

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

МАТЕРИАЛЫ

**VIII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ
«РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ»**

(28-30 ноября 2018 г., г. Краснодар)

**Краснодар
2018**

УДК 796(06)
ББК 75
Р 44

Печатается по решению редакционного совета
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма»

Редакционная коллегия: профессор С.М. Ахметов
профессор Г.Д. Алексанянц
профессор Г.Б. Горская
профессор Е.М. Бердичевская
доцент Е.А. Пархоменко

Р 44 **Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (28-30 ноября 2018 г., г. Краснодар) / ред. коллегия: С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Е.М. Бердичевская, Е.А. Пархоменко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 384 с.**

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

УДК 796(06)
ББК 75

© КГУФКСТ, 2018

Приветствие Министерства физической культуры и спорта

Краснодарского края

Организаторам и участникам VIII
Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием
«Ресурсы конкурентоспособности спортсменов:
теория и практика реализации»

Дорогие друзья, уважаемые участники, гости и организаторы
конференции!

Подготовка к таким важнейшим событиям, как XXIX Всемирная зимняя универсиада 2019 года и летние Олимпийские игры 2020 года в Токио, повышает значимость научного обеспечения подготовки спортсменов, без которого немислимы победы в современном спорте. Этим объясняется интерес специалистов различных направлений спортивной науки к проблеме ресурсов конкурентоспособности российских спортсменов на международной арене.

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма своевременно выступил с инициативой проведения научно-практической конференции по данной тематике, которая привлекла исследователей и практиков, принимающих участие в обеспечении подготовки спортсменов. Важно отметить, что иностранные коллеги отзываются на актуальную тематику конференции.

Итоги конференции послужат мощным стимулом для повышения эффективности подготовки спортсменов высокого класса к крупнейшим международным соревнованиям, а также обеспечения подготовки спортивного резерва, который придет на смену выдающимся мастерам и поддержит традиции российского спорта.

От имени Министерства спорта Российской Федерации желаю вам плодотворной работы и дальнейших успехов в решении важной государственной задачи – координации усилий представителей спортивной науки и практики в обеспечении конкурентоспособности спортсменов России на международной арене.

Первый заместитель
министра физической
культуры и спорта
Краснодарского края



С.А. Мясищев

РАЗДЕЛ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

УДК 378:796

УВЕЛИЧЕНИЕ ДОХОДОВ ВУЗОВСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

М.С. Алексеева, В.В. Костюков

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье показано, что повышение конкурентоспособности спортсменов, подготавливаемых на базе вуза, во многом зависит от организации финансирования в структурном подразделении. В целях повышения доходов структурного подразделения, занимающегося подготовкой пловцов, сформулированы предложения по привлечению любителей плавания на платной основе.

Ключевые слова: вуз, физкультурная организация, физкультурно-оздоровительная работа, конкурентоспособность спортсмена, подготовка пловцов, финансирование.

Важное значение в повышении конкурентоспособности спортсменов, подготавливаемых в вузе физической культуры, имеет эффективная деятельность физкультурных организаций, специализирующихся на подготовке спортсменов в различных видах спорта.

Среди структурных подразделений КГУФКСТ, занимающихся подготовкой спортсменов, видное место занимает водно-оздоровительный центр «Гармония», который функционирует на базе кафедры теории и методики плавания, парусного и гребного спорта университета с сентября 2012 года.

Ключевая задача физкультурной организации – подготовка пловцов высокого класса. Для решения своих задач ВОЦ «Гармония» располагает несколькими спортивными площадками, в том числе:

1. Стандартный плавательный бассейн (длина – 25 метров), состоящий из 6 дорожек, используемый для подготовки взрослых спортсменов;
2. Детский плавательный бассейн (длина – 12 метров), состоящий из 4 дорожек, используемый для подготовки спортсменов дошкольного, младшего школьного и школьного возраста;
3. Спортивный зал для проведения подготовительных занятий.

Эффективная подготовка спортсменов требует значительных расходов. Поскольку финансирование ВОЦ «Гармония» осуществляется за счет приносящей доход деятельности самой физкультурной организации, то большое внимание уделяется привлечению любителей плавания и акваэробики, занимающихся на

платной основе. Следовательно, повышение конкурентоспособности спортсменов, подготавливаемых в вузе, во многом зависит от организации финансирования в структурном подразделении [2, 3, 4, 5]. На данный момент организация деятельности в этом подразделении имеет неиспользуемые возможности.

Для Краснодара, в котором фактически проживает более одного миллиона жителей, требуется более 40 бассейнов среднего размера. В настоящее время в городе имеется недостаток среднеразмерных и полноразмерных бассейнов. Это означает, что между ними отсутствует конкуренция. Это позволяет рассчитывать на полную нагрузку бассейнов, особенно в связи с модой на здоровый образ жизни. Однако даже в пик сезона (осенне-зимне-весенний период) бассейны ВОЦ «Гармония» заполняются не более чем наполовину. Подавляющее большинство посетителей центра на платной основе – физические лица.

Тенденцией последних лет в предоставлении оздоровительных услуг населению является повышение и даже превышение доли корпоративных клиентов в таких организациях по сравнению с долей физических лиц. ВОЦ «Гармония» располагается в центре Краснодара, в котором находится большое количество потенциальных корпоративных клиентов при почти полном отсутствии конкуренции. Однако удельный вес занимающихся в этом центре корпоративных клиентов составляет менее 30%.

Основной персонал ВОЦ «Гармония» включает в себя: руководителя, администраторов, тренеров, преподавателя по спорту, инструктора по спорту, почти каждый из которых имеет степень кандидата педагогических наук (один – доктор наук) и звание мастера спорта. Как видно из перечня сотрудников, в центре отсутствуют:

- медработники,
- специалисты по работе с корпоративными клиентами, менеджеры по продажам.

Высококвалифицированные медработники – залог успешной работы физкультурной организации, так как именно они проводят процедуры и назначают необходимое лечение. Врачей рекомендуется принимать на работу исходя из специализации физкультурной организации. Они должны иметь медицинские сертификаты, подтверждающие уровень их квалификации. Медицинский персонал помимо основных навыков обязан уметь работать с клиентами, вежливо и тактично относиться к ним [1].

Специалисты по работе с корпоративными клиентами – залог привлечения новых корпоративных клиентов, что позволит существенно повысить наполняемость бассейна.

В целях привлечения максимального количества посетителей физкультурно-оздоровительного центра рекомендуются следующие мероприятия:

- а) отказаться от хлорирования воды;
- б) добавить востребованные в бассейне платные физкультурно-оздоровительные услуги (различные виды массажа, гидромассаж, мануальная терапия, фитолечение);
- в) улучшить оснащение водно-оздоровительного центра, добиться более

высокого комфорта и уюта для посетителей;

г) увеличить часы работы центра с 10 до 16 часов в день, что позволит увеличить посещаемость бассейнов еще на 50%.

Для этого потребуются нанять дополнительных работников, в том числе массажистов, менеджера по работе с посетителями, приобрести специальное оборудование, в том числе массажные кушетки, специальные тележки, гидромассажные ванны, оборудование для сауны, шезлонги для релаксации, барную стойку для фитобара, а также упростить процедуру записи в бассейн, в частности добавить на сайт возможность записи на процедуры онлайн с получением необходимой консультации.

Предложенные рекомендации позволят увеличить число клиентов ВОЦ «Гармония» в общей сложности более чем в 1,5-2 раза, а доходную часть за счет новых платных услуг – более чем в 2 раза. Срок окупаемости дополнительных вложений составит менее 1 года. Часть вырученных средств будет направлена на финансирование подготовки спортсменов, что благоприятно скажется как на повышении конкурентоспособности спортсменов, подготавливаемых на базе вуза, так и на привлекательности ВОЦ «Гармония» как физкультурно-оздоровительного центра.

Литература:

1. Дроботов С.Е. Элементы и процессы системы предоставления услуг физической культуры и спорта, определяющие ее качество // Журнал правовых и экономических исследований. – 2016. – № 2. – С. 143-148.

2. Есентаев Т. Деятельность спортивных тренировочных центров разных стран в условиях глобализации спорта высших достижений / Т. Есентаев, Ю. Павленко // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 1. – С. 70-76.

3. Кузовлева И.Ю. Конкурентные особенности в сфере спортивных услуг // Экономика и предпринимательство. – 2018. – С. 705-708.

4. Леднев В.А. Индустрия спорта как арена конкурентной борьбы // Интернет-журнал Науковедение. – 2013. – № 6 (19).

5. Сковорода И.А. Повышение эффективности работы фитнес-клуба // Молодой ученый. – 2018. – №8. – С. 71-76.

**РЕЙТИНГ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ГОРОДА КРАСНОДАРА, ПО ДАННЫМ МОНИТОРИНГА
2016-2017 УЧЕБНОГО ГОДА**

Н.В. Артеменко, Н.А. Амбарцумян

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. По мнению С.П. Аршинника, (2015) «...оценка эффективности процесса физического воспитания образовательного учреждения осуществляется посредством использования различных методик: качества выступления школьных команд на городских и районных соревнованиях; процентного соотношения учащихся, соответствующих основной и специальной медицинским группам; наличие и качество использования спортивной материально-технической базы; числа школьников, выполнивших нормативы комплекса ГТО и др.».

Ключевые слова: процесс физического воспитания, рейтинг, мониторинг, физическая подготовленность, нормативы комплекса ГТО.

Анализируя данные, имеющиеся в литературе, по мнению М.И. Хамитова (2016), «...можно сказать, что уровень физической подготовленности обучающихся в общеобразовательных школах находится на очень низком уровне, что требует разработки методики комплексной оценки эффективности процесса физического воспитания образовательного учреждения по результатам мониторинга физической подготовленности учащихся, что позволит определить «слабые» и «сильные» стороны подготовки школьников».

Цель исследования была направлена на определение эффективности процесса физического воспитания различных образовательных учреждений.

В данном исследовании представлены результаты мониторинга физической подготовленности шести общеобразовательных школ города Краснодара, посредством использования шести контрольных двигательных заданий, соответствующих испытаниям ГТО [2, 3].

Были исследованы 720 школьников. Главным методом исследования было ранжирование. Данный метод позволял дать оценку эффективности процесса физического воспитания, при котором более высокий ранг присваивался тому учебному заведению, которое имело лучший показатель.

По степени соответствия или не соответствия моделям наиболее эффективный процесс физического воспитания осуществляется в МОУ гимназии № 87, поскольку показатели как мальчиков, так и девочек соответствуют первым рангам, соответственно, получают первые места в рейтинге. Второе место занимает МАОУ СОШ № 96, а третье – МАОУ гимназия № 36.

Наиболее динамичный прирост физической подготовленности школьников наблюдался в течение 2016-2017 учебного года у представителей МАОУ СОШ № 96, второе место по этому показателю заняла МБОУ гимназия № 54, третье – МОУ

гимназия № 87. Уровень благоприятной сочетаемости компонентов физической подготовленности в 2016-2017 году оказался наивысшим в МОУ гимназии № 87. Это объясняется тем, что в этом учебном заведении все пять физических качеств наиболее целесообразно и планомерно сформированы, а также близко сосредоточены вокруг модельных значений.

Комплексная оценка эффективности физического воспитания предполагает учет следующих составляющих: соответствия показателей физической подготовленности модельным значениям, динамики уровня сформированности физических качеств, а также степени гармоничности уровня развития физических качеств.

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют, что из 6-ти общеобразовательных организаций, принявших участие в мониторинге, лучшими по данным критериям стали:

I место – МОУ гимназия № 87;

II место – «поделили» МАОУ СОШ № 96 и МБОУ гимназия № 54;

III место – МАОУ гимназия № 36;

IV и V место заняли, соответственно, МБОУ СОШ № 57 и МБОУ СОШ № 78.

Предложенная нами методика оценки эффективности процесса физического воспитания свидетельствует, что в большинстве случаев на уровень развития физической подготовленности школьников влияет развитие всех пяти качеств. На основе этого можно сказать, что если каждое из этих качеств будет соответствовать модельным значениям, то прирост результатов является целесообразным и практичным. На основе соответствия модельным значениям, динамики результата, степени гармоничного развития является целесообразным и может использоваться в практической деятельности [4].

Наиболее эффективный процесс прироста достигается в гимназии МОУ гимназия № 87, так как в данной образовательной организации процесс формирования конкретного физического качества можно наблюдать на каждом занятии по физической культуре. Полученные в ходе исследования данные позволяют установить, что наиболее эффективный процесс организации формирования конкретного физического качества используется и в других образовательных организациях.

Для определения методики оценки эффективности процесса физического воспитания школьников нами выбирались за счет соответствия или не соответствия модельным значениям взятых за 100%. Гармоничное развитие физических качеств можно наблюдать в гимназии № 87. Проведя расчеты и сравнение данных результатов с другими образовательными организациями можно сказать, что в данном учреждении преобладают такие физические качества как: быстрота, ловкость, скоростно-силовые способности. Что составляет в общей сложности за одну единицу измерения 100%. В гимназии №87 показатели всех пяти физических качеств развито гармонично, несмотря на то, что некоторые из них либо не достигают нужного результата либо наоборот превосходят его, что тоже не является положительным для данного тестирования.

Литература:

1. Аршинник С.П. Структура и содержание современного здоровьесберегающего урока физической культуры / С.П. Аршинник, М.Ю. Пушкарный, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 32-42.
2. Готовность школьников города Краснодара к выполнению «обновленных» нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С. 13-19.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». - Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70864704/paragraph/1:0> (дата обращения: 23.04.2018).
4. Федосеев А.М. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Федосеев А.М. – Малаховка, 2017. – 26 с.
5. Хамитов М.И. Совершенствование двигательных качеств мальчиков 13-15 лет на основе круговой тренировки для выполнения норм IV ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / М. И. Хамитов // Физическая культура, спорт – наука и практика. –2016. – № 4. – С. 34-37.

ДАЛА ЛИ ОСЕЧКУ ПСИХОЛОГИЯ ЛИДЕРСТВА? О КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ БАСКЕТБОЛИСТОК И РЕЗУЛЬТАТАХ КУБКА РОССИИ-2017

Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина

Баскетбольный клуб «Спартак» г. Ногинск
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Воронежский институт физической культуры», г. Воронеж

Аннотация. В Кубке России 2017 года молодая команда, средний возраст которой 21 год, впервые выступавшая в этих соревнованиях и в чемпионате Премьер-лиги, выиграла у многократного обладателя Кубка и чемпиона России, оставив тем самым его за бортом данных стартов.

Можно заключить, что конкурентоспособность молодых игроков на российской баскетбольной арене достаточно высокая.

Ключевые слова: женская баскетбольная команда, легионеры, Премьер-лига, Кубок России, конкурентоспособность, психология лидерства.

В соответствии с регламентом проведения Кубка России по баскетболу среди женских команд, в соревнованиях имеют право участвовать только игроки, имеющие российское гражданство. То есть данные соревнования являются своего рода смотром состояния готовности баскетбольных клубов к соревновательной борьбе среди российских игроков.

Если посмотреть историю данных соревнований, то безоговорочным лидером Кубка России являлась команда УГМК, которая с 2003 года восемь раз становилась обладателем Кубка. За три последних года Кубок России выигрывает команда «Динамо» Курск.

Пятнадцатые по счету соревнования Кубка России в 2017 году завершились неожиданным результатом. В связи с этим баскетбольная общественность, менеджеры клубов, тренеры сделали определенные выводы.

Интрига Кубка России прошлого сезона заключалась в том, что безоговорочные лидеры чемпионата России и кубка России потерпели поражение от менее именитых команд или были на волосок от поражения. Интрига продолжалась не только на предварительных этапах кубка, но и в Финале четыре, что значительно повысило интерес и психологический накал соревнований.

27 сентября прошли игры ¼ стадии соревнований. На этом этапе новичку соревнований – команде «Инвента» удалось выбить из турнирной сетки лидера по количеству завоеванных золотых медалей за все время существования Кубка России – УГМК (УГМК – Инвента 55:56). Нужно отметить, что команда «Инвента» дебютировала в данных соревнованиях и в Премьер-лиге. Особенностью комплектования команды было то, что она состояла полностью из молодых российских игроков, средний возраст которых 21 год, и ни один легионер не выступает за данную команду [1].

Игра с другого лидера Кубка России – курского «Динамо» и команды «Инвента» завершилась с минимальной разницей в пользу «Динамо». При этом победа была достигнута после двух овертаймов (дополнительных периодов).

В Финале четыре Кубка России «Инвента» заняла третье место, обыграв еще одного лидера – команду «Надежда» из Оренбурга, которая семикратно была в тройке сильнейших команд Кубка России.

Но случайностью такое успешное выступление команды «Инвента» назвать трудно с одной стороны, молодая команда смогла переломить психологию многолетнего лидерства ряда более возрастных команд, где играют сильнейшие российские игроки (и все же в чемпионате России победу, по-видимому, приносят легионеры), но с другой стороны, в команде «Инвента» большинство игроков выступали на молодежном чемпионате мира-2017.

Сборная России на данном чемпионате выиграла золотые медали, стала чемпионом, прервав многолетнюю победную серию молодежной сборной США [4]. Сбалансированная подготовка команды к чемпионату мира и в последующем к чемпионату Европы позволила сформировать команду, в которой высокая игровая и психологическая сплоченность позволила привить психологию лидерства молодым игрокам [2, 3]. Можно заключить, что конкурентоспособность молодых игроков на российской баскетбольной арене достаточно высокая.

Нужно отметить, что команды-лидеры именитых клубов часто приглашают в свои составы известных игроков-легионеров, которые проводят большую часть игрового времени на площадке, именно их игра предопределяет результат матчей. А российские игроки, часто молодые, выступают на вторых ролях.

Если сравнить показатели выступления «Динамо» Курск – победителя Кубка России в Премьер-лиге с наличием легионеров в составе и Кубком России (без легионеров), можно отметить, что по многим показателям команда демонстрировала более качественную игру в Кубке России: по количеству забитых очков, проценту попаданий трехочковых бросков, количеству подборов, атакующих передач, перехватов.

При рассмотрении средних статистических показателей чемпионов Премьер-лиги и Кубка России сезона 2017-2018 УГМК и «Динамо» Курск можно прийти к выводу, что победитель Кубка России демонстрировал большую эффективность по многим показателям. Так, баскетболистки курского «Динамо» за игру в Кубке России в среднем забивали на 3,5 очка больше, чем УГМК в Премьер-лиге. Также у «Динамо» Курск был выше процент трехочковых попаданий (на 10%), игроки выполняли больше результативных передач (1,7), подборов (5,3), перехватов (3), при этом выполняли меньше потерь (на 1,7).

Таким образом, можно говорить о том, что отечественные баскетболистки способны играть на высоком уровне и сама игра при отсутствии легионеров в составе не теряет в своем качестве и содержательности.

Администрация ряда клубов и тренеры сделали определенные выводы, усилив свои составы, в том числе сильными российскими игроками. Так, в этом году за команду УГМК будут выступать два молодых сильнейших игрока, попавших в символическую пятерку чемпионата мира-2017 года, MVP турнира Мария Вадеева и Раиса Мусина. После Кубка России подал в отставку тренер

команды «Надежда» Оренбург. Значительно увеличивается престиж и роль Кубка России, что важно для роста и улучшения игровой практики российских игроков.

В сезоне 2018-2019 года уже проходят соревнования Кубка России 2018 года. Определилась часть команд-участниц Финала черыре, среди них команда «Спарта энд К», которая состоит из молодых российских игроков. Интрига сохраняется, что говорит о конкурентоспособности баскетболисток из России.

Литература:

1. Андрианова Р.И. Возрастные особенности комплектования женских команд Российской баскетбольной лиги с учетом потенциальных возможностей резерва / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2016. – Т.134. – № 4. – С.18-25.

2. Андрианова Р.И. Планирование этапа предсоревновательной подготовки к главным стартам сезона женских баскетбольных команд резерва: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Андрианова Раиса Игоревна. – Краснодар, 2017. – 26 с.

3. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства / В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2007. – 186 с.

4. Кочарян Т.Н. Результаты чемпионата мира-2017 года среди женских молодежных команд девушек до 19 лет по баскетболу на основе анализа показателей соревновательной деятельности / Т.Н. Кочарян, Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – Т.5(159). – С. 144-149.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ СТАРТА С ТУМБОЧКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ

А.В. Аришин, М.С. Малиновский

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы совершенствования отдельных элементов техники старта с тумбочки у пловцов различных квалификационных групп. С помощью специально разработанных упражнений, индивидуально подобранных для каждого спортсмена, была скорректирована техника старта с тумбочки. В результате была выявлена положительная динамика, улучшены основные показатели старта с тумбочки.

Ключевые слова: старт с тумбочки, квалифицированные пловцы, биомеханические параметры, фазы старта.

Современные варианты старта с тумбочки формировались в связи с многолетним прогрессом мирового плавания, изменениями в правилах проведения соревнований, тенденцией к повышению скорости плавания. Развитие в технике стартового прыжка прослеживается, прежде всего, в уменьшении времени продолжительности всех его фаз [5]. Данный аспект в развитии спортивного плавания является одним из основных в достижении высоких результатов, однако вопросам качества техники выполнения и оптимизации отдельных фаз стартового прыжка с тумбочки специалисты уделяют меньше внимания относительно других технических характеристик в плавании. В арсенале тренировочных средств пловца недостаточно эффективных, способствующих совершенствованию стартового прыжка. С другой стороны, основной составляющей тренировочного процесса являются большие объемы и интенсивность нагрузок на всех его этапах и периодах подготовки, оставляющие мало времени для стартовой подготовки пловцов [4]. В результате, одной из основных проблем является отсутствие должного внимания к стартовой подготовке в ходе тренировочного занятия. Это проявляется и в том, что на тренировках спортсмены проплывают дистанции не со стартовой тумбы, а оттолкнувшись от бортика бассейна. Таким образом, в настоящее время не существует определенной методики и должных исследований в области стартовых прыжков в плавании [7]. Это обусловило необходимость проведения настоящего исследования.

Исследование проводилось в начале сезона 2018/2019 годов, в течение подготовительного мезоцикла, продолжительностью 3 недели.

В нем приняли участие 20 испытуемых – кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, членов сборной команды Краснодарского края по плаванию.

В начале исследования было проведено тестирование качества выполнения старта с тумбочки, выполненное при помощи видеосъемки и специально разработанного программного обеспечения, адаптированного к специфике вида

спорта [3]. По команде пловец выполнял стартовый прыжок с тумбочки привычным для него способом. С помощью видеокамеры выполнялась регистрация фаз стартовых движений надводной и подводной части [1]. Далее при помощи программного обеспечения проводился анализ кинематических параметров старта с тумбочки [2, 3]. Анализ полученных данных позволил выявить основные ошибки в технике старта с тумбочки индивидуально для каждого спортсмена. В результате анализа были предложены специальные средства коррекции техники. В программу подготовки пловцов были включены специальные упражнения по совершенствованию отдельных фаз техники старта с тумбочки. Основной акцент был сделан на фазу входа в воду и скольжение. При этом в курс совершенствования были введены специальные упражнения акцентированного воздействия на взрывной характер упражнений на суше. К окончанию подготовительного мезоцикла подготовки был проведен контрольный срез. В результате была выявлена положительная динамика показателей у всех спортсменов в отдельных фазах стартового прыжка с тумбочки. Так, в надводной части старта, после использования упражнений взрывного характера, время стартовой реакции уменьшилось на 3,7%. Упражнения, направленные на стабилизацию положения тела в фазе полета, уменьшили время данной фазы на 4,6%. У спортсменов наблюдалась более быстрая реакция на стартовый сигнал, сокращенное время полета и входа в воду, жесткость положения тела спортсмена при погружении, что в результате способствовало уменьшению лобового сопротивления в воде. Более того, упражнения на сохранение жесткого положения тела в начале подводной части старта, способствовали уменьшению времени скольжения на 4,3%. Время выхода на поверхность воды уменьшилось на 5,2% за счет использования упражнений, способствующих своевременному началу первых плавательных движений. Было отмечено, что после входа в воду у спортсменов наблюдалось наличие так называемого баланса тела, что способствовало оптимизации траектории скольжения. Данный факт является довольно важным компонентом техники перед началом выполнения первых плавательных движений.

Таким образом, проведенное исследование показало эффективность использования специальных средств коррекции техники старта с тумбочки у пловцов высокой квалификации. Положительная динамика кинематических параметров надводной и подводной части старта с тумбочки позволила добиться поддержания высокой инерционной скорости тела и более качественного выхода на дистанцию.

Литература:

1. Аришин А.В. Повышение качества методики совершенствования техники старта с тумбочки у подростков / А.В. Аришин, М.С. Малиновский // Физическая культура и здоровье: молодежная наука и инновации: сборник научных трудов участников VIII Международной научно-практической конференции / под общ. ред. М.С. Леонтьевой. Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. – С. 179-181.

2. Аришин А.В. Биомеханические аспекты формирования рациональной техники плавания / А.В. Аришин, А.И. Погребной // Биомеханика-2002: тезисы докладов IV всероссийской конференции. – Н. Новгород, 2002. – С. 32-33.

3. Аришин А.В. Использование метода компьютерного видеоанализа для контроля и коррекции технической подготовки квалифицированных пловцов / А.В. Аришин, А.И. Погребной, М.В. Аришина // Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация. СПб, 2007. – С. 46-48.

4. Дудик А.С. Индивидуализация методики совершенствования стартов с тумбочки / А.С. Дудик, К.С. Пигида // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2017 г., г. Краснодар): материалы конференции / редкол.: Г.Д. Алексянц, А.И. Погребной, Л.И. Просоедова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – Часть 2. – С. 4-6.

5. Мухамедшина З.Т. Исследование эффективности обучения и тренировки старта в современном спортивном плавании / З.Т. Мухамедшина, И.Е. Коновалов // Материалы XII международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физиологии, физической культуры и спорта». – Ульяновск: УлГПУ, 2016. – С. 267–272.

6. Савченко Н.И. Анализ эффективности применения легкоатлетического старта в современном плавании / Н.И. Савченко, А.О. Ковалев, Ю.А. Ковалева // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №3. – С. 83-86.

РЕКРЕАЦИЯ КАК ЗАБОТА О ТЕЛЕСНОМ КАПИТАЛЕ

М.Р. Арпентьева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского», г. Калуга

Аннотация. Рекреация – важный компонент заботы о телесном, а также культурном человеческом и социальном капиталах. Она же – важнейший компонент так называемой телесной чувствительности и телесной отзывчивости, формирования и развития метапознавательных способностей в сфере телесной активности, которая является особенностью спортсмена или длительно и регулярно занимающегося спортом. Такого рода формирование и развитие метапознавательных способностей в сфере телесной активности – характеристика высокоуровневого телесного капитала.

Ключевые слова: рекреация, телесный капитал, телесная чувствительность, метапознавательные способности в сфере телесной активности, спортсмен.

Рекреация – важный компонент заботы о телесном, а также культурном человеческом и социальном капиталах. Она же – важнейший компонент так называемой телесной чувствительности и телесной отзывчивости, формирования и развития метапознавательных способностей в сфере телесной активности, которая является особенностью спортсмена или длительно и регулярно занимающегося спортом. Такого рода формирование и развитие метапознавательных способностей в сфере телесной активности – характеристика высокоуровневого телесного капитала. Они представляют собой медленный и растянутый во времени процесс, который лишь отчасти зависит от воли или осознания. Телесное знание как основа соматической культуры включает знание о теле и знание тела. Формирование телесной чувствительности и телесной откликаемости/пластичности или телесных знаний и умений требует не только внесознательного и «незаметного» вписывания в тело и в развитие тела ментальных и телесных схем, присущих той или иной спортивной или оздоровительной практике, которая предполагает недискурсивное посредничество или систематизацию, но и направленную, осознанную работу. «То, что мы можем назвать телесной работой, по аналогии с понятием «эмоциональной работы» А. Хохшильд, состоит из напряженной и тонко упорядоченной манипуляции организмом, цель которой в том, чтобы запечатлеть в телесной схеме ... позиционные (postural) установки, модели движения и субъективные эмоционально-когнитивные состояния, которые превращают его в опытного практика ... Она является формой «практического труда», включающего тренировку ... способностей, которая реализуется в соотношении конкретных и фактических реалий своего естественного окружения». Телесная работа трансформирует не только физическое состояние и «телесное чувство» (body-sense), наличное осознание своего организма, но и через измененное тело – осознание мира вокруг. Тело занимающегося становится похожим на живые

«полевые заметки» [2, р. 552; 5, р.74]. При этом «управление телом – это коллективное предприятие, требующее командной работы и приложения усилий не только тренером, менеджером и «постоянными приятелями», но также знакомыми и близкими родственниками. «Тренеры обычно считают близких ... членами команды, которые помогают им на домашнем фронте», которым приходится «безотказно выполнять «функцию заботы» как в отношении тренировок, так и рекреации после нее. По мере того как спортсмен и тренер сближаются, они начинают жить «рука об руку», как семья [5, р. 83-84]. Поэтому рекреация также входит в структуру подготовки спортсмена и отношений по поводу подготовки (с тренером, семьей и т.д.). Рекреация спортсмена включает многочисленные варианты, за исключением тех, что наносят прямой вред здоровью тела и психики.

Рекреация, или отдых – это деятельность досуга, досуг – дискреционное время и место (discretionary time and topos) [1]. Необходимость сделать что-то не ради мира или ради достижения связанных с миром целей, а для себя самого, для отдыха, является важным элементом человеческой жизни. Рекреационные мероприятия часто проводятся для наслаждения, развлечения или удовольствия и считаются «забавами». Понятие рекреации использовалось с древних времен в контексте «освежения сил» или лечения больных [3]. Досуг как пространство и время рекреации связан со свободой от привычных семейных и рабочих обязанностей и обязательств [4], время и место рекреации увеличивается с увеличением продолжительности жизни, а также с уменьшением ресурсов, которые тратятся на выживание, с уменьшением суеты повседневности и давления обстоятельств, уменьшением числа забот, которые пытается одновременно или последовательно, в одиночку или вместе с другими решить человек [5]. Другими факторами, которые способствуют повышению роли и места в жизни человека рекреации как отдыха, являются рост благосостояния (богатства), демографические тенденции и расширение коммерциализации рекреационных предложений [6]. Однако досуг – это не просто «свободное время» и место, не потребляемое потребностями семейной или профессиональной повседневной и кризисно-экстремальной жизни, но ресурс, который позволяет людям рассматривать и осознавать себя и мир, осознавать и трансформировать системы ценностей, представлений и переживаний, иных внутренних и внешних реалий, которые упускаются в повседневной суете жизни. Поэтому рекреация – важный элемент развития личности, сообществ и цивилизации [1]. Более того, часто досуг является целью работы и важнейшим правом человека, закрепленным во Всеобщей декларации прав человека.

Отдых – неотъемлемая часть человеческой жизни и имеет множество разных форм, которые выбираются естественным образом, согласно индивидуальным интересам, а также в результате окружающего человека поля социальных выборов [2]. Рекреационные мероприятия могут быть общественными, массовыми или уединенными, активными или пассивными, иногда даже здоровыми или вредными для человека и для общества. Значительная часть развлекательных мероприятий выступает также как хобби, которые проводятся для удовольствия регулярно и целенаправленно. Список типичных видов хобби и иной рекреационной

деятельности может быть почти бесконечным, а некоторые рекреационные виды деятельности, такие как азартные игры, рекреационное употребление наркотиков или иная делинквентная деятельность, могут нарушать общественные нормы и законы и быть социально вредными.

Самыми старыми формами индивидуального и коллективного отдыха выступают праздники и обряды различных религиозных культов. Люди разных этносов всегда отмечают рождение человека, заключение брака и смерть — личные события человеческой жизни, а также события побед и скорби этноса в целом обычно включают большое число участников. Сюда же относятся ежегодные развлекательные мероприятия, например античные вакханалии, славянские колядки и масленичные гулянья, праздники древних египтян и индейцев майя, иудейские Шаббат и Йом-Кипур (в эти дни полностью запрещено работать), мусульманские Курбан-байрам и Рамазан (Рамадан), христианская Пасха и Рождество.

Обычно отдых трудно отделить от игры, которая часто применяется для осмысления рекреационной деятельности детей. Игровая или рекреационная деятельность выражает избыточную энергию ребенка, направленную на социально приемлемые виды деятельности, которые отвечают как индивидуальным, так и социальным потребностям. Эти виды деятельности не включают необходимости принуждения и доставляют удовольствие для человека — участника игры. У взрослых работа и достижение успехов как цель работы поддерживается рекреацией, отдых необходим для того, чтобы улучшить рабочие характеристики. Работа, деятельность, обычно выполняемая по внешней экономической и иной необходимости и полезная для общества, однако, может также быть приятной и избрана самим человеком. Таким образом, иногда работу и отдых сложно отличить, а иногда легко. Многие виды деятельности могут быть работой для одного человека и отдыхом для другого, а на индивидуальном уровне со временем рекреационная деятельность может стать работой, а трудовая — рекреационной.

Литература:

1. Bruce C.D. Puritans at Play. Leisure and Recreation in Colonial New England. St. Martin's Press, New York. — 1995. — P. XI.
2. Hochschild A.R. Emotion Work, Feeling Rule, and Social Structure // American Journal of Sociology. — 1979. — Vol. 85. — № 3. — P. 551-575.
3. McLean D.D., Hurd A.R., Rogers N.B. Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society, 7th Edition. Jones and Bartlett. — 2005. — 155 p.
4. Parent M., Rousseau M., El-Zein M., Latreille B., Désy M., Siemiatycki J. Occupational and recreational physical activity during adult life and the risk of cancer among men // Cancer epidemiology. — 2010. — №35 (2). — P. 151-159. doi:10.1016/j.canep.2010.09.004. PMID 21030330.
5. Wacquant L.J.D. Pugs at Work: Bodily Capital and Bodily Labour Among Professional Boxers // Body&Society. — 1995. — Vol. 1(1). — P. 65-93.
6. Yukic Th.S. Fundamentals of Recreation, 2nd edition. — Harpers & Row, 1970. — 15 p.

КОМПЕТЕНЦИЯ В ЦЕЛЕПОЛАГАНИИ КАК СТРУКТУРНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА

С.К. Багадирова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет», г. Майкоп

Аннотация. В данной работе анализируются сущностные и структурные характеристики компетенции в целеполагании как структурного элемента профессиональной компетентности тренера. Сформулировано понятие «профессиональная компетенция тренера в целеполагании», расписаны уровни сформированности компетенции в целеполагании (интуитивный, репродуктивный, креативный). В работе представлены результаты экспериментальной апробации разработанных нами тренинговых занятий, направленных на формирование у спортивных тренеров компетенции в профессиональном целеполагании.

Ключевые слова: компетентность в целеполагании тренера.

Многолетние наблюдения за тенденциями развития спорта показывают, что каждый год растет уровень требований в отношении профессионального мастерства спортсменов, достижение которого во многом зависит от степени компетентности тренера в области проектирования процесса подготовки спортсмена, базовым компонентом которого является компетенция в целеполагании. Наблюдения за деятельностью тренеров показывают, что в педагогической практике самих тренеров представление о целеполагании, как ключевой компетенции зачастую слабо реализуется [1]. Сказанное позволяет заключить, что проблема целеполагания в контексте профессиональной работы тренера должна стать предметом более детального изучения как в теории, так и в практике.

Описывая структуру профессиональной компетентности специалиста по физической культуре и спорту, С.А. Хазова выделила три функционально-содержательных компонента: общепрофессиональная компетентность, общеотраслевая компетентность, специальная компетентность [2]. К последнему компоненту относится целеполагающая компетенция, предполагающая освоение алгоритма деятельности по моделированию, проектированию в конкретной области, в нашем случае – в области спорта.

Нам представляется, что компетенция в целеполагании связана с аналитико-проективными умениями тренера, которые являются важнейшим элементом управления деятельностью спортсмена, что образует базу для многогранной его педагогической деятельности. Здесь следует отметить, что сама компетенция в целеполагании должна восприниматься шире, чем так называемая таксономия целей, являющаяся, по сути, иерархией целей обучения. Кроме того, само целеполагание носит объективный характер и имплицитно присутствует в деятельности тренера как компонент управленческой деятельности.

Итак, профессиональная компетенция тренера в целеполагании, на наш взгляд, представляет собой развитую способность к целеполаганию, которая складывается из совокупности знаний принципов и способов формулирования спортивных и учебных целей, умений прогнозировать, операционально и диагностично, задавать результаты целенаправленной деятельности; определять способы достижения целей: анализировать условия и распределять ресурсы, необходимые для достижения цели; осуществлять анализ соответствия достигнутого результата запланированной цели; прогнозировать, диагностично задавать цели учебно-тренировочной деятельности спортсменов (строить «дерево целей»), а также навыков анализа целеполагания командных и индивидуальных целей ученика для отдельной тренировки, тренировочного периода, учебно-тренировочных сборов, конкретного соревнования и т.д.

На наш взгляд, следует рассматривать три уровня сформированности компетенции в целеполагании тренера. Интуитивный уровень предполагает либо полное отсутствие, либо частичное знание методов и технологий целеполагания, в ходе целеполагания тренер демонстрирует лишь отдельные умения, действуя методом проб и ошибок. Репродуктивный уровень предполагает знание и использование в практике лишь некоторых методов. Креативный уровень предполагает знание и использование в практике большого количества методов постановки целей, умело сочетает методы и технологии целеполагания в зависимости от постоянно меняющихся условий, ситуаций и задач стадии подготовки спортсмена.

Таким образом, целеполагание не является заурядным мероприятием в профессиональной деятельности тренера. Само целеполагание сопряжено с проявлением воли, самоорганизации, специальных знаний, умений и навыков, которые не возникают сами по себе. Для подобной компетенции в арсенале тренера следует организовать целенаправленное обучение. На наш взгляд, обучение целеполаганию наиболее эффективно реализуется в рамках тренинговых занятий, что и было подтверждено экспериментально.

Эксперимент проходил в два этапа: предварительный и основной. Предварительный этап проходил с мая по август 2016 года. В этот период осуществлялся подбор методик для диагностики сформированности компетенции профессионального целеполагания тренера. Анализ методик показал, что все они никакой связи с профессиональной деятельностью не имеют, созданы на основе типовых практических жизненных ситуаций, которые позволяют установить уровень развитости структурных компонентов саморегуляции, к которым относится целеполагание, как основа овладения новыми видами деятельности. Исходя из этого, нами был разработан опросник, который позволил исследовать представления тренеров о факторах, определяющих постановку целей, срочность их реализации, о методах постановки целей, о том, на каком этапе подготовки необходимо привлекать спортсмена к целеполаганию.

Также на этом этапе разрабатывалось содержание лекций тренинговых занятий для тренеров, подбирались задания и упражнения, которые затем стали основой рабочей тетради, прилагаемой к программе тренинговых занятий.

С сентября 2016 по май 2017 года проходил основной этап эксперимента, который предполагал констатирующий, обучающий и контрольный этапы. К исследованию были привлечены тренеры специализированных спортивных школ по дзюдо Республики Адыгея – Государственного бюджетного учреждения Республики Адыгея «Спортивная школа олимпийского резерва по борьбе дзюдо имени Я.К. Коблева» и Государственного бюджетного учреждения «Республиканская школа высшего спортивного мастерства» г. Майкоп. В опросе принял участие 21 тренер-преподаватель. Стаж работы тренеров от 5 до 42 лет. Средний возраст – 46 лет.

Осуществленный нами на констатирующем этапе эксперимента опрос тренеров показал, что представления тренеров о методах постановки и реализации целей спортивной деятельности являются недостаточными. Показанные тренерами знания, соответствует интуитивному уровню сформированности компетенции в целеполагании тренера, который предполагает либо полное отсутствие, либо частичное знание методов и технологий целеполагания, в ходе целеполагания тренер демонстрирует лишь отдельные умения, действуя методом проб и ошибок. Результаты опроса обусловили необходимость целенаправленного обучения тренеров компетенции в целеполагании посредством тренинговых занятий.

Обучающий этап. Цель данного этапа заключалась в формировании компетенции в целеполагании у тренеров.

Экспериментальное исследование эффективности тренинговых занятий было предопределено следующей гипотезой: предполагалось, что реализация программы тренинговых занятий позволит сформировать у тренеров компетенцию в целеполагании.

Тренинговая программа состоит из четырех занятий. Каждое занятие в своей структуре содержит лекционный материал. По окончании каждого занятия, для закрепления материала, тренерам предлагалось выполнить упражнения, представленные в рабочей тетради к тренингу.

По завершении реализации комплекса тренинговых занятий в мае 2017 года нами снова был проведен повторный опрос тренеров – контрольный этап эксперимента. Анализ ответов тренеров указывает на то, что при планировании и организации деятельности спортсменов они стали обращать больше внимание на процесс постановки целей, их реализации и коррекции. Также ответы тренеров и наши наблюдения за их деятельностью указывают на появившуюся в их арсенале варибельность целей. По их мнению, эти изменения привели к повышению взаимопонимания между спортсменом и тренером, а также способствовали росту результативности спортсменов.

На наш взгляд, представления тренеров о методах постановки и реализации целей спортивной деятельности после прохождения тренинговых занятий соответствуют креативному уровню сформированности компетенции в целеполагании тренеров. Этот уровень предполагает знание и использование в практике большого количества методов постановки целей, умелое сочетание методов и технологий целеполагания в зависимости от постоянно меняющихся условий, ситуаций и задач стадии подготовки спортсмена. Следовательно, в ходе эксперимента была подтверждена гипотеза: реализация программы тренинговых

занятий позволит сформировать у тренеров компетенцию в целеполагании. Нам представляется, что материалы тренинга и рабочая тетрадь к нему могут быть полезны тренерам, занимающимся подготовкой спортсменов, независимо от вида спорта.

Литература:

1. Багадирова С.К. Анализ представлений тренеров о постановке и реализации целей спортивной деятельности // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 25-27 нояб. 2016, г. Краснодар / ред. С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар: ФГБОУ ВПО КГУФКСТ, 2016. – С. 17-20.

2. Хазова С.А. Развитие конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту в процессе профессиональной подготовки: монография. – Майкоп, 2011. – 384 с.

СПОРТИВНАЯ ТРАВМА КАК ИСТОЧНИК СМЫСЛА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И СПОРТИВНОЙ ПРОФЕССИИ

Д.С. Бакуняева

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства», г. Москва

Аннотация. Спорт высших достижений как уникальный вид профессиональной деятельности имеет ряд специфических особенностей, отличающий его от других профессий. Одной из таких особенностей является достаточно высокий уровень травматизма. Принято считать, что травма неизбежно приводит к потере спортивного результата и зачастую становится причиной досрочного завершения спортивной карьеры. Однако история спорта знает немало примеров успешного и даже триумфального возвращения спортсменов после травмы (Елена Бережная, Виктория Комова, Татьяна Тотьмянина, Ноэль Пайкус-Пейс, Герман Майер, Хенрик Ларссон и другие) [4,5].

Несмотря на имеющиеся примеры, психологические последствия спортивных травм все еще мало изучены. Часто представление о них ограничивается тем, что у спортсменов возникает страх их повторения. Вопрос о влиянии спортивных травм на смысложизненные ориентации практически не затрагивается при его очевидной важности. В этой связи возникает необходимость исследования влияния ситуации спортивной травмы на ценностно-смысловую сферу личности, а также изучение ее роли в профессиональной успешности спортсменов [1, 2]. Представленные ниже результаты исследования демонстрируют неоднозначное влияние ситуации спортивной травмы как на смысложизненные ориентации спортсменов, так и на их профессиональную успешность по возвращению к спортивной карьере.

Ключевые слова: спортивная травма, смысложизненные ориентации, профессиональная успешность, спортсмен, высшие достижения.

В данном исследовании спортивные травмы зарегистрированы в анамнезе у 132-х из 500 спортсменов. Было выявлено, что наличие травмы оказывает значимое влияние на профессиональную успешность спортсменов ($p < 0,001$). У спортсменов, у которых есть травмы, отмечается более высокий уровень профессиональной успешности, чем у тех, у которых ее нет [1, 2]. Следует учитывать тот факт, что данные о перенесенной травме указывались спортсменами ретроспективно и уровень профессиональной успешности на момент получения травмы у многих из них уже был высоким. Чаще всего спортивная травма встречается у спортсменов, находящихся на этапе высших достижений, чем у спортсменов, находящихся на более ранних этапах спортивной карьеры.

Согласно результатам интервью, ситуация спортивной травмы актуализирует у спортсменов разные по содержанию смыложизненные ориентации, она выступает как кризисная, когда ломается привычный уклад жизни

спортсмена, в результате чего у него появляются новые или, наоборот, утрачиваются прежние профессиональные и жизненные смыслы [1,2,6]. Когда спорт утрачивает свое доминирующее смысло-жизненное значение для профессионала, а высшие достижения перестают быть главной жизненной целью, это неизбежно ведет к снижению профессиональной успешности, а также к увеличению риска повторной травмы.

Вместе с тем ситуация спортивной травмы может содействовать осознанию того, что главная жизненная задача в спортивной профессии – стабильное достижение высших результатов. В отдельных случаях ситуация спортивной травмы способствовала обретению смысла спортивной профессии (центральным смыслом становился морально-нравственный аспект). Было выявлено, что у спортсменов с опытом спортивной травмы на профессиональную успешность оказывает позитивное влияние наличие в их жизни определенных целей в будущем, придающих осмысленность, направленность и временную перспективу. В этих случаях ситуация травмы способствовала переосмыслению своего места в спортивной профессии и жизни в целом и приводила к повышению уровня профессиональной успешности (по возвращении в спорт). Приведенные примеры демонстрируют два разных типа психологического отношения к ситуации спортивной травмы (как со стороны самого спортсмена, так и со стороны его социального окружения). В одних случаях ситуация травмы воспринималась спортсменами как угрожающая их карьере и способствовала доминированию мотивации избегания неуспеха, в других – эта же ситуация воспринималась спортсменами как ситуация «вызова» и способствовала актуализации мотивации достижения. Таким образом, факт наличия у спортсмена травмы оказывает значимое влияние на профессиональную успешность и выступает в роли кризисного фактора, несущего в себе смыслообразующую функцию.

Помимо доминирующей смысло-жизненной ориентации на достижение высоких результатов, важной психологической детерминантой успешной реабилитации и последующего успешного возобновления профессиональной деятельности после травмы является приоритет интернальности локуса контроля. Отметим также высокую значимость таких социально-психологических факторов, как поддержка значимого социального окружения: тренера и семьи.

Заключение. Спортивная травма несет в себе смысло-жизненную функцию: в одних случаях она становится источником смыслообразования и постановки жизненных целей, в других – ведет к их утрате.

Литература:

1. Бакуняева Д.С. Значение травмы в профессиональной подготовке спортсменов высших достижений // Спортивный психолог. – 2016. – №3 (38). – С. 38-42.

2. Бакуняева Д.С. Смысло-жизненные ориентации в системе факторов профессиональной успешности спортсменов – представителей спорта высших достижений: дис. ... канд. психол. наук:19.00.03 / Бакуняева Дарья Сергеевна. – М., 2018. – С. 139-148.

3. Валеев А. 7 олимпийцев, вернувшихся в спорт после серьезных травм // Спорт [электронный ресурс] <http://sport.business-gazeta.ru/article/85059>

4. Винокуров О. Победившие боль // Большой спорт. – 2008 – №4(24). – [электронный ресурс] <http://www.bolshoisport.ru/articles/pobedivshie-bol>
5. Миллмэн Д. Путь мирного воина. – Изд-во: София, 2005. – 114 с.

ОСОБЕННОСТИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ПОДГОТОВКЕ СОВРЕМЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Т.А. Банникова, В.В. Суворов, Н.А. Амбарцумян, Е.А. Кузенко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Существенный дисбаланс, зачастую наблюдающийся между требованиями работодателей и качеством подготовки выпускников российской высшей школы, в современных социально-экономических условиях значительно затрудняет адаптацию молодых специалистов к реальным условиям трудовой деятельности. Потребность в «гибких» специалистах, востребованных на рынке труда, побуждает вузы изменять технологии обучения. Этим и была обусловлена разработка нового поколения образовательных стандартов.

Переход к обучению на ФГОС ВО нового поколения требует развития инновационного образования, направленного на формирование у выпускников вузов не только определенных знаний и умений, но и специальных компетенций, обеспечивающих применение их на практике.

Ключевые слова: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования, организация системы высшего образования, саморазвитие студентов, профессиональная подготовка кадров.

Первостепенное значение для организации эффективного учебного процесса имеет получение обратной информации от субъекта приложения методических приемов воздействия во время получения профессионального образования по направлению подготовки «Физическая культура».

По мнению профессора М.Е. Бершадского (2009), «...проблема конкурентоспособности становится для специалиста определяющим фактором его личного успеха в жизни, способности адаптироваться к меняющимся ситуациям и одновременно условиям развития общества, его конкурентоспособности в мировой экономике. Особо актуально это при подготовке специалиста по физической культуре. При переходе на Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования, использующие компетентностный подход, требуется инновационный подход к образованию».

Цель исследования – совершенствование качества подготовки специалистов по специальности «Физическая культура» с учетом мнения потребителей образовательных услуг.

Задачами нашего исследования были анализ мнения потребителей образовательных услуг об учебном процессе в ФГБОУ ВО «КГУФКСТ» и поиск путей совершенствования учебного процесса по специальности «Физическая культура».

Ключевым методом исследовательской деятельности выступил социальный опрос участников учебного процесса, формирующий компетенции специалиста в области физической культуры. В роли субъектов исследовательской деятельности выступали учащиеся вуза и преподаватели, обеспечивающие результативность обучения. Отмечаемые недостатки респондентов подверглись анализу и систематизации, а на финальном этапе были использованы методы математической статистики. Это позволило установить негативную тенденцию в ответах, где отмечается недостаточная практическая подготовленность специалистов, обеспечивающих учебную и тренировочную деятельность в области физической культуры. Неожиданным оказались и ответы, характеризующие научную деятельность, где прослеживается четкая тенденция к низкому уровню творческих способностей к исследовательской деятельности.

Устранение недостатков, выявленных на этапе предварительного исследования, возможно при решении организационных проблем и в первую очередь создании на базе университета учебно-научно-практического объединения совместно с учебно-тренировочными заведениями, обеспечивающими развитие физической культуры в Российской Федерации.

Проведение организационных мероприятий обеспечит новый методический подход в решении компетенций, обеспечивающих владение навыками практической деятельности:

1. внедрение нового научно-практического полигона, обеспечивающего взаимное дополнение практических навыков как в учебно-тренировочной деятельности, так и применения исследовательской деятельности во время проведения учебных занятий;

2. совершенствование процесса обучения при проведении занятий, обеспечивающих учебную и тренировочную деятельность;

3. компетентностный подход в подготовке специалистов по направлению «Физическая культура»;

4. инновации в практической деятельности с применением принципа научности как по основным, так и по дополнительным образовательным программам;

5. возможность разработки новых и корректировки имеющихся программ практик с новейшими достижениями в научно-исследовательской деятельности по физической культуре и спорту.

Необходим мультидисциплинарный подход к образовательной деятельности. По мнению профессоров А.Б. Шарафееву, О.И. Загrevского (2012), «...это позволяет формировать у будущих специалистов не только профессиональные компетенции (умение работать в междисциплинарной команде специалистов; готовность применять современные средства, методы, приемы, технические средства для когнитивного и двигательного обучения и оценивать состояние занимающихся; умение планировать содержание уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола; умение проводить с занимающимися комплексы физических упражнений; готовность к использованию методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями

в состоянии здоровья и др.), но и общекультурные (осознание социальной значимости своей будущей профессии, готовность к взаимодействию с коллегами, работе в коллективе, стремление к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства и др.)»).

Особое место на научно-практических полигонах будет обеспечиваться компетентностным подходом с использованием инновационных (практико-ориентированных) методов педагогического воздействия при обучении с новыми тенденциями, отраженными в стандартах последнего поколения по направлению «Физическая культура».

Следовательно, это позволит перейти университету на апробацию получаемых студентами знаний непосредственно во время обучения, что обеспечит социальную защищенность в рамках трудоустройства выпускников. Другим немаловажным аспектом внедрения данной системы в обучении будет пересмотр междисциплинарной интеграции, что повысит эффективность образования.

Таким образом, подводя итог исследования, выявлена необходимость постоянного поиска инновационных решений даже в устоявшейся годами педагогической системе высшего образования. Все это диктуется новыми социальными заказами со стороны общества и государства. Отсутствие учета современных трендов и адаптации их в педагогическую систему обеспечит застой в развитии общественных отношений современного общества.

Литература:

1. Бершадский М.Е. Консультации: целеполагание и компетентностный подход в учебном процессе [Текст] / М.Е. Бершадский // Педагогические технологии. – 2009. – №4. – С. 89-94.

2. Кривсун С.Н. Формирование профессиональных базовых компетенций педагога физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Кривсун Софья Нишановна; [Место защиты: Юж. федер. ун-т]. – Ростов-на-Дону, 2011. – 203 с.: ил. РГБ ОД, 61 11-13/737

3. Филимонюк Л.А. Формирование проектной культуры педагога в процессе профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Филимонюк Людмила Андреевна; [Место защиты: Дагестан. гос. пед. ун-т]. – Ставрополь, 2008. – 425 с.: ил. РГБ ОД, 71 09-13/200

4. Хазова С.А. Формирование опыта профессионально-творческого мышления у будущих специалистов по физической культуре и спорту: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Хазова Снежана Александровна. – Майкоп, 2004. – 25 с.

5. Шарафеева А.Б. Технология формирования профессиональных компетенций в рекреационной деятельности будущих специалистов по физической культуре и спорту / А.Б. Шарафеева, О.И. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 361. – С. 153-156.

НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ: РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ

С.И. Баршак, А.Е. Горвая, И.Н. Митин

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины
и реабилитации Федерального медико-биологического агентства», г. Москва

Аннотация. Работа выполнена специалистами-психологами отдела МПО ССК РФ ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России. Для проведения исследования были использованы результаты проводимой в рамках УМО психофизиологической диагностики 16750 спортсменов ССК РФ за период с 01.01.2015 по 30.04.2018 г. Выявлены закономерности психической и психофизиологической адаптации и дезадаптации в связи с возрастом, полом, условиями, характером спортивной деятельности, уровнем спортивного мастерства, индивидуальными особенностями спортсменов, а также вмешательством и характером работы со спортсменами специалистов-психологов.

Ключевые слова: сборная России, медико-психологическое обеспечение, УМО, психофизиологическое состояние, адаптация, дезадаптация.

Спорт высших достижений сопряжен с потенциальными опасностями для здоровья спортсмена, так как тренировочная и соревновательная деятельность несет в себе экстремальные стрессорные воздействия, приводящие к негативным изменениям психофизиологического состояния спортсмена [1]. Это может проявляться в снижении уровня или срывах психической и психофизиологической адаптации и, как следствие, к увеличению числа профессиональных ошибок, росту травматизма, развитию или обострению психосоматических заболеваний и, в целом, к снижению уровня профессионального здоровья [2, 5, 6].

Специалистами ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России был проведен комплекс исследований, направленный на выявление закономерностей психической и психофизиологической адаптации и дезадаптации спортсменов сборных команд России (ССК РФ) в связи с полом, возрастом, уровнем спортивного мастерства, характером спортивной деятельности и индивидуальными особенностями [3, 4, 7]. Были использованы результаты психофизиологической диагностики 16750 спортсменов ССК РФ, проводимой в рамках УМО за период с 01.01.2015 по 30.04.2018 г. Анализировались результаты следующих психометрических методик: клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (Яхин, Менделевич; 1978); методики «Кольца Ландольта», «Интеллектуальная лабильность», «Оперативная память» и «Числовой квадрат».

Исследование было направлено на изучение влияния факторов пола, вида спорта и уровня спортивного мастерства на психологические характеристики спортсменов. Рассматривались циклические, игровые, скоростно-силовые и сложнокоординационные виды спорта, а также единоборства.

В качестве зависимых переменных во всех частях исследования использовались результаты методик, предъявляемых спортсменам на УМО: параметры концентрации внимания, объема распределения и переключения внимания; скорости протекания и гибкости мыслительных процессов; уровень оперативной памяти; а также результаты по шкалам клинического опросника для выявления и оценки невротических состояний (тревога, невротическая депрессия, астения, истерический тип реагирования, обсессивно-фобические нарушения и вегетативные нарушения).

Были отобраны 1476 спортсменов, получивших вторую («Существенных проявлений признаков состояния дезадаптации не выявлено. Рекомендуется обратить внимание на имеющиеся неблагоприятные особенности психической сферы») или третью («Выявлены существенные признаки состояния дезадаптации») группу готовности по итогам обследования, так как именно эти группы свидетельствуют о наличии у спортсмена проявлений той или иной степени дезадаптации.

В обеих группах УМО по когнитивным тестам мужчины показали более низкие результаты, чем женщины, причем, если во второй группе УМО значимые отличия проявились во всей когнитивной сфере, то в третьей такие показатели, как концентрация внимания и уровень оперативной памяти, не имели значимых отличий по гендерному признаку. Похожая картина наблюдается и в психической сфере: в третьей группе УМО результаты по всем шкалам у мужчин оказались ниже, чем у женщин, а во второй – только по шкалам астении и вегетативных нарушений.

Значимые различия между группами спортсменов разной квалификации по параметрам концентрации и распределения внимания были установлены только лишь во второй группе УМО: концентрация внимания оказалась выше у мастеров спорта, а объем распределения внимания – заслуженных мастеров спорта. По-видимому, подобные результаты обосновываются тем, что спортсмены высшей квалификации естественным образом успешнее владеют техникой концентрации, а богатый соревновательный опыт приводит к повышению стрессоустойчивости и улучшению навыков переключения.

По категориальному фактору «вид спорта» значимые различия по ряду параметров были получены только во второй группе УМО. В рамках этой группы спортсмены игровых видов спорта демонстрируют большую выраженность признака по шкале «Вегетативные нарушения», что позволяет говорить об их большей склонности к вегетативным неврозам. Также они показывают более высокие результаты по уровню оперативной памяти и объему распределения и переключения внимания, но при этом концентрация внимания оказывается выше у спортсменов сложнокоординационных видов спорта. Наименьшую гибкость мыслительных процессов демонстрируют спортсмены, занимающиеся единоборствами. Последние также обладают большей выраженностью признака по шкале «Невротическая депрессия», что говорит об их большей склонности к невротизации и сниженному эмоциональному фону. При этом спортсмены скоростно-силовых видов обладают большей выраженностью признака по шкале

«Астения», что позволяет судить о большей склонности к быстрой утомляемости и другим нарушениям работоспособности.

Межгрупповое сравнение по фактору «вид спорта» показало различия только во второй группе УМО, что может быть обусловлено меньшей выраженностью проявлений дезадаптации в данной группе. Полученный результат согласуется с критериями попадания в группы по результатам УМО. Кроме того, удалось установить, что спортсмены игровых видов склонны попадать скорее во вторую, нежели в третью группу готовности благодаря более высоким результатам по когнитивным тестам.

Таким образом, в данном исследовании были рассмотрены закономерности психологической и психофизиологической адаптации спортсменов разного пола, возраста, специализации и квалификации, описаны потенциальные группы риска. Были исследованы эффекты от психологической и психофизиологической работы со спортсменами и намечены направления дальнейшего ее усовершенствования.

Литература:

1. Митин И.Н. Медико-психологические аспекты детско-юношеского спорта. Детская спортивная медицина: Авторские лекции по педиатрии. – Москва, 2017. – С. 458-471.

2. Митин И.Н. Психофизиологическая адаптация водителей и безопасность дорожного движения // Медицина катастроф. – 2015. – № 2 (90). – С. 44-48

3. Митин И.Н. Психологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горювая, А.В. Конов // Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С. 67-70.

4. Митин И.Н. Психофизиологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горювая, А.Д. Королев // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 183-191.

5. Митин И.Н. Оценка психофизиологических характеристик безаварийной деятельности водителей – одна из составляющих обеспечения безаварийной профессиональной деятельности / И.Н. Митин, В.Ю. Щепланов // Медицина катастроф. – 2012. – №1 (77). – С. 45-48.

6. Митин И.Н. Медико-психологическое обеспечение углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России / И.Н. Митин, В.Ю. Щепланов, А.П. Середина, Е.А. Самоделкина, Е.И. Разумец // Медицина экстремальных ситуаций. – 2015. – № 4 (54). – С. 56-61.

7. Разумец Е.И. Психосоматические нарушения и их распространенность в спорте высших достижений / Е.И. Разумец, И.Н. Митин, О.Р. Добрушина, А.В. Жолинский // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 175-182.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КОННОМ СПОРТЕ

Д.В. Белинский, И.Г. Павельев

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В спортивных соревнованиях по конному спорту оцениваются выступления спортивной пары всадник-лошадь. Лошадь в конном спорте это спортсмен, требующий значительного внимания в процессе подготовки к спортивным соревнованиям. Конкур уже давно является олимпийской дисциплиной. В связи с этим, как и прежде, является актуальным вопрос построения и совершенствования тренировочного процесса в этом виде спорта.

Ключевые слова: конкур, учебно-тренировочный процесс, анализ техники, анализ тактики, макроцикл.

В данном исследовании были проанализированы чемпионаты различного уровня, от городских до краевых первенств, были получены сведения о технико-тактической подготовке участников соревнований. Также на основе работы с каждым спортсменом были выявлены их индивидуальные особенности, сильные и слабые стороны, пути преодоления препятствий и прочее. Определены личные успехи и пути повышения спортивного мастерства. Исследования проводились на базе ЦСП № 5 (по конному спорту) в поселке Южный Динского района Краснодарского края. Участники соревнований входили в состав сборной команды Краснодарского края и в юниорский состав сборной команды Краснодарского края. Для определения результативности спортсменам было предложено преодолеть ряд препятствий. Фиксировалось, сколько из них было преодолено без получения штрафных очков. Контроль за выполнением упражнений осуществлялся группой квалифицированных судей. На основании полученных данных были сформулированы индивидуальные рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса [2].

Для выявления уровня специальной скоростной выносливости спортсменам был предложен тест 5 связок, где основной задачей являлось преодоление каждой связки без штрафных очков [3]. Далее регистрировался результат каждой связки [6; 7]. Данный показатель характеризует уровень текущей тренированности спортсменов и помогает определить задачи дальнейшей индивидуальной подготовки [5].

Для проведения исследований были отобраны спортсменки различного уровня подготовки. Одна из них, Горностаева Юлия, входит в состав сборной команды Краснодарского края. Она демонстрирует положительную динамику результативности выступлений на соревнованиях в соответствии со спортивной квалификацией первого разряда. Важно ставить перед спортсменкой сложные, но при этом реально достижимые цели, чтобы избежать эмоциональной

опустошенности. Необходимо отмечать ее достижения и успех в выполнении сложных заданий, обучить навыкам саморегуляции, аутотренинга [1]. Кроме того, включить в тренировочный процесс упражнения на повышение концентрации внимания, чувства времени и скорости реакции [4]. Необходимы также восстановительные мероприятия.

Текущие наблюдения показали, что у спортсменки в период обследования переносимость выполненной тренировочной нагрузки соответствует планируемой динамике показателей. Выполнение тренировочных нагрузок соответствует планируемой динамике показателей. Психологическое состояние спортсменки соответствует планируемой динамике показателей. Технические и тактические недостатки, лимитирующие рост спортивного мастерства, скорректированы.

Рекомендации: для повышения результативности стартов необходимо на тренировочных занятиях уделять внимание прохождению более сложных связок и комбинаций.

Смолина Екатерина входит в состав сборной команды Краснодарского края. Она демонстрирует положительную динамику результативности выступлений на соревнованиях в соответствии со спортивной квалификацией второго разряда. Важно ставить перед спортсменкой сложные, но при этом реально достижимые цели, чтобы избежать эмоциональной опустошенности. Необходимо отмечать ее достижения и успех в выполнении сложных заданий. Обучить навыкам саморегуляции, аутотренинга, включить в тренировочный процесс упражнения на повышение концентрации внимания. Необходимы также восстановительные мероприятия и отдых.

Проведенная индивидуальная работа позволила оценить состояние и перспективы спортсменок. Она дает основание утверждать, что выбранная схема подготовки спортсменов является целесообразной, а состояние физической, технической, психологической и функциональной подготовленности спортсменов находится в пределах нормы.

Литература:

1. Андрийчук А.В. Технология спортивного тренинга лошади на базе Детско-юношеской спортивной школы по конному спорту «Буревесник» Львовской области / А.В. Андрийчук, М.С. Вартовник // Научно-технический бюллетень Института животноводства Национальной академии аграрных наук Украины. – 2010. – № 103. – С. 16-25.

2. Белинский Д.В. Теория и методика избранного вида спорта (конный спорт): учебное пособие / Д.В. Белинский, Д.В. Бения. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. – 130 с.

3. Белинский Д.В. Участие женщин в соревнованиях по конному спорту / Д.В. Белинский // III Всероссийская научно-практическая конференция «Спорт, олимпизм, олимпийский край: навстречу XXII Олимпийским зимним играм и XI Паралимпийским зимним играм 2014 года в городе Сочи». – 2013. – С. 25-28.

4. Китюкова Э.В. Биомеханическое моделирование двигательных действий / Э.В. Китюкова, А.П. Остриков, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации, Материалы VII Всероссийской

научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 123-127.

5. Мартынихин В.С. Характеристика особенностей движения позвоночного столба у спортсменов, занимающихся конным спортом / В.С. Мартынихин // Материалы Всероссийской межвузовской научно-практической конференции: Профессиональная подготовка педагогов-специалистов в области физической культуры и спорта. – 1999. – С. 269-270.

6. Остриков А.П. Определение параметров движения объектов в крытых спортивных сооружениях / А.П. Остриков, И.Г. Павельев // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 186-187.

7. Стойлов А.Ю. Биомеханические качества в конных играх горцев / А.Ю. Стойлов, Ю.Д. Овчинников // Вопросы педагогики. – 2018. – № 6-2. – С. 81-85.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ К ЖИЗНЕННЫМ ТРУДНОСТЯМ

Н.В. Бережная

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье показано, в какой мере уровень адаптированности студентов влияет на формирование жизнестойкости, субъективного благополучия и копинг-стратегий. Выборка включает студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» КГУФКСТ (N=53) в возрасте от 17 до 23 лет. Используются методики: опросник адаптированности студентов в вузе Т.Д. Дубовицкой, А.В. Крылова, методика изучения мотивации обучения в вузе Т.И. Ильиной, тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, шкала субъективного благополучия Н.П. Фетискина, В.В. Козлова, Г.М. Мануйлова. Результаты свидетельствуют о том, что высокая мотивация обучения и адаптированность к вузу способствуют формированию у студентов жизнестойкости, субъективного благополучия и конструктивных копинг-стратегий.

Ключевые слова: жизнестойкость, субъективное благополучие, адаптация, копинг-стратегии.

Жизнестойкость представляет собой феномен, объединяющий психологическое состояние человека и значимые, актуальные установки на жизнь в целом. Жизнестойкость способствует процессу совершенствования внутреннего мира человека, развитию способности эффективно действовать в сложных обстоятельствах, препятствует блокировке и дезинтеграции личности [4; 7].

Субъективное благополучие, которое выражается в том, что человек дает объективную оценку удовлетворенности своей жизнью, состоит из устойчивых параметров личности, с помощью которых человек приспосабливается к изменчивым условиям и в которых существует. Личность, переживая различные ситуации, с которыми сталкивается на протяжении жизни, находится в постоянном взаимодействии с другими людьми [6].

В психологии процесс прохождения индивидом тяжелых жизненных происшествий принято называть совладающим поведением, или копинг-поведением [5].

Существование в социуме, который постоянно претерпевает изменения, нередко ставит человека в трудно переживаемую ситуацию [2]. Умение справляться с невзгодами, преодолевая трудности, способствует сохранению психологического благополучия и физического здоровья [1, 2, 7].

Адаптация студентов в вузе представляет собой многоуровневый процесс, успех которого зависит от развития субъектных качеств [3].

Цель исследования – выявление социально-психологических условий

устойчивости студентов к жизненным трудностям. Социально психологическими предпосылками устойчивости в нашем исследовании являются показатели адаптации и мотивации студентов к вузу, уровень жизнестойкости и субъективного благополучия, а также предпочтение конкретных копинг-стратегий.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что чем выше мотивация обучения и адаптированность студентов к вузу, тем более сформированы такие компоненты психологической устойчивости, как жизнестойкость, субъективное благополучие и конструктивные копинг-стратегии.

Корреляционный анализ был направлен на установление показателей, определяющих устойчивость студентов к жизненным трудностям. Представлены только достоверные связи (при $p \leq 0,05$).

Обнаружена прямая взаимосвязь интегрального показателя жизнестойкости и показателя всех ее компонентов (вовлеченность, контроль, принятие риска, интегральной показатель) с показателем адаптированности студентов к вузу (шкалы адаптированности к учебной группе и учебной деятельности).

Выявлено, что чем выше интегральный показатель жизнестойкости, уровень вовлеченности, контроля, принятия риска, тем выше адаптированность к учебной группе и учебной деятельности. Это выражается в том, что студенты испытывают удовлетворенность от работы, легче находят язык с одногруппниками, чувствуют себя в коллективе уверенно, при этом не нарушая установленные нормы и правила. В силу наличия позитивной жизненной позиции, они хорошо взаимодействуют со всеми членами группы, легко находят общий язык с ними. Студенты, освоившие глобальные знания путем активного познания, легче взаимодействуют с группой, придерживаются близких взглядов.

Обнаружена обратная взаимосвязь жизнестойкости (вовлеченность, принятие риска и интегральный показатель) с субъективным благополучием. Удовлетворение от выполненного задания способствует усилению эмоциональной устойчивости. Студенты смотрят на жизнь, как на одно из средств усвоения жизненного багажа знаний, они менее тревожны, мужественно переживают стрессовые ситуации, уверенность в своих силах позволяет сохранить позитивную самооценку.

Установлена обратная взаимосвязь всех компонентов жизнестойкости со шкалой избегания проблем. Следовательно, удовольствие от проделанной работы минимизирует факт использования стратегии избегания.

Таким образом, жизнестойкость является интегральным показателем субъективного благополучия, способствующим формированию конструктивных копинг-стратегий и эмоциональной устойчивости личности.

Литература:

1. Бережная Н.В. Особенности взаимосвязи жизнестойкости и субъективного благополучия студентов, занимающихся и не занимающихся спортом / Н.В. Бережная, А.С. Распопова // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – 2017. – № 7. – С. 287.

2. Босенко Ю.М. Мотивационные регуляторы ресурсов преодоления жизненных трудностей у спортсменов юношеского возраста // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год: в 3-х частях. Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. – 2016. – С. 139-142.

3. Гусейнов А.Ш. Субъектная активность спортсменов с различным уровнем спортивного мастерства // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – 2014. – №2. – С. 55-58.

4. Леонова Ю.А. Особенности взаимосвязи мотивации самодетерминации и жизнестойкости спортсменов юношеского возраста // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – 2016. – №1. – С. 122-125.

5. Морозова Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте // Системная психология и социология. – 2014. – №1. – С. 108-118.

6. Харитонов И.В. Особенности субъективного благополучия и социально-психологической адаптации подростков, занимающихся и не занимающихся спортом / И.В. Харитонов, Е.Н. Морозова // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации». – 2016. – №1. – С. 231-234.

7. Шиповская В.В. Жизнестойкость как способность к преодолению трудных жизненных ситуаций // Материалы III Международной научной конференции «Социальная сфера общества: инновационные тенденции развития». – Краснодар: ИЭиУ МиСС. – 2012. – С. 261-265.

МОТИВАЦИЯ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ КАК РЕГУЛЯТОР ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У ДЕВУШЕК-ФУТБОЛИСТОК

Е.И. Берилова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Высококвалифицированные спортсмены сегодня подвержены высоким психическим и физическим нагрузкам, их следствием является появление синдрома психического выгорания. Цель исследования – изучение взаимосвязи между показателями мотивации самодетерминации и синдромом выгорания у спортсменок. Данные, полученные нами в исследовании, подчеркивают значимость внутренней мотивации как ресурса преодоления синдрома выгорания у спортсменов.

Ключевые слова: мотивация, синдром выгорания, личностные свойства, амотивация, ресурсы преодоления стресса.

Мотивация является важнейшим фактором достижения успеха человека в профессиональной деятельности. Спортивная деятельность направлена на максимально возможную реализацию спортсменами своих возможностей. Известно, что для спорта высших достижений сегодня характерны хронические перегрузки, как физические, так и эмоциональные, которые приводят к развитию симптомов выгорания у атлетов. Исследователи подчеркивают, что роль личностных особенностей в преодолении синдрома выгорания в спортивной деятельности очень велика. Они объединяют их в группу личностных ресурсов преодоления стресса в профессиональной деятельности. К ресурсам личности относятся: мотивация, самооценка, эмоциональный интеллект, тревожность, локус контроля, копинг-стратегии, стиль саморегуляции поведения.

Цель исследования – изучение особенностей мотивации самодетерминации и ее взаимосвязь с психическим выгоранием у девушек-футболисток.

В исследовании участвовали 28 высококвалифицированных спортсменок, которые занимались футболом. Уровень психического выгорания у спортсменок измерялся с помощью опросника эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексона, адаптированного нами. Мотивация самодетерминации изучалась с помощью методики «Почему я занимаюсь спортом», разработанной на основе теории самодетерминации Э. Десси и Р. Райана.

Данные, которые мы получили в исследовании, говорят о развитии у спортсменок симптомов синдрома выгорания. У футболисток все шкалы опросника эмоционального выгорания имеют средний уровень развития. Данные проявления синдрома могут быть представлены в поведении девушек в снижении стремления достигать высоких результатов в спортивной деятельности, развития у них эмоциональной усталости и физического истощения, обесценивания побед, которые они достигли.

Анализ средних значений показателей мотивации по методике Десси и Райана позволил сделать следующее заключение. У футболисток наибольшую выраженность имеют показатели внутренней мотивации, связанные с желанием получить новые впечатления от выполняемой ими деятельности, со стремлением получить новые знания в процессе выполнения своей деятельности, а также с потребностью обрести компетентность в своем виде деятельности. Показатели внешней мотивации имеют средний уровень выраженности.

Корреляционное исследование установило достоверные взаимосвязи между показателями самодетерминации и психического выгорания у спортсменок. Учитывались коэффициенты корреляции достоверно значимые при $p < 0,05$. Шкалы синдрома выгорания: «уменьшение чувства достижения» ($r = -0,33$) и «общий показатель синдрома выгорания» ($r = -0,39$) отрицательно коррелируют с показателем внутренней мотивации «знания». Шкалы синдрома выгорания: «эмоциональное/физическое истощение» ($r = -0,39$), «обесценивание достижений» ($r = -0,35$) и «общий показатель синдрома выгорания» ($r = -0,39$) отрицательно коррелируют с показателем внутренней мотивации «новые впечатления».

Были также установлены положительные достоверные взаимосвязи между следующими показателями синдрома выгорания: «уменьшение чувства достижения» ($r = 0,34$), «общий показатель синдрома выгорания» ($r = 0,33$) и «амотивацией».

Таким образом, развитию симптомов синдрома выгорания препятствуют желание девушек-футболисток получать новые знания в процессе выполнения деятельности, а также потребность в новых впечатлениях, связанных со спортом. Амотивация, наоборот, является фактором развития синдрома выгорания у спортсменок и может снижать у них мотивацию достигать высоких результатов в своей профессиональной деятельности. Данные, полученные нами в исследовании, доказывают значимость мотивации самодетерминации как регулятора синдрома

Литература:

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

2. Берилова Е.И. Адаптация опросника Т. Raedeke, А. Smith для оценки психического выгорания у российских спортсменов / Е.И. Берилова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 79-85.

3. Берилова Е.И. Личностные регуляторы профессионального выгорания у спортивных тренеров и судей / Е.И. Берилова, А.В. Мищенко, О.В. Дорошина // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 2. – С. 24-29.

4. Босенко Ю.М. 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.

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

6. Совмиз З.Р. Социально-психологические ресурсы преодоления трудностей в командных видах спорта // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 90-летию со дня рождения академика В.Л. Марищука. – Ч. 1. СПб.: МО РФ ВИФК, Изд-во «Маматов». – 2016. – С. 258-262.

7. Thomas D. Raedeke & Alan L. Smith (2001). Development and Preliminary Validation of an Athlete Burnout Measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРОВ

М.В. Буданова

Государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Департамента спорта и туризма г. Москвы, г. Москва

Аннотация. В статье приведены результаты опроса тренеров по фигурному катанию о психолого-педагогических проблемах, возникающих в их работе со спортсменами, их потребностях и интересах в области повышения психолого-педагогической компетентности.

Ключевые слова: повышение квалификации тренеров, психолого-педагогические проблемы в работе со спортсменами, психолого-педагогическая компетентность тренеров, программы повышения подготовки.

На протяжении многих десятилетий победы российских спортсменов на мировой арене были обусловлены высоким уровнем профессиональной подготовки специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта, и, в первую очередь, тренеров в спорте высших достижений и спортивного резерва. Мастерство тренера во многом определяется уровнем его знаний, компетентностью, способностью овладения различными навыками и умениями. Курсы повышения квалификации и специализированные семинары помогают молодым тренерам получить необходимую информацию и навыки, а опытным – переосмыслить свои знания, заметить устоявшиеся стереотипы в работе. При этом в исследованиях, проведенных зарубежными специалистами, тренеры отмечают, что курсы повышения квалификации предлагают программы, составленные учеными, преподавателями, которые часто бывают далеки от практики реальной работы тренера, не учитывая его реальные потребности и профессиональные вопросы. Повысить эффективность программ повышения квалификации можно исходя при их создании из актуальных практических задач, потребностей и интересов тренеров.

На семинаре заслуженного тренера России Н.М. Мозер с участием специалистов сборной команды России по фигурному катанию для региональных тренеров в апреле 2018 г. в г. Сочи был проведен опрос, направленный на получение информации о том, какие психолого-педагогические проблемы возникают в работе тренеров с юными спортсменами, а также о содержании и формах работы по их преодолению. В опросе приняли участие 22 тренера. Им было предложено ответить на 3 структурных вопроса путем выбора из предложенных вариантов и дополнить ответы своими вариантами. В опросник были включены следующие вопросы:

1. С какими психолого-педагогическими проблемами сталкиваются тренеры по фигурному катанию, работающие с детьми?
2. Включение каких тем в программу семинаров по психолого-педагогической подготовке тренеров было бы интересным и целесообразным?

3. Какие формы работы в данном направлении были бы целесообразны?

Полученные результаты переведены в проценты от общего числа опрошенных, упорядочены по убыванию и представлены ниже.

Тренеры отметили следующие возникающие проблемы:

- излишнее волнение спортсменов, срывы во время соревнований – 73%;
- недостаточное внимание и восприятие указаний тренера во время тренировки – 68%;
- недостаточный уровень уверенности в себе у детей – 64%;
- индивидуальные особенности детей (застенчивость, зажатость, повышенная эмоциональность, расторможенность и другие) – 64%;
- проблемы во взаимодействии с родителями спортсменов – 64%;
- формирование у детей мотивации занятий спортом – 59%.

Ответы тренеры дополнили следующими проблемами: проблема «звездной болезни» в раннем возрасте, как справляться с неудачами после большого количества призовых стартов, проблема восприятия молодого тренера подростками и родителями.

При ответе на второй вопрос были получены следующие результаты:

- психологическая подготовка спортсменов к старту. Стартовые состояния спортсменов и их оптимизация – 95%;
- развитие помехоустойчивости спортсменов – 77%;
- влияние пубертатного периода на деятельность спортсменов – 77%;
- эффективное взаимодействие в процессе спортивной подготовки. Построение оптимального взаимодействия с родителями спортсменов – 68%;
- состояния утомления и монотонии, их признаки, проявления в деятельности и пути преодоления – 63%;
- регуляция психических состояний. Направления и методы психорегуляции – 59%;
- учет особенностей темперамента и личности спортсменов в спортивной деятельности и организации педагогического воздействия – 59%;
- формирование у детей мотивации занятий спортом – 55%;
- развитие у детей уверенности в себе и адекватной самооценки – 55%;
- методы психологической подготовки в тренировочной деятельности: идеомоторная тренировка – 50%.

Тренерами были предложены следующие варианты: развитие работоспособности у детей и сохранение ее в трудных ситуациях, психологическая подготовка тренера к старту, построение взаимоотношений между спортсменами в группе на начальном этапе подготовки, мотивирование спортсменов на соревнования с заведомо более сильными соперниками, участие родителей в формировании спортивных качеств у детей.

При ответе на вопрос, касающийся форм работы, были получены следующие результаты:

- проведение тематических семинаров с тренерами – 95%;

– разработка и предоставление тренерам информационных материалов для родителей – 86%;

– проведение индивидуальных консультаций для тренеров и детей – 59%;

– проведение занятий по формированию нужных навыков с детьми – 55%.

Тренерами был предложен еще один вариант – проведение индивидуальных консультаций для родителей.

Полученные данные свидетельствуют о высокой заинтересованности тренеров в развитии психолого-педагогической компетентности для успешной работы с юными спортсменами. Результаты опроса будут учтены при разработке практических семинаров и программ повышения психолого-педагогической подготовки тренеров.

Литература:

1. Кофман Л.Б. Система подготовки тренеров в Европейском Союзе / Л.Б. Кофман, В.А. Курашвили // Новые подходы и формы повышения квалификации тренеров спорта высших достижений и спортивного резерва. ФНЦ ВНИИФК. – 2013. – С. 111-119.

2. Jacobs F., Knoppers A., Diekstra R., Sklad M. Developing a Coach Education Course: A Bottom-up Approach // International Sport Coaching Journal. – 2015. – V. 2. – P. 178-186.

ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ВОСПИТАНИЯ НА РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

И.Ю. Бурцева, Е.А. Пархоменко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Увеличение интереса к отдельным видам спорта поддерживает тенденцию к омоложению и ранней конкурентоспособности юных спортсменов. Быть родителем юной гимнастки это сложная задача. Стиль родительского воспитания может повлиять на снижение удовольствия от спортивной деятельности, снижение самооценки, чрезмерное давление может заставить талантливого юного спортсмена покинуть спорт. А родительская поддержка является одним из основных источников удовольствия для юных гимнасток и может положительно влиять на уверенность, навыки преодоления сложных ситуаций. В нашем исследовании были выявлены как конструктивно влияющие стили воспитания для юных гимнасток, так и деструктивно. Иначе говоря, стиль родительского воспитания является одним из многих психологических факторов, который влияет на развитие стрессоустойчивости юных гимнасток.

Ключевые слова: стиль воспитания, юные гимнастки, стрессоустойчивость.

Современный спорт за несколько лет стал объектом повышенного интереса, предметом национальной гордости, что в свою очередь повышает требование к конкурентоспособности каждого спортсмена. Тенденция омоложения отдельных видов спорта заставляет обратить внимание спортивных психологов на психологическое сопровождение юных спортсменов. Уже на начальном этапе многолетней подготовки спортсменов, пользуясь проактивным принципом, необходимо изучать психологические предпосылки к развитию стрессоустойчивости, особенно к соревновательному стрессу [2].

Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта, средства которой соответствуют анатомии, физиологии и психологическим особенностям женского организма уже с дошкольного и младшего школьного возраста. Спортивное мастерство складывается из сложности программы и качественного ее исполнения. Важным требованием к гимнастке является и создание выразительного эмоционального образа, это возможно только благодаря эмоциональной устойчивости, хорошо развитой толерантности к соревновательному стрессу и другим личностным характеристикам [3].

В указанных возрастных границах для юных гимнасток родители играют важную роль в спортивной жизни. Стиль воспитания в широком смысле отображает эмоциональное отношение, методы воспитания, цели родительского воздействия [4]. Все это оказывает непосредственное влияние на поведение юных гимнасток в конкретных ситуациях, на увлеченность спортивной деятельностью. Когда юные гимнастки ощущают участие и поддержку своих родителей, они

показывают хорошие результаты не только в тренировочном процессе, но и на соревнованиях. И наоборот, ощущая давление родителей, проявляют ряд негативных проявлений [5]. Перед родителями стоит задача выбрать такой стиль воспитания, при котором оказывается минимальное давление и который позволяет юной гимнастке контролировать свое поведение, способствует развитию умения делать правильный выбор, принимать решения в пределах, которые установили родители.

Исследование проводилось на базе АНО «Школа художественной и эстетической гимнастики» Елены Сердюковой, г. Краснодар. В нем принимали участие 50 человек – юные гимнастки и их родители. Для изучения стрессоустойчивости юных гимнасток был проведен тест фрустрационных реакций С. Розенцвейга, стиля воспитания тест ОРО А.Я. Варга и В.В. Столин.

Анализ корреляционных взаимосвязей выявил, что существует обратная связь между выбранным стилем воспитания «принятие/отвержение» и степенью ригидности в стрессовых ситуациях (-0,39). Это указывает на то, что чем больше родитель принимает юную гимнастку такой, какая она есть, стремится активно принимать участие в ее жизни, одобряя интересы и планы, тем ниже степень ригидность в стрессовой ситуации, с которой может столкнуться гимнастка. Другими словами, юная гимнастка может конструктивно реагировать в сложных ситуациях, а в дальнейшем ей это поможет быстро переходить к поиску решений возникших ситуаций, а не заикливаться на ней. При большем отвержении родителем юной гимнастки будет обратная реакция на стрессовую ситуацию. Прямые связи существуют между «авторитарной гиперсоциализацией» и степенью проявления ригидности в стрессе (0,35). Иначе говоря, чем больше гимнастка принята своим родителем, тем чаще в стрессовых ситуациях ее действия обычны и не вызывают нареканий со стороны других. И наоборот, родительское отвержение может привести к тяжелой адаптации юной гимнастки, общая манера поведения в любой стрессовой ситуации будет вызывать недоумение окружающих. Взаимосвязи между стилем воспитания «принятие/отвержение» и со способностью к социальной адаптации (0,37), указывают, что при требовании безоговорочного послушания, навязывании во всем родительской воли юная гимнастка может заикливаться над ситуацией, погружаться в переживания. Может совершенно оградиться от произошедшего, проявить излишнюю беспечность. Такое реагирование на стрессовую ситуацию не является конструктивным и может привести к ухудшению положения юной гимнастки.

Таким образом, наше исследование позволило установить, что у юной гимнастки способность реагировать на стрессовые ситуации и развитие способности находить конструктивные решения выхода из возникших ситуаций тесно взаимосвязаны с выбранным стилем воспитания ее родителей. На это указывают существующие стили воспитания в данной группе. В среднем по группе прослеживается конструктивный стиль воспитания, однако существующий деструктивный стиль воспитания дает нам возможность дальнейшей работы с данной группой, с целью улучшения результатов и развития стрессоустойчивости у юных гимнасток.

Литература:

1. Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения: автореф. дис. ... канд. псих. наук. – Москва, 1986. – 206 с.
2. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар. – 2008. – 209 с.
3. Казакевич Н.В. Особенности начального этапа отбора в художественной гимнастике / Н.В. Казакевич, Е.В. Пышная // Материалы Международной конференции, посвященной 75-летию художественной гимнастики. – г.Санкт-Петербург, 2010 г.
4. Ложечкина А.Д. К вопросу об условиях социально-психологической адаптации детей дошкольного возраста // Северо-Кавказский федеральный университет: сборник научной конференции. – 2017. – С. 66-70.
5. Славина Е.А. Родительские представления и установки: понятие, виды, структура // Семейная психология и семейная терапия. – 2001. – № 3. С. 23-25.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОТЕСТНОЙ АКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ГРЭППЛЕРОВ

Д. А. Варивода

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Исследование посвящено проблеме связи волевой саморегуляции и протестной активности у спортсменов, занимающихся грэпплингом. Выборка включала спортсменов-грэпплеров ($n=40$), возраст испытуемых ($M=22,3$), 92% мужчины. Спортсменам были предложены методики А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», опросник А.Ш. Гусейнова «Протестная активность личности». Установлены взаимосвязи шкал «Настойчивость» ($r=-0,369$; $p\leq 0,05$), «Самообладание» ($r=-0,579$; $p\leq 0,01$) и «Саморегуляция» ($r=-0,471$; $p\leq 0,01$) и шкалой «Эскапизм». Таким образом, протестная активность связана с компонентами волевой саморегуляции.

Ключевые слова: волевая саморегуляция, настойчивость, самообладание, эскапизм, оппозиция.

Волевая саморегуляция является одним из важнейших качеств личности для достижения успеха в спортивной деятельности. Такие качества, как настойчивость и самообладание, определяют возможность продолжения спортивной карьеры для занимающегося.

Воля служит источником инициативных проявлений человека и регулятором его активности, эмоции и мотивы провоцируют спортсмена к проявлению определенных качеств характера, а воля, при помощи волевых усилий, реализовывает деятельность с поддержкой этих качеств характера [1].

Протестная активность неоднозначно влияет на успешность спортсмена, эскапизм, являясь формой ухода от реальности, может проявляться и в спорте, так как погруженность в профессиональный спорт тоже некий свой мир [3]. Эмансипация может проявляться в стремлении максимально реализовать свой потенциал, желании независимости, способности влиять на свою жизнь, готовности к соперничеству и лидерству [4].

Связь между протестной активностью и волевой саморегуляцией малоизучена. Волевые усилия могут быть направлены как на конструктивную, так и на деструктивную активность в зависимости от флуктуаций субъектности [2].

Цель исследования – выявить взаимосвязь уровня волевой саморегуляции с определенными проявлениями протестной активности.

В исследовании использованы следующие методы: методики А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», А.Ш. Гусейнова «Протестная активность личности».

Анализ результатов. Проведен корреляционный анализ по Пирсону. Определены значимые связи показателей шкал волевой саморегуляции и протестной активности. Шкала «Настойчивость» ($r=-0,4$; $p\leq 0,05$) методики «Исследование волевой саморегуляции» достоверно отрицательно взаимосвязана со шкалой «Оппозиция» методики «Протестная активность личности», это обусловлено тем, что при выраженных оппозиционных установках спортсменов не способен преодолевать трудности, застревает на негативном опыте, не пытается найти решение проблемных ситуаций.

Так же отрицательная взаимосвязь с шкалой «Оппозиция» наблюдается у шкал «Самобладание» ($r=-0,402$; $p\leq 0,05$) и «Саморегуляция» ($r=-0,49$; $p\leq 0,01$). Оппозиционно настроенная личность не стремится к самостоятельному решению проблем, снижена способность к саморегуляции и самоконтролю, трудности с определением особенностей ситуации, она неспособна вести за собой, часто не может совладать с собой.

Все шкалы методики А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана отрицательно коррелируют со шкалой «Эскапизм» методики А.Ш. Гусейнова: «Настойчивость» ($r=-0,369$; $p\leq 0,05$) «Самобладание» ($r=-0,579$; $p\leq 0,01$) и «Саморегуляция» ($r=-0,471$; $p\leq 0,01$). Эскапистам свойственна ведомость, подчинение чужой воле. Эскапизм рассматривается как отрицание человека от самого себя как субъекта действия [5].

Анализ корреляций говорят об обратной взаимосвязи между проявлениями оппозиции и эскапизма с показателями волевой саморегуляции. Значимых корреляционных связей волевой саморегуляции с шкалой эмансипации не обнаружено, что может свидетельствовать о ложной субъектности испытуемых [3].

Итак, исходя из всех вышеперечисленных и упомянутых факторов, можно заключить, что наличие оппозиционных черт личности, а также эскапизм снижает волевою саморегуляцию. Компоненты волевой саморегуляции не взаимосвязаны с проявлениями эмансипации, а значит, не направлены на достижение независимости, самостоятельности, самореализации.

Работа над воспитанием волевой саморегуляции будет способствовать значительному улучшению качества тренировочного процесса за счет снижения свойственных эскапизму и оппозиции проявлений.

Литература:

1. Вержбицкая Е.Г., Корохова Н.А. Развитие нравственно-волевых качеств юных спортсменов как условие формирования культуры здоровья / Е.Г. Вержбицкая, Н.А. Корохова // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2013. – № 3. – С. 85-87.

2. Гусейнов А.Ш. Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 74-78.

3. Гусейнов А.Ш. Проявления субъектности в формах протестной активности личности // Казанский педагогический журнал. – №. 5 (1). – 2015. – С. 147-150.

4. Гусейнов А.Ш. Феномен эмансипации в контексте протестной активности личности // Человек. Сообщество. Управление. – 2013. – №1. – С. 86-99.

5. Ислямова М.И. Феномен эскапизма в современном мире [Электронный ресурс] // Молодежный научный вестник. URL: <http://www.mnvnauka.ru/2018/05/Islyamova2.pdf> (дата обращения: 14.10.2018).

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ СО ВЗРОСЛЫМИ КАК ФАКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК

Е.В. Веницкая, Е.А. Пархоменко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Содержание тезиса включает в себя литературные и практические исследования, которые помогли убедиться в том, что причина низких показателей эмоциональной устойчивости у юных гимнасток зависит от уровня воздействия взрослого окружения (родителей, близких родственников и тренера). А именно, повышенная зависимость юных гимнасток от взрослых снижает способность спортсменок к самостоятельному противостоянию негативным влияниям различных эмоционально-напряженных ситуаций. В свою очередь, неумение управлять своими эмоциями способно повлиять не только на психологическое здоровье личности, но и на становление будущей спортивной карьеры юных гимнасток.

Ключевые слова: юные гимнастки, эмоциональная устойчивость, взаимоотношения со взрослыми, эмоциональная саморегуляция.

Эмоциональная устойчивость ребенка младшего школьного возраста 6-10 лет рассматривается исследователями как один из устойчивых компонентов психического здоровья личности, а также индивидуальной характеристикой эмоциональной сферы. Данный психологический фактор характеризуется в адекватности эмоционального реагирования ребенка на воздействующие извне раздражители [1].

Эмоциональная устойчивость, как ресурс, встающий на пути невроза и тревожного состояния, как фактор, определяющий сопротивление сильным стрессогенным воздействиям. Эмоциональная устойчивость проявляется в умении управлять своими эмоциями и, главное, не доводить уровень эмоциональной деятельности до степени его разрушения [3].

В спорте саморегуляция эмоций может выступать ресурсом будущего профессионализма и стрессоустойчивости, особенно для юных гимнасток в силу их возрастного становления личности. Очень важно именно на начальном этапе спортивной карьеры научиться владеть своими эмоциями, уметь их подавить и перенаправить в правильное русло. Таким образом, необходимый уровень эмоциональной устойчивости может способствовать успешному завершению напряженных соревнований или стрессовых тренировок [5]. Если родители и тренер нацелены на спорт высших достижений, то спортсмену с первого дня учебно-тренировочных занятий нужно прививать эмоциональный потенциал [6].

Если перечисленные уровни подробнее описывают то, какими качествами в эмоциональной сфере необходимо овладеть юным гимнасткам на этапе начальной

спортивной подготовки, учитывая психологический профиль личности спортсменок по художественной гимнастике [5], Коломинский Я.Л., Панько Е.А., Игумнов С.А. раскрывают тесную взаимосвязь становления детской эмоциональной сферы с внешними социальными факторами. «Группы, в которые включен ребенок, по-разному влияют на его эмоциональное самочувствие, на развитие его личности», – делая акцент на значимости взрослого окружения; «на старте вертикальной оси жизненного пути личности находится генетически первичная диада «мать (значимые взрослые) – дитя» [4].

В спортивной деятельности юных гимнасток «значимыми взрослыми» остаются родители, может усилиться роль отца и добавляется значимая роль тренера. Есть подозрения, что социальные взаимоотношения со взрослыми, могут выступать важным фактором, регулирующим эмоциональную устойчивость юных гимнасток. Для подтверждения нами было проведено исследование.

Исследование проводилось на базе АНО «Школа художественной и эстетической гимнастики Е. Сердюковой». В исследовании принимали участие 25 спортсменок по художественной гимнастике в возрасте от 6 до 10 лет. В первую очередь, был проведен опрос на эмоциональную устойчивость по методике А. Голдберга, адаптированной О.Н. Вербицкой [2]. Следующий шаг заключался в исследовании социальной приспособленности ребенка, сферы его межличностных отношений и их особенностей, его восприятия внутрисемейных отношений, некоторых характеристик его поведения по проективной визуально-вербальной методике Р. Жилия.

С целью выявления особенности взаимоотношений со взрослыми как фактора, влияющего на уровень эмоциональной устойчивости, мы провели корреляционный анализ по Пирсону для установления корреляционных связей эмоциональной устойчивости с показателями проективной визуально-вербальной методики Р. Жилия. В ходе корреляционного анализа были выявлены отрицательные взаимосвязи со следующими шкалами: отношение к отцу ($r = -0,3$); отношение к матери и отцу как родительской чете ($r = -0,3$); отношение к бабушке, дедушке и другим родственникам ($r = -0,5$, $p < 0,05$); отношение к учителю или авторитетному взрослому ($r = -0,4$, $p < 0,05$). Первые два коэффициента корреляции близки к достоверному уровню.

Интерпретируя полученные результаты, мы видим следующую особенность: чем больше юная гимнастка привязана или зависима от родителей, близких родственников (бабушек или дедушек), тренера, тем меньше спортсменка проявляет способности к эмоциональной саморегуляции. В особенности, слабость проявляется в неумении быстро оставлять позади свои ошибки и неудачи, цепляясь за которые гимнастка может ухудшить показатель результативности в спортивной деятельности.

Полученные результаты подтверждают наши предположения, что умеренные взаимоотношения со взрослыми (а именно: родителями, близкими родственниками, тренером) служат фактором, способствующим хорошему развитию эмоциональной устойчивости юных гимнасток, который, в свою очередь, своевременно поможет предотвратить негативные последствия

стрессовых ситуаций и добиться высокой результативности в избранном виде спорта.

Литература:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987.

2. Вербицкая О.Н. Личностные регуляторы психической устойчивости спортсменов подросткового возраста // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2015. – № 3. – С. 45-48.

3. Камилов М.А. Эмоциональная устойчивость как фактор, обеспечивающий достижение высоких результатов в профессиональной деятельности спортсменов // Вестник ГУУ. – 2014. – №17. – С. 300-306.

4. Коломинский Я.Л. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция / Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, С.А. Игумнов. СПб.: Изд-во Питер, 2004.

5. Подгорная Ю.Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю.Н. Подгорная, В.М. Карлышев, О.В. Параскевич // Ученые записки университета Лесгафта. – 2016. – №11. – С. 288-294.

6. Терехина Р.Н. Направленность занятий художественной гимнастикой детей 3-6 лет с учетом их психолого-физиологических особенностей / Р.Н. Терехина, Р.Б. Цаллагова и др. // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №12. – С. 283-286.

УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

С.С. Воеводина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы взаимосвязи управленческих отношений спортивной отрасли на федеральном и региональном уровне и повышения конкурентоспособности российских спортсменов в аспекте обеспечения условий (финансовых и спортивной инфраструктуры) для совершенствования их спортивной подготовленности и выполнения показателей государственной стратегии развития спортивной отрасли.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, конкурентоспособность, спортивная инфраструктура, российский спорт, органы управления.

Повышение имиджа российского спорта является одной из задач государственной стратегии развития спортивной отрасли. В ней определены основные направления деятельности отраслевых государственных органов в аспекте обеспечения условий для повышения конкурентоспособности российских спортсменов на международном спортивном уровне.

Следует отметить, что в России признаны 169 видов спорта. По данным Минспорта России, в 2017 г. утверждены программы развития по всем летним олимпийским и 12 неолимпийским видам спорта, в том числе программа развития самбо на период до 2024 года, программа развития гандбола на 2017-2024 годы и футбола до 2030 года [1].

На подготовку сборных команд и участие в соревнованиях в 2017 г. из федерального бюджета выделено более 4,5 млрд. руб., 510 млн. руб. – субсидии общероссийским спортивным федерациям.

Российские спортсмены участвовали в 2017 г. в 1867 международных соревнованиях (из них: 46 чемпионатах мира, 32 чемпионатах Европы), а также в 2 645 тренировочных мероприятиях.

В 2017 г. увеличилось бюджетное финансирование организаций, осуществляющих спортивную подготовку, на 10,2% (в 2016 г. оно составило 132 097,4 млн. руб., в 2017 г. – 145 621,6 млн. руб.) [1].

С целью повышения заработной платы тренеров при первичном трудоустройстве по специальности в течение первых 4 лет им были установлены стимулирующие выплаты к окладу в размере до 50%.

В 2018 г. вопросы финансового обеспечения организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и поддержки одаренных спортсменов являются основными в государственном управлении спорта высших достижений [4].

Вместе с тем следует уделить внимание и анализу деятельности региональных отраслевых органов управления в аспекте выполнения положений

Стратегии развития спортивной отрасли, так как эти вопросы находятся в совместном ведении Российской Федерации и ее субъектов [3]. От их эффективного управления и взаимодействия зависит развитие и конкурентоспособность российского спорта [2].

Так, по данным социологического опроса региональных органов власти в области физической культуры и спорта и муниципальных образований, представленным С.М. Шахрай и С.И. Изаак, более чем в половине регионов приняты программы развития физической культуры и спорта.

Каждый пятый субъект Федерации учитывает федеральные нормативные документы при разработке региональных программ развития спорта. В 31% муниципальных образований эти вопросы учтены в планах социально-экономического развития. Вместе с тем уровень информирования об их выполнении более чем в половине (61%) регионов и муниципальных образований является средним. Управленческую функцию контроля развития спортивной отрасли применяют 2/3 регионов [5].

Ежегодно вопросы развития спорта рассматриваются на уровне губернатора (или президента республики) в 55 % субъектах Федерации, в 25% – на заседаниях городской Думы и на уровне отраслевых органов исполнительной власти в 84% регионов. В муниципальных образованиях эти вопросы обсуждаются в среднем на трех заседаниях в год.

Вместе с тем «самым малоэффективным направлением в муниципальных образованиях субъектов РФ является создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения» [5].

Проблемными функциями в управленческих отношениях региональных и муниципальных отраслевых органов являются «координация» данного процесса (37%) и «контроль» (31%). В отношении муниципальных образований – это функции «организация» (24%) и «планирование» (23%).

Эффективными регионами в данном аспекте являются Белгородская, Омская, Томская, Ростовская области, Краснодарский край, город Москва, Республики Бурятия, Мордовия, Марий Эл, Татарстан.

В целом организацию системы управления спортивной отраслью оценили удовлетворительной 61% регионов и 52% муниципальных образований.

Таким образом, проведенное исследование дает возможность выявить слабые управленческие аспекты развития спортивной отрасли и определить направления их устранения или минимизации, что позволит выполнить показатели государственной Стратегии развития спорта и повысить конкурентоспособность российских спортсменов.

Литература:

1. Доклад об итогах работы в 2017 году и основных направлениях деятельности Министерства спорта Российской Федерации на 2018 год [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/activities/board/1/31961/> (дата обращения 30.10.2018).

2. Инновационные кластеры: доктрина, законодательство, практика / А.А. Мохов, А.Е. Балашов, О.А. Шевченко и др.; отв. ред. А.А. Мохов. – М.: КОНТРАКТ, 2018. – 100 с.

3. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р Консультант Плюс. Законодательство. Версия Проф [Электронный ресурс]. – М., 2018.

4. Рыков А.Н. Правовые проблемы участия муниципальных образований в проектах, связанных с международным сотрудничеством в спорте // Конституционное и муниципальное право. – 2017. – № 3. – С. 60-63.

5. Шахрай С.М. Анализ реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в регионах и муниципальных образованиях / С.М. Шахрай, С.И. Изаак // Спорт: экономика, право, управление. – 2013. – № 4. – С. 11-14.

УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ АГРЕССИЕЙ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИНГА

Н.Л. Высочина

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев, Украина

Аннотация. Рассмотрены вопросы управления состоянием агрессии в спортивной деятельности. Показан механизм выявления источников агрессии спортсмена. Представлена технология управления спортивной агрессией на основе применения тренинга.

Ключевые слова: спортивная агрессия, тренинг, психическое состояние, спортсмены.

Как отмечают специалисты, в спорте высших достижений у многих спортсменов часто присутствует чувство агрессивности, потребность морально подавить соперников, хладнокровное, а иногда и беспощадное отношение к ним в процессе соревнований. Такие качества могут привести к отсутствию взаимопонимания или возникновению конфликтных ситуаций в отношениях с коллегами и близкими людьми, что необходимо учитывать в процессе психологической подготовки спортсмена [1, 3].

В специальной литературе проблема агрессивности личности рассмотрена преимущественно с точки зрения необходимости ее подавления [2]. При этом не учитывается возможность положительного влияния состояния спортивной агрессии и использования ее для подготовки спортсменов и повышения эффективности соревновательной деятельности. Поэтому нами был разработан тренинг управления агрессией (ее познавательным, эмоциональным и волевым компонентами), в спортивной деятельности [4, 5].

Тренинг выработки спортивной агрессии как составной части состояния оптимальной боевой готовности и предстартовой настройки на достижение успеха основывается на подборе соответствующих индивидуальному психотипу спортсмена раздражителей.

Для этого предварительно проводится оценка факторов, влияющих на психику спортсмена, и определяется их интенсивность. С этой целью обычно используется психодиагностическая методика Басса – Дарки. После выявления источников агрессии спортсмена необходимо обучить его технологии использования накопленных негативных эмоций как осознанного и управляемого процесса.

Некоторые спортсмены сталкиваются с проблемой недостаточного уровня выраженности спортивной агрессии, что может быть результатом значительного преобладания процессов торможения над процессами возбуждения в их нервной системе. Например, у флегматиков с низким уровнем нейротизма, или эмоциональной неустойчивости, показатель агрессии, как правило, низкий. Агрессия может быть и результатом воспитания, подавления негативных

поведенческих реакций как нежелательных и др. В этом случае необходимо проведение со спортсменом тренировочных занятий, способствующих формированию у него умения произвольно контролировать эмоциональные реакции и создавать нужное настроение перед стартом, поскольку большинство проблем, с которыми спортсмены обращаются к спортивному психологу, связаны именно с регуляцией предстартовых состояний.

Другая сторона проблемы управления спортивной агрессией связана с избыточной выраженностью этого качества, особенно если спортсмен имеет высокий уровень эмоциональной неустойчивости и с трудом управляет своим психическим состоянием. В такой ситуации уровень агрессии не снижают, а используют одну из форм психологических защит – сублимацию. Она способствует накоплению отрицательного психического потенциала и созданию целенаправленной мыслеформы, которая имеет не разрушительный, а созидательный характер. Например, выполнение определенного технического элемента, достижение поставленной цели, места в соревновании, настройки против конкретного соперника.

Литература:

1. Майструк В.В. Ситуативные детерминанты проявления агрессии в спортивной деятельности / В.В. Майструк, О.А. Пилипко, А.Я. Фотуйма // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 2. – С. 79-82.

2. Тополов Є.В. Професійна агресивність особистості: монографія. – К.: Слово, 2011. – 400 с.

3. Фирсов К.Н. Психологический анализ агрессивности в спортивной деятельности // Вестн. Костромского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. – 2011. – Т. 17. – № 5/6. – С. 223-226.

4. Vysochina N. Psychological support in long-term preparation of athletes // *Sporto mokslas*. – 2016. – № 4 (86). – P. 2-9.

5. Vysochina N., Vorobiova A. The system of psychological correction of athlete personality in Olympic sport // *Sporto mokslas*. – 2017. – № 4 (90). – P. 35-45.

ИЗМЕНЕНИЕ САООТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ МЕТОДОМ ТРАНСФОРМАЦИОННОЙ ИГРЫ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

Э. Геращенко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В исследовании проверялась эффективность трансформационной игры как метода изменения самоотношения спортсменов-гимнасток, способствующего повышению их уверенности в собственных силах. Повышение после игры показателей самооценки, самоэффективности, показателей жизнестойкости «вовлеченность» и «контроль» подтверждают эффективность метода и его применимость в практике подготовки спортсменов.

Ключевые слова: самоотношение, самооценка, трансформационная игра, ресурсы конкурентоспособности.

Проблема реализации спортсменом своих возможностей остается неизменно актуальной на протяжении многих лет. Опросы тренеров по поводу наиболее значимых для них направлений помощи со стороны психологов подтверждают это. В основе трудностей реализации спортсменами своих возможностей в большинстве случаев оказывается их неуверенность в своих силах, обусловленная создающими психологические барьеры особенностями самоотношения. Вследствие этого перестройка самоотношения спортсменов в конструктивном направлении является ресурсом повышения вероятности полноценного раскрытия спортсменами своих возможностей.

Самоотношение является значимым для любого человека и уязвимым компонентом личности. Вторжение в сферу самосознания может восприниматься негативно и вызывать сопротивление. Поэтому важную роль в решении задачи перестройки самоотношения спортсмена в конструктивном направлении играет избранный для этого метод. В данном исследовании для решения указанной задачи были избрана трансформационная игра, рассматриваемая как один из современных методов психотерапевтического воздействия. Преимуществом игровых методов является не только их эмоциональная привлекательность, но и то, что игровая ситуация снимает психологические барьеры на пути осмысления человеком собственной личности или взаимоотношений со значимым социальным окружением. Игровой метод показал свою эффективность в практике психологического сопровождения подготовки спортсменов и повышения психологической компетентности тренеров [1, 2, 3].

Трансформационные игры представляют собой групповые настольные игры, направленные на помощь участникам в решения психологических проблем на основе погружения в самопознание, расширение представлений о собственной личности, осмысления личностных ресурсов решения психологических проблем.

Позитивной стороной данного метода является то, что он создает комфортные условия для осмысления участниками сути имеющихся психологических проблем, ресурсов их решения за счет включения в игровую ситуацию, оказания психологической поддержки участникам в процессе игры.

Целью проведенного исследования было изучение возможностей трансформационной игры как метода повышения конструктивности самоотношения спортсменов.

В исследовании применялась трансформационная игра «Спираль самопознания». Она позволяет в течение пяти-шести часов выявить психологические проблемы участников игры, раскрыть способы их разрешения. Игра моделирует различные жизненные ситуации, ставит перед участниками игры вопросы, возникающие в реальной жизни. Игровая ситуация расковывает участников, повышает их креативность в поисках решения проблем и готовность рисковать для достижения цели.

Участниками игры были пять спортсменок-гимнасток в возрасте 17-18 лет. Количество участников обусловлено технологией игры. С целью установления эффективности игры как повышения реалистичности самоотношения спортсменок у них устанавливались показатели жизнестойкости, самоэффективности, стиля саморегуляции поведения, самооценки. До начала игры спортсменкам давалось задание спрогнозировать, как изменится их самооценка в результате игры. Прогноз сопоставлялся с реальными показателями самооценки, зарегистрированными по окончании игры. После игры повторялось психодиагностическое исследование, проведенные до ее начала.

Результаты исследования показали, что после игры у всех пяти участниц повысились показатели жизнестойкости «вовлеченность» и «контроль». У трех из пяти участниц повысилась готовность к принятию риска. Четыре из пяти участниц более высоко оценили после игры самоэффективность. Все участницы игры прогнозировали повышение самооценки после участия в ней. Их прогнозы оправдались, хотя одна из участниц игры оценила реальные изменения самооценки скромнее, чем прогнозировала. У одной из пяти участниц игры до ее начала был зафиксирован зависимый стиль саморегуляции. После игры участница расценила свой стиль саморегуляции как близкий к автономному. Самоотчеты участниц игры говорят том, что она оказалась для них источником позитивного опыта и способствовала изменению самоотношения в конструктивном направлении. Психодиагностическое исследование участниц, проведенное через месяц после игры, показало устойчивость достигнутых результатов.

Результаты исследования показали эффективность трансформационной игры как метода коррекции самоотношения спортсменок, способствующего повышению их уверенности в собственных силах.

Литература:

1. Кузьменко Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки: содержательный аспект [Текст]: учебное пособие. – Часть 1. – М.: МПГУ, 2017. – 216 с.
2. Мельник Е.В. Развитие эмпатии у детских тренеров посредством психологических игр / Е.В. Мельник, Н.И. Боровская, Д.А. Мельхер // Материалы

VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (24-26 ноября 2017 г.). – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 153-157.

3. Цзен Н.В. Психотехнические игры в спорте / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

УНИФИЦИРОВАННЫЕ ПОДХОДЫ К ДИАГНОСТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА МОДЕЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ

А.Е. Горвая, К.С. Назаров, И.Н. Митин

Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины
и реабилитации Федерального медико-биологического
агентства», г. Москва

Аннотация. В исследовании участвовали спортсмены сборной команды России по карате. Цель данного исследования состояла в разработке унифицированного подхода к диагностике особенностей психологического компонента ПФС спортсменов сборной команды России.

Ключевые слова: карате, модельные психофизиологические состояния, психологические особенности спортсменов.

Введение. Психофизиологическое состояние (далее – ПФС) спортсмена обеспечивает конечный спортивный результат и формируется организмом атлета ради достижения конкретного результата. ПФС представляет собой причинно-обусловленное явление, связанное с целостной реакцией личности на внешние и внутренние стимулы, включающей реагирование как физиологических, так и психических уровней управления и регулирования, относящихся к подструктурам и сторонам личности [1, 3].

Последние исследования спорта высших достижений делают акцент на изучении именно ПФС спортсменов, лежащих в основе успешной спортивной деятельности [1, 2, 3]. Более того, сегодня рядом авторов подчеркивается актуальность диагностики ПФС не только в контексте выявления их оптимальности, но и с целью общей угрозы снижения уровня или срыва психофизиологической адаптации, обуславливающих как профессиональные ошибки, так и снижение уровня профессионального здоровья в целом [4, 7].

В рамках психофизиологического сопровождения спортивных сборных команд России с 2016 года проводится комплекс многоуровневых экспериментальных исследований, направленный на выявление закономерностей психофизиологической адаптации спортсменов в связи с успешностью соревновательных выступлений [5, 6].

Цель данного этапа исследования состояла в разработке унифицированного подхода к диагностике психологического компонента ПФС спортсменов сборной команды России на примере спортивного карате.

Методы исследования. В исследовании принимали участие 29 спортсменов основной сборной команды России по карате: 13 мужчин и 16 женщин в возрасте от 16 до 33 лет.

Спортсмены были разделены на несколько попарных подгрупп по критериям пола, возраста и определенной дисциплины карате. По критерию

возраста были выделены две подгруппы: от 16 до 21 года включительно и старше 22 лет. По критерию дисциплины каратисты были разделены на подгруппы кумитэ и ката.

Методика. Особенности личности спортсменов исследовались посредством Фрайбургского личностного опросника (далее - FPI); особенности мотивации посредством методики «Шкала спортивной мотивации»; способности справляться со стрессом и трудными ситуациями изучались с помощью методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS); актуальное состояние исследовалось по результатам методик «Острый стресс», «Хронический стресс» и «Стиль работы и общения (синдром выгорания)». Использование спортсменами мысленной тренировки (визуализации или идеомоторной тренировки) изучалось посредством теста «Использование образов в спорте». Концентрация, распределение и переключение внимания с помощью «Перепутанные линии» и «Тест Мюнстерберга».

Результаты исследования. Анализ усредненных данных диагностики показывает, что мотивационная картина каратистов близка к оптимальной: внутренняя мотивация во многом преобладает над внешней. То есть спортсмены занимаются своим видом спорта скорее из желания самосовершенствования в нем, повышать свой профессионализм в выполнении конкретных движений и элементов, повышать свою технико-тактическую эффективность. Наблюдается умеренный уровень стресса как в актуальном состоянии, так и хроническом его проявлении. Отмечается преобладание таких эффективных методов совладания со стрессом, как вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки и стратегия ассертивных действий (по результатам опросника SACS). Реже спортсмены для преодоления стресса применяют стратегию осторожных действий. Среди неэффективных стратегий преодоления стрессовых ситуаций у спортсменов преобладает стратегия избегания.

Спортсмены в основном используют визуализацию для улучшения специальных навыков, а также для регуляции и активации эмоциональных состояний. Реже спортсмены используют визуализацию для мысленной проработки навыков целеполагания и достижения целей. В свою очередь навыки концентрации и способности к переключению и распределению внимания по команде в целом находятся на уровне выше среднего.

Для оценки статистической значимости различий в выделенных подгруппах спортсменов (по критерию возраста, пола и дисциплины) использовался непараметрический критерий Манна-Уитни для независимых выборок. Статистический анализ проводился с использованием программного обеспечения IBM SPSS Statistics v. 21.

Результаты анализа спортсменов по критерию возраста не обнаруживают значимых различий, за исключением показателя маскулинности методики FPI. Обнаружена более выраженная тенденция к протеканию психической деятельности по мужскому типу, у спортсменов старше 22 лет ($p = 0,036$). По показателю «редукция личных достижений» методики «Синдром выгорания», более молодые спортсмены сильнее подтверждены склонности к негативному оцениванию себя, своих успехов, либо снижению собственного достоинства,

возможностей и обязанностей по отношению к другим людям ($p = 0,047$). Склонность к использованию коппинг-стратегии «Асоциальные действия» более выражена у представителей группы от 16 до 21 года ($p = 0,050$).

Результаты анализа подгрупп спортсменов по критерию пола показывают, что у спортсменок уровень невротизации по показателям шкалы «Невротичность» методики FPI значительно выше, нежели у мужчин ($p = 0,009$).

В группах дисциплин отмечаются значимые различия в показателях шкал «Застенчивость» и «Экстраверсия-интроверсия» FPI. Каратисты кумитэ более склонны к тревожности, скованности и неуверенности ($p = 0,016$); обладая более выраженной интровертированностью ($p = 0,012$).

У катистов значимо более сильно выражена внешняя, нежели внутренняя, мотивация к занятиям данным видом спорта (при $p = 0,008$).

Также были выявлены различия в параметрах шкал «Деперсонализация» и «Редукция личных достижений» методики «Синдром выгорания». Катисты продемонстрировали большую деформацию отношений с людьми (повышение зависимости от других, или обострение негативного отношения, циничных установок в отношении других), нежели кумитисты ($p = 0,007$). Катисты более склонны к негативному оцениванию себя, своих успехов ($p = 0,005$).

Выводы. Предложенный методический подход позволяет осуществлять диагностику психологического контроля компонента ПФС спортсменов, с учетом пола, возраста и спортивной дисциплины.

Литература:

1. Гороя А.Е. Состояния функциональные (в психологии спорта) // Клиническая психология: энциклопедический словарь (под общ. ред. Творогова Н.Д.). – 2-е издание. – М.: Практическая медицина, 2016. – С. 289.

2. Гороя А.Е. Процессы нейропластичности у профессиональных спортсменов / А.Е. Гороя, К.С. Назаров, И.Н. Митин, А.В. Жолинский, А.И. Кузнецов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2018. – №1 (145). – С. 48-58.

3. Коробейников Г. Текущий контроль функционального состояния борцов высокой квалификации в тренировочном процессе / Г. Коробейников, Л. Коробейникова, В. Щацких // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – №4. – С. 72-77.

4. Митин И.Н. Медико-психологические аспекты детско-юношеского спорта. Детская спортивная медицина Авторские лекции по педиатрии. Москва, 2017. С. 458-471.

5. Митин И.Н. Психофизиологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Гороя, А.Д. Королев // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017 (а). – № 3 (61). – С. 183-192.

6. Митин И.Н. Психологические особенности каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Гороя, А.В. Конов // Спортивный психолог. – № 1(44). – 2017 (б). – С. 67-70.

7. Разумец Е.И. Психосоматические нарушения и их распространенность в спорте высших достижений / Е.И. Разумец, И.Н. Митин, О.Р. Добрушина, А.В. Жолинский // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 175-182.

ДИНАМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Г.Б. Горская

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представлено обоснование динамического анализа для раскрытия психологических ресурсов самореализации спортсменов, приведены эмпирические доказательства его продуктивности на примере исследований динамики психологической регуляции результативности деятельности и устойчивости к стрессу спортсменов высокой квалификации на протяжении временных промежутков различной длительности.

Ключевые слова: психологические ресурсы конкурентоспособности, динамический анализ, спортсмены высокой квалификации, регуляция эффективности деятельности, устойчивость к стрессу.

Уже достаточно давно признано возрастание вклада психологических факторов в достижения спортсменов [4]. Развитие исследований в области поиска психологических ресурсов конкурентоспособности спортсменов привело к появлению новых направлений их исследований. Это, во-первых, расширение круга психологических факторов, рассматриваемых как ресурс конкурентоспособности. В рамках данного направления широко исследуются черты Большой пятерки, оптимизм и надежда, метакогнитивные способности спортсменов, профессионально важные психологические умения [2]. Во-вторых, актуальным направлением исследования психологических ресурсов самореализации спортсменов является проактивный подход к их раскрытию, который особенно явно прослеживается в связи с повышением устойчивости спортсменов к стрессам различного происхождения [1]. Актуальность данного подхода для психологии спорта объясняется ранним началом спортивной карьеры, отнесенность сенситивных периодов развития профессионально важных качеств психики возрастным периодом детства. В-третьих, заметным направлением исследований стало изучение средовых факторов самореализации спортсменов [3, 5]. В связи с этим исследуется организационный стресс, который в силу многочисленности его источников оказывает существенное влияние на достижения спортсменов.

Раннее начало спортивной карьеры, совпадение во времени приобретения спортсменами спортивного мастерства с интеллектуальным и личностным развитием закономерно приводит к предположению об изменении психической регуляции спортивной деятельности, как тренировочной, так и соревновательной, на протяжении спортивной карьеры. Степень адекватности этих изменений задачам подготовки предопределяет полноту реализации личностных ресурсов спортсменов.

Исследований изменений психической регуляции деятельности спортсменов на протяжении спортивной карьеры немного, несмотря на их актуальность в связи с настоятельной необходимостью раскрытия ресурсов конкурентоспособности спортсменов. Отчасти это связано с трудностями проведения лонгитюдных исследований вследствие очень значительного отсева спортсменов.

Доказательством продуктивности обозначенного направления исследований были данные анализа изменений вклада личностных свойств в достижение высоких результатов и поддержание психической устойчивости спортсменов высокой квалификации на протяжении длительного соревнования и в течение соревновательного сезона.

Исследования проводились в командах высококвалифицированных яхтсменов, гандболисток, гимнасток. Исходным для проведения исследований было теоретическое положение о том, что в процессе возрастного или профессионального развития происходят существенные изменения регуляции деятельности, в которую включается личность. Они проявляются не только в изменении величин показателей психических регуляторов деятельности, но и в изменении структуры их взаимосвязей, носящих характер дифференциации либо интеграции. Еще одним теоретическим положением, значимым для проводимых исследований, было положение о наличии стабильных и изменчивых психологических регуляторов деятельности спортсменов. Первые отражают специфику требований вида спорта, а вторые – особенности ситуаций, в которых происходит мобилизация ресурсов для достижения позитивного исхода значимых ситуаций.

При определении дизайна исследований была признана целесообразность выбора метода анализа отдельных случаев. Он позволяет исследовать в реальном времени изменения регуляции психической устойчивости в командах спортсменов, находящихся в одинаковых условиях, испытывающих одни и те же соревновательные нагрузки на протяжении сезона, длящегося до полугода.

Результаты исследований показали, что результативность выступлений яхтсменов высокой квалификации поддерживается за счет различных психологических ресурсов на разных этапах длительного соревнования. Если в начале соревнования решающий вклад в достижения спортсменов вносят личностные регуляторы эмоциональной устойчивости, то в конце соревнований возрастает роль мотивации спортивной борьбы и психической выносливости.

Анализ поддержания психической устойчивости команд гандболисток и гимнасток выявил наличие устойчивых и изменчивых компонентов в структуре ее психологических регуляторов. В качестве устойчивых компонентов выступили типологические свойства нервной системы. в качестве изменчивых – характеристики команды как социальной группы, стили реагирования на трудные и конфликтные ситуации. Первые отражают специфику требований вида спорта к личности спортсменок, вторые могут быть охарактеризованы как психологические ресурсы, вовлекаемые в процесс преодоления стресса ситуативно.

Выявлено, что изменения в структуре вовлекаемых в поддержание психической устойчивости на протяжении соревновательного сезона носят характер как их интеграции, так и дифференциации. Индикатором интеграции

ресурсов служит увеличение количества корреляционных связей параметров психической устойчивости и показателей личностных ресурсов ее поддержания. Дифференциация проявляется в обособлении групп корреляционных связей, связанных с поддержанием индивидуальной психической устойчивости и поддержанием эффективности групповых взаимодействий. Результаты исследований подтверждают значимость динамического анализа психологической регуляции спортивной деятельности.

Литература:

1. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. – СПб.: Издательский дом «Санкт-Петербургский государственный университет», 2011. – 160 с.

2. Горская Г.Б. Личность как ресурс конкурентоспособности спортсменов высокой квалификации // Рудиковские чтения. Материалы XII международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (26-27 мая 2016 г.). – М.: 2016. – С. 21-26.

3. Горская Г.Б. Средовые факторы самореализации спортсменов. // Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации. Сборник научных и научно-методических статей. – В 2-х томах / Под общей редакцией А.А.Передельского. – Том 2. М.: Спорт, 2018. – С. 145-161.

4. Квашук П.В. Факторы, определяющие спортивную результативность квалифицированных и юных спортсменов в группах видов спорта // Юбилейная научно-практическая конференция, посвященная 70-летию ВНИИФК «Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России». – М., 2003. – С. 89-90.

5. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. //Psychology of sport and exercise. – 2012. – v.13. – P. 669-678.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ КАРАТЕ

А.М. Гришаева, Л.А. Якимова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В исследовании на основе проведенного опроса тренеров и педагогического наблюдения изучены особенности процесса специальной физической подготовки для развития необходимых физических качеств в карате.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, тренер, современное карате, тренировка.

В современном мире бурно развивается спорт, непрерывно растет соперничество на спортивной арене, вследствие этого перед спортсменами появляются довольно сложные задачи, увеличивается значимость специальной физической подготовки. Высочайший уровень нынешних спортивных достижений требует от спортсмена все большей отдачи, не только высокого уровня физической подготовленности, но и совершенного владения рациональной техникой движений, а также способности действовать самостоятельно в неординарных ситуациях [1, 2, 3, 4]. Поэтому одной из актуальных проблем спортивной подготовки каратистов является процесс их специальной физической подготовки.

Целью исследования явилось изучение особенностей специальной физической подготовки в современном карате.

Задачи исследования:

1. Осуществить анализ научно-методической литературы и ведущей педагогической практики применения специальной физической подготовки в восточных боевых искусствах.

2. Изучить мнение тренеров по данному виду спорта о структурных и содержательных особенностях специальной физической подготовки в современном карате.

3. Выявить новые тенденции, обуславливающие эффективное совершенствование специальных физических качеств каратистов.

Объектом данного исследования стал тренировочный процесс физической подготовки спортсменов, занимающихся карате.

Предметом исследования является специальная физическая подготовка каратистов.

Для решения поставленных в исследовании задач были изучены источники литературы по данной теме. Специальной физической подготовкой называют процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий в основном совершенствование тех двигательных способностей, которые обязательны для определенного вида спорта. Данный процесс осуществляется с помощью

специальных подготовительных (развивающих) и соревновательных средств и методов [4, 5].

Также мы провели опрос среди тренеров современного карате Краснодарского края в количестве 20 человек, в результате которого выявлены следующие результаты. Среди опрашиваемых 70% понимают сущность и значение специальной физической подготовки спортсменов. Только половина опрошенных тренеров (50%) применяют специальную физическую подготовку во всех периодах годового цикла. Основная часть респондентов (80%) справедливо полагают, что основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения. На вопрос «Какое соотношение средств специальной физической подготовки и общей физической подготовки каратистов наиболее оптимально на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)?» тренеры высказали разные мнения. Значительная часть тренеров (70%) считает, что данный тренировочный этап должен состоять из 70% специальной физической подготовки и 30% общей физической подготовки. Двадцать процентов их коллег высказались за такое соотношение: 40% специальной физической подготовки и 60% общей физической подготовки. Двадцать процентов опрошенных тренеров высказались за 50% специальной физической подготовки и 50% общей физической подготовки. Десять процентов опрошенных тренеров предпочли соотношение 65% специальной физической подготовки и 35% общей физической подготовки. Среди участников опроса 60% считают, что именно скоростные способности, вестибулярная устойчивость и координационные способности значительно влияют на результативность в современном карате. Тренеры разошлись во мнениях касаясь последнего вопроса «Какие специальные упражнения служат средствами специальной подготовки в карате?». Часть респондентов ответила «Кихон иппон кумите и дзию иппон кумите» (60% респондентов), другая часть «Ката и имитационные упражнения» (40% опрошенных).

Благодаря полученным данным, выявилось значение специальной физической подготовки в современном карате.

Таким образом, проанализировав вышеуказанные сведения, видно, что тренеры хорошо осведомлены в вопросах подготовки своих спортсменов. Они считают, что к специальным физическим качествам, обуславливающим технический результат, относятся скоростные способности, вестибулярная устойчивость и координационные способности, для их развития необходимо применять специальные упражнения (кихон иппон кумитэ и дзию иппон кумитэ) и специально-подготовительные упражнения (ката, имитационные упражнения, упражнения на снарядах – макиваре, груше и др.).

Литература:

1. Алхасов Д.С. Техническая подготовка в каратэ: монография / Д.С. Алхасов. – Москва; Берлин; Директ-Медиа, 2014. – 157 с.
2. Алхасов Д.С. Стилевое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Д.С. Алхасов, А.Г. Филюшкин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 138 с.

3. Микрюков В.Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. – СПб.: ИГ «Весь», 2014. – 576 с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ-до: Учеб. пособие / В.Ю. Микрюков. – М: АСТ. Астрель, 2009. – 428 с.
5. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ БЛОЧНОГО ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

А.С. Гульба, И.Н. Калинина, А. В. Кобец

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представленные тезисы отражают результаты предварительного исследования технической подготовки полевых игроков (техника владения мячом) в футболе.

Ключевые слова: футбол, мальчики 8-10 лет, техника игры.

Актуальность. В настоящее время в теории и практике футбола накоплен огромный экспериментальный материал по вопросам тренировки, отбора, контроля подготовленности спортсменов разного возраста, по организации и планированию соревновательной и тренировочной деятельности, достаточно информации об основных методических аспектах обучения технике игры [2, 4]. Отмечаемое в последние годы отставание отечественных футболистов в спортивном мастерстве от ведущих зарубежных продолжает оставаться устойчивой тенденцией, в связи с чем подчеркивается возрастающая важность технико-тактической подготовки как основного компонента, лимитирующего конкурентоспособность российских спортсменов на международной арене [3]. В фундаментальных исследованиях последних лет среди приоритетных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности технико-тактической подготовки юных футболистов выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры [1]. Содержательная сторона, в частности технология планирования и методика тренировки на основе учета разносторонности техники и тактики игры юных футболистов, остается недостаточно разработанной, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

Проблема исследования заключается в том, что до настоящего времени отдельные аспекты технической подготовки полевого игрока (техника владения мячом) еще не решены в полном объеме и заслуживают дальнейшего изучения.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что применение усовершенствованной методики обучения технике игры (блочное построение занятий и их смена между собой) будет способствовать более эффективному процессу технической подготовки юных спортсменов и взаимозаменяемости в процессе тренировки.

Материалы и методы исследования. Планируется проведение исследований на базе филиала футбольной академии ФК «Краснодар», как в лабораторных условиях, так и в условиях спортивной практики. В качестве

исследуемых планируется привлечение воспитанников базовой школы футбольной академии ФК «Краснодар» 8-10 лет, с участием тренеров футбольной академии ФК «Краснодар».

Результаты исследования. На наш взгляд, наиболее эффективной системой, является методика, представляющая собой блочную программу упражнений, направленных на техническую подготовку футболистов. В процессе предварительного исследования была разработана и апробирована учебно-тренировочная программа из нескольких этапов, представляющих собой комплексы упражнений, которые классифицируются по направленности – 8 блоков (мезоциклов), включающих по 4 микроцикла. Данная программа включает элементы, развивающие чувство мяча, координацию; элементы с ведением мяча; элементы с ударом, передачей мяча; элементы с обработкой мяча; элементы дриблинга; элементы с отбором мяча; элементы техники передвижения; элементы тактики.

Элементы, развивающие чувство мяча, координацию: жонглирование стопа-бедро, внешней стороной стопы, головой, упражнения на координационной лестнице.

Элементы с ведением мяча: прямолинейное ведение с поворотом на 360 гр. внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, ведение со сменой направления 90 градусов, смена направления способом мяч подошвой на себя и за опорную ногу внутренней стороной стопы.

Элементы с ударом, передачей мяча: обучение удару внешней стороной стопы, удар головой после движения вперед, обучение длинной передаче мяча средней частью подъема, пас внутренней стороной стопы в одно касание.

Элементы с обработкой мяча: обработка мяча внутренней стороной стопы с двойника, обработка мяча внешней стороной стопы с двойника, обработка мяча грудью перед собой, обработка мяча грудью в сторону, обработка мяча бедром.

Элементы дриблинга: ротация корпуса во внутрь, без ложного замаха, ложное движение касания мяча внутренней стороной стопы и уход внешней стороной стопы, обучение финт Зидана, 2 ноги.

Элементы с отбором мяча: выбивание мяча, подкат, прижимание мяча (блок мяча с перекатом), антиципация (способность предвидеть развитие игровой ситуации).

Элементы техники передвижения: обучение падению на живот из положения стоя с опорой на руки, обучение падению через плечо, обучение прыжку толчком одной ногой после движения, обучение прыжку двумя ногами после движения.

Элементы тактики: применение упражнений с ситуацией 1/1, акцент как на атакующий, так и на оборонительный аспект, обучение передаче в пространство, обучение игре в стандартных ситуациях при выполнении углового, применение упражнений с ситуацией 3/1, 2/1, 3/2 и другие варианты, обучение игре в стенку (2 варианта).

В конце каждого блока предусмотрено тестирование по данным элементам. Юные футболисты тренируются на полях размером 20 на 40 метров и 30 на 50. Подразумевается использование мячей 4-х размеров (имеет длину окружности не

более 64 см и не менее 62 см, вес 440 г). Для оценки эффективности предложенной методики обучения юных футболистов 8-10 лет будут использованы тесты: жонглирование мячом, прямолинейное ведение с поворотом на 360 гр. внутренней стороной стопы, прямолинейное ведение с поворотом на 360 гр. внешней стороной стопы, обработка мяча внутренней стороной стопы с двойника, ведение со сменой направления 90 градусов, смена направления способом мяч подошвой на себя и за опорную ногу внутренней стороной стопы, удар головой в движении. Также будут проведены контрольные игры, в которых планируется применение технических элементов в той или иной игровой ситуации и оценка их эффективности.

На наш взгляд, предложенная нами схема блочного построения тренировочного процесса позволит качественно готовить юных футболистов, делать акцент на разучивание какого-либо элемента более углубленно.

Литература:

1. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней тренировки спортивного резерва в футболе: дис. ... канд. пед. наук / А.П. Золотарев. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 444 с.

2. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой высококвалифицированных футболистов: автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. – М., 1996. – 54 с.

3. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов: монография / Б.Г. Чирва. – М.: Дивизион, 2006. – 336 с.

4. Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов: Монография / А.И. Шамардин. – Волгоград, 2000. – 276 с.

ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

А.Ш. Гусейнов, В.А. Луценко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В настоящий момент спорт предъявляет высокие требования к спортсменам для достижения результатов в условиях жесткой конкуренции. Развитие рефлексивных личностных качеств спортсменов является важнейшим ресурсом преодоления нервного напряжения, утомления и истощения, сопутствующих спортивной деятельности.

Ключевые слова: рефлексия, конкурентоспособность, рефлексивный тренинг, спортсмен, взаимопонимание.

Современный спорт характеризуется повышенным нервным напряжением и необходимостью использования всех ресурсов спортсмена, включая психологические умения. Высокие результаты спортивной деятельности зависят от уровня психологической подготовленности спортсмена к сложным испытаниям, от особенностей самосознания спортсменов [1, 3, 4]. А.Ш. Гусейнов отмечает, что ведущей особенностью спортивной деятельности является ее целевая установка на улучшение результатов, на победу, но условия этой деятельности неопределенны, а результат трудно прогнозируем [5, 6, 7]. Данные обстоятельства диктуют необходимость изучения рефлексивных характеристик спортсмена.

Рефлексивные качества важны в игровых видах спорта, так как дают возможность лучшего понимания тактики противников и осмысления своих действий. Эффективность данных качеств определяется уровнем их развития. В спорте высших достижений очень важно умение предугадывать действия противников и грамотно маскировать свои действия. Одержат победу в ходе спортивного поединка можно, вводя в заблуждение соперника, провоцируя его на агрессию, ожидая его ошибок. Однако противник также способен умело использовать подобную стратегию манипуляций. Успех в соревновании, готовность побеждать будут зависеть от рефлексивных умений спортсмена.

В ситуациях неопределенности, характерных для соревнования, успех игры обеспечивается способностью к быстрым синхронным действиям, основанным на взаимовыручке и взаимопонимании.

Динамика современной игры диктует необходимость умения моментально антиципировать замысел соперников, считывать идеи товарищей по команде и видеть игру глазами партнера.

Развитие рефлексивных качеств возможно благодаря рефлексивному тренингу. Основная задача тренинга рефлексивных качеств спортсмена —

формирование понятной общей стратегии анализа и способов решения сложных проблем в ходе соревнования. Углубленная рефлексия позволяет спортсмену самому принять правильные решения в моменты психологического напряжения, опираясь на собственные личностные ресурсы. Чтобы овладеть навыком рефлексии, необходимо после принятия решения анализировать его эффективность, а также уметь увидеть себя со стороны и возможности принятия другого результативного решения.

Представим отдельные упражнения тренинга развития рефлексивных качеств у спортсменов [2].

Упражнение 1. Спортсмены сжимают правую или левую руку в кулак и по команде все «выбрасывают» пальцы. Группа спортсменов должна стремиться к тому, чтобы все выбросили одно и то же число. Спортсменам запрещено переговариваться, подавать друг другу знаки своих действий. Для оценки ситуации и возможности учесть ее в последующей тренировке, спортсмены после выбрасывания фиксируют на определенное время положение пальцев. Упражнение 2. Спортсмены становятся в шеренгу и по команде ведущего в прыжке осуществляют поворот на точно определенное число градусов. Основная цель задания — формирование синхронных действий всех партнеров. Упражнение 3. Спортсмены рассаживаются друг напротив друга. Далее они с закрытыми глазами вытягивают руки по направлению друг другу. Двое других спортсменов, стоящих сзади участников, словами и жестами корректируют движения рук, сидящих перед ними. Цель задания – с помощью помощников свести концы указательных пальцев своих партнеров.

Данный вид тренинга, на наш взгляд, будет способствовать развитию рефлексивных качеств личности и налаживанию взаимопонимания спортсменов, так необходимых в игровых видах спорта.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Рефлексия и рефлексивность в структуре спортивной деятельности / Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин // Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2016. – № 6. – С. 80-82.

2. Бахарева Г.Н. Тренинг формирования рефлексивной культуры педагогов как метод профилактики профессионального выгорания специалистов [Текст] / Г.Н. Бахарева, И.И. Малых // Психология в России и за рубежом: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2016 г.). – СПб.: Свое издательство, 2016. – С. 37-39.

3. Берилова Е.И. Развитие элементов психологической культуры спортсменов как ресурс конкурентоспособности в спорте высших достижений // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: материалы I Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузов в режиме on-line 16–18 октября 2013 г. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 10.

4. Буторин В.В. Сравнительный анализ структуры самосознания спортсменов и не спортсменов // Сборник материалов научных конференций студентов, магистрантов, аспирантов и соискателей МГАФК. – Малаховка, 24-29 апреля 2014 г. Издательство: МГАФК. – С. 15-22.

5. Гусейнов А.Ш. Искажение субъектности в некоторых видах протестной активности // Личность и бытие: субъектный подход (к 80-летию со дня рождения А.В. Брушлинского): Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (с иностранным участием), 2013. – С. 273-275.

6. Гусейнов А.Ш. Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 74-78.

7. Гусейнов А.Ш. Психологический анализ систем противоречий, характерных для субъекта, включенного в спортивную деятельность // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – №1. – С. 43-51.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

А.Ш. Гусейнов, Д.А. Черепкова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В исследовании рассматривались психологические особенности толерантности к неопределенности спортсменов. Выборка составила 79 спортсменов обоего пола. Методики: толерантность к неопределенности Т.В. Корниловой, методика оценки субъект-объектных ориентаций Е.Ю. Коржовой, опросник психической надежности спортсмена В.Э. Мильмана. Выявлено, что толерантность к неопределенности имеет положительные связи с психической устойчивостью, в частности с саморегуляцией, в то время как интолерантность к неопределенности – стремление к ясности и открытости в отношениях, сочетается с желанием самосовершенствоваться, познавать себя и других.

Ключевые слова: толерантность к неопределенности, интолерантность к неопределенности, субъектность спортсменов, психическая надежность, психическая устойчивость, саморегуляция, трансситуационная подвижность.

Спортсмены высокой квалификации испытывают на пути к успеху особые трудности, спортивные ситуации характеризуются вариативностью и непредсказуемостью, в данных условиях усиливаются личностные противоречия [2]. Повышение качества спортивной подготовки, проявляемое в желании побеждать, сопровождается ужесточением конкурентной борьбы, требующей высокой флексибельности и готовности к изменениям.

Толерантность к неопределенности рассматривается в психологии как ресурс в различных видах деятельности, в том числе и в спорте. Толерантность к неопределенности обычно обсуждается с позиций оценки стабильных личностных черт, ее рассматривают как совокупность способов реагирования на неясные и непонятные стимулы, как легкость вхождения в усложненные ситуации и устойчивое желание пребывания в них. S. Bakalis, T. Joiner рассматривают толерантность к неопределенности в контексте инвариантных личностных свойств, определяющих успешность действий во всевозможных ситуациях и влияющих на готовность к интеракциям [6]. Близкий подход к описанию понятия толерантности к неопределенности использует D.L. McLain. Этот конструкт им очерчивается в виде широкого диапазона действий в ответ на нечеткие, нестабильные или сложно интерпретируемые стимулы, и эти действия обычно сопровождаемы выраженной палитрой эмоциональных реакций [7].

Т.В. Корнилова рассматривает этот конструкт как принятие неопределенности, как готовность человека к действию в новых условиях, расширяющих способы самореализации, и как возможность решать задачи в непонятных ситуациях [3].

Н.И. Петрова заостряет внимание на нескольких важных показателях толерантности к неопределенности, часто используемых в качестве шкал многих методик оценки толерантности – это толерантность к неопределенности, к окружающей среде и к окружающим людям.

Толерантность к неопределенности обычно рассматривается как психологическое явление, определяющее степень успешности действий в неясных, многоплановых, противоречивых и неопределенных ситуациях [5].

Очевидно, что это личностное качество является важным фактором, определяющим эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, именно в ходе спортивного поединка спортсмен должен принимать решения в условиях дефицита времени и информации для принятия решений. Спортсмен достигнет большего успеха в спортивной деятельности в процессе соревнований, на показательных выступлениях, если сможет успешно сложные задачи в непредсказуемых ситуациях.

Эмпирическое исследование проводилось в октябре 2017 г., с целью определения личностных факторов, связанных с толерантностью к неопределенности спортсменов. Выборка состояла из спортсменов женского и мужского пола факультета спорта КГФКСТ, опрошено 79 человек (40 кандидатов в мастера спорта, 39 мастеров спорта), возраст от 18 до 26 лет. Использовались методики: опросник толерантности к неопределенности Т.В. Корниловой, методика оценки субъект-объектных ориентаций в жизненных ситуациях Е.Ю. Коржовой, анкета психической надежности спортсмена В.Э. Мильмана. Применялся корреляционный анализ по Спирмену.

Гипотеза исследования. Предполагалось наличие связи между толерантностью к неопределенности, психической надежностью спортсменов, а также субъект-объектными ориентациями в жизненных ситуациях.

Обнаруженная значимая прямая корреляция между саморегуляцией и толерантностью к неопределенности ($r=0,37$; $p \leq 0,01$) свидетельствует о том, что чем больше спортсмены стремятся к новизне, овладению новой техникой, тем более они самостоятельны и устойчивы к неопределенности. В этом случае спортсмены способны к самоконтролю своих эмоций, к лабильному изменению соревновательных действий.

Выявлена достоверная прямая корреляция между показателями межличностной интолерантности и трансситуационной изменчивостью ($r=0,24$; $p \leq 0,05$), трансситуационной подвижностью ($r=0,23$; $p \leq 0,05$), трансситуационного творчества ($r=0,26$; $p \leq 0,05$), общим индексом субъект-объектных ориентаций ($r=0,28$; $p \leq 0,05$). Чем выше показатель межличностной интолерантности к неопределенности, связанный с точностью в восприятии ролей, тем больше у спортсменов выражено стремление к изменениям, к познанию своего внутреннего мира и окружающих людей. Высокий уровень межличностной интолерантности к неопределенности у спортсмена, который проявляется в излишней категоричности суждений, в крайностях деления людей на «своих» и «чужих», вероятно, может быть обусловлен включенностью в ситуацию жесткой конкурентной борьбы.

Высокая межличностная толерантность к неопределенности имеет положительную связь с внутренней неопределенностью ($r=0,26$; $p \leq 0,01$), то есть

не уверенные в себе спортсмены стремятся к стабильности в отношениях с другими, к прочным и предсказуемым отношениям. В исследованиях, проводимых ранее, также отмечался позитивный вклад интолерантности к неопределенности в систему регуляторных процессов спортсменов [1, 2].

Для спортсменов характерен высокий уровень мотивации, стремление к риску, лабильность, и тем не менее у них может отсутствовать готовность к жизненным переменам, они не всегда стремятся что-либо менять своей жизни, не строят далеко идущие планы. В исследованиях Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина, Е.Г. Луковицкой показано, что люди, предпочитающие неопределенные ситуации, имеют сложности с планомерным осуществлением сложной деятельности [4].

В целом наблюдается адекватное, творческое отношение к неопределенности и принятие ее, гибкость в сложных обстоятельствах, но в ситуациях внутренней неуверенности спортсмены будут стремиться к стабильным и открытым отношениям с другими людьми.

Литература:

1. Гусейнов А.Ш. Интолерантность к неопределенности как проявление субъектности личности спортсмена // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – № 1. – С. 190-192.

2. Гусейнов А.Ш. Личностные детерминанты саморегуляции спортсменов, склонных к протестной активности // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 74-78.

3. Корнилова Т.В. Толерантность к неопределенности и эмоциональный интеллект при принятии решений в условиях подсказки // Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – № 4. – С. 19-36.

4. Леонтьев Д.А. Диагностика толерантности к неопределенности: Шкалы Д. Маклейна / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин, Е.Г. Луковицкая– М.: Смысл, 2016. – 60 с.

5. Петрова Н.И. Толерантность самоактуализирующейся личности // Толерантность и проблема идентичности. Материалы междунар. науч.-практ. конф. Ежегодник РПО. – 2002. – Т. 9 (4). – С. 254.

6. Bakalis S., Joiner T. Participation in Tertiary Study Abroad Programs: the role of personality // International Journal of Educational Management. – 2004. – Vol. 18(5). – P. 286-291.

7. Mclain D.L. The MSTAT-I: a new measure of an individual's tolerance for ambiguity // Journal of Educational and Psychological Measurement. – 1993. – № 53. – P. 183-189.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОТЕХНИЧЕСКИХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Н.С. Деговцев

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье приведено теоретическое обоснование необходимости развития уверенности в себе в подростковом возрасте. Представлены результаты эксперимента по формированию адекватного уровня уверенности в себе у подростков, занимающихся карате.

Ключевые слова: уверенность в себе, самооценка, психологическое сопровождение, формирующий эксперимент, психотехнические игры.

При подготовке спортсменов начального этапа подготовки необходимо закладывать качества, необходимые для достижения высоких результатов на последующих этапах подготовки. Необходимо уделять внимание формированию мотивации к занятиям спортом, психомоторных качеств, навыков целеполагания, самооценки и уверенности в себе [1].

В настоящее время актуальной является проблема формирования уверенности в себе у спортсменов. Особое внимание развитию этого качества уделяется на этапе начальной подготовки. Исследователи в данном направлении говорят о необходимости формирования базы уверенного поведения именно в этом периоде. От того, насколько успешно сформируется навык уверенного поведения, зависит дальнейшая адаптация человека в социуме, это помогает приобрести ощущение предназначения в жизни, достигать поставленных в жизни целей [4, 5].

Занятия спортом являются благоприятной средой для развития такого качества, как уверенность в себе. Исследователи говорят о том, что данное качество лучше формируется у подростков, которые больше сталкиваются с жизненными трудностями и благодаря этому формируют необходимые качества личности. Для этого необходимо целенаправленное и систематическое воздействие тренера. Подростки большую часть времени проводят на занятиях в школе и тренировках, с другой стороны, в данном возрасте они копируют поведение окружающих [2, 3]. Поэтому именно тренер является эталоном уверенного поведения и именно он должен целенаправленно воздействовать на формирование уверенности в себе у своих воспитанников.

В связи с ограниченностью времени для психологического сопровождения в тренировочном процессе проблема подбора методик является актуальной.

Цель исследования – изучить особенности формирования уверенности в себе у подростков, занимающихся карате.

В исследовании приняли участие 37 спортсменов 9-11 лет, занимающихся каратэ стиля шотокан. Исследование проходило в несколько этапов. На первом этапе

мы провели тестирование по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн; на втором этапе мы включили в тренировочный процесс юных спортсменов психотехнические игры, направленные на формирование адекватного уровня самооценки; на третьем этапе мы провели повторное тестирование по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн и сравнили медианы показателей первого и второго результата тестирования.

Результаты первого исследования показали, что у спортсменов по всем показателям медианы самооценки (умственные способности (66); характер (56); авторитет у сверстников (60); умение многое делать своими руками (46); внешность (60); уверенность в себе (70); интегральный показатель самооценки (60)) выявлен оптимальный уровень.

Такой уровень самооценки говорит о том, что дети могут правильно оценивать результаты своей деятельности, умеют сравнивать себя с другими, открыты для приобретения нового опыта, адекватно воспринимают критику, замечания и оценку окружающих.

Главным барьером развития адекватного уровня уверенности в себе у спортсменов является завышенный уровень притязаний (умственные способности (97); характер (82); авторитет у сверстников (80); умение многое делать своими руками (94); внешность (92); уверенность в себе (96); интегральный показатель самооценки (93)) и высокий уровень расхождения самооценки и уровня притязаний (умственные способности (23); характер (26); авторитет у сверстников (20); умение многое делать своими руками (23); внешность (28); уверенность в себе (20); интегральный показатель самооценки (28)) по всем показателям методики.

Полученные данные свидетельствуют о нереалистичном, некритическом отношении к собственным возможностям. Подростки уверены в себе и в своих силах, но они не умеют ставить перед собой цели, под стать своим возможностям, поэтому появляется внутренний конфликт и предпосылки для формирования неуверенности в себе на последующих этапах подготовки спортсменов.

Для решения данной проблемы мы включили в тренировочный процесс психотехнические игры, направленные на развитие адекватного уровня самооценки. Игры проводились на протяжении 10 тренировок по 2 игры на каждой тренировке.

После проведения тренинговых занятий мы провели повторное тестирование по методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейн. Данные показали оптимальный уровень самооценки по всем показателям методики так же, как и в первом исследовании самооценки (умственные способности (68); характер (56); авторитет у сверстников (64); умение многое делать своими руками (64); внешность (59); уверенность в себе (72); интегральный показатель самооценки (64)). Данные результаты закономерны, так как тренинговые занятия не были направлены на увеличение уровня самооценки у спортсменов.

Главным результатом исследования является снижение уровня притязаний: (умственные способности (87); характер (76); авторитет у сверстников (85); умение многое делать своими руками (80); внешность (76); уверенность в себе (90); интегральный показатель самооценки (81)). Отмечено снижение величины расхождения уровня притязаний и самооценки: умственные способности (21); характер (15); авторитет у сверстников (17); умение многое делать своими руками

(17); внешность (15); уверенность в себе (16); интегральный показатель самооценки (17). Это говорит о том, что подростки стали более адекватно ставить цели, сопоставлять свои возможности поставленным целям. Такие цели становятся стимулом для личностного роста спортсмена. Уверенность в себе проявляется у спортсменов на более высоком уровне.

Данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют о правильности подобранной методики, а также о том, что необходима долгосрочная и систематическая работа со спортсменами для укрепления устойчивости достигнутого результата.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Краснодар, 2008. – 209 с.

2. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкая. – М.: Сфера, 2001. – 464 с.

3. Папура А.А. Психологическое сопровождение подростков по формированию уверенности в себе // Прикладная психология и психоанализ. –2010. – №3. – С. 10.

4. Никитина О.П. Влияние процесса воспитания на уверенность в себе у подростков // Научное мнение. – 2015. – № 6-2. – С. 62-66.

5. Хвацкая Е.Е. Психологический аспект работы с родителями юных спортсменов // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму. Материалы XIV международной сессии по итогам НИР за 2015 год. В трех частях. – Часть 2. – Минск: БГУФК, 2016. – С. 327-327.

СПЕЦИФИКА СТАНОВЛЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

И.М. Дементьева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представлены результаты исследования уровня проявления и факторов, способствующих и препятствующих становлению ответственности у гандболистов подросткового возраста разного пола. Выявлена ситуативность проявления ответственности у гандболистов подросткового возраста, выделены ресурсные (вина отделения, самоуправление, способность принимать решения) и барьерные качества личности (вина ненависти к себе, регрессия, внутренняя конфликтность, зависимость). Установлена более высокая готовность к принятию ответственности у гандболистов мужского пола.

Ключевые слова: ответственность, подростковый возраст, командный вид спорта, личностные качества, барьеры, ресурсы.

Ответственность мы определяем как субъектное качество, которое способствует адаптации, успешности в социальной среде, а также является условием роста, самоактуализации, аутентичности личности. Ответственность выступает внутренним механизмом контроля деятельности, внешне проявляющимся в мотивационной (социоцентрическая – эгоцентрическая), эмоциональной (стенничность – астеничность), когнитивной (осмысленность – осведомленность), динамической (эргичность – аэргичность), регуляторной (интернальность – экстернальность), результативной (предметность – субъектность) составляющих [5]. Сенситивным периодом становления ответственности является подростковый возраст.

Современные ученые все чаще обращаются к этому качеству личности. Л.И. Дементий отмечает различия в проявлениях ответственности у спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. Первым более присуще отношение к последствиям своих поступков, отношение к тому, за что нести ответственность, у вторых больше выражен социальный аспект ответственности [2]. К.Е. Байбеков в своей работе выявил рост социальной ответственности у футболистов во время соревновательного периода, что указывает на ее ресурсность [1]. С.А. Ольшанская отмечает ситуативное проявление ответственности у спортсменов-подростков [4].

Целью нашего исследования было определить специфику становления ответственности у гандболистов подросткового возраста.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участия подростки, занимающиеся гандболом, в возрасте от 14-16 лет. У них были установлены показатели ответственности по опроснику «Ответственность» В.П. Прядеина, а также показатели личностных свойств, выступающих как вероятные ресурсы либо ограничения становления ответственности: показатели

межличностной вины, личностной тревожности, мотивации, копинг-стратегий и психологических защит, волевых качеств, уровня самоактуализации, способности к саморегуляции поведения [3].

Результаты исследования. Установленные показатели конструктивных и деструктивных индикаторов ответственности гандболистов-подростков свидетельствуют о ситуативности ее проявлений и о несформированности ответственности как личностного качества. В то же время более высокие показатели конструктивных проявлений ответственности по сравнению с деструктивными указывают на готовность гандболистов-подростков к принятию ответственности в посильных для них ситуациях.

Данные корреляционного анализа позволили выделить личностные качества гандболистов подросткового возраста, взаимосвязанные с конструктивными формами ответственности и способными выступать как ресурсы принятия ответственности: вина отделения ($r=0,55$), самоуправление ($r=0,57$), способность принятия решения ($r=0,54$). Личностные качества взаимосвязанные с деструктивными формами ответственности и выступающие как барьеры принятия ответственности – это вина ненависти к себе ($r=0,50$), психологическая защита «регрессия» ($r=0,55$), внутренняя конфликтность ($r=0,55$), зависимость ($r=0,49$).

Гендерные различия в исследуемой группе гандболистов подростков проявились в том, девочки отличились преобладанием деструктивных форм ответственности (аэргичностью $M=20$; экстернальностью $M=20$; мотивацией эгоцентрической $M=20$), что характеризует их как проявляющих пассивную, зависимую позицию в ответственном деле с преобладанием личностных интересов. Спортсмены-подростки мужского пола отличаются преобладанием готовности прилагать усилия в ответственном деле (эргичность $M=22,5$).

Корреляционный анализ показал у подростков мужского пола, занимающихся гандболом, взаимосвязи конструктивных форм ответственности со следующими личностными качествами: способностью самостоятельно принимать решения, ставить цели, находить способы их достижения с тенденцией нести ответственность за результаты собственных действий. Взаимосвязи деструктивных форм ответственности и личностных качеств отразили барьеры в реализации ответственности: зависимое поведение ($r=0,50$), внутренняя неудовлетворенность ($r=0,54$), бессознательная реакция уклонения ($r=0,48$) в трудных ситуациях. У девушек конструктивные формы ответственности взаимосвязаны со следующими личностными качествами: виной выжившего ($r=0,58$), школьной тревожностью ($r=0,50$), самоуправлением ($r=0,52$), ценностными ориентациями ($r=0,50$). Деструктивные формы ответственности отразили следующие взаимосвязи: вина ненависти к себе ($r=0,68$), регрессия ($r=0,67$), отрицание ($r=0,53$), вытеснение ($r=0,54$), самооценочная тревожность ($r=0,54$).

Результаты нашего исследования показали ситуативность проявления ответственности у гандболистов подросткового возраста, преобладание у них конструктивных форм ответственности над деструктивными, что отражает тенденцию к проявлению ответственного поведения в посильных ситуациях.

Выявленные корреляционные связи конструктивных форм ответственности позволили выделить ресурсные качества личности: вина отделения, самоуправление, способность принимать решения. А взаимосвязи деструктивных форм ответственности позволили выделить барьерные личностные качества: вина ненависти к себе, регрессия, внутренняя конфликтность, зависимость у гандболистов подросткового возраста.

Гандболисты мужского пола больше осознают ситуации проявления ответственного поведения и принятия ее, у них соблюден баланс между параметрами ресурсных и барьерных качеств личности. Гандболистки отличаются меньшим набором ресурсных качеств, большей уязвимостью к проявлению деструктивных качеств ответственности в поведении, в сложных ситуациях принятие ответственности у них активируются личностные барьеры.

Литература:

1. Байбеков К.Е. Формирование социальной ответственности у спортсмена (на примере командных видов спорта): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тамбов, 2004.

2. Дементий Л.И. Особенности ответственности в разных видах спорта // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 300-летию г. Омска. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2016. – С. 100-102.

3. Дементьева И.М. Взаимосвязи деструктивных форм ответственности и субъектных качеств личности гандболистов подросткового возраста // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т. 20. – г. Краснодар, 2018 г.

4. Ольшанская С.А. Развитие психологических предпосылок субъектности у спортсменов старшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2004.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

К.А. Дробышева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе рассматриваются личностные регуляторы формирования диспозиционного оптимизма спортсменов командных специализаций как ресурса конкурентоспособности. Отмечены специфические для командного вида спорта личностные характеристики.

Ключевые слова: командные виды спорта, диспозиционный оптимизм, личностные ресурсы.

Достижение высоких результатов в спорте сопряжено с высокими психологическими и физическими нагрузками, возникающими в острейшей борьбе за результат. Первостепенной задачей специалистов в области спорта является психологическая поддержка максимальной реализации спортсменов, за счет раскрытия сильных сторон индивидуальности и компенсации слабых, через развитие новых личностных ресурсов конкурентоспособности спортсменов [2]. За рубежом активно изучается феномен, получивший название «позитивная личность», который представляет собой совокупность личностных характеристик, помогающих спортсменам достигать высоких результатов [4, 5, 6]. В структуру позитивной личности включен «диспозиционный оптимизм», представляющий собой обобщенное чувство сомнения или уверенности в том, что цель будет достигнута [3]. В России оптимизм как психологический ресурс спортсменов активно не изучается, но отечественный специалист Г.Д. Бабушкин в структуру психологического обеспечения предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации включил формирование позитивного мышления. Результативность спортсменов, включенных в предсоревновательную подготовку, при закреплении позитивного мышления улучшилась [1].

Слабая изученность оптимизма, природы его возникновения и связи с другими личностными характеристиками определяет актуальность данного исследования.

Цель исследования: выявить личностные регуляторы формирования диспозиционного оптимизма спортсменов командных специализаций.

Для реализации намеченной цели были использованы следующие психодиагностические методы: тест диспозиционного оптимизма в адаптации Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Осина, опросник направлен на диагностику индивидуальных различий в оптимизме. Опросник «Шкала базисных убеждений» Р. Янофф-Бульман, в адаптации М.А. Падун, А.В. Котельниковой; тест жизнестойкости в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой; опросник маркеры

факторов «Большой пятерки» (МФБП) Л. Голдберга в адаптации Г.Г. Князева; опросник «Почему я занимаюсь спортом» Р.Дж. Валлеранда, адаптированный на кафедре психологии КГУФКСТ. Обработка данных проводилась с помощью методов математической статистики.

Выборку составили 44 спортсмена, специализирующихся в командных видах спорта. Квалификация спортсменов: 1 взрослый, КМС, МС и МСМК. Возрастной диапазон от 15 до 25 лет.

Согласно полученным данным диспозиционный оптимизм (позитивные и негативные ожидания) положительно коррелирует с интегральным показателем жизнестойкости и с составляющими его компонентами (вовлеченность, контроль). Активное включение в разрешение стрессовых ситуаций, принятие ответственности за устранение возникающих сложностей на себя, высокая сопротивляемость стрессу ориентирует спортсмена на достижение высоких целей, повышает уверенность в достижении намеченных результатов, способствует готовности спортсмена ради своих целей идти до конца. Диспозиционный оптимизм (позитивные и негативные ожидания) положительно взаимосвязан со следующими чертами Большой пятерки: экстраверсия, уступчивость, сознательность и открытость новому опыту. Коммуникабельность, способность к сотрудничеству и командной работе, умение идти на компромиссы, дисциплинированность и любознательность способствуют формированию диспозиционного оптимизма, готовности спортсмена ставить высокие цели, снижают ожидания отрицательного результата и повышают уверенность в достижении высоких результатов.

Диспозиционный оптимизм и позитивные ожидания положительно взаимосвязаны со всеми компонентами базисных убеждений: доброжелательность окружающего мира, справедливость окружающего мира, образ «Я», убежденность в удаче, убежденность в контроле. Негативные ожидания коррелируют только с показателями: образ «Я», убежденность в контроле, убежденность в удаче. Убежденность спортсмена в подконтрольности выполняемой деятельности, высокая оценка своих возможностей и уверенность в везучести повышают позитивные ожидания и снижают негативные в процессе реализации цели, способствует восприятию поставленных целей как реально достижимых. Уверенность в справедливости получаемых результатов и поддержке со стороны членов команды повышает готовность ставить высокие цели и формирует уверенность в их реализации.

Диспозиционный оптимизм, позитивные и негативные ожидания положительно коррелируют с компонентами внутренней мотивации: знания, компетентность, новые впечатления и с внешними мотивами «идентификация» и «интроекция». Ориентация спортсменов на самосовершенствование, развитие мастерства, обогащения технико-тактических умений и чувство ответственности перед членами команды формирует готовность ставить высокие цели, развивает уверенность в получении высоких результатов, снижает ожидание неудачи.

Таким образом, нам удалось зафиксировать, что черты Большой пятерки и жизнестойкость вступают не только значимыми показателями формирования диспозиционного оптимизма, но и важным личностным ресурсом спортсменов в

командных видах спорта. ИмPLICITные представления личности способствуют снижению негативных ожиданий в процессе реализации цели. В формировании диспозиционного оптимизма значимым является не только стремление спортсменов в процессе занятия спортом к развитию мастерства, но и чувство ответственности перед членами команды, что является специфической особенностью командных видов спорта.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов высокой квалификации к соревнованию // Материалы VII всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности: теория и практика реализации». – 2017. – С. 16-21.

2. Горская Г.Б. Психологические ресурсы и барьеры самореализации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 141-145.

3. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // *Clinical Psychology Review*. – 2010. – Vol. 30. – P. 879-889.

4. Fletcher D., Sarkar M. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions // *Psychology of sport and exercise*. – 2012. – Vol. 13. – P. 669-678.

5. Laborde S., Guillen F., Mosley E. Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes // *Psychology of sport and exercise*. – 2016. – Vol. 26. – P. 9-13.

6. Morgan P.B.C., Fletcher D., Sarkar M. Understanding team resilience in the world best athletes: a case study of rugby union World Cup winning team // *Psychology of sport and exercise*. – 2015. – Vol. 16. – P. 91-100.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЮНИОРОВ

Е.И. Дулова, А.А. Решетова, А.Е. Горовая, И.Н. Митин

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства», г. Москва

Аннотация. Приведены результаты эмпирического психофизиологического исследования эффективности навыков саморегуляции спортсменок-юниоров сборной России по волейболу. Результаты исследования подчеркивают необходимость совершенствования навыков саморегуляции в процессе психологической подготовки для обеспечения эффективности спортивной деятельности.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортсмены-юниоры, командные виды спорта, саморегуляция, стрессоустойчивость.

Сборные России по волейболу занимают высокие позиции в европейском рейтинге команд. Постоянное усиление интенсивности нагрузок в течение длительных тренировочных предсоревновательных и соревновательных периодов приводит к необходимости регулярного мониторинга функционального состояния спортсменов, их уровня эффективности навыков саморегуляции [1, 2, 5, 6]. Недостаточное развитие навыков саморегуляции приводит к снижению стрессоустойчивости спортсменов, влияет на скорость и качество их восстановления [3, 4, 7]. Надежность, выносливость спортсмена также зависят от уровня эффективности его стратегий саморегуляции [2]. Саморегуляция эмоциональных состояний особенно значима для эффективного межличностного взаимодействия между игроками в командных видах спорта.

Исследование проведено на базе ФГБУ УТЦ «Новогорск» (Московская область) в предсоревновательный период. В исследовании приняли участие 19 волейболисток юниорской сборной России по волейболу (средний возраст – 17 лет).

С целью определения эффективности стратегий саморегуляции спортсменки прошли психофизиологическую диагностику с использованием аппаратно-программного комплекса «БОС-Пульс» (разработка ООО «Комсиб», Новосибирск, Россия). Было предложено прохождение двух тестовых процедур биоуправления с нарастающей сложностью. Психофизиологическая диагностика также включала в себя методику «простая зрительно-моторная реакция» и методику «Реакция различения или сложная зрительно-моторная реакция».

Была проведена психологическая диагностика актуального состояния спортсменок (опросники для оценки уровня переживаний острого и хронического стресса А.Б. Леоновой; опросник «Стиль работы и общения (синдром выгорания)» К. Маслач), их особенностей личности (Фрайбургский личностный опросник).

По данным исследования было показано, что спортсменки с более низким уровнем острого стрессового напряжения и невротичности демонстрируют большую стабильность сенсомоторных реакций, способность удержания высокого темпа деятельности.

Результаты исследования показали необходимость коррекции, развития и совершенствования навыков саморегуляции у спортсменов-юниоров, так как у большинства спортсменок они имеют недостаточную эффективность. Были выявлены спортсменки, которым для снижения напряжения требуется длительное время, а также те, чьи навыки саморегуляции являются неэффективными. При этом в процессе соревнований спортсменам требуется максимальная скорость процессов управления уровнем напряжения [2, 6, 7].

Полученные в ходе исследования данные подтверждают необходимость диагностики уровня эффективности навыков саморегуляции в рамках медико-психологического обеспечения спортсменов-юниоров.

Литература:

1. Митин И.Н. Технология оценки саморегуляции в структуре психологической подготовленности спортивных сборных команд России / И.Н. Митин, С.В. Матвиенко, Э.В. Хачатурова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 49-54.

2. Митин И.Н. Психофизиологическая адаптация водителей и безопасность дорожного движения // Медицина катастроф. – 2015. – № 2 (90). – С. 44-48.

3. Митин И.Н. Психологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горовая, А.В. Конов // Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С. 67-70.

4. Митин И.Н. Психофизиологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горовая, А.Д. Королев // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 183-191.

5. Митин И.Н. Медико-психофизиологическое обеспечение углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России / И.Н. Митин, В.Ю. Щепланов, А.П. Серeda, Е.А. Самоделкина, Е.И. Разумец // Медицина экстремальных ситуаций. – 2015. – № 4 (54). С. 56-61.

6. Gorovaya A.E., Mitin I.N. Assessment of self-regulation ability in psychological training for athletes of Russian national team. Sport Psychology: Linking theory to practice Gangyan, S., Cruz, J., and Jaenes, J.C. (Eds). – 2017. – С. 654-655.

7. Jones M. V. Controlling emotions in sport //The Sport Psychologist. – 2003. – Т. 17. – № 4. – С. 471-486.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Н.В. Жигунова, В.В. Костюков, О.Н. Костюкова, Г.О. Ненов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье характеризуется современный пляжный волейбол как стремительно развивающаяся спортивная дисциплина, которая требует не только от спортсменов, но и от судей специализированной подготовки. Обосновывается необходимость изучения современного состояния подготовки спортивных судей в пляжном волейболе.

Ключевые слова: волейбол, спортивная дисциплина, пляжный волейбол, спортивный судья, спортивная судейская категория.

Повышение уровня конкурентоспособности является одним из факторов дифференциации спортсменов в рамках одного вида спорта. Такой вид спорта как волейбол на современном этапе своего развития имеет несколько спортивных дисциплин.

Согласно Всероссийскому реестру видов спорта, волейбол (код вида спорта 0120002611Я) имеет три спортивные дисциплины:

- волейбол (код спортивной дисциплины 0120012611Я);
- пляжный волейбол (код спортивной дисциплины 0120022611Я);
- волейбол на снегу (код спортивной дисциплины 0120034811Я) [2].

Дифференциация игровых спортивных дисциплин в рамках одного вида спорта (волейбол) требует от спортсменов специализированной подготовки для успешного выступления на спортивных соревнованиях по одной из них (волейбол, пляжный волейбол, волейбол на снегу). В связи с повышением уровня технико-тактического мастерства спортсменов появилась необходимость дифференциации судейского корпуса на арбитров по волейболу или пляжному волейболу. Волейбол на снегу еще только развивается и пока не требует специальной подготовки судей.

В связи с увеличением эффективности и результативности соревновательной деятельности российских спортсменов на международной арене [4] появляется необходимость формирования сильного судейского корпуса. Качество судейства является одним из основополагающих факторов успешного взаимодействия игроков, зрителей, официальных лиц, именно поэтому необходимо уделять особое внимание организации планомерной подготовки судей по пляжному волейболу, начиная с квалификации «юный судья» и так далее.

На сегодняшний день в Российской Федерации в области подготовки судей по волейболу было проведено три диссертационных исследования.

Так М.И. Цукерман в своей диссертационной работе рассматривает вопросы, связанные с методикой подготовки судьи по волейболу и его

деятельности в соревновательном процессе, выделяет показатели профессионального мастерства арбитра по волейболу [5].

А.Б. Курдюков предпринял попытку построения модели спортивного судьи по волейболу, выделил специальные способности арбитров, а также предложил методику их профессиональной подготовки [1].

Личностные качества волейбольного судьи, которые позволяют успешно справляться с профессиональными обязанностями, рассмотрел в своей диссертационной работе В.В. Наносов [3].

Стоит отметить, что научных исследований, посвященных разработке технологий подготовки судей в пляжном волейболе, на сегодняшний день нет, хотя возникает такая необходимость в силу степени развитости и популярности данной спортивной дисциплины, закрепившейся в программах юношеских и взрослых Олимпийских игр.

Судьям по пляжному волейболу необходимо быть всегда осведомленными о любых изменениях, которые могут быть внесены в официальные правила этого вида спорта. При подготовке судей по пляжному волейболу следует руководствоваться принципом опережения постановки задач. Начиная с уровня подготовки «юный судья», стоит обратить внимание на формирование личностно значимой мотивации к судейской деятельности, самоконтроля, развития помехоустойчивости во время судейства соревнований. Это может поспособствовать в дальнейшем его становлению как судьи «всероссийской», «международной» категории.

Таким образом, если обратить внимание на подготовку юных судей и на развитие у них основных личностных и профессиональных качеств, то это позволит максимально раскрыть их судейские способности и произвести более качественный отбор бригады арбитров в соответствии с уровнем соревнований.

Говоря о перспективе подготовки судей по пляжному волейболу, следует обратить внимание на необходимость разработки модельных характеристик личностных качеств арбитров и обоснования специализированных методик для их профессионального роста, чтобы обеспечить высококачественным судейством соревнования различного уровня.

Литература:

1. Курдюков А.Б. Построение процесса начальной профессиональной подготовки судей по волейболу: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.Б. Курдюков. – Краснодар: КГУФКСТ, 2004. – 25 с.

2. Министерство спорта Российской Федерации // [Электронный ресурс] URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/> (дата обращения 20.10.2018).

3. Наносов В.В. Формирование личностных качеств волейбольного арбитра, влияющих на успешность его судейской деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Наносов. – Тюмень, 2011. – 25 с.

4. Пляжный волейбол: учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола / под общей ред. В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. – М.: ВФВ., 2018. – Вып. №22. – 72 с.

5. Цукерман М.И. Деятельность в соревновательном процессе и методика подготовки судьи по волейболу: автореф. дис. ... канд. пед. наук [Российская ГАФК]. – М.: РГАФК, 2003. – 25 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ФУТБОЛИСТОК В МАТЧАХ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ И ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ

Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В докладе представлены данные о результатах сравнительного анализа количественных показателей двигательной активности футболисток, выступающих в чемпионате России и ведущих странах Европы.

Ключевые слова: двигательная активность, футболистка, соревнования, игровая деятельность, специальная физическая подготовка.

Футбол является одним из наиболее многокомпонентных из всех игровых видов спорта. Современный футбол – это игра, которая предъявляет высокие требования к двигательной активности спортсменов при большой интенсивности мышечной работы динамического характера.

Футбол отличается неравномерностью физических нагрузок, аритмичным чередованием работы и отдыха [1, 4].

Действия футболистов во время матча носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

Именно поэтому специальная физическая подготовка спортсменов в современном футболе должна проводиться с учетом содержания и объема игровой двигательной деятельности. В данном аспекте одним из самых важных показателей является объем двигательных перемещений в игре. В последнее время вопросам регистрации двигательной активности футболистов в играх уделяется самое пристальное внимание [1, 2, 3, 4, 5].

Следует отметить, что двигательная активность во время матча футболистов-мужчин активно исследуется и анализируется, чего нельзя сказать о футболистках.

Целью данного исследования является сравнительный анализ двигательной активности футболисток высокой квалификации в матчах национального чемпионата и международных соревнованиях.

Для анализа двигательной активности футболисток нами использовалась современная аналитическая система «InStat». Проанализированы показатели двигательной активности футболисток в матчах чемпионата России 2014 г., 2015 г., а также матчах чемпионата Европы 2013 г. При этом были выбраны футболистки ведущих национальных ассоциаций: Англии, Испании, Франции. В чемпионате России рассматривались команды, занимающие с 1 по 5 место. В программе «InStat» регистрации и анализу подвергаются перемещения

футболисток, классифицированные в зависимости от их скорости: общая дистанция (м), дистанция пешком (0,2-2 м/с), дистанция трусцой (2-4 м/с), дистанция бег (4-5,5 м/с), дистанция на рывках (5,5-7 м/с), дистанция на спринтах (более 7 м/с).

В результате исследования нами были получены следующие данные:

– общая дистанция, преодолеваемая футболисткой за матч, в среднем составляет у спортсменок клубных команд России 10148 ± 502 м, что несколько меньше, чем у спортсменок из национальных сборных европейских стран 10734 ± 130 м;

– дистанция пешком составляет у спортсменок клубных команд России 3316 ± 220 м, что несколько больше, чем у спортсменок из национальных сборных европейских стран 3241 ± 135 м, в соотношении к общей дистанции, преодолеваемой футболисткой за матч, соответственно 33% и 29%;

– дистанция трусцой составляет у спортсменок клубных команд России 4284 ± 354 м, что несколько ниже, чем у спортсменок из национальных сборных европейских стран 4757 ± 87 м, в соотношении к общей дистанции, преодолеваемой футболисткой за матч, соответственно 42% и 44%;

– дистанция бег составляет у спортсменок клубных команд России 1769 ± 109 м, что значительно ниже, чем у спортсменок из национальных сборных европейских стран 1922 ± 127 м, в соотношении к общей дистанции, преодолеваемой футболисткой за матч, соответственно 17% и 19%;

– дистанция на рывках составляет у спортсменок клубных команд России 661 ± 113 м, что соответствует показателям спортсменок из национальных сборных европейских стран 665 ± 90 м, в соотношении к общей дистанции, преодолеваемой футболисткой за матч, и составляет 7%;

– дистанция на спринтах составляет у спортсменок клубных команд России 104 ± 14 м, что значительно ниже, чем у спортсменок из национальных сборных европейских стран 138 ± 33 м, в соотношении к общей дистанции, преодолеваемой футболисткой за матч, соответственно 1,03% и 1,26%; в количестве рывков этот показатель 12 против 15 раз в среднем за матч, выполненных каждой футболисткой.

Таким образом, мы видим, что у обследуемого контингента значительно отличаются количественные показатели двигательной активности спортсменок на дистанциях, преодолеваемых трусцой и бегом, а также, что наиболее значимо, в дистанции на спринтах. Следовательно, для повышения конкурентоспособности российских спортсменок при планировании специальной физической подготовки необходимо пристальное внимание уделить бегу с субмаксимальной и максимальной мощностью.

Литература:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 272 с.
2. Лю Ци. Особенности соревновательной деятельности футболисток высшей квалификации / Лю, Ци, В.Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №8. – С. 77-78.

3. Зайцева Т.В. Многолетняя динамика физической подготовленности спортсменок-юниорок в профессиональном футболе / Т.В. Зайцева, А.П. Золотарев, М.А. Рубин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №6 (160). – С. 56-62.

4. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-методическое пособие / под ред. Н.М. Люкшинова. – М., 2006. – 432 с.

5. Шамардин А.И. Функциональная подготовка в футболе: учебное пособие / А.И. Шамардин, С.А. Российский, И.Н. Солопов, А.А. Шамардин. – М., 2010. – 150 с.

МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ КАК РЕСУРС ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ В КОМАНДАХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Н.О. Звездецкая

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В исследовании описываются результаты диагностики юных футболистов по опроснику «Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire», а также приводится описание особенностей их взаимоотношений с ближайшим социальным окружением.

Ключевые слова: мотивационный климат, восприятие родителей, отношения с тренером, уровень групповой сплоченности, целевые ориентации, футбол, подростковый возраст.

Поиск ресурсов конкурентоспособности спортсменов – очень актуальное направление исследования в современной психологии. Часто первенство в этой области отдается мотивационным регуляторам деятельности спортсменов, и в частности исследованиям мотивационного климата [1, 2, 5]. Мотивационный климат – это система ожиданий, ценностей, поощрений и порицаний, задаваемая социальным окружением и оказывающая влияние на становление собственной мотивации личности [1, 5]. Эта система особенно чувствительна к воздействиям, оказываемым со стороны ближайшего социального окружения спортсмена (тренеры, товарищи по команде, родители). В связи с этим целью нашего исследования является определение специфики взаимосвязи параметров социального окружения и мотивационного климата в командах спортсменов подросткового возраста, специализирующихся в футболе.

Мы исследовали спортсменов, специализирующихся в футболе, тренирующихся в ГБУ ДО КК ДЮСШ Академия футбола и футбольном клубе «Кубаночка». Выборку составили 111 человек.

Восприятие спортсменами мотивационного климата изучалось с помощью ранее адаптированного нами опросника диагностики мотивационного климата «Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire» [3,5]. Также мы изучали особенности взаимоотношений футболистов с ближайшим социальным окружением по следующим основаниям: 1) особенности восприятия спортсменами отношения родителей к их занятиям спортом по шкале «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. Сишора»; 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 [2].

Диагностика мотивационного климата показала, что у юных футболистов доминирует «ориентация на задачу». Такое направление мотивационного климата является наиболее приемлемым для успешной спортивной деятельности. Ориентация на задачу направляет спортсменов к глубокой и стабильной вовлеченности в избранную спортивную деятельность. Спортсмены с такой ориентацией направляют свою активность на развитие и поддержание своего мастерства, они готовы прилагать достаточные усилия для формирования новых знания и умения.

Рассмотрим параметры, характеризующие отношения футболистов с социальным окружением.

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 и получить конструктивную поддержку в случае возникших проблем.

Данные по шкале «Тренер-спортсмен-1» говорят о положительном восприятии спортсменом своего тренера, они наиболее высоко оцениваются 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.

Степень сплочения спортивной команды, изучаемая с помощью методики «Психометрический тест К.Э. Сишора», по мнению спортсменов, находится на высоком уровне.

Проведя диагностику по опроснику «Perception of Success Questionnaire» [2], 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.

Анализ корреляционных взаимосвязей между показателями мотивационного климата и параметрами, характеризующими отношения с социальным окружением, выявил, что в общей выборке футболистов показатель мотивационного климата «ориентация на задачу» имеет прямые корреляционные взаимосвязи с показателем «уровень групповой сплоченности» ($r=0,28$) и гностическим параметром отношения спортсмена к тренеру ($r=0,35$). Показатель же «ориентация на самоутверждение» отрицательно коррелирует с гностическим ($r=-0,31$) и поведенческим ($r=-0,31$) параметрами отношения спортсмена к тренеру.

Мотивационный климат, ориентирующий на решение поставленной задачи, увеличивает вероятность благоприятных межличностных отношений в группе, позитивных отношений с тренером. Мотивационный климат, ориентирующий на самоутверждение, повышает вероятность внутригрупповой конкуренции, ориентацию на достижения превосходства над другими, на межличностные

сравнения, делая развитие профессиональных навыков менее актуальным для футболистов. Это подчеркивает важность формирования оптимального мотивационного климата, как ресурса поддержания спортивной мотивации.

Литература:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 85-91.

2. Горская Г.Б. Адаптация методики «Шкала восприятия успеха» (POSQ) / Г.Б. Горская, Ю.М. Босенко, Р.Н. Старостенко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – № 4. – С. 101-107.

3. Звездецкая Н.О. Предварительная адаптация опросника диагностики мотивационного климата «Perceived Motivational Climate In Sport Questionnaire» // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2017. – № 7. – С. 92-97.

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. 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. 4-22.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ПО ПЛАВАНИЮ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Н.В. Иванова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье затронуты вопросы организации социально-психологической адаптации детей дошкольного возраста к систематическим занятиям по плаванию в группах начальной подготовки. Сформулированы основные этапы психологической адаптации ребенка к занятиям плаванием.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, занятия по плаванию, физическая культура, дошкольный возраст.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования возраст дошкольников характеризуется как один из наиболее важных периодов человеческого развития. В возрастной периодизации к дошкольному возрасту относятся дети 3–7 лет [3].

Анализируя данный возрастной период, можно отметить, что основными целями, которые ставятся перед всей системой дошкольного образования, являются:

- повышение социального статуса дошкольного образования;
- обеспечение равноправной государственной возможности получения каждым ребенком высокоэффективного образования;
- организация целостного образовательного пространства, учитывая взаимосвязь и зависимость различных уровней дошкольного образования.

Реализация поставленных целей системы дошкольного образования будет способствовать формированию и полноценному развитию личности ребенка [1, 3].

Федеральная служба государственной статистики приводит данные, в которых представлено, что на сегодняшний день 30% населения нашего государства – это дети, подростки и молодежь, и именно забота о их полноценном развитии и образовании является приоритетной политикой нашего государства [1].

Реализация приоритетных направлений возможна только при создании инновационных психолого-педагогических подходов к обучению, воспитанию и образованию, воспитанию здорового стиля, культуры здорового образа жизни подрастающего поколения.

Физическая культура, являясь уникальной составляющей культуры общества, способна адаптировать ребенка к постоянно меняющимся условиям жизни, связанным с научно-техническим прогрессом, глобализацией, компьютеризацией различных сторон социума. Рассматривая с этой позиции феномен физической культуры, мы говорим, в первую очередь, о возможности средствами, методами физического воспитания, как педагогического процесса,

повлиять на уровень здоровья молодого поколения в целом [2, 3].

Особый интерес вызывает проблема использования средств плавания для формирования физической личности детей дошкольного возраста. Известно, что плавание способствует гармоничному развитию личности, ее нравственному, эстетическому, интеллектуальному воспитанию. На сегодняшний момент достаточно популярны среди молодых родителей занятия грудничковым плаванием, способствующие укреплению организма, его морфо-функциональных возможностей.

Ценность занятий плаванием очевидна, но, к сожалению, не всем детям эти занятия доставляют радость. Страх у маленького ребенка перед водной стихией огромен, даже если это всего-навсего маленький бассейн. Желание родителей научить ребенка плавать не всегда заканчивается успехом.

Анализ научно-методической литературы выявил, что у детей младшего дошкольного возраста отрицательный опыт знакомства с водой связан с некоторыми факторами:

- изменяется привычная среда (воздух-вода);
- боязнь погружения в воду, из-за контакта со слизистой носа, глаз, рта;
- предметы искажаются под водой;
- ребенок испытывает страх перед новыми ощущениями, мир воспринимается иначе;
- физическое давление воды, воздействие температуры, затруднение дыхания, страх перед глубиной, безопорное положение тела.

Многими авторами отмечается, что только 20% детей в возрасте 3-4 лет испытывали радость от первых занятий плаванием, у 27% респондентов первичный контакт с водой вызвал негативную психическую реакцию [1].

В связи с вышеизложенным проблема адаптации ребенка дошкольного возраста к занятиям по плаванию в группе начальной подготовки приобретает первостепенное значение.

Рассматривая дефиницию понятия «адаптация», мы подразумеваем способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Анализ терминологической базы выявил, что адаптационные процессы в организме ребенка дошкольного возраста направлены на сохранение его гомеостаза. Адаптация личности представляется как психологическое приспособление к быстро изменяющимся условиям и требованиям окружающей среды, социума в целом.

Психологами, педагогами отмечается, что процесс адаптации у ребенка, связан со способностью приспосабливаться к тем условиям и требованиям социальной среды, в которую попадает ребенок.

Рассматривая схему занятия по плаванию в группе начальной подготовки, выделяем три основные части построения учебно-тренировочного процесса: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет особый круг задач, который тесно переплетается друг с другом.

Анализируя различные подходы к построению учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки, по нашему мнению, первостепенной

является задача, связанная с организацией адаптационных процессов у детей дошкольного возраста. На первый план выходит задача организации и построения привыкания ребенка к воде, ведь акватория бассейна – непривычная среда для ребенка, которая предъявляет особые условия и требования к формированию двигательных, социально-психологических, интеллектуальных способностей ребенка.

Анализ научно-методической литературы позволил сформулировать основные этапы формирования психологической адаптации ребенка к занятиям плаванием:

1 этап – заключается в формировании условий, направленных на адаптацию ребенка дошкольного возраста к водной среде.

Для решения поставленной задачи были определены средства физического воспитания:

– использование в процессе спортивной тренировки широкого спектра психотерапевтических игрушек, для снятия психоэмоционального напряжения;

– комплексное использование игровых упражнений, способствующих преодолению ребенком страха перед водой;

– красочное оформление фотоотчетов, поэтапного посещения учебно-тренировочных занятий.

2 этап – организационная работа с родителями.

В Федеральном законе «Об образовании» сказано, что родители (законные представители ребенка) являются первыми педагогами, на которых возлагается ответственность за полноценное физическое, интеллектуальное, социально-психологическое развитие ребенка. Семья выступает важной социальной группой, в которой закладывается ценностный потенциал ребенка. Успех адаптации ребенка будет зависеть от включения родителей в учебно-тренировочный процесс [3].

3 этап – организация адаптационной работы с детьми в условиях учебно-тренировочных занятий по плаванию.

Эффективность данного этапа напрямую зависит от всех участников процесса: педагогов, родителей, детей.

Таким образом, следует заключить, что психологическая, социальная адаптация должна рассматриваться в первую очередь как процесс, происходящий с раннего детства, в котором закладываются основные направления формирования жизнеспособного гражданина нашего общества.

Литература:

1. Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей 5-6 лет на основе сюжетно-ролевых игр // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9 (55). – С. 25-29.

2. Глазырина Н.В. Формирование интеллектуального и мотивационного компонентов физкультурно-спортивной деятельности у учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Краснодар, 2003. – 153 с. РГБ ОД, 61:03-13/2397-4

3. Иванова Н.В. Проблема подготовки кадров в области дошкольного

образования // Материалы научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста» (30 марта 2011 года, г. Краснодар) [Текст] / ред. коллегия С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Ю.К. Чернышенко, Б.Ф. Курдюков, В.А. Баландин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – С. 81-84.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.Л. Ильина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет»,
г. Санкт-Петербург

Аннотация. Сегодня тема управления временем приобретает новую актуальность для спортсменов, ищущих способы рационально выстроить процесс совмещения учебной и спортивной деятельности. В статье рассматривается опыт применения психологических техник тайм-менеджмента спортсменами старшего школьного возраста для самоорганизации своей учебной деятельности, осуществляемой параллельно с тренировочным и соревновательным процессом. В статье представлены данные об организации работы по обучению спортсменов приемам тайм-менеджмента, особенности сопровождения спортсменов в период освоения и реализации приемов на практике, обратная связь от спортсменов и родителей об эффективности применяемых методик.

Ключевые слова: учебная деятельность спортсмена, параллельная карьера, тайм-менеджмент в спорте.

В рамках исследования социально-психологических механизмов успешного совмещения спортивной карьеры и обучения, были выявлены основные трудности, с которыми сталкиваются спортсмены на этапе обучения в школе и вузе. Все трудности условно можно разделить на: временные и территориальные, когнитивно-эмоциональные и трудности общения/взаимопонимания. Несмотря на то, что основным препятствием к успешному обучению в школе или вузе спортсмены называли нехватку времени, анализ режима дня спортсменов показал, что времени у них достаточно, а вот его использование осуществляется нерационально [2, 3].

Целью исследования было выявление и устранение причин нерационального использования времени спортсменами в учебном процессе.

В исследовании приняли участие 40 спортсменов разных видов спорта (фигурное катание, бильярд, плавание, гребной спорт) в возрасте 15-16 лет (9-й класс СОШ), спортивная квалификация: кандидаты в мастера спорта, 6 девочек, 4 мальчика. В эксперименте приняло участие 10 спортсменов.

Исследование включало в себя три этапа: сбор информации о причинах нерационального использования времени (беседы со спортсменами); обучение спортсменов техникам самоуправления/тайм-менеджмента и психологическое сопровождение в реализации техник на практике; получение обратной связи об эффективности предложенных методик (анкета, беседа).

В беседах со спортсменами были выявлены основные причины, не дающие им использовать имеющееся в режиме дня время для выполнения учебных заданий. Большинство из них можно отнести к когнитивно-эмоциональным

трудностям, природа которых иррациональные установки. Спортсмены были убеждены: что они так устали после тренировки, что не в состоянии осуществлять умственную деятельность; выполнение домашних заданий займет много времени и они не успеют выспаться; они пропустили много школьных занятий и теперь не понимают эту тему/предмет; для спортсмена важнее восстановиться после тренировки, а уроки отнимают силы; задано столько заданий, что не знаешь с чего начать; это очень тяжело; не могу сосредоточиться и т.д.

В беседах с родителями спортсменов были получены данные о том, что выполнение домашних заданий превращается в мучительный процесс не только для спортсменов, но и для них самих. При попытке родителей проконтролировать учебный процесс они встречают сопротивление, раздражение, агрессию, прокрастинацию и пр. Практически у всех родителей формулировка требований – надо сесть и сделать.

Для снижения тревожности спортсменов, преодоления субъективного ощущения, что домашнее задание – это большая и неподъемная работа, отнимающая много сил и времени, мы предложили им освоить и применять две известные техники самоуправления («искусство маленьких шагов» и техника управления временем «Pomodoro»). Данные методики были адаптированы под возраст спортсменов и решаемые ими учебные задачи [1].

С каждым спортсменом при очной встрече были оговорены правила и детали применения данных методик, после чего в течение 5 недель им предлагалось ежедневно применять техники на практике (10.09-15.10 2018 г.). Раз в неделю с каждым спортсменом проводилась очная или заочная (Scure) встреча для анализа проделанной работы, раз в день у каждого спортсмена была возможность получить по одному ответу на возникающий вопрос по ходу применения методик.

Выбор данных методик самоуправления был основан на том, что спортсмены (и их родители) хотели выполнить домашнее задание за один «присест», предстоящий объем их пугал, и они включали прокрастинацию. Объем невыполненных заданий накапливался и пугал спортсменов еще больше. Они не понимали начинать с «запущенных» заданий или с актуальных, испытывали тревогу, бессилие и снижение самооценки [4].

Спортсменам было предложено составлять список дел на день, ранжировать этот список по степени значимости, определять приблизительное время выполнения каждого дела, разбивать дело на составляющие/шаги/действия, желательно занимающие не более 10 минут.

Для реализации конкретных шагов/действий в рамках одного дела было рекомендовано использовать технику «Pomodoro» [5]. Техника предполагает разбиение задач и выполнение каждой в течении 30 минут: 25 минут работы и 5 минут отдыха. Использование таймера для контроля времени. После четырех отрезков долгий перерыв – от 15 до 30 минут. Мы изменили классический вариант техники, адаптировав время выполнения задачи под возраст спортсменов и реально имеющееся у них время. Получилось 5-10 минут работы 5 минут отдыха (время подбиралось индивидуально, сам спортсмен мог его изменять в

зависимости от своего текущего состояния, можно увеличивать, но нельзя меньше 5 минут).

Со слов спортсменов и родителей, к положительным эффектам использования техник самоуправления временем можно отнести следующие: имею четкий план на день (количество дел, объем, время для их выполнения, конкретные действия, которые надо делать, чтобы достичь цели); сразу включаюсь в работу, знаю, что это всего на 5-10 минут; успеваю сделать больше, чем запланировал (домашнее задание на другие дни), высвобождается время на отдых, хобби; в перерывах между выполнением основных дел успеваю просматривать социальные сети, не зависая в них; перестал постоянно чувствовать чувство вины и неуверенности, и пр.

Все спортсмены успешно справляются с учебными нагрузками, нет долгов по учебе. Отрицательных отзывов получено не было.

Исследование выполнено в рамках гранта РФФИ «Социально-психологические механизмы успешного совмещения спортивной карьеры и обучения (на примере юношеского спорта и спорта высших достижений) №17-06-00883а.

Литература:

1. Высочина Н. Психологическое обеспечение в многолетней подготовке спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 2016. – № 4-2016. – С. 65-71.

2. Ильина Н.Л. Психологические и организационные трудности совмещения спортивной и учебной деятельности студентами высших учебных заведений / Н.Л. Ильина, Н.Б. Мельникова // Спорт, человек, здоровье. Сборник материалов конгресса / редактор: В.А. Таймазов. – 2017. – С. 176-178.

3. Ильина Н.Л. Трудности реализации спортсменами двойной карьеры на этапе обучения в вузе / Н.Л. Ильина, Е.Е. Хвацкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 325-330.

4. Ильина Н.Л. Психологическая помощь спортсменам в преодолении трудностей реализации двойной карьеры. Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 72-76.

5. Нетеберг Ш. Тайм-менеджмент по помидору: Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут. – М.: Альпина Паблишер, 2018. – 246 с.

**ДИНАМИКА ПАРАМЕТРОВ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
РЕСУРСОВ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК
ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ**

Ч.Ю. Калоев, В.А. Баландин

Федеральное государственное казенное военное образовательное учреждение высшего образования «Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского и Ю.А.

Гагарина», г. Воронеж

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Уровень развития психологических ресурсов обуславливает успешную реализацию военнослужащими войск противовоздушной обороны должностных обязанностей. В данной публикации рассматриваются особенности динамики психологических ресурсов эффективности их профессиональной деятельности в годичном цикле.

Ключевые слова: психологические ресурсы, достоверность изменений, темпы прироста, военнослужащие войск противовоздушной обороны.

Исследования проводились на базе в/ч 26345, г. Новороссийск. В исследованиях приняли участие 132 военнослужащих, работающих по контракту (72 мужчин и 60 женщин).

В ходе психологического тестирования оценивался уровень: концентрации и устойчивости зрительного внимания (методика «Перепутанные линии»); моторно-слуховой и зрительной памяти; стрессоустойчивости; нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе; нервно-эмоциональной устойчивости (шкала дифференцированных эмоций К. Изард, адаптированная А. Леоновым); волевого самоконтроля (методика диагностики волевого потенциала личности); готовности к риску (тест жизнестойкости); ответственности; работоспособности (индекс монотонии) (опросник ДОРС А. Леонова и С. Величковой «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности»); целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания (методика Н.Б. Стамбуловой) (В.Л. Марищук с соавт., 1990; Н.Б. Стамбулова 1997; А.Н. Леонтьев, Е.И. Рассказова, 2000; Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов, 2002; Л.И. Дементий, Н.В. Лейффрид, 2003; Н.Е. Водопьянова, 2009 и др.).

Полученные результаты обрабатывались общепринятыми математико-статистическими методами (В.Е. Гмурман, 2007), при этом рассчитывались: средняя арифметическая (M), стандартные отклонения ($\pm\delta$), ошибка средней арифметической ($\pm m$), темпы прироста изучаемых признаков ($T_{пр.}$, %).

Полученные данные, характеризующие результаты математико-статистической обработки показателей динамики параметров уровня развития психологических ресурсов эффективности профессиональной деятельности военнослужащих-мужчин, позволяют констатировать:

1. Отсутствие достоверных изменений параметров уровня развития абсолютного большинства изучаемых показателей (концентрация и устойчивость зрительного внимания, моторно-слуховая память, зрительная память, стрессоустойчивость, нервно-психическая устойчивость, волевой самоконтроль, готовность к риску, суммарный показатель) на всех этапах их обследования.

2. Существенные позитивные изменения индекса положительных эмоций у военнослужащих I (до 25 лет), II (26–30 лет), III (31–35 лет) групп в период между 2 и 3 этапами обследования (май – август, $P < 0,05$).

3. Существенные негативные изменения индекса тревожно-депрессивных эмоций в группе мужчин в возрасте до 25 лет в период между II и III этапами обследования (май – август, $P < 0,05$).

Результаты математико-статистической обработки данных обследований военнослужащих-женщин позволили установить:

1. Недостоверные изменения параметров уровня развития абсолютного большинства анализируемых показателей.

2. Существенную позитивную динамику показателей уровня развития индекса положительных эмоций в I (31–35 лет), II (36–40 лет), III (41–45 лет) группах в период между II и III обследованиями (май – август, $P < 0,05$).

Иерархия показателей по основанию снижения темпов прироста:

1. В группах военнослужащих-мужчин:

I группа (до 25 лет): концентрация и устойчивость зрительного внимания (9,3%); моторно-слуховая память (9,3%); готовность к риску (6,3%); волевой самоконтроль (4,3%); индекс негативных эмоций (4,5%); волевой самоконтроль (4,3 %); индекс тревожно-депрессивных эмоций (2,7%); индекс положительных эмоций (2,0%); суммарный показатель (1,7%); зрительная память (-2,4%); стрессоустойчивость (-6,2%); нервно-психическая устойчивость (-7,6%).

II группа (26–30 лет): моторно-слуховая память (9,8%); концентрация и устойчивость зрительного внимания (7,6%); готовность к риску (6,9%); стрессоустойчивость (6,3%); индекс тревожно-депрессивных эмоций (5,1%); индекс негативных эмоций (3,5%); волевой самоконтроль (2,4%); суммарный показатель (1,1%); индекс положительных эмоций (-1,9%); нервно-психическая устойчивость (-4,4%); зрительная память (-4,8%).

III группа (31–35 лет): моторно-слуховая память (10,2%); готовность к риску (9,7%); стрессоустойчивость (5,9%); индекс тревожно-депрессивных эмоций (4,7%); концентрация и устойчивость зрительного внимания (4,5%); суммарный показатель (3,0%); индекс негативных эмоций (1,9%); нервно-психическая устойчивость (1,7%); волевой самоконтроль (1,4%); зрительная память (-1,5%), индекс положительных эмоций (-2,7%).

В группах военнослужащих-женщин:

I группа (31–35 лет): концентрация и устойчивость зрительного внимания (8,8%); готовность к риску (7,8%); моторно-слуховая память (7,5%),

стрессоустойчивость и индекс негативных эмоций (7,1%); волевой самоконтроль (5,6%); индекс тревожно-депрессивных эмоций (4,3%); индекс положительных эмоций (2,8%); суммарный показатель (1,5%), зрительная память (-0,8%); нервно-психическая устойчивость (-6,9%).

II группа (36-40 лет): моторно-слуховая память (8,2%); концентрация и устойчивость зрительного внимания (5,9%); индекс тревожно-депрессивных эмоций (7,2%); индекс негативных эмоций (5,8 %); стрессоустойчивость (5,7%); готовность к риску (5,6%); волевой самоконтроль (4,9%); индекс положительных эмоций (3,3%); суммарный показатель (3,1%); зрительная память (-1,5%); нервно-психическая устойчивость (-5,5%).

III группа (41-45 лет): моторно-слуховая память (9,5%); готовность к риску (6,0%); индекс тревожно-депрессивных эмоций (5,8%); концентрация и устойчивость зрительного внимания (4,4%); стрессоустойчивость (4,0%); волевой самоконтроль (2,9%); суммарный показатель (1,8%); индекс положительных эмоций (1,0%); зрительная память (0,7%); нервно- психическая устойчивость (-0,9%).

Литература:

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Гмурман В.Е. Теория вероятности и математическая статистика: учебное пособие. – 12-е изд., перераб. – М.: Высшее образование, 2007. – 478 с.
3. Дементий Л.И. Психологический практикум «Внимание»: учебно-методическое пособие / сост.: Л.И. Дементий, Н.В. Лейфрид; под общ. ред. Л.И. Дементий. – Омск: ОмГУ, 2003. – 64 с.
4. Леонтьев А.Н. Тест жизнестойкости / А.Н. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2000. – 63 с.
5. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для студентов пед.институтов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова – 2-е изд. доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
6. Стамбулова Н.Б. Методика «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 13-17.
7. Фетискин Н.П. Диагностика волевого потенциала личности / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика личности и малых групп. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002. – С. 54-55.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ-ГИМНАСТОВ

В.А. Качанова, Ю.М. Босенко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В исследовании рассматривается взаимосвязь психической надежности спортсменов и экзистенциальной мотивации личности. Исследование проведено на выборке гимнастов (N=40), в возрасте от 18 до 23 лет. Психическая надежность спортсменов характеризуется следующими особенностями: умеренный уровень мотивации, стабильности и помехоустойчивость, несколько пониженный уровень показателей «самообладание» и «эмоциональная устойчивость». Показатели экзистенциальных мотиваций находятся в диапазоне средних значений. Выявлены две значимые корреляционные связи: «стабильность-помехоустойчивость» и «защищенность», «спортивная мотивация» и «смысл жизни».

Ключевые слова: психическая надежность, базисные убеждения, экзистенциальная мотивация личности, гимнасты.

Современный спортсмен вынужден функционировать в достаточно жестких условиях постоянной борьбы, что оказывает влияние на его психологическое благополучие и психическую устойчивость [2, 3, 4]. Высокие требования воздействуют на ценностно-смысловую составляющую образа мира человека, которая является важным структурным компонентом психики, включающим экзистенциальные переживания. Несмотря на то, что данные феномены изучаются достаточно широко как в зарубежной, так и в отечественной психологии, предметом анализа чаще всего являются особенности людей, находящихся в экстремальных ситуациях. Остаются недостаточно исследованными параметры людей, чьи жизненные обстоятельства заключены в рамки спортивной деятельности [1, 5, 6, 7]. Между тем специфика экзистенциальных предоставлений о себе и о мире может стать основой для создания программ психологического сопровождения, способствовать предупреждению деформаций личности спортсменов, выявить общие закономерности развития ценностно-смысловой сферы человека.

Цель исследования – выявить взаимосвязь экзистенциальной мотивации личности и психической надежности спортсменов.

В выборку вошли 40 гимнастов в возрасте от 18 до 23 лет. Для проведения данного исследования были использованы следующие методики: методика диагностики психической надежности спортсмена (В.Э. Мильман), тест экзистенциальных мотиваций (А. Лэнгле).

При анализе показателей психической надежности в общей выборке спортсменов были выявлены следующие особенности в структуре изучаемого феномена: умеренный уровень мотивации, стабильности и помехоустойчивость, с одной стороны, и несколько пониженный уровень показателей «самообладание» и «эмоциональная устойчивость» – с другой. Анализ экзистенциальных мотиваций у спортсменов, имеющих высокий разряд, показал преобладание средних и близких к высоким значений по всем экзистенциальным мотивациям. Мастера спорта имеют более низкие баллы по показателю «возможность бытия в мире», нежели кандидаты в мастера спорта. Несмотря на то, что эти показатели объективно низкие, по результатам разного рода авторов это является достаточно типичным фактором. Данные указывают на повышенную интенсивность и длительность эмоциональных возбуждений перед началом соревнований и после их завершения. Это может быть связано с тем, что спортсмены, достигнув высокого уровня своей деятельности, переживают, что не оправдают свою высокую квалификацию, а, возможно, наоборот, они каждый раз доказывают самим себе и другим, что они достойны этого звания и поэтому испытывают эмоциональное возбуждение.

Анализ экзистенциальных мотиваций у спортсменов, имеющих высокий разряд, показал, что преобладают средние и близкие к высоким значения по всем четырем экзистенциальным мотивациям. Также удалось установить, что мастера спорта имеют более низкие баллы по показателю «возможность бытия в мире», чем кандидаты в мастеров спорта. Причиной этому может служить тот факт, что мастера спорта настроены на более конкретные, инструментальные вещи. В целом, большинство спортсменов готово к открытому взаимодействию с миром. Исследование особенностей базовых убеждений личности спортсменов, имеющих высокий разряд, показало, что большинство параметров находится в диапазоне средних значений. Вместе с тем по таким шкалам, как «отношение к осмысленности мира», «контролируемость мира», «случайность как принцип распределения происходящих событий», был выявлен несколько заниженный уровень во всей выборке, что может быть обусловлено постоянной оценкой спортсменов со стороны и тем, что им не всегда подвластен контроль результата своих выступлений, действий и деятельности в целом. Степень самоконтроля у мастеров спорта выше, чем у кандидатов в мастера спорта. Вероятно, что спортсмены, чей разряд ниже, еще не достигли пика своей деятельности и, возможно, поэтому им менее подвластен контроль над происходящими событиями.

Мы установили значимые положительные корреляционные взаимосвязи между показателями психической надежности и экзистенциальными мотивациями: «стабильность-помехоустойчивость» и «защищенность» ($r=0,41$), «спортивная мотивация» и «смысл жизни» ($r=0,33$). Полученные корреляционные взаимосвязи указывают на возрастание стабильности-помехоустойчивости, при условии роста уровня защищенности. В свою очередь, убежденность спортсменами в собственной безопасности и оптимистичном настрое свидетельствует о том, что они готовы к активному проявлению себя в жизни и спортивной деятельности. В структуре спортивной мотивации важным моментом является именно понимание значимости смысла своей деятельности, и чем больше

выражен уровень этой осмысленности, тем больше спортсмены мотивированы на активную деятельность. Это весьма значимо и может являться важным ресурсом для спортсменов.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Взаимосвязь мотивационных установок с базисными убеждениями о себе и мире у спортсменов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 211.

2. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и психической устойчивости спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 116-120.

3. Горская Г.Б. Личностные ресурсы устойчивости к соревновательному стрессу у спортсменов, занимающихся пляжным волейболом / Г.Б. Горская, В.В. Костюков, В.О. Пирожкова // Пляжный волейбол. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола. – М.: ВФВ, 2013. – Вып. – № 15. – С. 50-56.

4. Дубовова А.А. Психологические ресурсы совершенствования подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2015. – 24 с.

5. Ильченко В.В. Роль личностных особенностей в психической надежности спортсменов / В.В. Ильченко, Ю.А. Афанасьева // Вестник Северо-Осетинского государственного университета имени Коста Левановича Хетагурова. – 2013. – № 1. – С. 77-81.

6. Совмиз З.Р. Личностные и социально-психологические ресурсы преодоления трудностей в командных видах спорта // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – Т. 1. – С. 210-215.

7. Шумова Н.С. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский. – Ульяновск, 2018. – 99 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА СПОРТСМЕНОВ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Я.В. Китова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье рассматривается мотивационный климат спортсменов, занимающихся разными видами спорта, представлен феномен мотивационного климата, охарактеризованы виды мотивационного климата, представлены экспериментальные данные по изучению мотивационного климата в разных группах спортсменов.

Ключевые слова: мотивационный климат, ориентация на задачу, ориентация на себя, мотивационные различия, достижение целей.

Под мотивационным климатом понимается система ожиданий, ценностей и порицаний, задаваемая социальным окружением спортсменов, оказывающая влияние на становление их собственной мотивации [1]. Мотивационный климат зависит от целей, которые должны быть достигнуты, и от того, как люди обращаются друг к другу в определенной обстановке [4]. Отсюда выделяют две модели мотивационного климата. Климат, ориентирующий на задачу, представляет собой среду, в которой спортсмены подкрепляются тренером, чтобы улучшить навыки и помогать другим в процессе тренировок. Мотивационный климат, ориентированный на себя, представляет среду, в которой подчеркиваются достижения лучших результатов, важно превосходить других [2].

В целом исследования по мотивационному климату позволяют предположить, что климат, ориентированный на мастерство, оказывает положительное влияние на спортсменов, а климат, ориентированный на результат, может привести к отрицательным результатам в спорте [6].

Мотивационный климат фокусируется на структуре нормативных влияний наряду с оценочными стандартами и санкциями, которые подчеркиваются и сообщаются в среде, окружающей спортсмена. Теория целей достижения была одной из наиболее широко используемых концептуальных основ для изучения мотивации в таких контекстах достижения, как школа и спорт. Опираясь на социально-когнитивный взгляд на мотивацию, теоретики достижения цели утверждают, что понимание изменений в поведенческих реакциях, психологическом благополучии и эмоциональных реакциях в контексте достижения требует изучения критериев, которые люди используют для оценки компетентности и успеха в спорте.

Многие зарубежные исследования, основанные на теории самодетерминации, предполагают, что тренер является одним из ключевых факторов, влияющих на мотивационный климат спортсменов. Поскольку тренеры отличаются своей индивидуальностью, компетенциями, квалификацией, навыками

общения, мотивационной структурой поведения, поведением, стилем руководства, они могут также по-разному влиять на мотивацию спортсмена. Исследователи предполагают, что существуют различные типы тренеров с учетом их мотивационной структуры. Мотивационные различия могут быть связаны с различиями в стилях руководства тренеров, и это важно для внутренней мотивации спортсмена и его самооценки [3, 4].

В своих исследованиях по мотивационному климату зарубежные психологи продемонстрировали, что гандболисты связали мотивационный климат, ориентированный на задачу, с достижением цели, наслаждением и убеждением, что успех может быть достигнут посредством определенных усилий. Напротив, климат, воспринимаемый как ориентация на себя, был связан со скукой или отсутствием энтузиазма в занятиях, а также убеждением, что пути к успеху в этом виде спорта – это использование обмана. В целом это исследование подчеркивает социальную роль тренера, влияние тренера на позитивный мотивационный профиль спортсменов, а также на спортивные результаты [5].

Согласно данным зарубежных исследователей, в индивидуальных видах спорта показатели ориентации на себя и на задачу выше, чем эти показатели у спортсменов, занимающихся командными видами спорта [7].

Для изучения особенностей мотивационного климата в группах спортсменов, занимающихся разными видами спорта, нами была использована методика изучения мотивационного климата PMCSQ-2. В исследовании приняли участие гребцы, легкоатлеты, гимнастки и футболисты.

В ходе проведенного исследования установлено, что в целом во всех группах спортсменов преобладает мотивационный климат, ориентированный на задачу (таблица 1).

Таблица 1– Показатели мотивационного климата

Вид спорта	Показатели мотивационного климата	
	ориентация на задачу	ориентация на себя
Академическая гребля n=20	49,95	27,1
Борьба n=20	49,97	26,8
Легкая атлетика n=20	49,39	20,95
Художественная гимнастика n=20	46,87	34,25
Футбол n=20	49,98	28,4
среднее значение	49,23	27,5

Нами установлено, что у спортсменов, занимающихся групповыми видами спорта, в большей степени выражен мотивационный климат, ориентированный «на задачу», к примеру, самый высокий показатель по ориентации на задачу у футболистов (49,98), которые тренируются вместе, играют в одной команде и имеют общую цель. Таким образом, они лучше друг друга понимают, больше

поддерживают и помогают. Самый низкий показатель в данном случае выявлен у гимнасток (46,87), которые воспитываются в условиях жесткой конкуренции и борьбы.

Ориентация на задачу является эффективной переменной для выполнения поставленных задач. Типы целей, которые спортсмен выбирает как ценные для него самого, свидетельствуют об ориентации на задачу. Ориентация на задачу определяет скорость концентрации спортсмена на отработке навыков или выполнении задачи.

Литература:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – № 4. – 2016. – С. 85-91.

2. Baric R. Characteristics of coaches of successful and less successful athletes in team and individual sports // Review of Psychology. – 2009. – Vol. 16. – No. 1. – P. 47-56.

3. Baric R. The relationship of coach leadership behavior and his motivational structure with athletes' motivational tendencies // University of Ljubljana, Slovenia. – 2007. – P. 181-194.

4. 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. 99-116.

5. Granero-Gallegos A., Gómez-López M., Rodríguez-Suárez Importance of the Motivational Climate in Goal, Enjoyment, and the Causes of Success in Handball Players // Front Psychol. – 2017.

6. Roberts G.C., Treasure DC, Conroy DE. Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity: an achievement goal interpretation // Handbook of sport psychology New York, NY: MacMillan. – 2008. – P. 3-21.

7. Yousefi M., Ramzaninezhad R. Hemmatinezhad M. The Relationship Between Team Motivational Climate and Goal Orientation in Athletes // World Journal of Sport Sciences. – 2009. – P. 125-128

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА КАК УСЛОВИЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ю.Б. Коновалова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Психологическое и физическое здоровье является актуальной проблемой в связи с повышением конкурентоспособности спортсменов высокого класса в спорте и увеличению общей нагрузки. Создание эмоционально благоприятных условий для подготовки каждого спортсмена состоит в реализации положительных эмоций тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортсмены высокого класса, эмоциональное состояние, физическое здоровье, тренировочный процесс.

Поддержание эмоционального равновесия в поведении спортсменов высокого класса на сегодняшний день является важным условием в достижении цели тренировочного процесса [5]. Почти каждый день любому спортсмену приходится испытывать различные эмоциональные состояния тревожности, агрессии, обидчивости, ревности и другие, которые мешают настроиться на необходимую волну тренировки. В специализированных спортшколах и на различных базах подготовки часто условия для тренировок влияют на состояние здоровья спортсменов и их настроение. Однообразие таких тренировок не позволяет раскрыть весь потенциал, а иногда и снижает качество тренировочного процесса.

Главной задачей тренера является способность увидеть и помочь спортсмену не «выгореть» на тренировках, а иметь возможность тренироваться с удовольствием. Эта дилемма многие годы тревожит тренеров и спортсменов многих стран и является одной из самых малоизученных. Зная все составляющие данного процесса и уделяя этой проблеме должное внимание, можно правильно выстроить тренировочный процесс, что приведет к желаемому результату. Поэтому на передний план выступает работа тренера и его профессиональные знания с тем, чтобы создавать благоприятные эмоциональные условия каждому спортсмену высокого класса для подготовки к соревнованиям. Изучив проблему, мы решили использовать мероприятия в комплексе для создания положительных эмоций и восстановления психологического состояния. Во-первых, поменяли оснащение тренировочной базы. Гимнастический зал для единоборств по дзюдо и самбо оформили в стиле живописного морского пейзажа с его удивительной красотой природы. Тем самым вызывая у спортсменов положительные эмоции прекрасного – чувство радости и удовольствия.

Кроме того, для анализа эффективности реализации мероприятий по созданию благоприятных эмоциональных условий мы также использовали методику «Цветовой рейтинг предметов» теста М. Люшера. Этот простой метод

позволяет использовать 8 основных цветов, выделенных Люшером, и поможет объяснить цветовую картину по каждому спортсмену по характеристикам цветов. Методика цветового выбора по Люшеру связана с психологическими аспектами актуального состояния человека, связанными с функцией гипофиза. Субъективное представление влияет на фон настроения, общую психическую активность, и мотивационную сферу.

Методика «Цветовой рейтинг» была апробирована на группе спортсменов, посещающих занятия в гимнастическом зале.

В результате эксперимента мы сделали вывод о том, что уровень эмоционального благополучия в процессе тренировки спортсменов высокого класса имеет положительную динамику. Выбор красного, желтого и зеленого цветов преобладает в процентном отношении, в то время как выбор черного и коричневого цветов, обозначающих неблагоприятное, нерабочее состояние на тренировке, заметно уменьшается. Выбор синих, фиолетовых, серых оттенков цветовой палитры, который является основным в выборке у спортсменов, свидетельствует о пассивном состоянии, о потребности в отдыхе, эмоциональном комфорте и покое.

Апробировав данную методику на многих спортсменах, мы пришли к выводу, что на эмоциональное состояние спортсмена влияют и другие условия жизни: его настроение, взаимоотношения с коллегами, успешность в своем виде спорта и другие, которые могут быть лишь косвенными. Только имея опыт работы тренера и совершенствуя его в изучении эмоционального состояния спортсменов в тренировочном процессе, наставник может изменить его физическое здоровье. Однако не все тренер способен изменить в жизненной ситуации спортсмена – иногда лишь может помочь ему справиться с эмоциями, создав условия для удаления негатива. На это способен лишь настоящий тренер. Поэтому важно отношение тренера к спортсменам, которое будет способствовать эмоциональному комфорту на занятиях в гимнастическом зале и впоследствии поможет преодолеть различные трудности.

Подводя итог проделанной нами работе по созданию для спортсменов эмоционально комфортных условий, можно сделать заключение о ее положительном влиянии на эмоциональную сферу спортсменов, что способствует повышению работоспособности в физическом здоровье спортсменов высокого класса.

Литература:

1. Виленский, М.Я. Профессионализм специалиста физической культуры: теория и формирование // Физическая культура на рубеже тысячелетий: сб. науч. ст. – СПб.: 2000. – Ч. 1 – С. 21-22.
2. Петлеваный Г.Ф. Спартианская программа олимпийского образования и воспитания школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 1. – С. 18-22.
3. Пирожников Р.А. Реализация олимпийского проекта «Спарт» в Смоленской области // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: матер. 7-го Междунар. науч. конгр. – М.: 2003. – Т. 1. – С. 93-94.

4. Прокопчук Ю.А. Модель олимпийского образования студенческой молодежи на основе Спартианских игр: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар: КубГАФК, 1998. – 25 с.

5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие в 2 кн. Кн. 1. Система работы психолога с детьми разного возраста. – М.: Владос, 2001. – 384 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ-ЧЕРЛИДЕРОВ 12–14 ЛЕТ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Ю.Б. Коновалова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Исследование рассматривает и позволяет определить и экспериментально обосновать использование тренировочных упражнений для повышения уровня взаимодействий спортсменов-черлидеров 12–14 лет в тренировочном процессе.

Ключевые слова: спортсмены-черлидеры, взаимодействие, тренировочный процесс, тренер, межличностные отношения.

Перед спортивной группой как формальной организацией с момента ее возникновения стоят конкретные и четкие задачи, на выполнение которых нацелены как тренер, так и весь коллектив. Взаимоотношения в спортивной группе делятся на отношения между спортсменами (горизонтальный уровень), или взаимоотношения в системе «спортсмен-спортсмен», и отношения спортсменов с тренером (вертикальный уровень), или взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен». Каждый из этих видов взаимоотношений может, в свою очередь, делиться на формальный и неформальный [1; 2].

Коллективный характер действий черлидеров предъявляет дополнительные требования к участникам команды, выражающиеся высокой степенью согласованности действий спортсменов. Если считать, что направленность подготовки должна состоять именно в повышении продуктивной деятельности команды, то довольно мощным фактором в подготовке является управление подготовленностью через улучшение взаимодействий между спортсменами, а также между спортсменом и тренером. В соответствии с вышесказанным тема исследования является актуальной и представляет интерес для всех участников тренировочного процесса.

Цель исследования – определить экспериментально и обосновать использование тренировочных упражнений в повышении уровня взаимодействий спортсменов черлидеров 12-14 лет в тренировочном процессе.

Условиями оптимизации межличностных отношений выбрано использование психогимнастических упражнений для повышения уровня взаимодействий в группе; включение тренировочных упражнений в каждом тренировочном занятии в ходе педагогического эксперимента; ориентированность тренера на сплоченность группы.

В исследовании применялись психологические методы: методика определения ценностно-ориентационного единства группы (В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева); методика оценки взаимоотношений тренера и спортсмена (Ю.Л.

Ханин, А.В. Стамбулов); методика оценки общей психологической атмосферы в команде (Ф. Фидлер). А также педагогические методы: метод наблюдения.

Полученные в ходе экспериментальной работы позитивные результаты дают основания сделать вывод, что гипотеза исследования подтвердилась, а его задачи решены. Эффективность включения тренировочных упражнений в тренировочный процесс спортсменов-черлидеров подросткового возраста подтвердилась.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология общения и межличностных отношений: Учебник. – СПб.: 2009. – 576 с.

2. Рудик П.А. Психология: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 514 с.

3. Джамгаров Т.Т. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие / Т.Т. Джамгаров, А.Ц. Пуни; Под ред. Т.Т. Джамгарова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 143 с.

4. Полищук Д.А. Совершенствование процесса подготовки спортсменов на основе использования моделей структуры соревновательной деятельности и подготовленности // Сб. науч. тр. ВНИИФК за 2000 г. М.: ВНИИФК, 2001. – С. 317-325.

5. Ширковец Е.А. Соотношение «стресс — адаптация» как основа управления процессом тренировки / Е.А. Ширковец, Б.Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 1. – С. 28-30.

КОМПЬЮТЕРНОЕ БИОУПРАВЛЕНИЕ КАК КЛЮЧЕВОЙ МЕТОД В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

А.Д. Королев, К.С. Назаров, А.Е. Горовая, И.Н. Митин

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства», г. Москва

Аннотация. Исследование проводилось на спортсменах-членах сборной команды России по карате. Целью настоящей работы явилось применение метода биологической обратной связи для развития навыков саморегуляции и повышения стрессоустойчивости у спортсменов. Показана эффективность использования метода при подготовке спортсменов к международным соревнованиям в рамках психофизиологического сопровождения спортсменов сборной команды России по каратэ.

Ключевые слова: спортсмены, спортивные сборные команды России, саморегуляция, компьютерное биоуправление, стрессоустойчивость, карате.

Введение. Успешность соревновательных выступлений спортсменов зависит от владения оптимальным психотехническим минимумом, включающим в себя навыки регуляции психофизиологического состояния, идеомоторной коррекции совершенствования спортивной техники [1].

В качестве инструмента, позволяющего эффективно оценивать и развивать у спортсменов навыки саморегуляции, следует рассматривать компьютерное биоуправление, основанное на принципах адаптивной биологической обратной связи и реализованное современными мультимедийными средствами и игровым контентом [2].

Важной особенностью биоуправления является развитие способностей к максимальной мобилизации тех качеств, которые в международном обиходе обозначаются как high performance и peak performance, а в отечественных исследованиях используется термин «оптимальное функционирование» [3, 6].

В рамках психофизиологического обеспечения спортивных сборных команд России с 2016 года проводится комплекс многоуровневых экспериментальных исследований, направленных на выявление закономерностей психофизиологической адаптации спортсменов в связи с успешностью соревновательных выступлений [4, 5].

Целью данного этапа исследований являлось изучение возможности применения метода биологической обратной связи для повышения стрессоустойчивости у спортсменов.

Исследование проводилось в период сборов при подготовке спортсменов к международным соревнованиям.

Методика.

В исследовании принимали участие 8 членов сборной команды: 4 девушки и 4 юноши, средний возраст спортсменов составлял $22,7 \pm 4,7$ года. Спортсмены прошли 6 сеансов тренировок с БОС, продолжительность сеанса в среднем составляла 20 минут. Основываясь на экспериментальных исследованиях сотрудников лаборатории компьютерных систем биоуправления ГУ НИИ молекулярной биологии и биофизики СО РАМН, в качестве протокола БОС-тренинга использовался температурно-электромиографический тренинг.

В работе были использованы программно-аппаратные комплексы биоуправления «БОСЛАБ-Профессиональный» и «БОС-Пульс».

Протокол сеанса психофизиологического тестирования был представлен последовательным набором сессий в системе «БОСЛАБ». После проведения стандартной пробы на открывание глаз (оценка реакции активации), испытуемому предлагалось пройти тренинговый этап, состоящий из набора стресс-тестов. При анализе результатов оценивались индивидуальные и групповые особенности реагирования на стресс и способности к восстановлению. Проводилась оценка динамики следующих физиологических параметров в процессе сеанса тестирования: периферической температуры тела по Фаренгейту ($^{\circ}\text{F}$) и интегральной электромиограммы фронтальных мышц (мкВ).

Наиболее значимыми в качестве маркеров стресса явились соматические показатели. Повышение тонуса мышц и снижение периферической температуры вследствие спазма капилляров – признаки активации по симпатотоническому типу. Нормальным результатом для здорового человека считается изменение значения физиологических параметров во время выполнения стресс-тестов и восстановление их до исходного уровня в процессе отдыха.

Статистический анализ проводился с использованием программного обеспечения IBM SPSS Statistics v. 23. Для оценки статистической значимости использовался непараметрический критерий Вилкоксона для зависимых выборок.

Результаты и обсуждение.

Проведенный статистический анализ выявил достоверные различия значений физиологических показателей на этапах тренинговых сессий с БОС.

Отмечается, что повышенные значения интегральной ЭМГ на этапе «До», где замерялось исходное состояние испытуемых, снижаются на этапе «Тренинг», на котором ставилась задача расслабиться и, игнорируя стресс-стимулы, добиться снижения значений ЭМГ, и продолжают снижаться на этапе «После», где замерялось итоговое состояние испытуемых. На этапах «До» и «После» испытуемым давалась инструкция сидеть спокойно.

Были выявлены статистически значимые различия между этапами «До» и «Тренинг», что может свидетельствовать о сознательном управлении и контроле за физиологическим показателем в ходе сеансов с биоуправлением. Различия между этапами «До» и «После», по всей видимости, отражают эффект последствия тренинга. Несмотря на то, что значения интегральной ЭМГ на этапе «После» ниже, чем на этапе «Тренинг», достоверных различий не выявлено. Вероятно, в этом случае мы имеем дело с элементом влияния сознательного контроля, когнитивного компонента на этапе тренинга, который, в свою очередь, приводил к мобилизации испытуемых на выполнение поставленной задачи. При

этом отсутствие сознательного контроля за контролируемым параметром приводило к большему расслаблению мышц.

Отмечается рост температуры от этапа к этапу. Статистически значимые различия значений температуры выявлены между этапами аналогично значениям мышечного напряжения. Снижение тонуса мышц, сопровождаемое снижением стрессового напряжения, приводит к увеличению температуры на периферии. Данный эффект отражает целостность и взаимосвязь работы каждой единицы системы организма, снижение влияния стрессовых факторов приводит к изменениям в работе органов системы, обеспечивающих стрессовую реакцию, поведение.

Выводы. Технология компьютерного биоуправления существенно расширяет арсенал оценочных и восстановительных методик и может успешно применяться на всех этапах спортивной подготовки в рамках психофизиологического сопровождения спортсменов сборной команды России по карате.

Литература:

1. Гороя А.Е. Состояния функциональные (в психологии спорта) // Клиническая психология: энциклопедический словарь. М.: Практическая медицина, 2016. – С. 289.

2. Гороя А.Е. Процессы нейропластичности у профессиональных спортсменов / А.Е. Гороя, К.С. Назаров, И.Н. Митин, А.В. Жолинский, А.И. Кузнецов // Лечебная физкультура и спортивная медицина, 2018. – № 1 (145). – С. 48-58.

3. Митин И.Н. Технология оценки саморегуляции в структуре психологической подготовленности спортивных сборных команд России / И.Н. Митин, С.В. Матвиенко, Э.В. Хачатурова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 49-54.

4. Митин И.Н. Психофизиологическая адаптация водителей и безопасность дорожного движения // Медицина катастроф. – 2015. – № 2 (90). – С. 44-48.

5. Митин И.Н. Психологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Гороя, А.В. Конов // Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С. 67-70.

6. Митин И.Н. Психофизиологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Гороя, А.Д. Королев // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 183-191.

7. Разумец Е.И. Психосоматические нарушения и их распространенность в спорте высших достижений / Е.И. Разумец, И.Н. Митин, О.Р. Добрушина, А.В. Жолинский // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 175-182.

8. Gorovaya A.E., Mitin I.N. Assessment of self-regulation ability in psychological training for athletes of Russian national team. Sport Psychology: Linking theory to practice Gangyan, S., Cruz, J., and Jaenes, J.C. (Eds). 2017. – P. 654-655.

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОК В КЛАССИЧЕСКОМ И ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНОГО ПОЛА И УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

В.В. Костюков, К.И. Барзылович, Э.Э. Зевриев, Н.Н. Харламов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы увеличения эффективности занятий классическим и пляжным волейболом на основе оптимальной интенсификации тренировочных занятий с целью повышения конкурентоспособности спортсменов и спортсменок разного уровня подготовленности, а также укрепления здоровья и физических кондиций занимающихся.

Ключевые слова: классический и пляжный волейбол, тренировочные занятия, конкурентоспособность, спортсмены разного пола и квалификации, здоровье, физические кондиции.

Волейбол как вид спорта и его дисциплины – классический (играют 6 человек против 6) и пляжный (играют 2 человека против 2) волейбол, пользуются большой популярностью среди различных слоев населения нашей страны – учащейся молодежи (детей, подростков, юношей и девушек в средних, средних специальных и высших учебных заведениях), профессиональных спортсменов, военнослужащих, трудящихся, пожилых людей [3, 4, 5].

В зависимости от своего возраста, пола, социального положения, уровня здоровья, физических кондиций и так далее, у каждого человека – своя цель и разные задачи в занятиях классическим или пляжным волейболом. Для спортсменов основная задача – повысить уровень различных сторон подготовленности, чтобы побеждать или завоевывать призовые места в турнирах, первенствах и чемпионатах, вплоть до юношеских или «взрослых» Олимпийских игр. Для взрослых и особенно пожилых людей занятия волейболом – это возможность получить положительные эмоции от коллективной двигательной активности, укрепить здоровье, повысить физические кондиции для полноценной жизни и высокопроизводительной профессиональной деятельности.

Проведенные на квалифицированных спортсменах исследования показали, что частота пульса, фиксируемая на соревнованиях (в среднем 150–170 уд./мин.) превышает таковую, наблюдаемую в тренировочном процессе (в среднем 140–160 уд./мин.) [1]. Аналогичная ситуация, только менее выраженная, наблюдается и в массовых оздоровительно-рекреационных формах занятий пляжным волейболом в школьных и вузовских секциях, коллективах физической культуры, группах здоровья по месту жительства и так далее.

Одним из векторов улучшения сложившейся ситуации является, на наш взгляд, разумная интенсификация занятий пляжным волейболом, позволяющая добиваться в результате регулярных тренировок более выраженного, чем при традиционных формах освоения и совершенствования в этой популярной игре, оздоровительно-восстанавливающего и спортивно-развивающего эффекта.

Целесообразно при планировании, организации и проведении занятий пляжным волейболом использовать классификацию тренировочных упражнений по величине ответной реакции организма занимающихся, определяемой по частоте сердечных сокращений, вызываемой их выполнением, разработанную В.В. Костюковым с соавторами [2] и успешно применяемую в настоящее время в практике со спортсменами разных возраста, пола и уровня подготовленности.

Конкретизация составляющих в комплексах тренировочных упражнений, предназначенных для различных категорий занимающихся – профессиональных спортсменов, учащихся и студентов, трудящихся и пенсионеров и так далее, – требует проведения дополнительных инструментальных исследований. Использование полученной информации в процессе тренировок по пляжному волейболу позволит повысить конкурентоспособность занимающихся.

Литература:

1. Иорданская Ф.А. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном волейболе: Научно-методическое пособие / Ф.А. Иорданская, Е.В. Бучина, Н.Н. Кочеткова, Н.К. Цепкова, В.В. Нирка. – М.: Спорт, 2018. – 96 с.

2. Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировочные упражнения и рекомендации по ведению игры) / В.В. Костюков, П.В. Коляго, В.В. Смирнов. – Краснодар, 2006. – 74 с.

3. Новое в системе спортивной подготовки в пляжном волейболе: отечественный и зарубежный опыт. Выпуск 8 / сост. А.И. Погребной, И.О. Комлев, переводчик Е.В. Литвиненко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2015. – 92 с.

4. Пляжный волейбол: учебно-методическое пособие Всероссийской федерации волейбола / Под общей редакцией В.В. Костюкова, В.В. Нирки, Е.В. Фомина. – М.: ВФВ, 2018. – Вып. № 22. – 72 с.

5. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Спорт, 2015. – 88 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОДДЕРЖАНИЯ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

В.А. Куницына

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Исследование посвящено проблеме психологических факторов поддержания мотивации на разных возрастных этапах спортивной карьеры. Выборка включала 41 спортсменку в возрасте от 10 до 23 лет. В исследовании применялись методики: «Почему я занимаюсь спортом», «Шкала основных психологических потребностей» и «Климат в спортивной команде». Результаты показали, что у спортсменок старшего возраста, так же, как и у юных спортсменок, автономия, поддерживаемая тренером, положительно связана с компонентами внутренней мотивации при низких показателях амотивации. Работа рассматривает лишь один из аспектов проблемы. Кроме, влияния автономии на внутреннюю мотивацию, по нашему мнению, необходимо более подробно изучить значение внешних мотивов, базовых потребностей и социально-психологических связей спортсменок как факторов поддержания мотивации.

Ключевые слова: мотивация, теория самодетерминации, базовые потребности, мотивационный климат, автономия, внутренняя мотивация.

Мотивация спортсмена является ключевым фактором, определяющим способность спортсмена к профессиональному росту, высокой результативности и работоспособности.

Исследуя мотивацию, мы обращаемся к теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Данная теория детально рассматривает соотношение внутренних и внешних мотивов [4].

Согласно теории самодетерминации, внутренне мотивированное поведение связано с удовлетворением трех психологических потребностей. Потребность в автономии отражает необходимость воспринимать поведение как свободно выбранное, восприятие себя источником, инициатором собственного поведения, участником принятия значимых решений при условии наличия выбора. Потребность в компетентности относится к стремлению эффективно взаимодействовать с социальной средой. Необходимость включенности во взаимоотношения относится к желанию чувствовать себя связанным с другими людьми [3].

Необходимо подчеркнуть значимость для исследования концепции целей достижения. Ее основным положением является утверждение, что личность включается в ситуации достижения под влиянием стремления продемонстрировать свою компетентность [5]. Под компетентностью понимается либо успешное достижение поставленной цели (ориентация на задачу), либо достижение

превосходства над другими (ориентация на себя) [2]. При этом установки личности в такой ситуации образуются под влиянием мотивационного климата, сложившегося на основе влияния значимых лиц. Основным лицом, задающим мотивационный климат, является тренер. Присутствуют значительные различия в основных признаках мотивационного климата, задаваемого тренером, ориентированного на задачу или на самоутверждение, то есть на себя [1].

Мотивационный климат непосредственно сказывается на удовлетворенности базовых потребностей в автономии, компетентности и принадлежности к группе. Удовлетворенность базовых потребностей усиливает внутреннюю мотивацию, которая позитивно влияет на деятельность, на удовлетворенность от нее и на субъективное благополучие спортсменов [6].

Следовательно, влияние мотивации на личность и деятельность спортсмена многогранно и на каждом спортивном этапе имеет свою специфику, а значит, мотивация имеет динамичный характер на протяжении всей карьеры.

Цель исследования – установить психологические факторы, обуславливающие поддержание мотивации спортсменов разных возрастов.

Было проведено исследование психологических факторов мотивации среди 41 спортсменки, специализирующихся в эстетической гимнастике, в возрасте 10–23 лет. В ходе исследования испытуемые были поделены на две возрастные группы: 10–14 и 15–23 года. Для достижения поставленной цели были использованы методики: «Почему я занимаюсь спортом», «Шкала основных психологических потребностей», «Климат в спортивной команде».

Корреляционные данные показали, что в старшей группе показатель внутренней мотивации – новые впечатления – положительно связан с автономией и показателем базовых потребностей – вовлеченность во взаимоотношения, который, в свою очередь, отрицательно связан с амотивацией. При этом автономия положительно коррелирует с такими базовыми потребностями, как независимость и компетентность и показателем внутренней мотивации – знаниями. В старшей группе тренер активно поддерживает автономию спортсменов, что приводит к активизации внутренней мотивации в первую очередь, а также достижению поставленной цели спортсменом и его независимости, самостоятельности. При этом удовольствие от включения в спортивную деятельность и удовольствие от взаимодействия со значимыми для спортсмена людьми в его виде спорта положительно взаимосвязаны. Такие данные говорят о том, что тренер задает верный мотивационный климат [3].

В младшей группе обнаружена связь новых впечатлений (внутренняя мотивация) с автономией. Показатель внутренней мотивации «компетентность» положительно связан с показателем базовых потребностей «компетентность». Юные спортсменки стремятся эффективно взаимодействовать с окружающей средой, что положительно сказывается на их внутренней мотивации. При этом их тренер в верном ключе создает условия, в которых спортсменки чувствуют себя участниками собственной деятельности.

Проведенное исследование предоставило нам недостаточное количество данных, чтобы решить поставленные задачи и достигнуть намеченной цели. На

наш взгляд, для дальнейшей перспективы исследования необходимо рассмотрение отношений спортсменок с социальным окружением, психологической атмосферы в их коллективе и групповой сплоченности. Перечисленные показатели помогут более детально рассмотреть характер мотивационного климата для разных возрастов, а также роль тренера, влияние его на мотивацию спортсменок.

Литература:

1. Горская Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов. // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 4. – С. 85-91.

2. Китова Я.В. Мотивационный климат как психологический феномен: проявление в спортивной деятельности // Молодой ученый. – 2017. – № 45 (179). – С. 173-175.

3. 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. – P. 166-179.

4. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. NY: Plenum Publishing Co, 1985. – С. 45.

5. Duda J.L. Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstanding. // Advances in Motivation in Sport and Exercise (edited by G.C.Roberts). Champaign, Ill.: Human Kinetics. – 2001. – P. 129-182.

6. Pelletier L. G., & Sarrazin P. Measurement issues in self-determination theory and sport. In M. S. Hagger, & N. L. Chatzisarantis (Eds.), Self-determination theory in exercise and sport.pp. – 2007. – P. 143-152.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТА

А.О. Кучугурова, А.А. Дубовова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования прокрастинации и перфекционизма у спортсменов юношеского возраста. Было установлено, что преобладает перфекционизм, ориентированный на себя и социально предписанный; средний уровень прокрастинации. Анализ значений с учетом гендерного аспекта не выявил различий между юношами и девушками по показателю перфекционизма, а по показателю прокрастинации высокие значения свойственны больше юношам. Проведенный корреляционный анализ свидетельствует о значимых связях перфекционизма и прокрастинации.

Ключевые слова: перфекционизм, прокрастинация, спорт, коэффициент корреляции, гендерный аспект, юношеский возраст.

В спорте происходит становление личности, большое влияние на которое оказывает стремление к высоким достижениям в условиях жесткой конкуренции, развиваются профессионально важные качества, которые укрепляют веру в себя и свои силы [5, 6]. Препятствием для достижения результатов могут выступать такие феномены, как перфекционизм и прокрастинация.

В современной психологии одним из направлений является изучение прокрастинации и перфекционизма, особенно в юношеском возрасте. В психологии прокрастинация расценивается как промедление в выполнении дел и принятии важных решений [2]. Перфекционизм же рассматривается как, стремление личности к совершенству, которое выражается в соблюдении высоких стандартов и стремлении следовать им [1, 3, 5].

Психологи не приходят к единому мнению о связи перфекционизма и прокрастинации. Исследования, проведенные в сфере этих феноменов, доказывают неоднозначность их взаимосвязи. В связи с этим возрастает интерес к их изучению.

Целью исследования является установление особенностей связи между показателями уровня перфекционизма и прокрастинации с учетом гендерного аспекта у спортсменов юношеского возраста.

Исследование проводилось на базе гуманитарного колледжа Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, в нем приняли участие 45 спортсменов, из них 23 юноши и 22 девушки.

Результаты исследования.

В результате анализа полученных данных по показателю «перфекционизм» было выявлено, что для спортсменов характерными являются средние значения по

шкалам «перфекционизм, ориентированный на себя» и «социально предписанный». Это свидетельствует о том, что для них свойственен контроль в эмоциональной сфере, который способствует обретению самостоятельности и получению желаемого социального статуса. Низкие показатели по шкале «перфекционизм, ориентированный на других» свидетельствует о несвойственности спортсменам проявления агрессии и требовательности к социуму. Таким образом, данные по показателям перфекционизма свидетельствуют, что для юношей и девушек собственные результаты и достижения важнее, чем мнение окружающих.

В результате анализа данных по показателю «прокрастинация» был выявлен средний уровень данного феномена. Это свидетельствует о том, что большинству спортсменов несвойственно откладывание важных дел «на потом», а также о целеустремленности и выполнении заданий без промедлений [4].

В результате гендерного анализа по показателю перфекционизма достоверных различий между юношами и девушками не выявлено. Для них характерен высокий уровень перфекционизма ориентированного на себя. Остальные показатели перфекционизма находятся на среднем уровне. Это свидетельствует о завышенных требованиях к себе, преобладании эмоционального контроля, а также стремлении быть лучше. Кроме того, полученные данные показывают, что для спортивных результатов нужно жертвовать сиюминутным удовольствием и рационально подходить к решению задач, чтоб получить пользу в будущем.

В результате анализа данных по показателю «прокрастинация» с учетом половых различий установлено, что у девушек преобладают средний и низкий уровни; у юношей – высокий и низкий уровни. Это свидетельствует, что девушки более увлечены процессом обучения, им свойственен рациональный подход к решению проблем, но, возможно, из-за отсутствия подобного жизненного опыта, они склонны периодически прибегать к откладыванию на потом. Для юношей же является проблематичным выполнение намеченного в поставленные сроки, это может сопровождаться чувством вины и стыда за собственное бездействие и безответственность. Низкий уровень прокрастинации показывает, что спортсмены организованны и систематически движутся к поставленным целям. Они берут на себя ответственность и чувствуют свою потенциальную готовность влиять на результат в будущем.

В результате корреляционного анализа у юношей была выявлена статистически достоверная отрицательная корреляционная связь между показателями «перфекционизм, ориентированный на себя» и «общая шкала прокрастинации». Они более сосредоточены на себе, чем на социуме. Готовность предъявлять требования к себе можно рассматривать как часть личностной зрелости, связанную с положительным восприятием окружающего мира. Можно также сказать, что чем выше требования к себе, тем меньше промедления проявляют спортсмены [4].

У девушек статистически достоверных корреляционных связей выявлено не было.

Исходя из полученных результатов видно, что чем выше требовательность к совершенствованию себя, тем менее развита прокрастинация, т.е. откладывание дел «на потом», промедление в принятии важных решений и наоборот, что является характерным для спортсменов.

Анализ выявленных связей показывает, что прокрастинации подвержены больше спортсмены с социально предписанными составляющими перфекционизма. Они стараются соответствовать ожиданиям других людей, воспринимают социум как предъявляющий к ним высокие требования.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и психической устойчивости спортсменов / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Рудиковские чтения: Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 116-120.

2. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. – 2010. – № 3. – С. 121-131.

3. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства // Терапия психических расстройств. – 2006. – № 1. – С.31-40.

4. Кучугурова А.О. Особенности взаимосвязи прокрастинации и перфекционизма у спортсменов юношеского возраста / А.О. Кучугурова, А.А. Дубовова, Е.А. Пархоменко // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма материалы XII Международной научно-практической конференции. – 2018. – С. 349-350.

5. Распопова А.С. Особенности проявления перфекционизма у студентов, занимающихся и не занимающихся спортом (тезис) // Международная научно-практическая конференция «Рудиковские чтения». Ростовский государственный педагогический университет. – Москва, 2009. – С. 88-90.

6. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2017. – 26 с.

РОЛЬ ПСИХОЛОГА В ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ НА ЭТАПЕ ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКИ

М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, К.А. Онищенко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Воронежский институт физической культуры», г. Воронеж,
Баскетбольный клуб «Спартак», г. Ногинск

Аннотация. На этапе предсезонной подготовки важная функция психолога – формирование психологического климата команды, который является залогом успешной игры и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: женская баскетбольная команда, премьер-лига, формы и методы работы психолога, психологические проблемы предсезонной подготовки.

Психологическая подготовка является одной из наиболее важных сторон подготовки спортсмена. Чем выше уровень и квалификация спортсмена, тем больше требований предъявляет соревновательная деятельность к данному разделу подготовки, удельный вес которого должен увеличиваться с ростом спортивного мастерства [2]. Но даже не всегда в команде, играющей в премьер-лиге, а это высший дивизион чемпионата России по баскетболу среди женских команд, есть штатный психолог. Часто эти функции вынужденно выполняет тренер или его помощник.

Особенно важным периодом в формировании команды является этап предсезонья, так как в это время идет работа по селекции и отбору игроков, подписание профессиональных контрактов, после отпусков начинается втягивающий тренировочный процесс [4].

Просмотр заявочных листов в чемпионате России по баскетболу на 2018–19 год позволил выявить тот факт, что происходит ежегодное обновление игровых составов в каждой заявленной команде [1]. Так, из 10 команд премьер-лиги в большинстве команд, в том числе и в командах-лидерах, существенно изменился состав: в УГМКа – на 50 %, «Динамо Курск» – на 30 %, в «Надежде» – на 40 %, в «Енисее» – на 70 %, «Спартак энд К» – на 50 %, «Динамо Новосибирск» – на 80 %, «Спартак Ногинск» – на 70 %. Только в двух командах состав поменялся менее чем на 20 %, это команды «МБА Москва» и «Инвента Курск». Несомненно, в сплочении команды и формировании нового коллектива заинтересованы тренерский штаб и игроки.

До начала первого сбора психолог собирает психологический анамнез отдельно каждого игрока и команды в целом. При этом необходимо учесть возраст игроков, квалификацию, семейное положение, предыдущие спортивные успехи и неудачи, наличие травм и выход из них, причины перехода в команду и т.д.

При личном знакомстве, беседе, наблюдении за игроком в тренировочном процессе и в неформальной обстановке продолжает формироваться

психологический портрет игрока, вычерчиваются его спортивные и личные качества, психологические способности и формы поведения в коллективе.

Необходимо уделить внимание молодым игрокам, их адаптация во многом зависит от отношения к ним тренера, игроков, психологического климата в команде.

Если в команде играют легионеры, они также требуют определенной психологической поддержки: незнание языка, традиций, климато-географических факторов часто выливаются в психологические проблемы, которые могут повлиять на соревновательно-тренировочный процесс. В нашей практике встречались случаи необходимости сопровождения иностранных игроков в кафе, театр, совместного празднования Нового года и т.д.

На предсезонном этапе идет формирование спортивного коллектива, распределяются функции не только по амплуа, но и осуществляется борьба за лидерство в команде, что часто приводит к конфликтам внутри команды.

При проведении опросов, социологических исследований с последующим анализом социограмм часто на данном этапе в команде может наблюдаться до 5–6 ярко выраженных лидеров. Особенно часто это происходит, когда предсезонная подготовка переходит в игровую фазу с тренировками на баскетбольной площадке.

В данном случае старые лидеры могут смениться на новых. Или может измениться амплуа игрока на смежное ввиду нового комплектования команды, поменяться позиция из-за смены схемы игры и расстановки игроков, что повлияет на характер игры и результативность конкретного игрока. Часто это воспринимается спортсменками достаточно болезненно. Могут возникать конфликты на спортивной площадке и далее продолжаться в обыденной жизни.

Роль психолога состоит в умении погасить конфликт или привести его к логическому завершению, убедив игрока, что он полезен на площадке и должен выполнять установку тренера или методом «от противного» доказать свою состоятельность в игре.

Как отмечено в ряде источников и в проведенных нами ранее исследованиях, на сплоченность команды влияет наличие ярких лидеров, их должно быть не более 2 – 3 в команде. Так, например победа на чемпионате мира-2017 над американками молодежной сборной команды России была возможна благодаря выдающейся игре двух ярких лидеров, которые показали лучший результат по забитым очкам, подборам и игровой эффективности и привели сборную команду России к долгожданному чемпионству за восемь последних лет [3].

Формы работы психолога могут носить как индивидуальный, групповой, так и командный характер, распространяться не только на игроков, но и на тренерский штаб, обслуживающий персонал, сопровождающих лиц, в том числе родителей, близких людей и т. д.

К методам на этапе предсезонной подготовки нужно отнести: сбор информации по игрокам (психологический анамнез), беседы, психологические наблюдения, формирование психологического портрета игроков и команды в целом, анкетирование по психологическим тестам, социометрию, обсуждение

игровых и поведенческих ситуаций со спортсменками, использование психологических тренингов, ролевых игр, психологическое консультирование спортсменок и т.д.

При этом необходимо решить основные проблемные вопросы:

- психологическая среда и комфорт в команде;
- психологическая совместимость игроков, рекомендуемые игровые связки и комбинации исходя из психологического профиля – симпатий и антипатий;
- лидерство в команде, возможность бесконфликтной смены лидера в зависимости от соревновательных условий;
- сплоченность игроков, наличие общих целей;
- психологическая готовность к преодолению повышающихся нагрузок в подготовительном периоде;
- психологическое взаимопонимание между тренером и игроками;
- психологическая адаптация молодых игроков;
- психологическая адаптация игроков-легионеров.

Все эти вопросы необходимо попытаться решить в период предсезонной подготовки, потому что в соревновательном периоде необходимо уже работать в среде «своя команда – команда соперника», где будет увеличен круг психологических проблем.

Литература:

1. Андрианова Р.И. Возрастные особенности комплектования женских команд Российской баскетбольной лиги с учетом потенциальных возможностей резерва / Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина, Г.Н. Германов, О.И. Кузьмина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т.134. – № 4.– С.18-25.

2. Андрианова Р.И. Планирование этапа предсоревновательной подготовки к главным стартам сезона женских баскетбольных команд резерва: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Краснодар, 2017. – 26 с.

3. Кочарян Т.Н. Результаты чемпионата мира 2017 года среди женских молодежных команд девушек до 19 лет по баскетболу на основе анализа показателей соревновательной деятельности/ Т.Н. Кочарян, Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2018. – Т.5(159). – С. 144-149.

4. Андрианова Р.И. Дифференцированная предсезонная подготовка баскетболисток высокой квалификации / Р.И.Андрианова, М.В.Леньшина, А.А. Андрущенко, М.В. Старостин, С.А. Федоренков // Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: I Международн. науч.-практич. Конференция, посвященная памяти ректора ВГИФК В.И. Сысоева. – Воронеж, 2018. – С.18-26.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К КОНКУРЕНТНОЙ БОРЬБЕ НА КУБКЕ МИРА 2018 ГОДА ПО БАСКЕТБОЛУ 3x3

М.В. Леньшина, Р.И. Андрианова, А.К. Столяр

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Воронежский институт физической культуры», г. Воронеж,
Баскетбольный клуб «Спартак», г. Ногинск,
Баскетбольный клуб «МБА», г. Москва

Аннотация. Во время подготовки к Кубку мира-2018 проводилось психологическое тестирование тренировочного состава женской сборной России по баскетболу 3x3. Использовалась опросная методика, разработанная Ч.Д. Спилбергером и Ю.Л. Ханиным, где определялись уровень ситуативной и личностной тревожности, методика «Соревновательная личностная тревожность» и опросник А.А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи». Все вышеперечисленные методики показали высокий психологический уровень готовности сборной.

Ключевые слова: баскетбол 3x3, чемпионат мира, женская баскетбольная команда, психологическое тестирование.

Баскетбол 3x3 является относительно новым видом спорта, который быстро ворвался в элиту игровых видов спорта и набирает все большую популярность среди спортсменов, особенно студенческого возраста. Этому способствует и то, что баскетбол 3x3 признан олимпийским видом спорта и на Олимпиаде в Токио будут разыграны медали в баскетболе на открытой площадке – стритболе. По регламенту соревнований в олимпийском турнире будут принимать участие восемь команд, набравших наиболее высокий рейтинг на основе выступления в крупнейших международных соревнованиях, Кубках мира и Европы сборных команд стран в возрастных группах до 18 лет, до 23 лет и взрослых спортсменов. Такая организация и отбор команд неслучайны: осуществляется попытка форсированного развития и культивирования баскетбола 3x3 в разных странах мира.

На данный момент разворачивается система соревнований по данному виду спорта, от первенства России по детским возрастам до Кубка Мира среди взрослых спортсменов.

Женская сборная России является одним из лидеров по баскетболу 3x3: так, в 2017 году она стала обладателем Кубка мира [1], в 2018-м – серебряным призером данных соревнований. При этом не смогла отобраться на финал Кубка Европы, так как постоянно увеличивается количество команд-участниц соревнований и подготовка к ним переходит на профессиональную основу, что значительно повышает конкуренцию соревнующихся.

Во время подготовки к Кубку мира-2018 проводилось психологическое тестирование тренировочного состава женской сборной команды в количестве

восьми человек, официально на соревнованиях такого уровня выступают четыре игрока. Нужно отметить, что все спортсменки, завоевавшие титул чемпионки, были привлечены к тренировочному процессу.

При подготовке к соревнованиям Кубка мира-2018 среди женских команд использовалась опросная методика, разработанная Ч.Д. Спилбергером и Ю.Л. Ханиным, где определялись уровни ситуативной и личностной тревожности [3].

В ряде литературных источников отмечено, что под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать широкий спектр ситуаций как угрожающие, требующие ответа определенной реакцией. При этом ситуативная или реактивная тревожность характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями, выраженными беспокойством, нервозностью, озабоченностью, внутренним напряжением, что сказывается на качестве тренировочного процесса: ухудшается внимание, происходит нарушение тонкой координации движений, а это все важные качества и способности игровой деятельности баскетболисток.

Нужно отметить, что у игроков, уже выступавших на соревнованиях такого уровня, показатели реактивной тревожности находились на низком уровне – от 14 до 20 баллов. При этом показатели личностной тревожности разнятся от низких до умеренных. У одного игрока прежнего состава отмечены высокие показатели личностной тревожности, что связывается с получением им травмы и необходимости скорейшей реабилитации. У новых и молодых игроков наблюдались показатели как реактивной тревожности, так и личной на уровне от умеренной до высоких: в диапазоне от 32 до 60 баллов. Основным приемом снижения тревожности было акцентирование на осмысление деятельности с обращением внимания на повышение качества и эффективности выполнения тренировочных заданий и формирование чувства успеха на фоне удачно выполненной серии бросков, спарринга, фрагмента игры.

При подготовке к соревнованиям Кубка мира-2018 среди женских команд использовалась опросная методика «Соревновательная личностная тревожность» – русский вариант, разработанный Ю.Л.Ханиным [4]. Из восьми спортсменок-сборниц у шести опросные итоговые показатели находились в диапазоне от 12 до 16 баллов при следующих требованиях: от 10 баллов – очень низкая соревновательная тревожность, до 30 баллов – очень высокая соревновательная тревожность. У двух спортсменок были получены результаты 22 и 26 баллов, то есть зафиксирована повышенная соревновательная тревожность. На сборы привлекались молодые, менее титулованные спортсменки, что, несомненно, увеличивает волнение, это отразилось на показателях.

По опроснику А.А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи» были получены следующие результаты [2]. У большинства спортсменок была сформирована мотивация на успех, что объясняется абсолютным лидерством – чемпионки мира в предыдущем сезоне. Официально в состав включаются четыре спортсменки. У трех спортсменок мотивационный полюс был ярко не выражен, но количество набранных баллов каждой спортсменкой указывало на имеющуюся тенденцию мотивации на успех.

Нужно сказать, что уровень психологической готовности к соревнованию в команде, несомненно, разный у опытных игроков, уже выступавших на подобного уровня стартах, и молодых спортсменок, которые пытаются пробиться в состав.

Тренерский штаб широко использовал и варьировал психологически насыщенные задания, тем самым осуществляя психологический тренинг как для старших игроков, так и для новичков.

В психологической подготовке интегративно с другими видами подготовки в тренировочном процессе использовали такие приемы, как:

- создание психических внутренних опор – выделялись сильные стороны подготовленности спортсмена, «коронные» элементы, позволяющие выйти победителем в игровой ситуации;

- приемы рационализации – объяснения механизма возникновения неблагоприятных ситуаций (стресса, как снежный ком) и пути выхода из них;

- сублимация – изменение цели, смены настроения. Акцент не на выигрыш или проигрыш, а на качественное содержание технико-тактических действий в игре;

- десенсибилизация – моделирование в тренировке неблагоприятных психических состояний. Например, спарринг с более сильным соперником, дефицит времени на фоне проигрыша, игра против игрока другого амплуа в неудобном положении и т. д.;

- деактуализация – занижаются силы соперника, то есть подчеркиваются слабые стороны соперника, а сильные – становятся неожиданностью, где необходимо найти противодействие;

- использование парадоксальной направленности сознания, где моделируется не общая соревновательная деятельность, а повторяются неудачные игровые действия против соперника, которые необходимо решить разными успешными способами.

Конкуренция усиливается с каждым предолимпийским годом, в этом году летом женская сборная не отобралась на Кубок Европы. 2019 год будет решающим в борьбе за олимпийские путевки.

Литература:

1. Кочарян Т.Н. Предсоревновательная подготовка женской сборной команды России к участию в чемпионате Европы и чемпионате мира по баскетболу 3x3 / Т.Н. Кочарян, А.А. Андрущенко Р.И. Андрианова, М.В. Леньшина // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2018. – Т.4(158). – С. 165-169.

2. Реан А.А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, практикум. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 255 с.

3. Сборник психологических тестов. Часть 1: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова. – Мн.: Женский институт ЕНВИЛА, 2005. – 155 с.

4. Ханин Ю.Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности // Вопросы психологии. – М., 1982. – № 3. – С. 136.

МОТИВАЦИЯ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ И КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА, КАК ФАКТОР ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Ю.А. Леонова, И.В. Харитонова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье поднимается проблема повышения уровня конкурентоспособности юношей, включенных в индивидуальные и командные виды спорта, за счет формирования мотивации самодетерминации. Выявлено, что юноши, занимающиеся индивидуальными видами спорта, обладают более высокими показателями внутренней мотивации к занятиям спортом. Юноши, включенные в командные виды спорта, показывают более высокий уровень развития внешней мотивации и амотивации, требуя к себе тем самым большего внимания в процессе психологической подготовки к соревнованиям.

Ключевые слова: мотивация самодетерминации, спортивная мотивация, командные виды спорта, индивидуальные виды спорта.

Современный спорт отличается высокими требованиями, предъявляемыми к физической готовности спортсменов. В силу данного фактора постоянно растет уровень конкурентной среды, степень стрессогенности условий спортивной деятельности, уровень тревожности спортсменов [1]. В конечном итоге данные факторы могут привести к снижению мотивации самодетерминации в рамках спортивной деятельности и негативно сказаться на конкурентоспособности спортсмена.

Группе исследователей в лице Г.Б. Горской, Ю.М. Босенко, Е.И. Гринь, Т.И. Зерновой, С.О. Скачковой и М.Э. Хорошун [2] удалось выявить на примере изучения студентов следующее: показатели мотивации самодетерминации могут выступать детерминантами в формировании субъектности студентов в учебной деятельности, т.е. способствуют укреплению внутренней мотивации учения и восприятию себя как активного субъекта познавательной деятельности. Данный факт позволяет нам предположить, что мотивация самодетерминации является серьезным ресурсом в рамках какой-либо деятельности, в нашем случае спортивной, позволяющим достигать успехов и высот в ней.

Именно поэтому целью нашего исследования стало выявление особенностей спортивной мотивации в группах юношей, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта. Выбор данных категорий респондентов оправдан тем, что уровень стрессогенности условий спортивной деятельности может зависеть еще и от особенностей вида спорта. Например, в командных видах спорта наряду с классическими источниками организационного стресса, такими как участие в соревнованиях, необходимость соблюдать спортивный режим, высокий риск

травматизации, изоляция от семьи, присутствуют те, которые вызваны особенностями взаимоотношений внутри команды, а именно: распределением ролей, ответственностью за других членов группы, стремлением к лидерству, особенностями микроклимата в команде, уровнем развития группы, наличием или отсутствием групповой мотивации [3, 6].

В рамках данного исследования нам удалось выявить, что в соотношении внутренней и внешней мотивации в группе юношей, занимающихся индивидуальными видами спорта внутренняя преобладает над внешней. В командных видах спорта, некоторые компоненты внешней мотивации преобладают по степени выраженности над внутренними, что согласуется с результатами исследований С.А. Кузнецова [5].

Сравнительный анализ выборок показал, что в группе юношей, занимающихся индивидуальными видами спорта, достоверно выше уровень внутренней мотивации (компетентность). Они больше стремятся к получению знаний в области той деятельности, в которую включены, мотивируясь желанием стать компетентными специалистами и стремлением к самореализации через спорт.

В группе юношей, занимающихся командными видами спорта, достоверно выше внешняя мотивация и амотивация. Данные спортсмены больше ориентируются на внешние факторы, чувствуют высокую степень ответственности перед другими (коллегами и тренером команды) и испытывают страх не оправдать ожиданий окружающих, а также низко оценивают свои способности, не веря в свой успех. Дело в том, что успех команды зависит от качественной работы каждого ее члена, именно из-за этого достижение общегрупповой цели усложняется, так как данный процесс зависит от слаженной работы всей команды.

Полученные различия отражают особенности работы спортсменов в команде, где игроки несут ответственность друг перед другом, имеют одну общую цель и стремятся к ее достижению общими усилиями. Важную роль в данном вопросе играет социальная индентичность спортсменов, т.е. осознание ими своей принадлежности к команде, наличие чувства «мы» [7].

Некоторым авторам удалось выявить обратную картину. Д.С. Корниенко, А.Я. Фоминых и Е.А. Сорокина [4] установили, что амотивация наиболее выражена у спортсменов индивидуальных видов спорта. Возможно, полученные нами данные объяснимы и возрастом респондентов (они являются юношами). В индивидуальных видах спорта предоставлены все условия для проявления своих амбиций и юношеского максимализма, что повышает уровень внутренней мотивации спортсменов. В командном же спорте идет яркий процесс воздействия социума на личность, проявляющийся в воспитании умения взаимодействовать с другими людьми, прислушиваться к их мнению, гибко подстраиваться, когда этого требует ситуация, что не всегда приятно для юношей и тем самым может вести даже к снижению уровня мотивации самодетерминации.

Таким образом, подводя итог данному исследованию, отметим, что юноши, занимающиеся индивидуальными видами спорта, проявляют более устойчивые формы мотивации самодетерминации, а именно – внутреннюю мотивацию. На наш взгляд, они являются представителями категории более конкурентоспособных

спортсменов. Командный же спорт требует большего внимания и учета многих факторов в подготовке спортсменов: и возрастных, и социально-психологических. В командном спорте достичь высокого уровня конкурентоспособности значительно сложнее, так как необходимо сформировать у спортсменов не только индивидуальную спортивную мотивацию, но и групповую, чтобы максимально задействовать каждого спортсмена для успеха всей команды.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Гуманитарные науки: Педагогика. Психология. Социальная работа. Акмеология. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. – С. 106-110.

2. Горская Г.Б. Самодетерминация как мотивационная предпосылка субъектности студентов в учебной деятельности / Г.Б. Горская, Ю.М.Босенко, Е.И. Гринь, Т.И. Зернова, С.О. Скачкова, М.Э. Хорошун // Наука Кубани. – 2008. – № 3. – С. 75-80.

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. Корниенко Д.С. Взаимосвязь самооффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта пилотажное исследование / Д.С. Корниенко, А.Я. Фоминых, Е.А. Сорокина // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 1. – С. 69-84.

5. Кузнецов С.А. Особенности мотивации спортсменов командных и индивидуальных видов спорта: автореферат дис. ... канд. психол. наук / Моск. гор. психол.-пед. ин-т. – Москва, 2014. – 25 с.

6. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы индивидуальных и групповых стратегий преодоления стресса субъектами командной деятельности // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 5. С. 71-74.

7. Совмиз З.Р. Взаимосвязь личностных параметров и социально-психологических характеристик спортивных команд как субъектов групповой деятельности // Материалы XX Международного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех»: Часть 1. – СПб., 2016. – С. 588-591.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ДИСЦИПЛИНЫ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ»,
РЕАЛИЗУЕМОЙ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

Л.С. Леонтьева¹, Н.С. Леонтьева¹, М.В. Коренева²

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Данное исследование посвящено актуальным вопросам, связанным с содержательными компонентами дисциплины «Международный студенческий спорт», реализуемой в рамках подготовки студентов вузов физкультурно-спортивного профиля; раскрыты ее цель и воспитательные задачи; представлены содержание и тематика курса, а также перечень общекультурных и профессиональных компетенций, осваиваемых обучающимися в ходе изучения дисциплины.

Ключевые слова: содержательные компоненты, международный студенческий спорт, подготовка студентов, вузы физкультурно-спортивного профиля.

Политика Российской Федерации в области высшего образования на современном этапе направлена на подготовку высококлассных бакалавров и магистров, обладающих необходимым спектром общих и профессиональных компетенций, в том числе в сфере физической культуры и спорта. Важную роль при этом играют историко-спортивные дисциплины, преподаваемые в физкультурно-спортивных вузах. В рамках подготовки на уровнях бакалавриата и магистратуры ГЦОЛИФК осуществляется реализация целого ряда дисциплин с целью формирования качеств, которые будут способствовать в будущей профессиональной деятельности осуществлению в том числе важных воспитательных задач (воспитание патриотизма, гордости за достижения своей страны, стремление к поведенческому идеалу и т.д.).

С учетом возросшей роли исторических наук в числе других была разработана и реализована дисциплина «Международный студенческий спорт», главными задачами которой являются: «...формирование знаний о возникновении и развитии студенческого спортивного движения, знаний о целях, задачах и основных направлениях деятельности организаций в области международного студенческого спортивного движения, знаниями о крупнейших комплексных международных соревнованиях среди студентов; знаниями о достижениях советских и российских студентов на Всемирных Универсиадах (летних и

зимних); формирование научного мировоззрения, исторического самосознания и критического мышления; повышение общей культуры, расширение умственного кругозора, обогащение историко-спортивных знаний; умение формировать в своей будущей профессиональной деятельности у детей и молодежи мотивацию к спорту, интерес, в том числе, к спортивному студенческому движению...» и др. [1, 4, 6, 7].

В числе других гуманитарных исторических дисциплин курс «Международный студенческий спорт» играет важную роль по решению образовательных и воспитательных задач, в том числе при формировании научного мировоззрения обучающихся, расширения их эмпирических знаний по рассматриваемой тематике, при воспитании уважительного отношения к разным странам и регионам, гордости за достижения своих соотечественников и т.д.

Образовательные и воспитательные задачи дисциплины обусловили содержание и тематику курса «Международный студенческий спорт», в число которых были включены следующие компоненты: «Возникновение и развитие студенческого международного спортивного движения в конце XIX – начале XX веков, создание органов управления студенческим спортом, его структура, состав и основные функции, Жан Птижан – основатель Конфедерации студентов, первые Всемирные университетские игры в Париже; эволюция студенческого спорта, организация, управление и развитие, генезис Всемирных студенческих игр – Универсиад; Всемирные летние Универсиады (с 1959 г. по настоящее время), организация, проведение, итоги, XXVII Всемирная летняя Универсиада в Казани (РФ) 2013 г.; Всемирные зимние Универсиады (с 1960 г. по настоящее время), организация, проведение, итоги; современное состояние и перспективы развития студенческого спортивного движения в мире» [2, 3, 5].

Следует отметить, что содержание дисциплины в комплексе с инновационными формами и методами ее организации и реализации (аудиторная и самостоятельная работа, в том числе активные и интерактивные формы) способствуют не только передаче эмпирического материала курса, но и решению вышеуказанных задач, способствующих формированию личности будущего бакалавра и магистра для качественного кадрового обеспечения соответствующей профессиональной сферы деятельности (педагог, тренер, функционер и т.п.) [4, 5, 7].

Компетентностный подход, осуществляемый в рамках инновационных образовательных стандартов, обусловил перечень общекультурных и профессиональных компетенций обучающихся в результате освоения рассматриваемой дисциплины, в число которых вошли: «способность к самостоятельному освоению новых методов исследования, к изменению научного и научно-педагогического профиля своей профессиональной деятельности», «способность и готовность анализировать и обобщать существующий научно-методический и исследовательский опыт в избранном виде профессиональной деятельности; изучать, критически оценивать научно-педагогическую информацию, российский и зарубежный опыт по тематике исследований, использовать в профессиональной деятельности инновационные технологии, современные средства и методы научных исследований» и др. [6, 7].

Таким образом, с учетом вышесказанного, можно констатировать, что реализация дисциплины «Международный студенческий спорт» не только обеспечивает выполнение соответствующих образовательных функций, но и способствует решению первостепенных воспитательных задач. В комплексе с другими дисциплинами в рамках общих образовательных программ это гарантирует всестороннее развитие будущего поколения бакалавров и магистров в области физической культуры и спорта.

Литература:

1. Коренева М.В. Основные аспекты компетентностного подхода, осуществляемого в рамках преподавания дисциплины «Международный студенческий спорт» в соответствии с требованиями ФГОС ВО / М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 1. – С. 87-94.

2. Леонтьева Л.С. Анализ выступления российских студентов на XXIX Всемирной летней Универсиаде 2017 г. в Тайбэе (Китай): особенности и результаты / Л.С. Леонтьева, Н.С. Леонтьева, М.В. Коренева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 1. – С. 117-123.

3. Леонтьева Л.С. Основные показатели и результаты выступлений российских спортсменов на Всемирных летних Универсиадах (1993-2015 гг.) / Л.С. Леонтьева, М.В. Коренева, Н.С. Леонтьева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 3. – С. 106-110.

4. Леонтьева Л.С. Система оценочных средств историко-спортивных дисциплин в рамках модернизации физкультурно-спортивного образования // Теория и практика физической культуры». – 2017. – № 9. – С. 45.

5. Леонтьева Н.С. Анализ выступления российских студентов на XXVIII Всемирной зимней Универсиаде 2017 г. в Алматы: особенности и результаты / Н.С. Леонтьева, М.Ю. Мельникова, М.В. Коренева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 104.-109.

6. Мельникова Н.Ю. Рабочая программа по дисциплине «Международный студенческий спорт», направление подготовки 49.04.03 «Спорт» / Н.Ю. Мельникова, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева, А.В. Трескин. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 18 с.

7. Мельникова Н.Ю. Фонд оценочных средств для проведения текущего и итогового контроля по дисциплине «Международный студенческий спорт», направление подготовки 49.04.03 «Спорт» / Н.Ю. Мельникова, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева, А.В. Трескин. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 18 с.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ И ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Л.С. Леонтьева¹, Н.С. Леонтьева¹, М.В. Коренева²

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Данное исследование посвящено актуальным вопросам, связанным с содержательными компонентами и основными формами самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «История физической культуры»; представлен перечень компетенций, осваиваемых в рамках изучения курса; разработан новый усовершенствованный тематический план дисциплины, а также расширен спектр основных учебных заданий.

Ключевые слова: содержательные компоненты, основные формы, самостоятельная работа, учебная дисциплина, история физической культуры.

«История физической культуры» является стратегической профильной дисциплиной, преподаваемой в физкультурно-спортивных вузах, в которых реализуются общие образовательные программы бакалавриата в соответствии с инновационными образовательными стандартами. Сокращение аудиторных часов и приоритет удельного веса самостоятельной работы обучающихся обусловили пересмотр и корректировку форм и содержания аудиторной и самостоятельной работы обучающихся [1, 2, 3]. Современная парадигма образовательного процесса и применение компетентного подхода диктуют объективную необходимость формирования у обучающихся компетенций в том числе посредством усвоения дисциплины «История физической культуры», перечень которых представлен ниже: «анализ основных этапов и закономерностей исторического развития общества с целью формирования собственной гражданской позиции»; «способность к самоорганизации и самообразованию»; «способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности»; «способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта»; «способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности»; «способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью» [2, 4, 5, 6, 7].

С учетом вышесказанного и в соответствии с целями и задачами дисциплины, которые обуславливают приобретение обучающимися набора соответствующих компетенций, был разработан новый усовершенствованный тематический план по дисциплине «История физической культуры», куда вошли следующие основные содержательные компоненты: «возникновение и развитие физической культуры и спорта в мире (с древнейших времен до эпохи Средневековья)»; «особенности развития физической культуры с V до начала XX вв. (средние века и новое время)»; «Особенности развития физической культуры и спорта в зарубежных странах на современном этапе (XX – нач. XXI вв.)»; «особенности развития физической культуры и спорта на территории нашей страны с древнейших времен до конца XIX в.»; «новые исторические условия и основные особенности и тенденции развития физической культуры и спорта в России в I половине XX в.»; «физическая культура и спорт в СССР и РФ со II половины 1940-х гг. до настоящего времени»; «возникновение и особенности развития международного спортивного и олимпийского движения (конец XIX – начало XXI вв.)» [3, 5, 6, 7].

Поскольку, как было отмечено выше, удельный вес самостоятельной формы работы студентов был увеличен, так как он должен составлять более 50 % от общего количества часов, спектр и формы этих видов работ были расширены и скорректированы. В частности, были расширены тематика и наполнение основных учебных заданий (таблиц по ИФК) по рассматриваемой дисциплине.

1-й раздел: «Всеобщая история физической культуры» (6 таблиц): «физическое воспитание, упражнения и игры в государствах Древнего Востока»; «физическая культура в Древней Греции и в Древнем Риме»; «развитие физической культуры и спорта в регионах мира в средние века»; «гимнастические и спортивно-игровые системы в новое время»; «физическая культура и спорт в странах мира во I половине XX в.»; «развитие физической культуры и спорта в странах мира во II половине XX – начале XXI вв.» [5, 6, 7].

2-й раздел: «История физической культуры и спорта в России» (6 таблиц): «основные показатели ФКиС в России (с древнейших времен до конца XIX в.)»; «особенности развития ФКиС в России в начале XX в.»; «основные показатели развития физической культуры и спорта в СССР в первой половине XX в.»; «развитие физической культуры и спорта в СССР во II половине XX в.»; «показатели развития физической культуры и спорта в Российской Федерации»; «результаты выступлений спортсменов СССР и Российской Федерации на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх с 1952 по настоящее время» [5, 6, 7].

3-й раздел: «История международного спортивного и олимпийского движения» (3 таблицы): «деятельность президентов МОК с 1896 г. по н.в.»; «особенности международного олимпийского движения и показатели Игр Олимпиад (с 1896 г. по настоящее время)»; «основные показатели Олимпийских зимних игр (с 1924 г. по настоящее время)» [5,6,7].

Представленные учебные задания в сочетании с другими видами самостоятельной работы обучающихся (доклады, рефераты, контрольные работы, круглые столы и т.д.) обеспечивают оптимальный уровень усвоения эмпирического материала курса, расширения кругозора и активности

обучающихся, способствуют качественному решению основных образовательных задач и т.д.

Таким образом, сочетание обновленных форм и содержания аудиторной и самостоятельной работы обучающихся по истории физической культуры способствует подготовке будущих высококвалифицированных физкультурно-спортивных кадров с учетом оптимизации процесса передачи всесторонних знаний в области истории отрасли. Использование усовершенствованных форм, методик и методологических подходов к изучению дисциплины «История физической культуры» с учетом ранее существовавшей теоретической базы привело к созданию комплекса вышеуказанных мер с целью обеспечения достижения необходимого уровня качества образования.

Литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», квалификация (степень) бакалавр.

2. Леонтьева Л.С. Система оценочных средств историко-спортивных дисциплин в рамках модернизации физкультурно-спортивного образования // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 09. – С. 45.

3. Леонтьева Л.С. Содержание дисциплины «История физической культуры» и ее роль в формировании компетенций обучающихся профильных вузов / Л.С. Леонтьева, Н.С. Леонтьева, Н.Ю. Мельникова, М.В. Коренева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 100-106.

4. Мельникова Н.Ю. Рабочая программа «История физической культуры», направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н.Ю. Мельникова, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 30 с.

5. Мельникова Н.Ю. Анализ основных содержательных компонентов фонда оценочных средств при реализации дисциплины «История физической культуры» / Н.Ю. Мельникова, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. – Воронеж: Научная книга, 2017. – С. 462.

6. Мельникова Н.Ю. Фонд оценочных средств для проведения текущего и итогового контроля по дисциплине «История физической культуры», направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н.Ю. Мельникова, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 46 с.

7. Олимпийский бюллетень № 18 / Сост. Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева, А.Ю. Никифорова, Е.А. Самойлова. – М.: Человек, 2017. – 340 с.

СОДЕРЖАНИЕ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Н.С. Леонтьева¹, Л.С. Леонтьева¹, М.В. Коренева²

¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Данное исследование посвящено актуальным вопросам, связанным с содержанием и оценкой эффективности усвоения дисциплины «Олимпийское образование»; представлены основные темы в ее структуре, показан расширенный спектр новых видов работ и содержательных составляющих форм проведения занятий, а также разработана шкала критериев при оценке знаний обучающихся в результате ее изучения.

Ключевые слова: содержание, оценка эффективности, усвоение дисциплины, олимпийское образование.

Важным элементом реализации основных образовательных программ в высших учебных заведениях физкультурно-спортивного профиля являются дисциплины и курсы по выбору историко-спортивной направленности.

С учетом приоритета исторических наук был разработан ряд стратегически важных дисциплин и спецкурсов соответствующей тематики, в число которых вошла дисциплина «Олимпийское образование».

В контексте реализации инновационных образовательных стандартов, одним из принципов которых является приоритет самостоятельной работы обучающихся, содержание учебно-методических комплексов историко-спортивных дисциплин, реализуемых в том числе в ГЦОЛИФК, был подвергнут необходимой корректировке и совершенствованию.

В частности, структурные элементы рабочей учебной программы «Олимпийское образование», включающие такие компоненты, как цель, задачи дисциплины, структура и содержание дисциплины, формируемые компетенции и др., были приведены в соответствие с новыми реалиями образовательного процесса [1, 2].

Учитывая задачи, которые решаются в результате освоения дисциплины, а именно: «...формирование необходимого уровня знаний по изучаемой дисциплине; формирование необходимых знаний и навыков для будущей профессиональной деятельности, в том числе формирование у детей и молодежи мотивации и интереса к спорту, умение привить детям и молодежи стремление к честной борьбе, проявлению воли и мужества к победе...» и др., в структуре и содержании дисциплины «Олимпийское образование» отражены следующие основные темы: «Олимпизм – феномен мировой культуры; идеалы и ценности

олимпизма; вклад греческой цивилизации в мировую олимпийскую культуру; олимпийский идеал здоровья и здорового образа жизни; роль спорта в профилактике заболеваний и асоциального поведения молодежи; олимпизм – единство спорта, культуры и образования; олимпийское движение и социальные процессы; актуальные проблемы международного олимпийского движения; крупнейшие комплексные международные соревнования под эгидой МОК; формы организации проведения уроков по олимпийскому образованию» [3, 4].

Поскольку важное место занимают активные и интерактивные формы проведения занятий (тестирование, круглые столы, дискуссии, встречи, деловые и ролевые игры и др.), их спектр был расширен и дополнен не только новыми видами работ, но и новыми содержательными составляющими в соответствии с вышепредставленной тематикой:

- новые формы комплексных международных соревнований (юношеские Олимпийские игры, Европейские игры, Первый объединенный чемпионат Европы по летним видам спорта и др.);

- современные вызовы олимпийскому движению (информационная война, политические и другие провокации и т.п.);

- олимпийское движение в условиях новых коммуникационных и информационных ресурсов и достижений и др.

Активные и интерактивные формы проведения занятий в тесной взаимосвязи с самостоятельной работой, основными формами которых являются: работа с конспектами лекций, изучение основной и дополнительной литературы, создание глоссария, работа с основными понятиями и терминами, выполнение работ, заданных для самостоятельной подготовки: написание конспектов, тезисов к лекциям, подготовка доклада, к контрольной работе, к опросу и т.д., способствуют созданию оптимальных условий успешного овладения необходимыми умениями и навыками для дальнейшей качественной работы в выбранной профессии.

Важным при оценке эффективности усвоения материала курса является итоговый контроль, который осуществляется по следующей шкале критериев оценки уровня знаний на зачете [5]:

1) Оценка F (неудовлетворительно, до 60 баллов) ставится при полном отсутствии теоретических и практических знаний; отсутствии признаков освоения программного материала, основных понятий и терминов, аспектов и концепций, предусмотренных учебной программой.

2) Оценка D (удовлетворительно, 61–68 баллов) – ответ демонстрирует лишь фрагментарные знания программного материала; наблюдаются ошибки в интерпретации основных понятий и терминов, ретранслированный подход к изучению дисциплины, отсутствуют самостоятельные рассуждения и выводы.

3) Оценка C (хорошо, 68–84 балла) – ответ демонстрирует практически полное освоение программного материала, знание основных положений, понятий и терминов, аспектов и концепций, предусмотренных учебной программой; допущены незначительные ошибки и неточности; самостоятельные рассуждения и выводы не всегда корректны.

4) Оценка В (очень хорошо, 85–94 балла) – ответ демонстрирует полные, глубокие и точные знания программного материала, знание основных положений, понятий и терминов, аспектов и концепций, предусмотренных учебной программой, точная ориентировка в освоенном материале, грамотное использование теоретических знаний; допущены незначительные неточности.

5) Оценка А (отлично, 95–100 баллов) – ответ демонстрирует полные, глубокие и точные знания программного материала, знание основных положений, понятий и терминов, аспектов и концепций, предусмотренных учебной программой, точная ориентировка в освоенном материале, адекватное использование теоретических знаний; грамотное приведение аргументов и доказательств, обобщений и выводов, все цели и задачи освоения дисциплины реализованы в полном объеме.

Таким образом, с учетом вышеизложенного можно констатировать, что разработанные и усовершенствованные в соответствии с современными реалиями и педагогическими условиями компоненты учебно-методического комплекса дисциплины «Олимпийское образование» способствуют оптимизации усвоения рассматриваемой дисциплины, что, в свою очередь, будет обуславливать дальнейшее развитие и совершенствование системы физкультурно-спортивного образования.

Литература:

1. Леонтьева Л.С. Система оценочных средств историко-спортивных дисциплин в рамках модернизации физкультурно-спортивного образования // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 45.

2. Леонтьева Н.С. Аспекты реализации дисциплины по выбору «Олимпийское образование» в условиях модернизации высшего образования в области физической культуры и спорта / Н.С. Леонтьева, Л.С. Леонтьева, М.В. Коренева // Олимпизм: истоки, традиции и современность: Сборник статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции; Редкол.: Г.В. Бугаев, О.Н. Савинкова, Т.А. Куликова. – Воронеж: Научная книга, 2017. – С. 51-56.

3. Мельникова Н.Ю. Олимпийское образование: Учебное пособие для студентов РГУФКСМиТ / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин, Н.С. Леонтьева. – М.: РГУФКСМиТ, 2012. – 118 с.

4. Мельникова Н.Ю. Рабочая программа по дисциплине «Олимпийское образование», направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Н.Ю. Мельникова, Н.С. Леонтьева, Е.А. Самойлова, Л.С. Леонтьева. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 21 с.

5. Мельникова Н.Ю. Фонд оценочных средств для проведения текущего и итогового контроля по дисциплине «Олимпийское образование», направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Н.Ю. Мельникова, Н.С. Леонтьева, Е.А. Самойлова, Л.С. Леонтьева. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 40 с.

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В СИТУАЦИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ЭКСТРЕМАЛОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ МЕТАКОГНИТИВНОЙ ВКЛЮЧЕННОСТИ

А.Е. Ловягина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет»,
г. Санкт-Петербург

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

Аннотация. Представлены результаты исследования особенностей психической саморегуляции при подготовке к старту и во время соревнований у спортсменов, различающихся по уровню метакогнитивной включенности. По опроснику «Метакогнитивная включенность в деятельность» и анкете «Саморегуляция спортсменов на соревнованиях» обследованы 160 спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта. Установлено, что спортсмены с более высоким уровнем метакогнитивной включенности характеризуются более эффективной психической саморегуляцией в ситуациях соревнований.

Ключевые слова: психическая саморегуляция, метакогнитивная включенность, ситуации неопределенности, экстремальные виды спорта.

Постоянно возрастающие требования к психологической подготовке спортсменов диктуют необходимость поиска новых путей оптимизации предсоревновательных и соревновательных состояний, базирующихся на разработках проблем метапознания и ситуационном подходе [3, 4, 5, 7]. С позиций ситуационного подхода объективно нестандартные, трудные, экстремальные ситуации трактуются как неопределенные прежде всего в субъективном плане – т.е. если оцениваются субъектом как противоречивые, невозможные для контроля, с непрогнозируемым результатом и т.п. [2]. Соревновательная деятельность в экстремальных видах спорта насыщена ситуациями неопределенной опасности с непредсказуемым исходом, с допустимым или даже неприемлемым риском [1]. Поэтому правомерно рассматривать эти ситуации как ситуации с высокой степенью неопределенности. Для эффективной психологической подготовки спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, специалистам важно понимать, как в ситуациях неопределенности спортсмен управляет своим поведением и реализацией двигательных задач.

Целью настоящего исследования являлось изучение взаимосвязей между особенностями психической саморегуляции в предсоревновательных и соревновательных ситуациях и метакогнитивной включенностью у спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта. Представители скейтбординга,

сноубординга и веломотокросса (BMX), всего 160 спортсменов-мужчин в возрасте 17–33 лет, были обследованы по опроснику «Метакогнитивная включенность в деятельность» и анкете «Саморегуляция спортсменов на соревнованиях» (вариант для взрослых) [5, 6]. Полученные данные были обработаны с помощью корреляционного анализа (критерий Спирмена).

Результаты исследования показали, что спортсмены-экстремалы с более высоким уровнем метакогнитивной включенности более самостоятельны как при постановке целей на соревнования ($r=0,178$, $p\leq 0,05$), так и при организации своей психологической подготовки к старту ($r=0,220$, $p\leq 0,01$).

При более высокой метакогнитивной включенности спортсмены чаще анализируют и оценивают свое состояние готовности к соревнованию ($r=0,202$, $p\leq 0,05$), а перед стартом чаще чувствуют себя бодрыми и энергичными ($r=0,171$, $p\leq 0,05$). В процессе соревнований по экстремальным видам спорта обладатели более высокого уровня метакогнитивной включенности лучше понимают свои ошибки при решении двигательных задач ($r=0,217$, $p\leq 0,01$), более автоматизированно выполняют движения основного соревновательного упражнения ($r=0,188$, $p\leq 0,05$), а также с помощью волевых усилий успешнее вытесняют мысли о текущих неудачах ($r=0,197$, $p\leq 0,05$), об усталости и болевых ощущениях ($r=0,161$, $p\leq 0,05$).

Полученные данные позволяют утверждать, что специализирующиеся в экстремальных видах спорта спортсмены с более высоким уровнем метакогнитивной включенности лучше управляют собой при подготовке к соревнованиям и во время них. Таким образом, целенаправленное повышение уровня метакогнитивной регуляции с помощью специальных психотехнических упражнений может быть использовано для совершенствования психической саморегуляции спортсменов на соревнованиях.

Литература:

1. Байковский Ю.В. Психология экстремальной деятельности человека: Рудиковские чтения-2015 // Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры. – 2015. – С. 334-338.

2. Белинская Е.П. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7. – № 36. – С. 3. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 12.10.2018).

3. Горская Г.Б. Актуальные тенденции развития исследований в области психологических ресурсов самореализации спортсменов в современной психологии спорта // Мат. науч. и науч.-метод. конф. проф.-препод. сост. Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – №1. – С. 255-256.

4. Гришина Н.В. Ситуационный подход и его эмпирические приложения // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5. – № 24. – С. 2. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 14.10.2018).

5. Карпов А.В. Психология метакогнитивных процессов личности / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 352 с.

6. Ловягина А.Е. Саморегуляция на соревнованиях у спортсменов 12–13 лет с разным уровнем интеллектуальной лабильности // VIII Межд. конгр. «Спорт, человек, здоровье»: Сб. мат. конгр.; Под ред. В.А. Таймазова. – СПб.: СПбГУ, 2017. – С. 189-192.

7. Ловягина А.Е. Метакогнитивные процессы как предикторы психологической подготовки спортсменов / А.Е. Ловягина, Л.А. Облачкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (159) – С. 377-380.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ И УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АВИАМОДЕЛЬНЫМ СПОРТОМ

М.В. Махинова, В.Н. Прасолов, Л.А. Якимова, Т.Х. Емтыль

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Статья посвящается анализу данных психодиагностических исследований, проведенных в группах детей школьного возраста, занимающихся в студии спортивного авиамоделирования. Проведены исследования особенностей процесса психического развития и формирования личности детей разного возраста. Установлены корреляционные взаимосвязи между стилем семейного воспитания и уровнем развития когнитивных способностей у детей.

Ключевые слова: демократический и авторитарный стили семейного воспитания; когнитивные, деятельностные способности у детей школьного возраста, качества личности ребенка; семья как фактор влияния педагогической среды; авиамodelьный спорт.

Многочисленные исследователи проблем возрастной педагогики и психологии сходятся во мнении, что человек достигает более высокого уровня развития там, где близкое (семья, родственники, друзья) и далекое (социальная среда), окружение предоставляет ему наиболее благоприятные условия [2]. Однако, авторы теорий отмечают тот факт, что слабой стороной процесса воспитания является то, что оно основывается на сознании человека и требует его участия, тогда как наследственность и среда действуют бессознательно и подсознательно [1, 3, 4, 5].

Огромное влияние на развитие человека, особенно в детском возрасте, оказывает домашняя среда, где определяется круг его интересов и потребностей, взглядов и ценностных ориентиров, закладываются нравственные и социальные качества личности (Р. Сирс).

Изучая структуру семьи и социальных институтов как важнейших факторов развития поведения ребенка, известный психолог У. Бронфенбреннер, сделал вывод, что причиной, по которой молодые люди неспособны найти место в жизни общества, хотели бы заниматься своим собственным делом, но часто не знают точно, какое это дело и как им надо заниматься, заключается в особенностях образа жизни современной семьи. Достижения цивилизации (социальные сети, дополнительные компьютеры, телевизоры и т.д.) затрудняют общение ребенка и взрослого, что приводит к отчуждению. Однако, считает автор, дезорганизующие силы зарождаются первоначально не в самой семье, а в образе жизни всего общества и в объективных обстоятельствах, с которыми семьи сталкиваются.

Весомое влияние на будущее человека, особенно на осуществление им трудовой деятельности и взаимодействие в обществе, оказывает стиль воспитания,

который выбрало семейное окружение. Общеизвестны три стиля (вида) отношений: авторитарное, демократическое и либеральное отношение родителей к своим детям. Для нашего исследования важным представляется получить доказательства о наличии или отсутствии связи между стилем семейного воспитания и проявлением когнитивных, деятельностных и личностных способностей детей в процессе их обучения на занятиях спортивным авиамоделированием. Авторы источников научной литературы утверждают, что такая взаимосвязь имеет место быть. Уровень развития когнитивных, деятельностных и личностных способностей ребенка определяется характером деятельности (обучение) и стилем воспитания в семье, и они между собой связаны. Для проверки этого факта, мы предприняли следующие действия: сформулировали гипотезу, выбрали объект и предмет исследования, определили цель, задачи и методы исследования.

Рабочей гипотезой явилось положение, что стиль воспитания в семье связан с уровнем развития когнитивных, деятельностных и личностных способностей детей. Объектом исследования стал процесс психического развития детей разного возраста, занимающихся авиамodelьным спортом, а предметом исследования – уровень развития когнитивных, деятельностных и личностных способностей этих детей при воздействии различных факторов педагогической среды (стиля воспитания). Цель работы состоит в том, чтобы выявить аспекты психолого-педагогических подходов к методам воспитания, направленных на формирование личности ребенка педагогом в условиях образовательной среды с учетом стилей семейного воспитания. Задачи, которые предстояло решить в ходе исследования, касались вопросов теоретического ознакомления с проблемой и ее актуальностью, практической значимостью; изучения выборки группы (ее состава, структуры, уровней развития когнитивных, деятельностных и личностных способностей); обоснования выбранных методов исследования; установления достоверности полученных показателей и их анализ с последующими выводами; разработки практических рекомендаций. Методы исследования: психодиагностическое тестирование («Стили воспитания» Р.В. Овчаровой; «Найди фигурки» и «Поставь значки» Р.С. Немова; «Исключи слова» И.П. Денисовой и методика М.В. Матюхиной), а также статистическая обработка данных.

Организация исследования. Исследование проводилось с сентября 2015 г. по май 2017 г. В исследовании принимали участие 32 человека из числа занимающихся детей и подростков в коммерческой детской досуговой организации «Авиастудия «ВЗЛЕТ» на территории муниципального автономного учреждения «Морской культурный центр» в г. Новороссийске. Также в исследовании приняли участие 58 человек родителей и опекунов занимающихся детей. Возрастной диапазон выборки детей составлял от 7 до 14 лет.

Выводы по результатам проведенных исследований: анализ данных проведенных психодиагностических тестирований позволил обнаружить ряд особенностей процесса психического развития и формирования личности детей разного возраста, занимающихся авиамodelьным спортом: большинство детей в группе исследования воспитывается в полных семьях; преобладает демократический стиль воспитания детей. В ходе изучения процесса

психического развития детей обнаружена объективная и достоверная взаимосвязь показателя стиля их воспитания с показателями уровня развития когнитивных способностей и свойств личности. Большое количество корреляционных связей показателей развития психических способностей детей, воспитывающихся в демократическом стиле с мотивацией к осуществлению деятельности, свидетельствует о том, что авторитарный стиль воспитания направлен на развитие способностей, а демократический – на возникновение и стимулирование мотивов у детей и их осознанному и самостоятельному развитию.

Корреляционный анализ результатов психодиагностических тестирований выявил особенности взаимосвязей между показателями возраста, стиля воспитания детей, уровня развития их когнитивных способностей и особенностями формирования мотивационной сферы.

В общей группе исследуемых детей были выявлены и интерпретированы взаимосвязи показателей стиля воспитания, возраста, уровня развития когнитивных способностей с показателями преобладания мотивов долга и ответственности, избегания неприятностей и содержания обучения.

Обнаружен ряд характерных отличий в особенностях формирования взаимосвязей показателей тестирования в группах детей с авторитарным и демократическим воспитанием.

Таким образом, обобщая полученные научные факты и выводы, можно заключить, что формирование личности и способностей человека – это многолетний и многогранный процесс, в котором неповторимое сочетание факторов, их комбинаций обладает определяющим влиянием на стороны личности и в целом на ее окончательное становление.

Литература:

1. Башта В.А. Стили семейного воспитания в развитии личности / В.А. Башта, Е.Р. Сычева, В.С. Анников, Н.П. Минченко, Н.В. Лобачева, Н.В. Ильичева, Л.А. Погребкова // Вопросы современной педагогики. – М., 2009. – Том 17. – №4. – С. 10-11.
2. Босенко Ю.М. Взаимосвязь перфекционизма и отношений с ближайшим социальным окружением у спортсменов подросткового возраста / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 94-99.
3. Кашапова А.А. Влияние стилей семейных отношений на воспитание успешного ребенка / А.А. Кашапова, К.А. Холуева // Современные наукоемкие технологии. – Пенза, 2013. – С. 209-210.
4. Мазурова Н.В. Взаимосвязь тревожности детей дошкольного возраста и стиля семейного воспитания / Н.В. Мазурова, Ю.А. Трофимова // Актуальные проблемы образования: история и современность. – Красноярск, 2014. – С. 94-102.
5. Первитская А.М. Изучение связи стилей семейного воспитания и мотивационной сферы младшего школьника, занимающегося творческой деятельностью // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – Тольятти, 2015. – С. 245-247.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ИДЕНТИФИКАЦИИ И ДЕЦЕНТРАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИГРЫ «СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ»

Е.В. Мельник, Н.И. Боровская

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

Аннотация. В усвоении спортсменами социальных норм, правил и культурных ценностей определяющая роль отводится идентификации. Наравне с идентификацией важной составляющей эмпатии является и децентрация, позволяющая спортсмену преодолевать свое «я», изменять точку зрения, вступать в диалог. В статье представлены результаты разработки психологической игры «Спортивный инвентарь», направленной на развитие способности к идентификации и децентрации у спортсменов.

Ключевые слова: идентификация, макиавеллизм, психологическая игра, соперничество, сотрудничество, спортивный инвентарь, эмпатия.

В спорте существует противоречие между реализацией стремления к самосовершенствованию и необходимостью самоутверждения. Среди личностных характеристик, способствующих достижению этих целей, рассматривается макиавеллизм. В то же время для успешной работы в команде, реализации принципов спортивного поведения необходима эмпатия.

Спортсмен – человек публичный, ему приходится постоянно взаимодействовать с тренером, товарищами по команде, соперниками, судьями, болельщиками, представителями СМИ и др., он не имеет права подавать плохой пример. Мало кто не переживает по поводу своих неудач, проблем, неоправдавшихся надежд; не расстраивается, если старания не приносят желаемых результатов. Но проявляются такие реакции у всех по-разному. Если вне спортивных мероприятий спортсмен ведет себя вызывающе, несдержанно, то это может расцениваться как невоспитанность. Но если это происходит публично при общении с тренерами, соперниками, арбитрами, то такое поведение не соответствует существующим нормам и правилам и рассматривается как неспортивное. В спорте, в отличие от любой другой сферы деятельности, существует не только профессиональный этикет, но и принято понятие спортивного поведения, которое подразумевает умение контролировать свои эмоции, регулировать поведение, а также высокий уровень культуры общения.

В генезисе становления эмпатии как категории психологии идентификация выступает своеобразным «пусковым механизмом», который позволяет спортсмену принимать ту или иную социальную роль, осознавать свою социокультурную принадлежность, установки.

Для развития у спортсменов способности к идентификации была разработана психологическая игра «Спортивный инвентарь», которая может рассматриваться как самостоятельная игра или выступает первым блоком игры «Маки-Эмпаки». В игре могут принимать участие до 12 человек (оптимально 2

команды по 6 человек). Принадлежность игроков к команде определяется по жребию.

Члены команды «Эмпаки», соответствуя своей ролевой позиции, отстаивают интересы эмпатийной личности, проявляя такие качества, как доброта и сердечность, сочувствие и сострадание, уступчивость и понимание, потребность в помощи, доверии и признании, стремление к сотрудничеству, дружелюбие, искренность и др. [5].

«Маки» соответственно защищают позицию макиавеллистов на протяжении всей игры. Макиавеллизм рассматривается как совокупность эмоциональных и поведенческих характеристик; стратегия поведения, при которой человек добивается своей выгоды любым способом (обманом, хитростью, лестью и др.); люди для макиавеллистов служат инструментом для реализации собственных целей. Для макиавеллистов характерны выраженное желание иметь особое мнение и отстаивать его, настойчивость в достижении цели и напористость, критичность и прямолинейность, доминантность и лидерские качества, агрессивность и нацеленность на результат, стремление к соперничеству, прагматичность и умение приспособливаться, уверенность и независимость, честолюбие и превосходство [1, 2, 3, 4, 6].

Ведущий определяет ход игры и начисляет бонусы: от 1 до 3 за каждое задание, учитывая согласованность, точность, эмоциональность, убедительность высказываний, полноту аргументов и др. В начале игры команды могут договориться о порядке накопления бонусов (командном или индивидуальном). Команда (или игрок) могут быть оштрафованы неначислением очков, если при выполнении задания было замечено несоответствие заданной ролевой позиции (эмпатийная или макиавеллистская).

Игроки берут по одной карточке из комплекта с изображением спортивного инвентаря из различных видов спорта. Для команд предусмотрен свой комплект карточек. Для команды «Эмпаки»: гимнастический мат, лонжа, шапочка и очки для плавания, наколенник, тейп, эстафетная палочка, кроссовки, спортивный костюм, пульсометр, шлем, перчатка лыжника, фитбол, олимпийский талисман и др. Для команды «Маки»: боксерские перчатки и груша, канат, батут, мячи, шайба, свисток, легкоатлетические барьеры и молот, лодка, бутсы, теннисная ракетка, дартс, шпага и др.

Каждому игроку необходимо идентифицироваться с изображением на карточке, превратиться в этот предмет, погрузиться в его мир, ощутить «характер». Игрок должен «перевосплотиться» и говорить уже не от своего имени, а от имени образа, в который он «перевоплотился». От первого лица надо рассказать о спортивном инвентаре, его особенностях, роли, описать какой он, как живет и что чувствует. Также можно рассказать историю, связанную с этим предметом, о его прошлом и будущем.

Игроки команды могут дополнять ответ, оказывать помощь и также зарабатывать бонусы. По ходу рассказов каждому предмету можно задавать вопросы. За одно и то же задание могут заработать бонусы также и игроки соперничающей команды, дав противоположный ответ на вопрос задания согласно уже своей ролевой позиции.

После выполнения всех заданий ведущий просит отметить лучший ответ в команде соперника, который поощряется бонусным очком. В завершение игры подводятся итоги – рефлексия. Игроки обмениваются впечатлениями, отмечают, что вызвало интерес, говорят о возникших трудностях. Проводится подсчет очков. Участники часто замечают проективный характер своих описаний предмета, анализируют проявившиеся в них личностные особенности, переживаемые эмоции и чувства.

Апробация игры проходила в 2017–2018 гг. при выполнении задания по гранту «Разработать и внедрить в образовательный процесс психологическую игру для развития эмпатии у студентов БГУФК».

Литература:

1. Егорова М.С. Макиавеллизм в структуре личностных свойств // Вестник Пермского государственного педагогического университета. – 2009. – № 1. – С. 65-80.

2. Знаков В.В. Макиавеллизм, манипулятивное поведение и взаимопонимание в межличностном общении // Вопросы психологии. – 2002. – № 6. – С. 59-69.

3. Калуцкая И.Н. Представления о макиавеллизме: разнообразие подходов и оценок / И.Н. Калуцкая, А.Н. Поддьяков // Культурно-историческая психология – 2007. – № 4. – С.78-89.

4. Катунин Д.Б. Макиавеллизм как психологическая проблема: история вопроса / Д.Б.Катунин, Л.В. Куликов // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Философия, политология, социология, психология, право, международные отношения. – 2006. – № 2. – С. 68-79.

5. Кухтова Н.В. Просоциальное поведение специалистов, ориентированных на оказание помощи: теоретические основы и методики изучения: метод. рекомендации / Н.В. Кухтова, Н.В. Доморацкая. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011. – 48 с.

6. Мельник Е.В. Макиавеллизм как личностное свойство спортсменов / Е.В. Мельник, Н.И. Боровская // Материалы Междунар. науч. конгр. «Ценности, традиции и новации современного спорта» (18–20 апр. 2018 г., Минск): в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; Редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилук (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1. – С. 167-168.

ДИНАМИЧЕСКИЙ СОМАТОТИП И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА СПОРТСМЕНОВ

В.М. Мельников, И.А. Юров

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сочинский государственный университет», г. Сочи,
Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский инновационный университет», г. Москва

Аннотация. В статье представлена взаимосвязь характеристик динамического соматотипа с психофизиологическими свойствами спортсменов с учетом спортивной специализации, квалификационной, возрастной и гендерной дифференциации.

Ключевые слова: физические качества, нейродинамика, психодинамика, динамический соматотип, спринтеры, стайеры, корреляция, спортивное мастерство, морфология спортсменов.

В спортивной науке актуальным остается вопрос о сочетании морфологических, физических качеств и психофизиологических свойств спортсменов. По отдельности ни физические качества, ни психологические свойства спортсменов не могут привести к достижению высоких результатов и спортивному мастерству. Ряд известных специалистов (Н.Ж. Булгакова, В.М. Зацюрский, П.А. Рудик и др.) считает, что для успеха в плавании большое значение имеет рост (длина тела), скорость плавания тесно связана с силовой подготовленностью спортсменов, важную роль играет подвижность суставов, которая помогает наиболее эффективно реализовать силовые возможности, быстроту, выносливость. Они отмечают, что силовые показатели у пловцов тесно связаны с особенностями телосложения, в первую очередь с тотальными размерами (ростом и весом), обхватными характеристиками и составом тела. Те пловцы, которые имеют преимущество по этим показателям, обладают более высоким уровнем развития физических качеств, что способствует высоким достижениям в спорте [1].

Целью нашего исследования является установление связи между морфологическими, физическими качествами и психофизиологическими свойствами спортсменов (на примере спортивного плавания и пловцов).

В спортивной психологии значительное количество работ посвящено и нейродинамическим (З.И. Бирюкова, Б.А. Вяткин, Р.М. Загайнов, Л.Е. Демьянов В.К. Долинский, Е.П. Ильин, А.Н. Капустин, И.Г. Карасева, В.И. Мещерина и др.) и психодинамическим свойствам спортсменов (Ю.Я. Киселев, Б. Кретти, Ч. Спилбергер, Ю.Л. Ханин, Р. Сингер, Р. Уэйнберг и Д. Гоулд и др.) [2, 3, 4, 5, 6].

Однако мнения специалистов разнятся: одни считают, что достичь высокого результата могут спортсмены с силой, подвижностью и уравновешенностью нервных процессов, экстраверсией, эмоциональной устойчивостью, низкой тревожностью и пластичностью, другие – с противоположными свойствами, но

представленные ими экспериментальные данные противоречивы.

Объектом исследования стали 70 спортсменов-пловцов высокой спортивной квалификации в возрасте 17–20 лет по критериям квалификационной и гендерной дифференциации.

В работе использованы опросники Я. Стреляу, Г. Айзенка, Дж. Тейлор, Э. Бренгельмана, методики Б.М. Теплова, Шелдона-Хит-Картера.

Полученные данные были подвержены математической обработке с помощью критерия Стьюдента и линейной корреляции Пирсона.

Из 20 полученных нами морфологических показателей различия между двенадцатью из них статистически достоверны. Анализ интракорреляционных связей исследуемых показателей свидетельствует, что общее количество связей оказалось: у мужчин – мастеров-спринтеров – 3, у немастеров-спринтеров – 8, у женщин: мастеров-спринтеров – 5, у немастеров-спринтеров – 12. Анализ интракорреляционных связей морфологии пловцов обеспечивает выделение ведущих показателей, способствующих достижению высокого результата в плавании. В данном исследовании наибольшее количество связей (в том числе и взаимных) обнаружено у диаметра плеча (13), веса (10), диаметра бедра и кожно-жировой складки (по 7). Можно предположить, что наиболее диагностичными для достижения высокого результата в плавании оказались показатели, относящиеся к I компоненту (суммарная величина кожно-жировых складок), а также диаметры плеча, бедра и роста-весовой индекс. Диаметры плеча и бедра отражают костную структуру организма и в большей степени свидетельствуют о влиянии на достижение спортивного результата в плавании, чем обхватные величины.

Что касается связи соматических признаков с психофизиологическими по методике Шелдона-Хит-Картера, то у мастеров-спринтеров преобладают такие качества, как уверенность в осанке и движениях, энергичность, агрессивность в соревнованиях, стремление к первенству, соматотоническая экстраверсия по сравнению с немастерами, а у мастеров-стайеров преобладают такие качества, как сдержанность движений, скрытность чувств, контроль над эмоциями, интроверсия, терпимость.

Корреляционный анализ выявил положительные корреляции между повышенными показателями диаметра плеча, бедра и роста-весового индекса с относительной силой, силой возбуждения, подвижностью, повышенной чувствительностью, динамичностью торможения, преобладанием неуравновешенности, пониженной силой торможения, экстраверсией, нейротизмом, тревожностью, пластичностью и повышенной самооценкой у спринтеров на 0,01 уровне значимости.

Корреляционный анализ выявил положительные связи между скоростной выносливостью как физическим качеством спортсменов, специализирующихся на дистанции 200 м, со средними показателями диаметра плеча, бедра и роста-весового индекса со средней степенью возбуждения, чувствительности, подвижности, силы торможения, динамичностью торможения, уравновешенностью, амбовертностью, нормостенией, тревожностью, пластичностью и повышенной самооценкой на 0,01 уровне значимости.

Корреляционный анализ выявил положительные связи между выносливостью как физическим качеством стайеров с пониженными показателями диаметра плеча и бедра, но с повышенным показателем ростового индекса с пониженной силой возбуждения, чувствительности, пониженной динамичностью торможения нервных процессов, средней степенью подвижности и силы торможения, уравновешенностью, интроверсией, эмоциональной устойчивостью, пониженной тревожностью, ригидностью и самооценкой в пределах нормы на 0,01 уровне значимости.

Выводы. 1. Физические качества спортсменов-пловцов интегрируются в морфологические характеристики, связанные с психофизиологическими свойствами спортсменов.

2. Оптимальное формирование физических качеств спортсменов-пловцов возможно при выявленных соматических и психофизиологических свойствах.

3. Установлена специфическая взаимосвязь характеристик динамического соматотипа с физическими и психофизиологическими свойствами спортсменов-пловцов с учетом спортивной специализации, квалификационной, возрастной и гендерной дифференциации.

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: Физкультура и Спорт, 1978. – 152 с.

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

3. Мельников В.М. Проблема индивидуальности в спортивной психологии / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2014. – №3. – С. 20-23.

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

5. Юров И.А. О динамическом соматотипе пловцов // Теория и практика физической культуры. – 1980. – №7. – С. 20-21.

6. Юров И.А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельностной успешности в спорте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2014. – 22 с.

7. Юров И.А. Дифференциально-психологические свойства спортсменов. – Германия: ЛАП, 2016. – 223 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИНАМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ- КАРАТИСТОВ

И.Н. Митин, А.Е. Горовая, А.И. Кузнецов

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства», г. Москва

Аннотация. Исследование является частью работы по формированию системы психологического сопровождения сборной команды России по карате и было проведено с целью выявления специфики личностных характеристик спортсменов и динамики их развития. Показаны значимые различия личностных характеристик у спортсменов разного возраста.

Ключевые слова: высококвалифицированные спортсмены, динамический контроль, психологические характеристики, карате, личностный опросник Кеттелла, возрастные особенности.

Проведение мероприятий по динамическому контролю психологических характеристик высококвалифицированных спортсменов, несомненно, является актуальным [1–3]. В этой связи в рамках медико-психологического сопровождения спортивных сборных команд России с 2017 года проводится комплекс многоуровневых экспериментальных исследований, направленный на выявление закономерностей психофизиологической адаптации спортсменов в связи с успешностью соревновательных выступлений [4, 5].

Цель данного исследования состояла в пилотной апробации методического подхода к проведению динамического контроля личностных особенностей представителей спортивного карате.

Методы

В исследовании принимали участие спортсмены основного (N=27, 13 мужчин, 14 женщин, возраст 16–32 года, средний – 21,7 года) и молодежного (N=38, 22 юноши, 16 девушек, возраст 14–20 лет, средний – 16,9 года) составов сборной команды России по карате, а также претенденты в молодежный состав (N=54, 26 юношей, 28 девушек, возраст 12–17 лет, средний – 13,4 года) сборной. Для достижения цели исследования в роли диагностического инструментария особенностей личности и актуального психического состояния спортсменов выступали стандартный многофакторный личностный опросник Кеттелла 16ФЛО и его специальная версия для подростков – 14-факторный личностный опросник Кеттелла [6].

Обсуждение результатов

Анализ результатов проведенных исследований показал достоверные различия личностных особенностей каратистов в зависимости от возраста, пола и уровня спортивного мастерства. Так, группа претендентов в молодежную сборную

характеризуется избирательностью в контактах, некоторой обособленностью от окружающих, большей эмоциональной сдержанностью, немногословностью ($p < 0,01$). При этом для представителей данной группы характерна устойчивость собственных интересов и установок.

Вся группа обследуемых спортсменов в целом характеризуется достаточным уровнем личностной интегрированности. Ими демонстрируется устойчивость в отношении стресс-факторов, а также достаточно высокий порог фрустрации. Таким образом, можно говорить о малой вероятности состояния дезадаптации.

Также полученные данные отражают стремление спортсменов к следованию общепринятым нормам, ответственность. Можно предполагать достаточный уровень требовательности к себе, организованность поведения, самостоятельность, достаточная степень независимости от окружающих. Во всех группах достаточно развито стремление полагаться на свои силы, реалистичность, практицизм. Спортсмены склонны к самоудовлетворенности, эмоциональной уравновешенности.

Представители молодежного состава демонстрируют наибольшую ориентированность на взаимодействие с окружающими, они более склонны к сопереживанию, сочувствию, эмоциональной вовлеченности ($p < 0,01$). Внешняя и внутренняя жизнь более богаты переживаниями. Достаточно развита потребность в общении, проявление интереса к людям. Они больше всех прочих групп стремятся поделиться своими мыслями, установками, настроениями. Им гораздо менее присуще выраженное честолюбие.

Группа спортсменов основного состава сборной чуть менее склонна к общению, активному взаимодействию с окружающими, сопереживанию ($p < 0,01$). Вполне логично чуть более выраженное по сравнению с молодежной сборной честолюбие, последовательность в реализации своих интересов. При этом спортсмены группы основного состава в целом более импульсивны, жизнерадостны. Они демонстрируют непосредственность и более высокую гибкость поведения.

Параметры, отражающие когнитивные способности спортсменов, повышаются в соответствии с возрастными особенностями каждой из групп ($p < 0,01$). Группа основного состава продемонстрировала лучшую способность к обучению, абстрактным суждениям, в целом более высокий уровень творческих способностей. Также для старших групп характерны более развитые коммуникативные навыки, раскованность поведения, в то время как для спортсменов группы претендентов – сдержанность в межличностных отношениях, неуверенность, часто проявляемая в дезадаптивных формах поведения ($p < 0,01$).

Кроме того, в группах основного и молодежного составов более ярко выражен волевой самоконтроль поведения ($p < 0,05$) по сравнению с группой претендентов. Для старших групп более характерно стремление придерживаться установленных норм и правил поведения. Представители этих групп более обязательны, исполнительны и настойчивы. Их действия и поступки лучше планируются, носят целенаправленный характер.

При этом группы основного и молодежного составов демонстрируют у своих представителей несколько большую тревожность ($p=0,02$), волнение, связанное с личными событиями или фактами, например «более ответственными» соревнованиями. Что касается гендерных различий, то юноши в каждой из групп продемонстрировали более выдержанные лидерские качества, доминантность поведения, большую независимость в мыслях и поступках ($p=0,018$). Также, они показали себя более общительными, готовыми идти на контакт ($p=0,002$).

Выводы

Предложенный методический подход к проведению динамического контроля психологических особенностей высококвалифицированных спортсменов на всех этапах спортивной карьеры направлен на индивидуализацию программ спортивной подготовки и способствует повышению эффективности соревновательных выступлений высококвалифицированных спортсменов-каратистов.

Литература:

1. Горвая А.Е. Процессы нейропластичности у профессиональных спортсменов / А.Е. Горвая, К.С. Назаров, И.Н. Митин, А.В. Жолинский, А.И. Кузнецов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2018. – № 1 (145). – С. 48-58.

2. Митин И.Н. Психофизиологическая адаптация водителей и безопасность дорожного движения // Медицина катастроф. – 2015. – № 2 (90). – С. 44-48.

3. Митин И.Н. Медико-психологические аспекты детско-юношеского спорта // Детская спортивная медицина Авторские лекции по педиатрии. – Москва, 2017. – С. 458-471.

4. Митин И.Н. Психологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горвая, А.В. Конов // Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С. 67-70.

5. Митин И.Н. Психофизиологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горвая, А.Д. Королев // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 183-191.

6. Выбойщик И.В. Личностный многофакторный опросник Р. Кэттелла: Учебное пособие / И.В. Выбойщик, З.А. Шакурова. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2000. – 54 с.

О СПОСОБАХ КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ-ВЕРХНИХ

И.С. Мишев, Н.Н. Пилюк, С.В. Шукшов, А.С. Илларионов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Данная статья посвящена определению модельных характеристик специальной физической подготовленности высококвалифицированных акробатов-верхних. Полученные данные свидетельствуют о том, что для контроля и оценки физической и специальной технической подготовленности к соревновательной деятельности акробатов-верхних необходимо комплексное проявление координационной, скоростно-силовой и силовой подготовленности, а также специальной выносливости.

Ключевые слова: спортивная акробатика, акробаты-верхние, физическая подготовленность, контроль специальной физической подготовленности.

Спортивная акробатика представляет собой красоту, сложность, изящество, грацию, артистизм, музыкальность, зрелищность и популярность одного из видов гимнастики.

Выполнение прыжковых и балансовых упражнений на ковре требует развития всех сторон физической подготовки спортсменов. Выполнение сложнейших соревновательных упражнений невозможно без повышенного проявления силы, координации, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, гибкости и подвижности в суставах.

Занятия спортивными видами гимнастики (в частности спортивной акробатикой) требуют высокого уровня проявления физических качеств, сопровождаемых большим риском (это подразумевает желание победы, смелости и целеустремленности, уверенности уже на начальных соревновательных уровнях). Высокий уровень и конкретная выраженность исходного уровня подготовленности к прыжковым и силовым упражнениям требует от спортсменов вестибулярной устойчивости хотя бы настолько, чтобы выполнять вращательные упражнения (движения) базового цикла [3].

Для достижения многосторонней подготовки необходима взаимосвязь всех качеств человека, поскольку улучшение одного из них положительно влияет на развитие других и наоборот – ухудшение в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных [1].

Для овладения акробатическими упражнениями гимнасту необходимо владеть значительным уровнем развития базовых физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, и ловкости. На формирование этих качеств должна быть направлена физическая подготовка спортсмена, которая в итоге

должна привести к овладению необходимыми программными упражнениями и способности качественно выполнять соревновательные связки и комбинации.

Физическая подготовленность в спортивных видах гимнастики многогранна и преследует ряд целей. А в связи с выполнением различных целей на каком-нибудь конкретном этапе тренировки требует и различного содержания физической подготовки.

В спортивной акробатике главным значением для достижения высокого соревновательного результата является развитие различных проявлений силовых способностей, таких как силовая выносливость, скоростно-силовая подготовленность и собственно силовая.

Виды спорта, которые связаны с искусством движений, охарактеризуются огромным разнообразием выполняемых силовых и скоростно-силовых упражнений.

Поэтому в спортивной акробатике вместе с развитием конкретных физических способностей необходимо совершенствовать и другие качества, которые способствуют их проявлению в разнообразных формах спортивных движений.

Спортсмену необходимо точно разделять степень использования мощности усилий, находя их наилучшие величины с целью создания максимальных условий для эффективного выполнения основных элементов, связок, комбинаций в целом [6].

На каждом этапе контроля существуют свои специфические требования, предъявляемые к спортсменам. На ранних этапах – это уровень физической подготовленности, на более поздних – особенности развития физических качеств [1].

Мы определили, что на специализированных этапах подготовки спортсменов физическое развитие обеспечивается в основном с помощью базовых региональных и локальных силовых и скоростно-силовых упражнений без максимальных мышечных напряжений.

Для формирования конкретного вида силовых способностей зачастую применяются разные средства [1]:

- упражнения с максимальным сопротивлением и околопредельным отягощением;
- упражнения с различного рода перемещениями с партнером;
- динамические двигательные действия с дополнительным сопротивлением;
- изометрические упражнения;
- статические упражнения.

Учитывая многообразие разновидностей акробатики и обязанностей спортсменов (верхние, средние, нижние), необходимо сказать о необходимости развития взрывной силы, силовой выносливости, статодинамической силы и у нижних, и у средних, и сочетания всех силовых характеристик у акробата-верхнего [2, 4].

В процессе формирования и совершенствования силовых и скоростно-силовых способностей решаются 2 задачи:

- повышение скоростно-силового потенциала отдельных мышц и специфических мышечных групп;
- увеличение степени эффективного использования силы при выполнении соревновательных упражнений.

Общая и специальная физическая подготовка не может быть «оторвана» от основной цели и задачи тренировки: совершенствования технической подготовленности. Поэтому средства и методы физической подготовки обязаны развивать комплекс таких способностей, которые параллельно содействуют в развитии специальных качеств и уравнивают однонаправленное воздействие средств и методов специальной подготовленности спортсмена, могущих вызвать нежелательные изменения в организме человека: например привести к искривлению осанки или другим недостаткам [5].

Известно, что уровень проявления силовых потенциалов спортсмена зависит, с одной стороны, от совершенности биомеханических характеристик двигательных действий, а с другой – от уровня напряжения взаимного сочетания мышечных групп или отдельных мышц [4].

Главным звеном в составлении системы контроля уровня физической подготовленности акробатов высокой квалификации, является проверка информативности отобранных тестов.

Таким образом, для определения информативности контрольных тестов целесообразно выбрать традиционный подход, который основан на вычислении коэффициента корреляции между основным критерием и контрольным заданием.

В качестве таких критериев мы использовали:

- 1 – результат соревнований (r_1);
- 2 – трудность «смешанного соревновательного упражнения» (r_2).

Литература:

1. Пилюк Н.Н. Система соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации. Структура, содержание, управление. – Краснодар: КГАФК, 2000. – 184 с.
2. Пилюк Н.Н. Системно-структурная организация соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – №3. – Краснодар: КГУФКСТ, 2013. – 16-21 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Свод правил по спортивной акробатике 2013–2016. – ФИЖ, 2017. – 195 с.
5. Шукшов С.В. Модель основных компонентов соревновательных действий в акробатических прыжках на дорожке на этапе специализированной подготовки / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2013. – № 4. – С. 23-25.

6. Шукшов С.В. Методика оценки силовой и скоростно-силовой подготовленности юношей 9–10 лет в прыжках на двойном минитрампе / С.В. Шукшов, А.В. Яценко, К.И. Шукшова, Н.А. Шукшова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 19. – С. 58.

7. Шукшов С.В. Значение моделирования технической подготовленности в спортивных видах гимнастики / С.В. Шукшов, Н.Н. Пилюк, С.В. Фомиченко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – 2013. – Т. 15. – С. 44-46.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИК
НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ
В ПОВЫШЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ
ВЫСОКОГО КЛАССА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВИДУАЛЬНО-
ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

**Е.С. Мокина, А.С. Ващенко, В.Н. Прохоров,
Н.Н. Черненко, С.А. Миронов**

Муниципальное автономное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва «Вымпел», МАУ, г. Калуга

Аннотация. В результате проведенного исследования на отделении кикбоксинга были выявлены спортсмены, не обладающие психической надежностью во время соревнований. Для решения данной проблемы были проведены теоретические и практические занятия с использованием техник нейролингвистического программирования (далее – НЛП) с учетом индивидуально-типологических особенностей личности, которые, как следует из мониторинговой диагностики, оказывают желаемый эффект, а именно – повышение психической надежности спортсменов высокого класса.

Ключевые слова: психическая надежность, нейролингвистическое программирование, сопровождение, потенциал, конкурентоспособность.

Психическая надежность является фундаментом успеха спортсмена в момент соревнований, так как соревнование – это достаточно экстремальная ситуация для спортсмена. С психической надежностью во многом связан оправданный риск. Речь идет о риске, который подобен самопониманию и самооценке спортсменом своих спортивных возможностей как некоторого внутреннего потенциала и способа достичь результата, ранее недоступного [2]. Адекватное оценивание своих возможностей и способность пойти на оправданный риск делает спортсмена неуязвимым, тем самым повышая его конкурентоспособность. Сосредоточенность на своей технике, на своем состоянии, на своих желаниях для спортсмена должна выйти на первое место, но большинство спортсменов зациклены на своем противнике, что, в свою очередь, является разрушающей тенденцией.

Следовательно, для того, чтобы достигать желаемых результатов, спортсмену необходимо обучиться техникам, которые позволили бы ему адекватно использовать свой потенциал в соответствии со сложившейся ситуацией во время соревнований, т.е. проявить психическую надежность.

В начале прошлого тренировочного года нами было проведено исследование, основной целью которого было выявление спортсменов высокого класса на отделении кикбоксинга, которые способны проявлять психическую ненадежность во время соревнований. В исследовании приняли участие 15 спортсменов высокого класса отделения кикбоксинга.

На основании полученных данных с помощью опросника индивидуально-типологических особенностей (Л.Н. Собчик) [3] были выявлены основные свойства характера и темперамента, типичные для данной группы спортсменов высокого класса, занимающихся на отделении кикбоксинга. При оценке местоположения графического профиля, у 80 % спортсменов отмечается превалирующее положение в нижней части психограммы, что свидетельствует о гипертимном поведении личности, т.е. для испытуемых характерны выраженные лидерские качества, но при этом есть риск поступать необдуманно, поддаваясь своим эмоциям и желаниям. Любое внешнее воздействие на поведенческие особенности личности с гипертимным поведением провоцирует у них всплески агрессивности, которые выражаются упрямством, отторжением и своеволием в отстаивании своих интересов.

На основании полученных данных с помощью анкеты психической надежности спортсмена во время соревнований (В.Э. Мильман) [4] был выделен уровень психической надежности по компонентам, характерным для данной группы спортсменов высокого класса, занимающихся на отделении кикбоксинга. У 73% спортсменов уровень соревновательной эмоциональной устойчивости и стабильности (помехоустойчивости) сниженный, при этом мотивационно-энергетический компонент соответствует высокому уровню психической надежности, а саморегуляция соответствует среднему уровню психической надежности.

Далее, исходя из полученных данных, с января по май прошлого тренировочного года были проведены занятия со спортсменами высокого класса отделения кикбоксинга по обучению техникам НЛП, которые направлены на самопонимание, самооценивание своего потенциала и выстраивание возможных путей решения для достижения желаемых целей. Данные занятия включали в себя два блока: на групповых занятиях решались вопросы, связанные с теоретическими основами техник НЛП, после чего с каждым спортсменом индивидуально, на основе индивидуально-типологических особенностей личности, проводились занятия практического характера, т.е. обучение техникам НЛП.

По завершении занятий в начале текущего тренировочного года была проведена мониторинговая диагностика психической надежности спортсменов высокого класса отделения кикбоксинга, по результатам которой было выявлено, что для 93% спортсменов, обученных техникам НЛП, саморегуляция и мотивационно-энергетический компонент соответствуют высокому уровню психической надежности, а уровень соревновательной эмоциональной устойчивости и стабильности (помехоустойчивости) соответствует среднему.

Таким образом, нами была практически доказана эффективность использования техник НЛП в повышении психической надежности спортсменов высокого класса при учете их индивидуально-типологических особенностей.

Литература:

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 352 с.

2. Волков И.П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. – 1994. – № 1. – С. 5-10.
3. Волков И.П. Практикум по спортивной психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
5. Горин С.Н. НЛП. Техники россыпью. – М.: Твои книги, 2009. – 118 с.

ДИАГНОСТИКА БАРЬЕРОВ В ОБЩЕНИИ ТРЕНЕРОВ В ФИТНЕС-КЛУБАХ

К.Ю. Москаленко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе представлен анализ результатов исследования соответствия коммуникативных установок, преодоление которых позволит налаживать взаимодействие тренеров в фитнес-клубах со своими подопечными и другими участниками трудового процесса.

Ключевые слова: тренер, тренажерный зал, барьеры в общении, эмоции.

Далеко не секрет, что отношения людей базируются на взаимном интересе. Вследствие этого мы и приходим к взаимодействию – в партнерстве мы решаем вопросы, цели и задачи [2]. Явным примером этого простого психологического тезиса являются взаимоотношения тренера и клиента в фитнес-зале. Их обоюдный интерес и выгоды очевидны. Но как происходит общение тренера? Какова сила эмоционального фона и его выражения? [3].

Осуществление своих функций тренером в тренажерном зале имеет специфические особенности. Работа тренером именно в фитнесе отличается от профессиональной деятельности преподавателя физической культуры в школе и вузе, она также отличается от деятельности тренера сборной. Ведь учителя в школе и преподаватели в вузе руководствуются федеральными законами и другими нормативно-правовыми актами, в которых прописаны цели, задачи и методы, и даже несмотря на императивность этих норм, они дают осознание манеры поведения, вручают некую опору. Тренер в фитнесе лишен всего этого, что позволяет самостоятельно выбирать путь и методы.

Целью исследования в данной статье является попытка выявить психологические индикаторы готовности к деятельности тренера в фитнесе, установить соответствие коммуникативных установок задачам деятельности.

Для получения необходимых данных была использована методика В.В. Бойко «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении». Методика позволяет определить помехи в установлении эмоциональных контактов. Также была использована методика диагностики направленности личности Б. Басса (Опросник Смекала-Кучера; ориентационная анкета Басса) позволяющая выделить стремления человека, наиболее значимые ориентиры в общении. Эти данные позволят тренерам, специализирующимся в фитнесе, при необходимости внести изменения в свое поведение.

В исследовании приняли участие тренеры клубов «Алекс Фитнес» («Тургеневский», «Рождественский») и World Gym Краснодар. В методике используются шкалы: неумение управлять эмоциями, неадекватное проявление

эмоций, неразвитость эмоций, доминирование негативных эмоций, нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.

Среднее арифметическое по данным шкалам составило: неумение управлять эмоциями – 3,23, неадекватное проявление эмоций – 4,53, неразвитость эмоций – 3,14, доминирование негативных эмоций – 2,03, нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе – 3,11. Общий балл показал, что у 21% участников эмоции не мешают общаться с партнерами, у 32% есть некоторые проблемы в повседневном общении, а у 47% ярко выражены эмоции, осложняющие взаимодействие и мешающие установлению контактов с людьми.

Средний балл по опроснику направленности личности показал, что направленность на себя – 33,7; на взаимодействие – 26, на задачу – 30,6, что позволяет говорить о факте направленности на себя в первую очередь, а лишь потом – на задачу и взаимодействие, а следовательно, судить о несоответствии установок тренеров задачам деятельности.

Результаты исследования показали, что у большинства тренеров в фитнесе существуют проблемы как со взаимодействием, так и с наличием барьеров в общении. Как уже отмечалось, особенности профессии тренера имеют широкий аспект и поле деятельности, сюда входят и мотивационный компонент, который должен учитываться при построении рабочего процесса (речь идет о внутриорганизованной мотивации) [1].

Очень хочется отметить, что проявление эмоций в неадекватном количестве и качестве присуще многим тренерам независимо от вида тренерской деятельности, что позволяет объединить некоторые черты в единый компонент, ибо несмотря на различия форм организации и специфики эта деятельности имеет яркий педагогический акцент [4], и даже если озвученные цели в конечном итоге разнятся, то воспитание физических качеств носит единый характер [5].

Основываясь на результатах исследования, хотелось бы посоветовать тренерам уделить внимание использованию приемов саморегуляции для снятия эмоционального давления и, как следствие этого, выплеска различного рода эмоций. Тем более, что в фитнес-центре есть программы, которые помогут в этом, такие как йога или глубокое растягивание мышц. Руководству по работе с личным составом хотелось бы посоветовать больше внимания уделить информированию в области психоэмоциональной разгрузки, проведению тренингов и мероприятий, направленных на поддержание здоровой психоэмоциональной обстановки в коллективе.

Литература:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2016. – 352 с.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – М.: 2001. – 586 с.
4. Ильин Е.П. Психология для педагогов. – СПб.: Питер, 2012. – 640 с
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва.: Академия, 2014. – С. 4,7.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В ПОВЫШЕНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФИГУРИСТОВ

В.А. Москвин, Н.В. Москвина, Н. Цангль

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

Аннотация. Изучена связь личностных качеств и особенностей мотивации достижения успеха у мальчиков-фигуристов в связи с особенностями индивидуальных функциональных асимметрий. В исследовании приняли участие фигуристы-одиночники в возрасте 13–14 лет (мальчики-подростки, n=45). Использовались методики: тест Элерса на исследование мотивации достижения успеха, тест Айзенка и личностный тест Р. Кеттелла (HSPQ – подростковый вариант). Предполагалось, что фигуристы-подростки с правыми показателями пробы «перекрест рук» могут обнаруживать более высокий уровень мотивации достижения успеха и волевых качеств по сравнению с мальчиками-подростками с левыми показателями пробы. По результатам исследования гипотеза подтвердилась.

Ключевые слова: фигуристы, спорт, конкурентоспособность спортсмена, асимметрии, воля, мотивация.

Введение. Мотивационная сфера спортсмена имеет большое значение в спорте и в спортивной психологии. Мотивация к занятию спортом связана со многими психическими качествами [1], в том числе и с волевыми характеристиками [3–4]. Ранее нами было отмечено, что у лиц мужского пола с левополушарным доминированием могут быть констатированы более высокие уровни произвольной регуляции, организованности, склонности к риску, направленности на достижение успеха и более высокие уровни антиципации (или предвидения хода развития будущих событий. Нами было проведено исследование по выявлению связей регуляторных функций с мотивацией к достижению успеха и других личностных характеристик у подростков-фигуристов (одиночники).

Методы исследования. Использовался метод диагностики признаков парциального доминирования по А.Р. Лурия [2]. При реализации метода психологического тестирования были использованы тест Т. Элерса (на исследование особенностей мотивации достижения успеха), подростковый вариант теста Г. Айзенка и подростковый вариант методики Р. Кеттелла (HSPQ – для исследования индивидуальных психологических особенностей фигуристов). Статистическая обработка данных проводилась с использованием U – критерия Вилкоксона-Манна-Уитни.

Испытуемые. В исследовании приняли участие фигуристы-одиночники в возрасте 13–14 лет (мальчики-подростки, n=45). Испытуемые были разделены на

две подгруппы: в первую вошли испытуемые с левым показателем пробы «перекрест рук» ($n=23$), что отражает парциальное доминирование правой лобной доли, имеющей отношение к регулятивному блоку мозга по А.Р. Лурия. Ко второй группе были отнесены с правым показателем пробы «перекрест рук» по А.Р. Лурия, что отражает парциальное доминирование левой лобной доли, имеющей отношение к регулятивному блоку мозга ($n=22$). Все испытуемые имели примерно одинаковый возрастной и социальный статус. Исследование выполнено на базе школ фигурного катания города Вены (Австрия).

Результаты и обсуждение. Тест Т. Элерса. В совокупности характеристик эффективной спортивной деятельности важным фактором является мотивация достижения успеха. По шкалам опросника Т. Элерса были получены следующие статистически достоверные различия (по усредненным показателям). Выявлены различия в степени выраженности уровня мотивации достижения успеха у «правополушарных» ($n=23$) и «левополушарных» ($n=22$) испытуемых, которые составили 15,2 б. и 18,6 б. соответственно, различия достоверны ($p<0,05$). Таким образом, показатели мотивации первой группы соответствуют среднему уровню мотивации достижения успеха (у «правополушарных», $n=23$) и более высокому уровню мотивации достижения успеха у второй группы фигуристов (у «левополушарных», $n=22$).

Тест Айзенка (подростковый вариант). У «правополушарных» фигуристов по шкале «нейротизм-психическая стабильность» этот показатель составил 17,2 балла, что соответствует повышенному уровню нейротизма и указывает на их более высокую эмоциональность. В группе «левополушарных» этот показатель составил 9,5 балла, что соответствует нормативным показателям ($p<0,05$). Различий по другим шкалам между группами в данной методике выявлено не было.

Данные подросткового варианта теста Р. Кеттелла. По факторам HSPQ были получены данные: у «левополушарных» фигуристов (в отличие от «правополушарных» отмечен более высокий уровень эмоциональной устойчивости (фактор С, 4,4 и 6,3 стэна соответственно, $p<0,05$), эти подростки более самостоятельны и менее зависимы от группы (фактор Q2, 4,5 и 7,6 стэна соответственно, $p<0,05$), они также обнаруживают более высокий уровень самоконтроля или волевых качеств (фактор Q3, 5,3 и 7,2 стэна соответственно, $p<0,05$).

Таким образом, проведя анализ полученных данных, можно сделать следующие выводы: показатели мотивации группы «правополушарных» соответствуют среднему уровню мотивации достижения успеха и более высокому уровню мотивации достижения успеха группы («левополушарных» подростков, $n=22$). Психодиагностические показатели у «правополушарных» фигуристов ($n=23$) обнаруживают более высокие показатели нейротизма в методике Айзенка, что указывает на их большую эмоциональность и более низкий уровень нервно-психической устойчивости, что свидетельствует о меньшей устойчивости к стрессу. У «левополушарных» фигуристов ($n=22$) отмечен более высокий уровень эмоциональной устойчивости (фактор С в тесте HSPQ), эти подростки более

самодостаточны и менее зависят от группы (фактор Q2), они также обнаруживают более высокий уровень самоконтроля (фактор Q3 теста HSPQ), что говорит о более высоком уровне развития волевой регуляции.

Выводы. Показатели у «правополушарных» и «левополушарных» подростков-фигуристов имеют значимые различия, связанные с индивидуальными особенностями межполушарных асимметрий. У подростков-спортсменов с доминированием левого полушария выявлены связи между полушарным доминированием и склонностью к активности в поведении, наличием высокого уровня мотивации к успеху, склонностью к риску и к соперничеству, более высокий уровень организаторских способностей. В деятельности правополушарных спортсменов менее выражены организаторские способности, они более ориентированы на избегание неудач, нежели на достижение успеха.

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 16-06-50146-а (ф): «Комплексное исследование индивидуальных особенностей регуляторных процессов человека в норме и патологии (онтогенетические и психофизиологические аспекты)»

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга. – М.: Академический Проект, 2000. – 512 с.
3. Москвин В.А. Индивидуальные особенности волевой регуляции у спортсменов-подростков / А.В. Москвин, Н.В. Москвина // Спортивный психолог. – 2016. – № 3 (42). – С. 52-57.
4. Москвин В.А. Проблема волевой регуляции спортсменов в курсе подготовки спортивных психологов / В.А. Москвин, Н.В. Москвина // Proc. Intern. res.-pract. conference for workers of science and education «Education & Science-2016». Part 3. St. Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publ., 2016, pp. 9-12. doi: 10.18411/d-2016-047.

НАДЕЖНОСТЬ И ВАЛИДНОСТЬ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ – ШАХМАТИСТОВ И ФУТБОЛИСТОВ

А.В. Несветайло

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представлены результаты проверки надежности (внутренняя согласованность) методики диагностики детско-подросткового перфекционизма [2] на спортсменах – шахматистах и футболистах 10–17 лет двумя разными методами: расчет корреляции Пирсона и расчет коэффициента Кронбаха. Также описаны результаты проверки валидности путем установления корреляций показателей проверяемой методики с показателями перфекционизма, полученными по методике Фроста, на спортсменах-шахматистах 10–15 лет.

Ключевые слова: методика, диагностика, перфекционизм, дети, шахматисты, футболисты, спорт, спортсмены, надежность, валидность.

В спорте в последние десятилетия перфекционизм у спортсменов исследуется очень активно. Уже выявлены многочисленные взаимосвязи перфекционизма с мотивацией, тревожностью, самооценкой и другими важными для достижения результатов в спорте личностными чертами.

Так как подготовка спортсменов длится годами и начинается зачастую в дошкольном возрасте, то высокий интерес представляет изучение перфекционизма у детей и подростков-спортсменов. На данный момент на русском языке нет адаптированной методики диагностики перфекционизма для детей и подростков, и исследование их перфекционизма происходит с помощью использования методик для взрослых. Чаще всего используются методики Фроста, Хьюитта и Флетта успешно адаптированные для взрослых [1].

Rory C. O'Connor and Diane Dixon разработали детско-подростковую шкалу перфекционизма и получили хорошие результаты по надежности и валидности. В основу их шкалы положена шкала Хьюитта и Флетта[2]. Она включает три фактора: социально предписанный перфекционизм (СПП), перфекционизм, ориентированный на себя – «Стремление» и перфекционизм, ориентированный на себя — «Критика». В данном исследовании последние два ориентированных на себя перфекционизма объединены в один (СОП).

Изначально для проверки надежности методики диагностики перфекционизма в исследовании приняли участие 274 шахматиста в возрасте от 7 до 16 лет и 87 футболистов в возрасте от 10 до 17 лет. Все участники прошли тестирование по опросной методике диагностики перфекционизма для детей и подростков с 14 вопросами. Вопросы под номерами 1, 2, 4, 7, 10, 12 и 14 – это показатели перфекционизма, ориентированного на себя (СОП), а вопросы под

номера 3, 5, 6, 8, 9, 11 и 13 – это показатели социально предписанного перфекционизма (СПП). Спортсмены оценили каждый пункт по пятибалльной системе, от 1 (абсолютно неверно для меня) до 5 (совершенно верно для меня).

В результате проверки надежности у шахматистов были получены следующие коэффициенты Кронбаха: общий – 0,8; СОП – 0,6; СПП – 0,7. Эти коэффициенты Кронбаха немного лучше коэффициентов предыдущих исследований на меньшей выборке, но, к сожалению, недостаточны для утверждения надежности методики.

Так как расчет надежности по шахматистам не дал хороших коэффициентов Кронбаха по СОП, то было принято решение увеличить минимальный возраст исследуемых до 10 лет, что уменьшило изначальную выборку до 224 шахматистов в возрасте с 10 до 16 лет. Это позволило получить хорошие значения коэффициентов Кронбаха: общий – 0,8; СОП – 0,7; СПП – 0,7. Коэффициенты корреляции Пирсона отдельных пунктов опросника с суммарным баллом по соответствующему показателю у шахматистов получились такие:

Общий по всем вопросам: 1–0,49; 2–0,43; 3–0,61; 4–0,4; 5–0,54; 6–0,49; 7–0,52; 8–0,49; 9–0,53; 10–0,59; 11–0,45; 12–0,56; 13–0,48; 14–0,43.

По СПП: 1–0,66; 2–0,59; 4–0,68; 7–0,51; 10–0,59; 12–0,53; 14–0,61.

По СОП: 3–0,55; 5–0,5; 6–0,45; 8–0,63; 9–0,71; 11–0,62; 13–0,57.

Для 224 тестируемых наличие взаимосвязи ($p < 0,05$) при корреляции больше 0,14 и наличие взаимосвязи ($p < 0,01$) при корреляции больше 0,18. Как видно из полученных значений корреляции Пирсона, по всем вопросам получены взаимосвязи, и достаточно хорошие ($p < 0,01$), как по перфекционизму, ориентированному на себя, так и по социально предписанному перфекционизму.

В результате проверки надежности у футболистов были получены следующие коэффициенты корреляции Пирсона:

Общий по всем вопросам: 1–0,63; 2–0,69; 3–0,63; 4–0,69; 5–0,68; 6–0,5; 7–0,56; 8–0,31; 9–0,56; 10–0,62; 11–0,76; 12–0,52; 13–0,44; 14–0,52.

По СОП: 1–0,68; 2–0,69; 4–0,7; 7–0,69; 10–0,73; 12–0,56; 14–0,64.

По СПП: 3–0,66; 5–0,73; 6–0,65; 8–0,42; 9–0,67; 11–0,75; 13–0,56.

И коэффициенты Кронбаха: общий – 0,8; СОП – 0,8; СПП – 0,7.

Для 87 тестируемых наличие взаимосвязи ($p < 0,05$) при корреляции больше 0,22 и наличие взаимосвязи ($p < 0,01$) при корреляции больше 0,28. Как видно из полученных значений корреляции Пирсона, по всем вопросам получены взаимосвязи, и достаточно хорошие ($p < 0,01$), как по перфекционизму, ориентированному на себя, так и по социально предписанному перфекционизму.

Этот расчет внутренней согласованности дал достаточный для признания надежности методики результат.

Для проверки валидности адаптируемой методики 128 шахматистов в возрасте от 10 до 15 лет ответили на включенные в нее вопросы и помимо этого на вопросы методики диагностики перфекционизма Фроста, адаптированной В.Я. Ясной и С.Н. Ениколоповым [1]. Эта методика содержит четыре шкалы: 1) обеспокоенность ошибками (ОО) – негативные реакции на ошибки в деятельности, тенденция интерпритировать их как аналог неуспеха и считать, что за неудачей

последует потеря уважения других людей; 2) организованность (О) – понимаемая как сосредоточенность на важности и необходимости порядка и организованности; 3) родительская критика и сомнения в действиях (РКСД) – тенденция индивида считать, что его родители слишком критичны по отношению к нему, склонность чувствовать, что задуманное не сделано достаточно удовлетворительно; 4) личные стандарты и родительские ожидания (ЛСРО) – предъявление к себе очень высоких требований и придание этим требованиям чрезмерного значения для самооценки, также тенденция индивида считать, что его родители ставят перед ним слишком сложные цели.

При расчете корреляций Пирсона шкал перфекционизма адаптируемой методики с методикой Фроста [1] получены следующие коэффициенты: по СПП и О $r=0,5$, $p<0,05$, СПП и ОО $r=0,1$, $p>0,05$; по СПП и РКСД $r=0,5$, $p<0,05$; по СПП и ЛСРО $r=0,5$, $p<0,05$; по СОП и О $r=0,5$, $p<0,05$; по СОП и ОО $r=0,4$, $p<0,05$; по СОП и РКСД $r=0,1$, $p>0,05$; СОП и ЛСРО $r=0,6$, $p<0,05$.

Каждая шкала адаптируемой методики коррелирует с тремя из четырех шкал методики Фроста, что показывает хорошую валидность.

В дальнейшем планируется провести следующий этап адаптации методики, заключающийся в стандартизации.

Литература:

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

2. 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. – P. 437-443.

ПОТРЕБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

А.Н. Николаев

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Псковский государственный университет», г. Псков

Аннотация. В статье приводятся задачи психологического сопровождения спортсменов и оценки спортсменами значимости их решения в процессе учебно-тренировочных занятий, а также в процессе выступлений на соревнованиях. Оценка значимости решения этих задач дается с позиций повышения конкурентоспособности спортсменов в зависимости от их спортивной квалификации.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, спортивная квалификация, общая и специальная психологическая подготовка.

Как известно, проблемы психологического характера у спортсменов имеют ярко выраженную специфику по уровню их мастерства. Обращение к публикациям по спортивной психологии показало, что спортивная психология, имея практическую направленность, главным образом, ориентируется на среднестатистического спортсмена. Как задачи психолога в команде, так и средства их решения практически не соотносятся с уровнем квалификации спортсменов. Более того, принято считать, что психологические проблемы в основном имеют спортсмены высшего спортивного мастерства. Опыт психологического сопровождения спортсменов из детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) показывает обратное: проблем психологического характера у спортсменов массовых разрядов больше.

Кроме того, как известно, задачи психологического сопровождения часто «прописаны сверху», что может оказаться ошибочным. Психолог же должен отбирать эти проблемы из числа проблем, характерных для спортсменов определенного уровня спортивного мастерства.

Мнение руководителей спортивных команд, да и психологов по отношению к психологическому обеспечению спортивной деятельности в этих командах неоднозначно и может значительно отличаться от мнения самих потребителей психологических услуг. Именно поэтому важно сравнение мнений психологов и спортсменов относительно значимости каждой из функций психологического обеспечения спортивной деятельности.

Названные обстоятельства делают проблему выявления специфики задач психологического обеспечения в зависимости от спортивной квалификации и от потребностей самих спортсменов весьма актуальной. Выявление такой специфики и составляет цель исследования.

В качестве метода исследования использовался анкетный опрос шкального типа спортсменов-ребцов на байдарках и каноэ (мужчин – 26 кандидатов в

мастера и мастеров спорта и 27 спортсменов, имеющих II и III разряды), где были представлены основные психологические функции, среди которых необходимо было определить наиболее важные и актуальные в работе спортивного психолога. Список задач приводился из данных научной литературы по спортивной психологии [1, 2, 3, 4, 5].

Количественные показатели ответов спортсменов обеих выборок – группа 1 «мастеров» (ГМ) и группа 2 – «разрядников» (ГР) сопоставлялись с применением методов математической статистики. Все данные индексов потребностей (I), полученные в баллах, переводились в стандартные баллы (стэны) с десятичной разрядностью, поэтому имели нормальное распределение, то есть были параметрическими.

Выявлялась значимость для спортсменов решения следующих задач психологического обеспечения.

– психодиагностика для: индивидуального подхода к спортсменам, дифференцированного подхода, отбора в команды более высокого уровня, рекомендаций тренерам, рекомендаций самим спортсменам и для ориентации по видам спорта;

– помощь: в воспитании важных качеств, в формировании мотивов занятий спортом, в поддержании мотивов спортивной деятельности, а также в обучении саморегуляции состояний, в формировании положительного отношения к спортивной деятельности, и благоприятного психологического климата в команде;

– психологическая подготовка: к учебно-тренировочному занятию, к соревнованию, помощь в восстановлении сил, в переживании успеха и неудачи;

– помощь: в устранении конфликтов вне спорта, но влияющих на спортивные результаты, в устранении пограничных состояний, в избавлении от вредных привычек.

У спортсменов-гребцов потребности в психологической помощи высоки (6,26 стэна из 10). Наиболее важными видами деятельности психолога в команде, по мнению спортсменов, являются: формирование благоприятного психологического климата в команде (8,07); помощь в восстановлении работоспособности после занятий и соревнований (7,9); психологическая подготовка к соревнованию (7,71) и к учебно-тренировочному занятию (7,5); а также обучение приемам саморегуляции психического состояния (7,33). Наименее востребованными оказались: помощь спортсменам в устранении пограничных состояний (3,43); формирование положительного отношения к спортивной деятельности (4,26); психодиагностика для ориентации по видам спорта (4,56).

Однако потребности в психологической помощи, как и предполагалось, значительно отличаются у представителей спортсменов-мастеров и спортсменов-разрядников. Полученные результаты говорят о следующем.

1. Психологическая помощь больше нужна спортсменам более низкого спортивного мастерства. Различие хотя и не достигает статистически достоверного уровня, но достаточно выражено – более чем на половину стэна (на 0,55 стэна).

2. У спортсменов массовых разрядов потребности в решении задач психологического обеспечения статистически достоверно отличаются от

потребностей спортсменов-мастеров по следующим показателям:

– психодиагностика для ориентации по видам спорта ($p \leq 0,001$);
действительно такая услуга психолога спортсменам высших достижений уже не нужна;

– помощь в формировании мотивов спортивной деятельности в рамках заданного вида спорта ($p \leq 0,01$);

– психодиагностика для индивидуального подхода тренеров к спортсменам ($p \leq 0,01$);

– обучение саморегуляции предстартового состояния ($p \leq 0,01$);

– помощь в психологической подготовке к соревнованию ($p \leq 0,01$);

– помощь в избавлении от вредных привычек (от курения; $p \leq 0,01$);

– психодиагностика для разработки рекомендаций спортсменам в их спортивной деятельности ($p \leq 0,05$).

Лишь по одному показателю потребность в психологических услугах у спортсменов-мастеров достоверно выше: по поддержанию мотивов спортивной деятельности ($p \leq 0,01$); напомним, потребность в помощи по формированию такого рода мотивов выше у спортсменов меньшего спортивного мастерства.

Литература:

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.

2. Николаев А.Н. Задачи психологического обеспечения спортивной деятельности и их классификация // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2015. – № 7 (125). – С. 200-206.

3. Попов А.Л. Спортивная психология: учебное пособие для спортивных вузов. – М.: МПСИ, Флинта, 1998. – 152 с.

4. Савицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 40-43.

5. Солдатова Г.В. Система психологического сопровождения спортсменов как парадигма в подготовке психологов спорта // Теория и практика управления образовательным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: Вестник БПА. – Вып. 1144. – СПб.: БПА, 2013. – С 54-57.

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КОННОМ СПОРТЕ

И.Г. Павельев, Д.В. Белинский

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Сегодня в конном спорте наблюдается рост спортивных результатов как отечественных, так и зарубежных спортсменов. В связи с этим появляется необходимость в поиске новых подходов в тренировочном процессе спортивной пары.

Ключевые слова: тренировочный процесс, динамика показателей, конкур, конный спорт, спортивная пара.

В программе Олимпийских игр соревнования по конкуру входят с 1912 года. Советские спортсмены принимают участие в соревнованиях по конкуру с 1952 года. В Краснодарском крае есть хорошие традиции и опыт в подготовке спортсменов высокого класса (Алексеев В.Н., Фирсов И.Н., Лесников А.В., Белецкая Н.А., Жейворонская Е.А., Меркулова И.В., Белецкий Н.Н., Белецкий В.Н. и многие другие) [1; 7; 3]. Для разработки рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса становится необходимым решение ряда задач [4; 6]:

- анализ динамики выступлений спортсменов на соревнованиях чемпионатов города Краснодара и Краснодарского края;
- анализ техники и тактики спортсменов с помощью визуальных методов;
- определение индивидуальных путей повышения спортивного результата.

Поставленные задачи решались в ходе соревнований различных уровней: чемпионата города Краснодара и чемпионата Краснодарского края. Городские соревнования проводились в самом начале спортивного сезона, однако являлись отборочными для участия в чемпионате Краснодарского края. Основные соперники обследуемых спортсменов отсутствовали.

Относительно индивидуального роста спортивных навыков большинство членов сборной Краснодарского края демонстрируют положительную динамику результативности и подтверждают свою квалификацию. Но при учете повышения конкуренции в конном спорте и высокой «плотности» и непредсказуемости результатов, когда исход соревнования решают «перепрыжки», многие из них не занимают призовых мест. Учитывая современные тенденции в конном спорте, необходимо планировать учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на конкурентоспособные результаты и используя современные средства и методы тренировки и восстановления организма спортсменов [2]. Анализируемые соревнования проводились под влиянием больших нагрузок базовой направленности, и выступление в данных стартах являлось проходящим [5].

На основании проведенных наблюдений были сформулированы индивидуальные рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса. Проведенное текущее обследование дает основание утверждать, что выбранная схема подготовки спортсменов является целесообразной. Состояние физической, технической, психологической и функциональной подготовленности у всех спортсменов, участвующих в обследованиях, находится в пределах нормы, что указывает на качественную стратегию планирования процесса их подготовки к основным соревнованиям.

Текущие наблюдения показали, что у спортсменов в период обследования переносимость выполненной тренировочной нагрузки соответствует планируемой динамике показателей. Технические и тактические недостатки, лимитирующие рост спортивного мастерства, скорректированы.

Рекомендации: для более успешных стартов в будущем необходимо уделить внимание прохождению связок на галопе и рыси без стремян. Для более тесного контроля лошади, уверенного управления в тренировочные нагрузки дополнительно включить проведение разминки на галопе и рыси без стремян, смену направлений, прохождение связок в усложненных условиях.

Специфика конного спорта такова, что невозможно давать общие рекомендации, универсальные для всех. Спортсмены, имеющие хороший опыт, ведут одновременно подготовку нескольких лошадей, чтобы избежать травм на соревнованиях и в процессе подготовки к ним. В целом обследованные конники показали удовлетворительный результат на анализируемых соревнованиях.

Литература:

1. Беглова С.В. Открытый чемпионат Владимирской области по конному спорту // Коневодство и конный спорт. – 2005. – № 5. – С. 25-27.
2. Белинский Д.В. Особенности начального обучения элементам верховой езды // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2013. – С. 38-39.
3. Горская Н.И. Кубок «Максима Парк» – Конный спорт объединяет Россию // Коневодство и конный спорт. – 2017. – № 6. – С. 32.
4. Китюкова Э.В. Биомеханическое моделирование двигательных действий / Э.В. Китюкова, А.П. Остриков, И.Г. Павельев // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2017. – С. 123-127.
5. Павельев И.Г. Специализированность нагрузок как фактор совершенствования скоростно-силовых качеств и технического мастерства квалифицированных бобслеистов / И.Г. Павельев, В.В. Лысенко, А.П. Остриков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2018. – № 1. – С. 190-191.

6. Стойлов А.Ю. Популяризация и развитие конного спорта на Кубани / А.Ю. Стойлов, Ю.Д. Овчинников // Современный педагогический взгляд. – 2018. – № 6 (19). – С. 21-34.

7. Шехватов А.Г. Рациональная система тренинга в конном спорте / А.Г. Шехватов, А.О. Бруштель, В.С. Кулигин // Стратегическое развитие АПК и сельских территорий РФ в современных международных условиях. – 2015. – С. 324-328.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОК 1-5 КУРСОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ВУЗА

С.А. Письменный, С.М. Ахметов

Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет»,
г. Волгоград

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В тезисах приводится краткая характеристика изменения показателей основных психических процессов в годичном цикле студенток 1-5 курсов фармацевтического вуза, осваивающих направление подготовки 33.05.01 «Фармация».

Ключевые слова: психические процессы, достоверность изменений, студентки 1-5 курсов.

Выбранные экспертами виды и свойства психических процессов оценивались по общепринятым методикам (В.Л. Марищук с соавт., 1990; Р.С. Немов, 1995; Ю.И. Филимоненко, В.И. Тимофеев, 2000; А.Д. Чернобай, Ю.Ю. Федотова, 2005; Д.Я. Райгородский, 2010).

Данные, характеризующие достоверность изменения в годичном учебно-воспитательном цикле параметров уровня развития отдельных показателей, входящих в состав основных психических процессов студенток 1-5 курсов, позволяют констатировать достоверные изменения:

В группе студенток 1-го курса:

– внимание: устойчивость ($P < 0,05$);

– мышление: определение логических связей ($P < 0,01$); умение дифференцировать существенное от второстепенного в зрительных образах ($P < 0,001$); способность к анализу и синтезу ($P < 0,01$); умственная работоспособность ($P < 0,05$);

– восприятие: нет;

– память: зрительная ($P < 0,01$); оперативная ($P < 0,05$); долгосрочная ($P < 0,01$);

– воображение: нет.

В группе студенток 2-го курса:

– внимание: распределение и переключение ($P < 0,05$); устойчивость ($P < 0,05$); объем ($P < 0,05$);

– мышление: определение логических связей ($P < 0,001$); умение дифференцировать существенное от второстепенного в зрительных образах ($P < 0,001$); способность к анализу и синтезу ($P < 0,001$); умственная работоспособность ($P < 0,01$);

– восприятие: степень развития объема восприятия ($P < 0,01$); степень развития наблюдательности ($P < 0,05$);

– память: зрительная ($P < 0,001$); оперативная ($P < 0,01$); долгосрочная ($P < 0,001$);

– воображение: нет.

В группе студенток 3-го курса:

– внимание: нет;

– мышление: определение логических связей ($P < 0,05$); умение дифференцировать существенное от второстепенного в зрительных образах ($P < 0,01$); способность к анализу и синтезу ($P < 0,05$); умственная работоспособность ($P < 0,05$);

– восприятие: нет;

– память: зрительная ($P < 0,05$); оперативная ($P < 0,05$); долгосрочная ($P < 0,05$);

– воображение: нет.

В группе студенток 4-го курса:

– внимание: нет;

– мышление: определение логических связей ($P < 0,01$); умение дифференцировать существенное от второстепенного в зрительных образах ($P < 0,01$); способность к анализу и синтезу ($P < 0,05$); умственная работоспособность ($P < 0,05$);

– восприятие: нет;

– память: зрительная ($P < 0,05$); оперативная ($P < 0,05$); долгосрочная ($P < 0,05$);

– воображение: нет.

В группе студенток 5-го курса:

– внимание: распределение и переключение ($P < 0,001$); устойчивость ($P < 0,001$); объем ($P < 0,001$);

– мышление: определение логических связей ($P < 0,001$); умение дифференцировать существенное от второстепенного в зрительных образах ($P < 0,001$); способность к анализу и синтезу ($P < 0,001$); умственная работоспособность ($P < 0,001$);

– восприятие: степень развития объема восприятия ($P < 0,001$); степень развития наблюдательности ($P < 0,001$);

– память: зрительная ($P < 0,001$); оперативная ($P < 0,001$); долгосрочная ($P < 0,001$);

– воображение: нет.

С целью определения значений интегральных показателей основных психических процессов были разработаны шкалы относительных оценок результатов тестирования.

Достоверные изменения по интегральным показателям основных психических процессов студенток 1-5 курсов установлены:

– в группе студенток 1-го курса: внимание ($P < 0,001$), мышление ($P < 0,001$), восприятие ($P < 0,01$), память ($P < 0,001$), воображение ($P < 0,001$), обобщенный показатель психических процессов ($P < 0,001$);

– в группе студенток 2-го курса: внимание ($P<0,001$), мышление ($P<0,001$), восприятие ($P<0,001$), память ($P<0,001$), воображение ($P<0,01$), обобщенный показатель психических процессов ($P<0,001$);

– в группе студенток 3-го курса: внимание ($P<0,01$), мышление ($P<0,001$), восприятие ($P<0,05$), память ($P<0,001$), воображение ($P<0,05$), обобщенный показатель психических процессов ($P<0,01$);

– в группе студенток 4-го курса: внимание ($P<0,01$), мышление ($P<0,001$), восприятие ($P<0,05$), память ($P<0,001$), воображение ($P<0,05$), обобщенный показатель психических процессов ($P<0,001$);

– в группе студенток 5-го курса: все изучаемые интегральные показатели уровня развития основных психических процессов существенно изменились на уровне $P<0,001$.

Таким образом, на лидирующих позициях в абсолютном большинстве учебных семестров находятся показатели умственной работоспособности, способности к определению логических взаимосвязей, анализу и синтезу.

Литература:

1. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для студентов пед. институтов / В.Л. Марищук [и др.]. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

2. Немов Р.С. Психология: экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика / Р.С. Немов. – Кн. 3. – М., 1995. – С. 111-165; 193-245.

3. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Летопись, 2010. – 458 с.

4. Филимоненко Ю.И. Тест Д. Векслера «Диагностика структуры интеллекта» (взрослый вариант): методическое руководство / Ю.И. Филимоненко, В.О. Тимофеев. – СПб.: ГП ИМАТОН, 2000. – 112 с.

5. Чернобай А. Д. Методики диагностики свойств восприятия, внимания и памяти / А.Д. Чернобай, Ю.Ю. Федотова // Практические указания к курсу «Психология и педагогика» для студентов морских и психологических специальностей. – Владивосток: Морской гос. ун-т им. адмирала Г.И. Невельского, 2005. – 53 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРАЛЬНО-ПРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК 1-5 КУРСОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ВУЗА

С.А. Письменный

Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет»,
г. Волгоград

Аннотация. В тезисах представлены результаты выявления достоверных изменений морально-нравственных качеств студенток 1-5 курсов фармацевтических вузов в течение учебного года и их темпов прироста, полученные в ходе многолетних исследований.

Ключевые слова: морально-нравственные качества, достоверность изменений, темпы прироста, студентки 1-5 курсов.

Исследование проведено на базе Пятигорского медико-фармацевтического института – филиал Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. В них приняло участие 859 студенток 1-5 курсов.

Уровень развития морально-нравственных качеств студенток (толерантность, способность реализовать этические принципы в профессиональной деятельности, сопереживание) оценивались по методикам Л.И. Анциферовой (1999), Д.Я. Райгородского (2010). Остальные морально-нравственные качества, в частности грубость – тактичность, раздражительность – спокойствие, лживость – честность, выявлялись с помощью метода экспертных оценок.

Полученные результаты обрабатывались общепринятыми математико-статистическими методами (В.П. Губа, 2006; В.Е. Гмурман, 2007; Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко, 2008), при этом рассчитывались: средняя арифметическая (M), стандартные отклонения ($\pm\delta$), ошибка средней арифметической ($\pm m$), темпы прироста изучаемых признаков ($T_{пр.}$, %).

Для расчета интегральных показателей морально-нравственных качеств разрабатывались шкалы относительной оценки результатов тестирования их отдельных параметров.

Данные, характеризующие динамику показателей морально-нравственных качеств студенток 1-5 курсов в годичном учебно-воспитательном цикле, позволяют констатировать достоверные изменения:

- 1-й курс – интегральный показатель ($P < 0,01$);
- 2-й курс: толерантность ($P < 0,01$), сопереживание ($P < 0,05$), раздражительность – спокойствие ($P < 0,05$), интегральный показатель ($P < 0,001$),

способность реализовывать этические принципы в деятельности – нет, грубость – тактичность – нет, лживость – честность – нет;

– 3-й курс: толерантность ($P < 0,05$), грубость – тактичность ($P < 0,01$), раздражительность – спокойствие ($P < 0,01$), интегральный показатель ($P < 0,01$), сопереживание – нет, способность реализовывать этические принципы в деятельности – нет, лживость – честность – нет;

– 4-й курс: толерантность ($P < 0,001$), сопереживание ($P < 0,05$), грубость – тактичность ($P < 0,01$), раздражительность – спокойствие ($P < 0,001$), интегральный показатель ($P < 0,001$), способность реализовывать этические принципы в деятельности – нет, лживость – честность – нет;

– 5-й курс: толерантность ($P < 0,001$), способность реализовывать этические принципы в деятельности ($P < 0,01$), сопереживание ($P < 0,01$), грубость – тактичность ($P < 0,001$), раздражительность – спокойствие ($P < 0,001$), интегральный показатель ($P < 0,001$), лживость – честность – нет.

По основанию снижения темпов прироста изучаемых параметров показатели расположились в следующем порядке:

1-й курс: толерантность (8,8%), раздражительность – спокойствие (7,6%), сопереживание (7,4%), способность реализовывать этические принципы в деятельности (7,4%), грубость – тактичность (6,3%), лживость – честность (3,9%).

2-й курс: толерантность (14,6%), раздражительность – спокойствие (9,5%), сопереживание и грубость – тактичность (8,0%), способность реализовывать этические принципы в деятельности (6,7%), лживость – честность (2,5%).

3-й курс: раздражительность – спокойствие (11,2%), грубость – тактичность (8,7%), толерантность (7,6%), сопереживание (5,6%), лживость – честность (2,6%), способность реализовывать этические принципы в деятельности (2,3%).

4-й курс: раздражительность – спокойствие (12,2%), грубость – тактичность (10,5%), толерантность (10,4%), сопереживание (6,9%), способность реализовывать этические принципы в деятельности (4,7%), лживость – честность (2,5%).

5-й курс: толерантность (13,9%), раздражительность – спокойствие (12,4%), грубость – тактичность (10,9%), способность реализовывать этические принципы в деятельности (8,9%), сопереживание (8,3%), лживость – честность (2,4%).

По показателю наибольших средних значений темпов прироста в годичном цикле выявлены следующие данные: 2-й курс – 2,4%, 1-й и 5-й курс – 2,3%, 4-й курс – 1,9%, 3-й курс – 1,6%.

Данные, характеризующие соотносительные оценки суммарных параметров темпов прироста показателей уровня сформированности морально-нравственных качеств, были учтены в ходе разработки документов планирования процесса формирования и развития ППФК студенток 1-5 курсов – будущих фармацевтов.

Литература:

1. Анциферова Л.И. Связь морального сознания с нравственным поведением человека (по материалам исследований Л. Колберга и его школы) // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – № 3. – С. 15-17.

2. Гмурман В.Е. Теория вероятности и математическая статистика: учебное пособие. – 12-е изд., перераб. – М.: Высшее образование, 2007. – 478 с.
3. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивной практике: учеб. пособие для вузов физической культуры / В.П. Губа [и др.]. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 220 с.
4. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 127 с.
5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Летопись, 2010. – 458 с.

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ СВОЙСТВ У СТУДЕНТОК 1-5 КУРСОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ВУЗА

С. А. Письменный

Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет»,
г. Волгоград

Аннотация. В тезисах представлены данные, характеризующие особенности изменений эмоционально-волевых свойств студенток 1-5 курсов фармацевтических вузов в течение учебного года.

Ключевые слова: эмоционально-волевые свойства, достоверности изменений, темпы прироста, студентки 1-5 курсов.

Исследование проведено на базе Пятигорского медико-фармацевтического института – филиал Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. В нем приняло участие 859 студенток 1-5 курсов.

Для определения состояния эмоционально-волевой сферы респондентов были использованы психологические тесты, характеризующие самооценку, коммуникативные способности, творческий потенциал, конфликтность, агрессивность и стремление к успеху (Е.И. Рогов, 1999; И.Б. Дершанова, 2002; Д.Я. Райгородский, 2010).

Полученные результаты обрабатывались общепринятыми математико-статистическими методами (В.Е. Гмурман, 2007; Л.В. Денисова, И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко, 2008).

С целью определения интегральных показателей уровня развития эмоционально-волевых свойств были разработаны шкалы относительной оценки результатов тестирования изучаемых параметров.

Результаты обследования студенток, отражающие динамику параметров уровня развития эмоционально-волевых свойств студенток 1-5 курсов, позволяют установить следующие научные факты, характеризующие достоверность изменений в годичном учебно-воспитательном цикле:

– 1-й курс: самооценка ($P<0,05$), коммуникативные способности ($P<0,001$), стремление к успеху ($P<0,05$), интегральный показатель ($P<0,001$), творческий потенциал – нет, конфликтность – нет, агрессивность – нет;

– 2-й курс: самооценка ($P<0,05$), коммуникативные способности ($P<0,001$), творческий потенциал ($P<0,05$), конфликтность ($P<0,05$), агрессивность ($P<0,05$), стремление к успеху ($P<0,01$), интегральный показатель ($P<0,001$);

– 3-й курс: коммуникативные способности ($P < 0,01$), творческий потенциал ($P < 0,05$), конфликтность ($P < 0,01$), стремление к успеху ($P < 0,05$), интегральный показатель ($P < 0,001$), самооценка – нет;

– 4-й курс: самооценка ($P < 0,05$), коммуникативные способности ($P < 0,001$), творческий потенциал ($P < 0,001$), конфликтность ($P < 0,001$), агрессивность ($P < 0,001$), стремление к успеху ($P < 0,05$), интегральный показатель ($P < 0,05$);

– 5-й курс: самооценка ($P < 0,001$), коммуникативные способности ($P < 0,001$), творческий потенциал ($P < 0,01$), конфликтность ($P < 0,001$), агрессивность ($P < 0,001$), стремление к успеху ($P < 0,001$), интегральный показатель ($P < 0,001$).

В результате исследования выявлена следующая иерархия показателей по основанию снижения параметров темпов прироста:

1-й курс: коммуникативные способности (13,1%), самооценка (8,8%), творческий потенциал (6,0%), стремление к успеху (5,6%), конфликтность (-8,0%), агрессивность (-8,5%).

2-й курс: коммуникативные способности (16,5%), стремление к успеху (12,4%), самооценка (11,0%), агрессивность (9,7%), творческий потенциал (9,4%), конфликтность (9,0%).

3-й курс: агрессивность (11,5%), конфликтность и коммуникативные способности (11,0%), творческий потенциал (7,7%), стремление к успеху (6,6%), самооценка (6,0%).

4-й курс: коммуникативные способности (13,6%), агрессивность (13,5%), конфликтность (13,1%), творческий потенциал (8,5%), самооценка (8,0%), стремление к успеху (7,8%).

5-й курс: коммуникативные способности (22,4%), агрессивность (17,5%), конфликтность (16,5%), самооценка (13,3%), стремление к успеху (12,9%), творческий потенциал (8,5%).

Средние значения темпов прироста интегральных показателей эмоционально-волевых свойств: 5-й курс – 4,4%, 2-й курс – 4,3%, 1-й курс – 3,6%, 4-й курс – 3,2%, 3-й курс – 2,9%.

Полученные научные факты свидетельствуют о необходимости их учета в ходе планирования процесса формирования и развития профессионально-прикладной физической культуры будущих фармацевтов.

Литература:

1. Гмурман В.Е. Теория вероятности и математическая статистика: учебное пособие. – 12-е изд., перераб. – М.: Высшее образование, 2007. – 478 с.

2. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для вузов / Л.В. Денисова И.В. Хмельницкая, Л.А. Харченко. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 127 с.

3. Диагностика эмоционально-нравственного развития: методика «Личностная агрессивность и конфликтность» / ред. и сост. И.Б. Дершанова. – СПб., 2002. – С. 142-146.

4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Летопись, 2010. – 458 с.

5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – Кн. 2. – М., 1999. – 181 с.

МОТИВАЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ВИДАХ ГИМНАСТИКИ

Н.Н. Пилюк

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представлены результаты изучения компонентов мотивации соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в видах гимнастики. Выявлены устойчивые сочетания потребностей, мотивов, целей и установок тренера, которые по степени выраженности и взаимосвязи с соревновательным результатом способствуют повышению результативности и конкурентоспособности спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, виды гимнастики, мотивационная направленность, спортсмены высокой квалификации, конкурентоспособность, результативность.

Современное развитие спорта высших достижений все острее ставит перед спортивной наукой вопросы научной разработки системы соревновательной деятельности и ее психологических особенностей, что позволит в условиях недостатка времени на подготовку и растущих требований к уровню спортивных результатов повысить конкурентоспособность спортсменов с помощью реализации их индивидуальных возможностей в условиях соревновательной деятельности [4, 5, 6].

Большое количество исследований в области психологии спорта выявили зависимость спортивного результата от различных психологических и психофункциональных характеристик спортсмена. При этом основополагающими факторами являются психическая напряженность, мотивационная направленность, предстартовые состояния, эмоциональная устойчивость, свойства темперамента, моральные и волевые качества участников соревнований [1, 2, 7].

Решение проблемы мотивационной направленности соревновательной деятельности спортсменов высокого класса приведет к повышению эффективности всей системы спортивной подготовки и позволит выполнить качественный скачок в приумножении их конкурентоспособности на крупнейших турнирах [2, 3, 7].

Развитие мотивации как движущей силы любой деятельности, предполагает четкое осознание целей, средств, методов и в связи с этим – возникновение желаний человека, направляющих и регулирующих его деятельность.

Вышеуказанные процессы во многом обусловлены установкой индивидуума на эту деятельность [1, 3].

В исследовании мотивации, заключающемся в изучении степени выраженности показателей и их взаимосвязи с соревновательным результатом, обследовано 217 ведущих спортсменов и тренеров страны – 19 заслуженных мастеров спорта (ЗМС), 58 мастеров спорта России международного класса (МСМК) и 36 заслуженных тренеров России.

Анализ результатов изучения составляющих мотивационные особенности соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации (ВК) позволяет заключить, что гимнасты-мужчины, участвуя в соревнованиях, чаще, чем женщины, испытывают потребности в лидерстве, познании, престиже, соперничестве и эстетическом удовлетворении. В то время как гимнастки чаще отмечают потребности в общении, достижении успеха, самостоятельности, самосовершенствовании, движении и творчестве. Спортсменов, имеющих звание МСМК и ЗМС, в соревновательной деятельности отличают потребности в самосовершенствовании и соперничестве.

В целом гимнастов, акробатов и прыгунов на батуте отличает большое разнообразие мотивов СД. По частоте упоминания можно выделить мотивы переживания спортивной борьбы и достижения успеха. Остальные, за исключением возможности самовыражения и стремления повысить престиж коллектива, имеют приблизительно одинаковые показатели.

При анализе показателей отдельных групп можно констатировать, что у гимнастов-мужчин чаще отмечаются мотивы проверки своих возможностей, материального вознаграждения и стремления повысить престиж города, страны. В то время как женщины чаще выделяют мотивы достижения успеха, преодоления соперников и демонстрации мастерства. В группе спортсменов, имеющих звание МСМК, чаще отмечаются мотивы возможности самовыражения, эмоциональной атмосферы соревнований и желания защитить интересы команды, в то время как по остальным показателям они ниже, чем у спортсменов, имеющих звание МС.

В соревновательной деятельности гимнастов высокого класса преобладают следующие цели: добиться стабильности исполнения соревновательных упражнений, накопить соревновательный опыт, победить или занять призовое место, повысить спортивное мастерство. При этом женщины выделяют данные показатели чаще, чем мужчины. МСМК ставят данные цели чаще, чем МС, а выступающие «успешно» отмечают большинство показателей чаще, чем спортсмены, соревнующиеся «неудачно».

Анализируя полученные данные, можно констатировать, что приоритетные установки тренера на соревновательную деятельность в видах гимнастики направлены на стабильное выполнение соревновательных упражнений, технически правильное, качественное исполнение комбинаций и проявление максимальных возможностей, которые отмечены во всех рассматриваемых нами группах.

По результатам проведенных исследований можно сделать общее заключение о том, что мотивационная направленность спортсменов в спортивных

видах гимнастики является важным ресурсом результативности и конкурентоспособности соревновательной деятельности высококвалифицированных акробатов, гимнастов и прыгунов на батуте. При этом:

1. Структуру мотивации соревновательной деятельности гимнастов высокого класса формируют внутренние и внешние факторы. Наиболее выраженными внутренними факторами являются потребности в соревновательных отношениях, мотивы данной деятельности, цели и задачи, которые ставит перед собой спортсмены, участвуя в соревнованиях. Установка тренера как внешний фактор оказывает значительное влияние на результативность и конкурентоспособность участников крупных международных турниров.

Каждая составная часть мотивационной направленности имеет главные и второстепенные элементы, которые отличаются по степени индивидуальной выраженности и взаимосвязи с соревновательным результатом.

2. Результативность и конкурентоспособность соревновательной деятельности высококвалифицированных гимнастов на чемпионатах мира, Европы, кубках мира определяют следующие устойчивые сочетания мотивационной направленности:

а) *направленность на достижение успеха, победу*: потребность в соперничестве, достижении успеха; мотивы – стремление к лидерству, преодоление соперника; цель – победить; установки тренера на победу, демонстрацию запланированного результата;

б) *направленность на самовыражение, творчество*: потребность в самовыражении, творчестве; мотивы – демонстрация мастерства, стремление к лидерству; цели – демонстрация новых, сверхсложных элементов, достижение высокого уровня исполнительского мастерства; установки тренера на победу, демонстрацию мастерства;

в) *направленность на эстетический фактор деятельности*: потребность в эстетическом удовлетворении, престиже – похвале; мотивы – переживание соревновательной борьбы, возможности самовыражения; цель – получить эмоциональное удовлетворение от деятельности; установки тренера на победу, стабильное выполнение упражнений;

г) *направленность на самоутверждение, общение*: потребность в познании, престиже – похвале; мотивы – совершенствование мастерства, стремление повысить престиж страны, избежание неудачи; цели – выполнить разрядный норматив, накопить соревновательный опыт; установки тренера – стабильно выполнить упражнения, произвести впечатление на соперников, судей, зрителей, выступить на уровне текущей готовности.

Литература:

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учеб. пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

2. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. – М.: Советский спорт, 2012. – 292 с. – ISBN 978-5-9718-0576-2.

3. Ильин Е.П. Психология спорта: Учебник. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.; – ISBN 978-5-459-01167-8: 533.00.

4. Лопаткина Ю.Г. Надежность соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: Учебно-методическое пособие / Ю.Г. Лопаткина, Н.Н. Пилюк. – Краснодар: КГУФКСТ, 2004. – 64 с.

5. Пилюк Н.Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Краснодар, 2000. – 374 с.

6. Пилюк Н.Н. Мотивация соревновательной деятельности акробатов и прыгунов на батуте высокой квалификации / Н.Н. Пилюк, Л.В. Жигайлова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Педагогика и психология». – Майкоп: изд-во АГУ. – Вып. 2. – 2012. – С. 225-231.

7. Спортивная психология: Учеб. для академ. бакалавриата / авт. коллектив : В. А. Родионов [и др.] под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2016. – 368 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.В. Плешкань, Г.Ю. Масенко, Н.Ю. Михитарова, Н.В. Бережная

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе представлены материалы изучения компонентов психологической подготовленности 22 юных тяжелоатлетов в период краевых соревнований (Анапа, сентябрь, 2018.) Выявлено, что по показателям САН у юношей и девушек в равной степени отмечалось хорошее самочувствие (С) и настроение (Н). Однако показатель активности (А) у 31% обследуемых спортсменов был неудовлетворительным. Результаты измерения тревожности (ситуационной и личностной), характеризующие эмоциональный компонент, выявили высокий уровень (45%) как ситуационной, так и личностной тревожности. Это указывает на недостаточный уровень психологической подготовки (эмоционального компонента) и психолого-педагогического сопровождения.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, психологическая подготовка, соревновательная деятельность, эмоциональный компонент, личностная и ситуационная тревожность.

Как показывает анализ современной научно-методической литературы, изучение спортивного опыта ведущих тренеров России и Краснодарского края по тяжелой атлетике, одними из основных факторов, определяющих уровень тактико-технической подготовки и спортивную результативность, являются психологическая подготовленность и психолого-педагогическое сопровождение [1, 2, 3, 6].

Ряд авторов подчеркивает, что как в спорте высших достижений, так и в юношеском спорте особая роль готовности к соревновательной деятельности принадлежит таким компонентам психологической подготовки, как рефлексивный, включающий интеллектуальную переработку спортсменом своей подготовленности, сенсомоторный, определяющий предстартовую сенсорную и моторную устойчивость, и эмоциональный, проявляющийся в отношении к предстоящим соревнованиям, к самому к себе в форме переживания [4, 5].

Для изучения показателей психологической подготовки, ее компонентов проводилось обследование 22 тяжелоатлетов, в возрасте 11–16 лет в период Открытых краевых соревнований 19–23 сентября, 2018 года, г. Анапа), посвященных памяти засл. тренеров СССР и РСФСР В.Ф. Соколова и Ю.П. Саркисяна, среди юношей и девушек 2003–2005 годов рождения.

Диагностику «самочувствия, активности и настроения» (САН) оценивали по методике В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьева, Б.А. Шамрай и М.П. Мирошникова, измерение тревожности проводили по шкале ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.

По данным САН, у юных тяжелоатлетов наибольшая лабильность была отмечена по показателям самочувствия (С) и настроения (Н). Из 11 спортсменок неудовлетворительная, т.е. низкая активность (А) была отмечена у 4, у остальных хорошая. У юношей из 11 не было ни одного показателя с низкой активностью, отличная у 3. Настроение (Н) низкое было обнаружено также у 4 девушек. У остальных обследуемых оно было на уровне «хорошо» и «отлично».

По показателям, характеризующим ситуационную и личностную тревожность, высокая ситуационная (соревновательная) тревожность была выявлена у шести протестированных, в том числе у четырех юношей и двух девушек. В большинстве случаев она находилась на уровне «умеренно». Вместе с тем из 22 обследуемых у 10 спортсменов был отмечен высокий уровень личностной тревожности как эмоционального компонента психологической подготовленности. Проявлениями личностной тревожности являются: напряженность, беспокойство, озабоченность, нервозность. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разной по интенсивности и динамичности во времени.

Наши исследования подтвердили тот факт, что спортсмены, у которых была выявлена низкая активность и высокая ситуационная и личностная тревожность, заняли последние и предпоследние места на данных соревнованиях.

Исходя из вышеизложенного, следует отметить, что особое внимание в юношеском спорте следует уделить психологической подготовке и психолого-педагогическому сопровождению не только в предсоревновательный и соревновательный периоды, но и на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная психологическая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации как фактор конкурентноспособности // Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентноспособности спортсменов: теория и практика реализации». – 2016. – № 6. – С. 9-12.

2. Бабушкин Г.Д. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: Монография. – Омск: Сиб. ГУФК, 2006. – 380 с.

3. Гожин В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсменасноубордиста / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая культура, 2009. – 240 с.

4. Дворкин Л.С. Подготовка юных тяжелоатлетов: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – 452 с.

5. Плешкань А.В. Психолого-педагогическое сопровождение как инновационное направление подготовки юных высококвалифицированных акробатов и батутистов / А.В. Плешкань, А.А. Дубовова, Д.А. Плотников, М.Л. Кречетова // Труды научно-исследовательского института проблем физической

культуры и спорта КГУФКСТ: Под ред. А.И. Погребного. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2017. – Т 19. – С. 114-123.

6. Шумилин А.П. Исследование психической готовности дзюдоистов на предсоревновательном этапе / А.П. Шумилин, А.И. Чикуров // Теория и методика спорта высших достижений. – 2009. – № 4. – С. 20-24.

СФОРМИРОВАННОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОЛИАТЛОНИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ КАК РЕСУРС ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ

А.В. Погожев, А.И. Погребной

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования полиатлонистов тренировочных групп в возрасте 12-17 лет и квалификации от II юношеского до III разряда. Установлено, что преобладающая часть спортсменов приходит в полиатлон с уже сформированным на базе занятий другими видами спорта двигательным потенциалом, что позволяет им быть более конкурентоспособными.

Ключевые слова: полиатлон, двигательный потенциал, конкурентоспособность, спортсмены разного возраста и квалификации.

Актуальность. Подготовка спортсменов, специализирующихся в многоборьях, предполагает использование тренировочных средств из разных видов спорта, зачастую противоположных по своей направленности [1], при этом взаимовлияние упражнений может иметь как положительный, так и отрицательный характер. Кроме этого, при наличии отрицательного влияния одного физического качества на другое могут появляться ограничения для дальнейшего их развития. Этот процесс занимает достаточно большие временные рамки (до нескольких лет), определяя специфику планирования тренировочных нагрузок и, как следствие, конкурентоспособность спортсмена [2, 5].

Традиционные подходы планирования тренировочного процесса недостаточно раскрывают сформированный двигательный потенциал спортсменов. Для достижения высокого спортивного результата необходимо учитывать «сильные» и «слабые» стороны подготовленности спортсменов, определение моментов акцентированных воздействий на отстающие виды двигательной активности и т.д. [3, 4]. Все вышесказанное обусловило необходимость данного исследования.

Цель: выявить особенности ранее сформированного двигательного потенциала у спортсменов-полиатлонистов различного возраста и квалификации в аспекте их конкурентоспособности.

Методика. В исследовании использовался метод анкетирования, в котором приняло участие более 150 спортсменов-полиатлонистов тренировочных групп Краснодарского края, в возрасте 12-17 лет. Результаты анкетирования подверглись ранжированию, а также кластерному анализу.

Результаты исследования. В группу 12-13 лет входили спортсмены, имеющие квалификацию в полиатлоне: первый, второй юношеский и третий

разряды. Как показало анкетирование, среди спортсменов второго юношеского разряда 48% полиатлонистов имели стаж занятий видами спорта, не входящими в дисциплины полиатлона, 12,5% имели стаж занятий плаванием и легкой атлетикой. Среди спортсменов первого юношеского разряда 25% имели стаж занятий видами спорта, не входящими в дисциплины полиатлона, а 50% имели стаж занятий плаванием и легкой атлетикой. Среди спортсменов III разряда 27% имели стаж занятий видами спорта, не входящими в дисциплины полиатлона, 37,5% имели стаж занятий плаванием и легкой атлетикой. В данной возрастной группе 68% спортсменов начали занятия полиатлоном с первого года этапа начальной подготовки и 32% – со второго года, что свидетельствует о практически полном выполнении тренировочной программы. Кроме того, в этой группе 27% спортсменов не имели опыта занятий, а 73% имели опыт занятий другими видами спорта, не входящими в дисциплины пятиборья, из числа последних 11% имели, а 89% не имели разряд.

В группу 14-15 лет входили спортсмены, имеющие квалификацию в полиатлоне: первый юношеский, третий, второй и первый разряды. Как показало анкетирование, среди спортсменов первого юношеского разряда 33% имели стаж занятий видами спорта, не входящими в дисциплины полиатлона, 14% имели стаж занятий плаванием и легкой атлетикой. Среди спортсменов третьего разряда 38% имели стаж занятий видами спорта, не входящими в дисциплины полиатлона, а 33% имели стаж занятий плаванием и легкой атлетикой. Среди спортсменов второго разряда 29% имели стаж занятий видами спорта, не входящими в дисциплины полиатлона, 35% имели стаж занятий плаванием и легкой атлетикой. Среди спортсменов первого разряда не оказалось спортсменов, имеющих стаж занятий видами спорта, не входящими в дисциплины полиатлона, а имеющих стаж занятий плаванием и легкой атлетикой оказалось 18%. В данной возрастной группе 34% спортсменов начали занятия полиатлоном с первого года этапа начальной подготовки, 46% – со второго года и 20% – с первого года тренировочного этапа, что свидетельствует о тенденции появления спортсменов, не прошедших этап начальной подготовки по полиатлону. Кроме того, в этой группе 38% не имели, а 62% имели опыт занятий в других видах спорта (не входящих в дисциплины пятиборья), из которых 13% имели квалификацию третий разряд, 12% – первый юношеский, 26% – второй юношеский и 49% спортсменов были без разряда.

В группу 16-17 лет входили спортсмены, имеющие квалификацию в полиатлоне: третий, второй, первый разряд и кандидат в мастера спорта. Как показало анкетирование, среди спортсменов третьего разряда 23% имели стаж занятий видами спорта, не входящими в дисциплины полиатлона, а спортсменов, имеющих стаж занятий плаванием и легкой атлетикой, не оказалось. Среди спортсменов второго разряда 87% имели стаж занятий видами спорта, не входящими в дисциплины полиатлона, 28% имели стаж занятий плаванием и легкой атлетикой. Среди спортсменов первого разряда и кандидатов в мастера спорта не оказалось спортсменов, имеющих стаж занятий видами спорта, не входящими в дисциплины полиатлона, а со стажем занятий плаванием и легкой

атлетикой оказалось 52% и 20% соответственно. В данной возрастной группе 54% спортсменов начали занятия полиатлоном с первого и второго года этапа начальной подготовки, 27% – с первого и второго года тренировочного этапа, а 19% – с третьего и четвертого года тренировочного этапа, что свидетельствует о возрастающей тенденции прихода в полиатлон спортсменов, не прошедших этап начальной подготовки. Также в этой группе 35% не имели опыта занятий в других видах спорта и пришли сразу в полиатлон, а 65% имели опыт занятий в видах спорта, не входящих в дисциплины полиатлона, из которых 20% имели взрослые разряды, 34% – юношеские разряды и 46% спортсменов были без разряда.

Таким образом, можно сделать заключение, что преобладающая часть спортсменов приходит в полиатлон с уже сформированным на базе других видов спорта двигательным потенциалом и наличием разряда, что позволяет им быть более конкурентоспособными и начинать специализацию в полиатлоне с этапа тренировочной подготовки, пропуская начальный этап. При этом среди более квалифицированных полиатлонистов большая часть спортсменов имеют стаж занятий плаванием и легкой атлетикой.

Литература:

1. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса в современном пятиборье. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
2. Гильмутдинов Т.С. Физиологическая характеристика и ведущие факторы, определяющие спортивный результат в летнем полиатлоне // Полиатлон. – 2002. – Т.3. – №1-2. – С. 2-3.
3. Садилкин А.Ф. Структура и содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тамбов, 2014. – 24 с.
4. Требенюк А.И. Методика подготовки квалифицированных полиатлонисток на основе модернизации тренировочных средств в подготовительном периоде / А.И. Требенюк, О.В. Мащенко. – Брянск: БФ МосУ МВД России, 2010. – 189 с.
5. Уваров В.А. Полиатлон / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов. – Йошкар-Ола: Мар. Гос. Ун-т, 2003. – 120 с.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЙ МЕТОД В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Б.Б. Раднагуруев, Г.Г. Уляева

ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, ГБПОУ МССУОР №1, г. Москва

ГАПОУ «Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления, сервиса», г. Стерлитамак

Аннотация. В данной работе представлена роль игры, игрового метода и рассмотрены специализированные подвижные игры в качестве специфического метода в подготовке спортивного резерва.

Ключевые слова: игра, игровой метод, подвижные игры, спортивная тренировка, спортивный резерв.

Общеизвестно, что игра как один из видов деятельности человека служит удовлетворению его базовых потребностей (общение, физическое и духовное развитие, отдых, развлечение и т.д.). Она возникла на ранних этапах исторического развития и развивалась вместе со всей культурой общества. Однако одна из главных функций игры – педагогическая, ведь игра издавна является одним из инструментов обучения, воспитания и тренировки [5].

В спортивной деятельности игровой метод располагает широким спектром воздействия на личность. Одну из важных ролей для психического и физического развития спортивного резерва играют подвижные игры, которые выступают в качестве эффективного средства в учебно-тренировочном процессе и особую значимость приобретают в связи с ранней специализацией в различных видах спорта [1, 2, 3].

К специализированным подвижным играм относятся такие игры, в состав которых входят специфические элементы спорта, что способствует развитию значимых двигательных качеств. В них решаются различные двигательные задачи, которые стимулируют двигательную активность, интерес к занятиям спортом и являются эмоционально окрашенными [4, 7].

Игровая деятельность не только способствует саморегуляции двигательной активности, но и учитывает функциональные возможности занимающихся. Игры, эстафеты и игровые упражнения выступают в качестве эффективных средств повышения не только эмоционального составляющего учебно-тренировочных занятий, но и также способствуют формированию интереса у подрастающего поколения к занятиям физической культурой. Игры способствуют восстановлению организма в процессе учебно-тренировочной деятельности, помогают ее «оживить» или «освежить» и стимулируют к более успешному овладению образовательными программами [1, 2, 3].

В то же время в большинстве учебно-методических пособий, недостаточно представлены рекомендации по использованию подвижных игр в процессе обучения и совершенствования технико-тактического мастерства [4, 6]. Ведь в

условиях целенаправленного и систематического использования специализированных подвижных игр наиболее полноценно реализуется и процесс освоения техники.

Начальный этап спортивной деятельности характеризуется со специальным техническим действием игры, которая выполняет роль подводящих упражнений, где данное действие представлено в упрощенном варианте. Более сложные игры и игровые соревнования, содержащие элементы изучаемого технического действия, используются на этапе закрепления технического действия. Следует отметить, что закрепленные в игровых условиях навыки движений сравнительно легко перестраиваются при последующем более углубленном изучении техники движений, что, в свою очередь, способствует созданию прочной основы для дальнейшего обучения и овладения техническим действием.

В исследованиях выявлено, что «для двигательных действий с непрерывно меняющейся структурой (для спортивных игр и единоборств) целесообразно увеличение вариативности движений в подготовительных фазах для обеспечения стабильности рабочих фаз для обеспечения стабильности рабочих фаз. Широкий «вход» в действие обеспечивает его стабильный «выход», в связи с этим подвижная игра – одно из адекватных средств совершенствования мастерства выполнения подготовительных, фоновых движений» (Ю.В. Портных, 1970, К. Рубаш, 1984, Г.С. Туманян, К.В. Балдаев, 1986 и др.).

В процессе участия в последовательно усложняющихся подвижных играх занимающиеся развивают все необходимые качества, обеспечивающие успех в тактическом единоборстве: тактическое мышление, быстроту реакции, волевые качества (смелость, решительность и др.).

Одной из форм, которая позволяет реализовать психологическую готовность юных спортсменов к соревновательной деятельности, являются специализированные подвижные игры соревновательным методом, где в условиях состязаний закрепляются и совершенствуются элементы технических действий. Потребность применения специализированных подвижных игр вызвана и тем, что тренеры, владея методикой обучения приемам и используя строго регламентированный метод, не могут обучать элементарным технико-тактическим действиям. [2, 3]. Поэтому тренеры используют соревновательный метод, включая его в тренировку поединка. Однако, например, в спортивных единоборствах все внимание детей направлено на выполнение технических приемов, а элементарные тактические действия не отрабатываются. В данной ситуации в качестве рекомендации выступает разработка правила ведения борьбы, в которой победа присуждалась бы за лучшее выполнение элементарных действий. Такие схватки в игровой форме и представляют собой специализированные подвижные игры. Далее, используя эти игры, тренер может заполнить разрыв между строго регламентированным методом обучения и соревновательным, осуществляя последовательно обучение как технике, так и тактике борьбы.

Итак, специализированные подвижные игры в системе средств подготовки спортивного резерва служат вспомогательными упражнениями, активизирующими внимание и требуемый эмоциональный фон учебно-тренировочного занятия, а

также выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность учебно-тренировочного процесса, особенно на начальных этапах занятий спортом.

Литература:

1) Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: Учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

2) Ким Т.К. Организационно-педагогическое и программно-методическое обеспечение физического воспитания в системе «семья-школа: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2016. – 449 с.

3) Кузьменко Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте. Монография. – М.: МПГУ, 2017. – 460 с.

4) Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности. – М.: Изд. Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.

5) Психология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / Под ред. А.В. Родионова, В.А. Родионова. – М.: Издательский центр Академия, 2016. – 320 с.

6) Раднагуруев Б.Б. Специфика психологического сопровождения спортивного резерва в единоборствах / Б.Б. Раднагуруев, Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева // Итоговый сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)». – М., 2013. – С. 69-75.

7) Уляева Г.Г. Проблема самореализации личности как субъекта двигательной активности / Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева // Психология обучения. – №4. – 2015. – С. 37-44.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР РИСКА ТРАВМАТИЗАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Е.И. Разумец

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства», г. Москва

Аннотация. В статье описано понятие соревновательного стресса, представлена классификация факторов, формирующих соревновательный стресс, а также рассмотрены данные факторы в аспекте повышения риска спортивной травматизации.

Ключевые слова: спортивная травма, соревновательный стресс, профессиональный стресс, спорт высших достижений.

Введение

Психический стресс нельзя не учитывать при изучении вопроса спортивной травматизации. Безусловно, спортсмен вне профессиональной деятельности испытывает воздействие тех же, как повседневных, так и острых стрессоров, что необходимо учитывать во время психологической работы с ним, в частности, при изучении предпосылок возникновения спортивной травмы. Однако, поскольку спортивная травматизация предполагает получение травмы в процессе профессиональной деятельности, необходимо особое внимание уделить рассмотрению источников возникновения стресса, характерных для спорта.

В отечественной и зарубежной литературе представлено большое количество определений феномена стресса. В большинстве случаев авторы сходятся во мнении, что стресс (англ. stress – напряжение, давление) представляет собой неспецифическую реакцию человека, развивающуюся в ответ на воздействие извне, превышающее определенный порог. Концепцию формирования и развития стресса, ставшую впоследствии классической, предложил австрийский врач Г. Селье (Selye, 1974). В своей теории специалист предлагает три стадии развития неспецифического стрессового ответа на раздражитель:

- 1) стадия тревоги, или аларм-стадия;
- 2) стадия резистентности;
- 3) истощение организма.

Третья стадия зависит от продолжительности действия стрессора, а также от особенностей организма. В случае прекращения действия раздражителя организм постепенно возвращается к своему обычному функционированию. Если же воздействие продолжается, особенно когда нагрузка возрастает, то может наступить адаптационный срыв – дистресс (от греч. «двойной стресс»).

В литературе описано множество примеров действия различных стрессоров (Holt & Hogg, 2002, Gould, Jackson & Finch, 1993, James & Collings, 1997). В 90-е

годы XX века принято было разделять все стрессоры, имеющие воздействие на спортсмена, на две категории: соревновательные и несоревновательные стрессоры. На первый взгляд, такая дифференциация кажется интуитивно логичной, однако вторая категория – несоревновательные стрессоры – представляется слишком обобщенной, не дающей полного представления о своем наполнении, а главное – не позволяющей вывести общие характеристики, присущие всем стрессорам, не попадающим в категорию соревновательных.

В 2003 г. исследователи Флетчер и Хантон предложили определять понятие стрессора как «средовые требования, с которыми сталкивается индивидуум» (Fletcher and Hanton, 2003), а также классифицировали спортивные стрессоры по трем основным категориям: соревновательные, организационные и индивидуальные, вызывающие соответственно соревновательный, организационный и индивидуальный стресс.

Соревновательный стресс

Флетчер и коллеги определяют соревновательный стрессор как «влияние на индивида требований окружающей среды, связанных напрямую с соревновательным процессом» (Fletcher et al., 2003). Специалисты выделяют следующие наиболее часто встречающиеся стрессоры: подготовка к соревнованиям, травма, психологическое давление крупных международных соревнований, соперники (Hanton et al., 2005).

Перед любыми стартами спортсменов соотносит свой уровень с требованиями, предъявляемыми конкретными соревнованиями. Сюда входят психологическая готовность, уровень физической формы и техническая подготовка. В случае несовпадения представлений спортсмена о себе по одному или нескольким компонентам подготовки высока вероятность формирования стрессовой реакции. Причем это касается именно субъективных ощущений спортсмена – объективные показатели его готовности могут находиться на уровне, потенциально позволяющем продемонстрировать высокий результат на соревнованиях, однако развитие стресса от этого зависеть не будет.

К стрессорам, связанным с травмой, относится страх получения травмы (самостоятельно или при участии соперника), неуверенность в своих силах после перенесенной травмы, боязнь рецидива старой травмы или усугубления имеющейся. В последнем случае спортсмен, имея повреждение легкой степени, может скрывать свое состояние от врачей команды и тренеров, при этом концентрация внимания на травме может привести к еще более тяжелому повреждению.

Еще одной разновидностью факторов, вызывающих соревновательный стресс, является психологическое давление крупных международных соревнований. Обычно это происходит со спортсменами, не имеющими большого опыта участия в крупномасштабных соревнованиях, особенно если существует вероятность успешной селекции в случае результативного выступления.

Стрессоры, связанные с соперником, формируются в случае оценки спортсменом соперника как заведомо более сильного, известного или опытного, а также в случае неудачного опыта встреч с этим конкретным оппонентом.

Весьма характерным для спорта является стресс, связанный с личными суевериями или ритуалами. За время своей карьеры спортсмен создает для себя ритуалы, помогающие должным образом настроиться и прийти в оптимальное состояние.

Заключение

Проанализировав литературу, посвященную изучению спортивного, в частности соревновательного стресса и его влияния на деятельность спортсмена, необходимо отметить, что в большей степени проблема исследуется за рубежом, особенно учеными США и Великобритании. В отечественной литературе большое внимание уделено другой разновидности спортивного стресса – организационному стрессу (Горская Г.Б., 2012). Однако аспекты влияния спортивного стресса на травматизацию отечественными авторами практически не исследованы. Это обуславливает актуальность изучения данного вопроса с целью предупреждения спортивного травматизма и повышения конкурентоспособности российских спортсменов при максимально возможном сохранении их здоровья.

Литература:

1. Горская Г.Б. Организационный стресс в спорте: источники, специфика проявлений, направления исследований = *Organizational Stress in Sport: Origins, Manifestation Specificity, Investigation Trends* // *Физ. культура, спорт – наука и практика.* – 2012. – № 4. – С. 74-76.
2. Fletcher D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17, pp. 175 -195.
3. Gould D., Jackson S. A., and Finch, L. M. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, pp. 134-159.
4. Hanton,S., Fletcher D., and Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23, pp. 1129-1141.
5. Holt N. L., and Hogg J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women’s soccer World Cup finals. *The Sport Psychologist* 16, pp. 251-271.
6. James B., and Collins D. (1997). Self-presentational sources of competitive stress during performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, pp. 17-35.
7. Selye H. (1974). *Stress without distress*. New York: New American Library.

РЕСУРСЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

А.С. Распопова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Спорт является видом деятельности, способствующим формированию и закреплению состояния стресса. Юными спортсменами условия спортивной деятельности могут переживаться тяжелее, что способно отразиться на их адаптации. В статье представлены результаты исследования социально-психологической адаптации спортсменов разного возраста во взаимосвязи с эмоциональным выгоранием и копинг-стратегиями. Спортсмены имеют средний уровень социально-психологической адаптации, эмоционального выгорания, копинг-стратегий. Юноши более адаптированы по сравнению с подростками, более устойчивы к стрессу, не склонны к избеганию проблемных ситуаций, а стремятся к конструктивному разрешению проблем, но более предрасположены к эмоциональному выгоранию.

Ключевые слова: адаптация, подростковый возраст, стресс, копинг-стратегии, эмоциональное выгорание.

В настоящее время важно изучать черты личности, формирующие стрессоустойчивость. Именно эти свойства определяют эффективность деятельности спортсмена [3]. Актуальность изучения развития адаптации к стрессу рассматривается в контексте обеспечения высокого уровня стрессоустойчивости в экстремальных видах деятельности, к которым относят и спортивную. Подростковый и юношеский возраст – это этапы формирования личности спортсмена [4]. От сформированности устойчивости к стрессу зависят многие значимые составляющие спортивной деятельности [2]. Исследования феноменов стрессоустойчивости и эмоционального выгорания не теряют востребованности в современных публикациях. Интерес к проблеме адаптации в условиях стресса в спорте не снижается [1]. Важным условием стрессоустойчивости в спорте считается оптимальный уровень самооценки, которая должна быть стабильной; большое значение имеют мотивация, положительный эмоциональный фон. Спортсмен должен уметь эффективно адаптироваться и уметь разрешать возникающие трудности приемлемым способом [5].

Цель исследования – установить особенности взаимосвязи социально-психологической адаптации с особенностями реагирования на стресс у спортсменов подросткового и юношеского возраста.

Для реализации цели применялись методы психологической диагностики, направленные на выявление уровня социально-психологической адаптации,

стрессоустойчивости, копинг-стратегий, эмоционального выгорания, а также методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе КГОО Спортивный клуб КГУФКСТ. В качестве испытуемых выступили 100 спортсменов в возрасте 11–14 лет и 15–19 лет.

Все компоненты адаптации выражены на среднем уровне. У спортсменов-юношей выявлены более высокие компоненты адаптации. Причем наиболее выражено самопринятие. В юности отношения с окружающими и самим собой стабилизируются. Различий по полу нет, но есть возрастные различия. У юношей больше, чем у подростков, выражены компоненты адаптации, самопринятия, приятия других, эмоциональная комфортность. Для девушек более характерны самопринятие, приятие других, эмоциональная комфортность, интернальность. У девочек-подростков достоверно выше эскапизм, чем у девушек.

Доминирующей стратегией совладания со стрессом для обеих возрастных групп спортсменов является «Разрешение проблем», при этом она выражена на среднем уровне. Спортсмены в силу особенностей вида деятельности чаще вынуждены встречать трудности при достижении целей и раньше приобретают опыт их преодоления. Внутри групп спортсменов одного пола выявлены различия по стратегии «Избегание проблем», которая более характерна для возрастной группы подростков.

Эмоциональное выгорание у спортсменов обеих возрастных групп находится на среднем уровне. У спортсменов-юношей выше как общий уровень выгорания, так и все его компоненты. В группе спортсменов мужского пола выявлен высокий уровень уменьшения чувства достижения и общего уровня выгорания. У девушек выше, чем у девочек-подростков, уменьшение чувства достижения, обесценивание достижений и общий уровень выгорания. Такие различия могут быть обусловлены наличием большего опыта спортивной деятельности.

При анализе корреляционных взаимосвязей выявлены следующие тенденции. В группе подростков-спортсменов обнаружены данные, показывающие конструктивный характер корреляционных связей и вероятный ресурс развития стрессоустойчивости подростков. Выявлены достоверно значимые прямые корреляционные взаимосвязи копинга «Разрешение проблем» с такими компонентами адаптации, как самопринятие, приятие других, эмоциональная комфортность, интернальность, что можно оценить как позитивный характер связей с адаптацией.

Корреляционные связи в группе юношей подтверждают влияние опыта разрешения сложных ситуаций. Возрастает количество связей с копингами. Адаптированность и стрессоустойчивость взаимосвязаны прямой связью. Выявлены связи адаптации и копинг-стратегий. Так, копинги «поиск социальной поддержки» и «избегание проблем» имеют прямую связь с уменьшением чувства достижения, эмоциональным / физическим истощением.

Также выявлено, что чем выше стрессоустойчивость, тем выше адаптация, принятие себя и других, внутренний локус контроля, эмоциональный комфорт у спортсменов-юношей.

Стрессоустойчивость и социально-психологическая адаптация имеют прямые взаимосвязи у спортсменов обеих групп. В юношеском возрасте есть связи копингов с выгоранием, чему может быть причиной приобретение опыта в спорте.

Полученные нами результаты показывают, что адаптация спортсменов зависит от устойчивости к стрессу. Эти данные могут быть учтены при разработке мероприятий по развитию устойчивости к стрессу и профилактике эмоционального выгорания, а также для укрепления адаптационных возможностей юных спортсменов.

Литература:

1. Босенко Ю.М. Влияние осознанной саморегуляции и локуса контроля на формирование копинг-стратегий // Психология совладающего поведения. Материалы международной научно-практической конференции. – 2007. – С. 80-81.

2. Босенко Ю.М. Личностные регуляторы эмоциональной сферы спортсменов юношеского возраста / Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. Научно-методический журнал. – Краснодар, 2017. – №2. – С. 94-98.

3. Горская Г.Б. Конструктивность реагирования высококвалифицированных тхэквондистов на стрессовые ситуации: психологические предпосылки / Г.Б. Горская, Ю.М. Босенко, А.С. Распопова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2010. – № 4. – С. 41-48.

4. Распопова А.С. Развитие личностных ресурсов юных спортсменов / А.С. Распопова, И.С. Шостак // Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2017г., г. Краснодар): Материалы конференции / Редкол.: Г.Д. Алексанянц, А.И. Погребной, Л.И. Просоедова. Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 366 с.

5. Совмиз З.Р. Взаимосвязь индивидуальных и командных копинг-стратегий с личностными и социально-психологическими характеристиками субъектов групповой деятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – №3 (183). – С. 142-146.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ТХЭКВОНДО

А.А. Решетова, Е.И. Дулова, К.С. Назаров, А.Е. Гороя, И.Н. Митин

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства», г. Москва

Аннотация. В статье приводится вариант организации исследования психологических особенностей высококвалифицированных тхэквондистов. Использовался экспериментальный диагностический комплекс, в задачи которого входило определение направлений психофизиологического сопровождения спортсменов в рамках психологической подготовки. Среди исследуемых параметров – личностные особенности, мотивация, навыки идеомоторной тренировки, копинг-стратегии, уровни переживания стресса и профессионального выгорания. Выявлены психологические характеристики тхэквондистов высокой квалификации.

Ключевые слова: тхэквондо (ВТФ), единоборства, гендерные различия, личностные особенности, мотивация, идеомоторная тренировка, стресс, выгорание, копинг-стратегии.

Введение. Тхэквондо (ВТФ) оценивается как один из наиболее сложных видов единоборств, предъявляющий высокие требования к силовым и скоростным качествам спортсменов. Высокий уровень нагрузок также требует от спортсмена развитых способностей к саморегуляции для эффективного восстановления после предельного напряжения [1,5]. Тхэквондо (ВТФ) является одной из молодых олимпийских дисциплин, с увеличением зрелищности постоянно усложняются технико-тактические действия. Анализ соревновательной деятельности российских тхэквондистов высокой квалификации свидетельствует о том, что их результаты недостаточно стабильны [4].

В рамках психофизиологического обеспечения сборных команд России с 2017 года проводится комплекс многоуровневых экспериментальных исследований, направленный на выявление закономерностей психофизиологической адаптации спортсменов в связи с успешностью соревновательных выступлений [2, 3].

Цель данного этапа исследований – в апробации диагностического комплекса, направленного на изучение особенностей динамики личностных характеристик спортсменов-тхэквондистов высокой квалификации на различных уровнях спортивного мастерства.

Программа исследования. Исследование проводилось на базе центра спортивной подготовки сборных команд России «Парамонов» (Московская область) в составе этапного комплексного обследования спортсменов. В

исследовании приняли участие 28 спортсменов основного состава сборной России по тхэквондо (средний возраст – 22,5 года, 13 женщин, 15 мужчин).

Методы исследования. Фрайбургский личностный опросник, опросник «Шкала спортивной мотивации» (Sport motivation scale (SMS)); опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS); опросник для оценки уровня переживаний острого и хронического стресса А.Б. Леоновой; опросник «Стиль работы и общения (синдром выгорания)» К. Маслач; опросник «Использование образов в спорте» (The Sport Imagery Questionnaire (SIQ)). Для статистической обработки данных использовалась программа IBM SPSS Statistics, версия 23.

Результаты исследования

Анализ результатов диагностики тхэквондистов показал признаки умеренной выраженности эмоционального истощения, тенденцию к искажению отношений друг с другом и с окружающими. В целом по команде наблюдается умеренно выраженный уровень стресса как в актуальном состоянии, так и в хроническом его проявлении.

В то же время у многих спортсменов отмечается явная или умеренная склонность к редукции личных достижений, а именно: к негативному оцениванию себя, своих трудовых успехов, либо снижению собственного достоинства, возможностей и обязанностей по отношению к другим людям. Другими словами, это тенденция к обесцениванию своих достижений и занижению самооценки, профилактика которой необходима для предупреждения состояний профессионального выгорания.

Рассматривая команду в целом, можно отметить продуктивные предпочтения спортсменов в стратегиях преодоления сложных и стрессовых ситуаций. У спортсменов преобладают тенденции вступать в социальный контакт и искать социальную поддержку. Чуть реже спортсмены для преодоления стресса применяют так называемую стратегию ассертивных действий, признавая свою роль в возникновении проблемы и ответственности за ее решение.

При анализе мотивационной сферы обнаружено, что наиболее характерной для обследованной выборки является регуляция деятельности с помощью интеграции, которая предполагает высокий уровень мотивации для занятий тхэквондо, но интерес к спортивной деятельности подкреплён достижением личных целей спортсменов. У большинства тхэквондистов внутренняя мотивация незначительно преобладает над внешней.

Анализ частоты использования навыков визуализации и идеомоторной тренировки показал, что тхэквондисты недостаточно активно применяют навыки визуализации для постановки целей, усиления мотивации для их достижения, для самоконтроля, усиления психологической устойчивости и самоэффективности. Большинство спортсменов используют навыки идеомоторной тренировки для проработки отдельных технико-тактических действий и целостных программ поведения. Однако в ходе исследования были выявлены спортсмены, которые крайне редко используют навыки визуализации и идеомоторной тренировки или не владеют ими.

Данные корреляционного анализа Спирмена также указывают на то, что чем чаще спортсмены используют навыки визуализации для постановки целей и усиления мотивации, тем ниже у них депрессивность ($r=-0,551$, $p=0,002$), уровень тревоги как составляющей хронического стрессового напряжения ($r=-0,389$, $p=0,041$), ниже склонность к импульсивным действиям в ситуации стресса ($r=-0,556$, $p=0,023$), агрессивность ($r=-0,38$, $p=0,046$).

Выводы

1. Используемый диагностический комплекс позволяет определить направление психофизиологического сопровождения спортсменов в рамках психологической подготовки.

2. Выявлены следующие основные области дальнейшей психологической работы: улучшение навыков использования визуализации и идеомоторной тренировки; коррекция мотивационной сферы спортсменов.

3. Для выделения профессионально важных качеств спортсменов-тхэквондистов высокой квалификации требуется дальнейшее сопоставление данных с результатами психофизиологического тестирования, с данными диагностики спортсменов-юниоров высокой квалификации, спортсменов, которые занимаются другими видами единоборств.

Литература:

1. Митин И.Н. Технология оценки саморегуляции в структуре психологической подготовленности спортивных сборных команд России / И.Н. Митин, С.В. Матвиенко, Э.В. Хачатурова // Спортивная медицина: наука и практика. – 2014. – № 3. – С. 49-54.

2. Митин И.Н. Психофизиологическая адаптация водителей и безопасность дорожного движения // Медицина катастроф. – 2015. – № 2 (90). – С. 44-48.

3. Митин И.Н. Психологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горовая, А.В. Конов // Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С. 67-70.

4. Митин И.Н. Психофизиологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горовая, А.Д. Королев // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 183-191.

5. Неволин А.В. Проблемы развития тхэквондо (ВТФ) как спорта высших достижений // Проблемы современной науки и образования. – 2018. – №3. – С. 72-75.

6. Gorovaya A.E., Mitin I.N. Assessment of self-regulation ability in psychological training for athletes of Russian national team. Sport Psychology: Linking theory to practice Gangyan, S., Cruz, J., and Jaenes, J.C. (Eds). – 2017. – P. 654-655.

ОПЫТ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ И ПРИТЯЗАНИЙ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.В. Романина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва

В.А. Сохликова

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации ФМБА России», г. Москва

Аннотация. Актуальность проведенного эмпирического исследования заключается в том, что изучение феномена самооценки как одного из центральных конструктов личности, отражающего общий потенциал спортсмена, способствует нахождению оптимальных путей для реализации этого потенциала в спортивной деятельности. В работе исследовалось соотношение самооценки спортсменами степени своей подготовленности и уровня их притязаний с помощью методики Ю.Я. Киселева (1990) и диагностической беседы. Были выявлены четыре типа сочетания оценки себя и уровня притязаний, предложены направления профилактики неблагоприятных ситуаций для повышения эффективности деятельности спортсмена и определены подходы оптимизации психологической подготовки разных типов спортсменов, выделенных на основе анализа взаимосвязи самооценки спортивной подготовленности и уровня притязаний.

Ключевые слова: самооценка, уровень притязаний, расхождение конструкта самооценки, спортивная подготовленность.

Спорт требует от спортсмена и тренера умелого взаимодействия, непрерывного анализа того, что получилось, а над чем еще нужно поработать, поиска оптимальных путей психологической подготовки для достижения максимальной удовлетворенности результатом. Удовлетворенность результатом спортивной деятельности является сложным феноменом, вытекающим из соотношений между целью, мотивацией, уровнем притязаний и реальными достижениями.

Цель данной работы проанализировать самооценочный конструкт спортсменов, его основные черты и соположение отдельных параметров, влияющих на проявление профессиональных деформаций у спортсменов, и предложить коррекционную схему неблагоприятной симптоматики.

Задачи: выявить различные типы сочетания самооценки и уровня притязаний по параметрам высоты у спортсменов и на основании полученных научных результатов предложить направления профилактики неблагоприятных ситуаций в спортивной деятельности, определяемые сочетаниями самооценки и

уровня притязаний по показателям расхождения конструкта самооценки по высоте для повышения эффективности деятельности спортсмена.

Методы и организация исследования. На базе национальных сборных команд Российского олимпийского центра нами было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение основных особенностей конструкта самооценки. Респондентами выступили спортсмены высокой квалификации (от 17 до 28 лет) различных видов спорта (N=101).

Эмпирическое исследование проводилось в 3 этапа: для изучения показателей самооценки и уровня притязаний был подобран соответствующий диагностический инструментарий, а именно: шкала самооценки спортивной подготовленности спортсменов «градусник» Ю.Я. Киселева [2], представляющая собой шкалы, обозначающие компоненты спортивной подготовленности: «техническая», «общая физическая», «специальная физическая» и «психологическая».

Статистическая обработка полученных результатов и составление сводной таблицы проводились по программе SPSS (версия 19.0). Нормальность распределения выборки проверялась по критерию Колмогорова-Смирнова. С целью выявления типологии применялся кластерный анализ, различия между группами испытуемых определялись с помощью U-критерия Манна – Уитни.

Вначале исследования на выборке спортсменов были получены данные о различных сочетаниях самооценки и уровня притязаний по параметрам высоты и было выявлено, что для спортсменов возможны как синхронные соположения конструктов, так и асинхронные по типу - высокий или умеренно высокий уровень притязаний – сниженная или низкая самооценка [3]. Затем были выявлены четыре типа сочетания оценки себя и притязаний по показателям расхождения конструкта самооценки по высоте: 1-й и 2-й кластер с согласованными конструктами самооценки – слабым и умеренным расхождением параметров самооценки; 3-й и 4-й кластер с расходящимися конструктами самооценки – сильным и очень сильным расхождением параметров самооценки.

На основании полученных данных была предпринята попытка коррекции неблагоприятной симптоматики вычлененного комплекса, оказывающей влияние на результативность деятельности спортсмена.

Во-первых, из группы испытуемых (спортсмены различных видов спорта) было отобрано 10 высококвалифицированных спортсменов, входящих в четвертый кластер, у которых уровень притязаний значительно превышал самооценку, вследствие чего самооценочный профиль и отметка на шкале «психологическая подготовленность» размещались в среднем и низком диапазоне шкал, а уровень притязаний по этой же шкале – в высоком диапазоне.

В исследовании было показано, что для удачных выступлений на элитном уровне такие спортсмены крайне нуждаются в успехе, но успехе ощущаемом, очевидном и самостоятельно заслуженном, это заметно укрепляет их уверенность в себе. Вопрос коррекции самооценки таких спортсменов является особым, очень сложным и требующим специального анализа и обсуждения [4, 5]. Поднять уровень самооценки этим спортсменам помогало не только участие в тренингах на

повышение самооценки и уверенности в себе, но и предъявление во время тренировок серии тренировочных заданий, посильных для выполнения, но далеко не облегченных. Каждый полученный успех усиленно акцентировался тренером и психологом.

Таким образом, направлениями профилактики неблагоприятных ситуаций в спортивной деятельности явились следующие профилактические мероприятия, имеющие цель направленного формирования у спортсменов правильной, оптимальной самооценки: 1) изменение статуса самооценки в сторону ее повышения; 2) модификация выбора целей спортсменами (осознание того, что выбор целей спортсменами данной группы ранее происходил в зоне риска или прямого неуспеха и часто приводил к неудачам, а в ряде случаев повторно снижал самооценку); 3) приведение в соответствие уровней самооценки и уровня притязаний, гармонизируя их в высоком, средневысоком или среднем секторе в зависимости от возможностей спортсменов.

Во-вторых, из группы испытуемых первого кластера с согласованным конструктом самооценки были выделены 4 спортсмена с гиперпритязаниями. Для них характерной особенностью явилось наличие аффективно отягченного опыта неуспеха и внутриличностного конфликта [1]. Для этих спортсменов в первую очередь была выстроена работа психолога и спортивного тренера, направленная на устранение выявленной тактики «сверхпритязаний», как неэффективной тактики «рывка», когда спортсмен намечает цель в зоне вероятной неудачи. Была проведена пошаговая работа в рамках выбора цели умеренно выше предыдущей, так, чтобы при дополнительных усилиях спортсмен был в состоянии выполнить задание без излишнего эмоционального напряжения. Для каждого из четырех спортсменов подбиралась индивидуальная величина отклонения цели, т.е. отстояние ее от предыдущего достижения, и осуществлялось это не только на экспериментальной площадке, но и в основной деятельности спортсмена, на тренировках и соревнованиях.

Приведенный материал представляет собой первые коррекционные пробы, приобретающие чрезвычайную значимость ввиду обнаружения неблагоприятного сочетания параметров самооценки и уровня притязаний у высококвалифицированных спортсменов. Описанный опыт не является исчерпывающим, так как формы работы продолжают постоянно обновляться.

Литература:

1. Бороздина Л.В., Видинска Л. Притязания и самооценка // Вест. МГУ. Сер. 14. Психология. – 1986. – №3. – С. 21-30.
2. Киселев Ю.Я., Бакуменко А.А. Отбор и подготовка квалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям. – Л., ЛНИИФК 1975. – 178 с.
3. Палий В.И., Сохликова В.А. Экспериментальный анализ соотношения самооценки и притязаний высококвалифицированных спортсменов // Вестник Костромского ун-та. Серия: Педагогика. Психология. – 2017. – Т. 23. – № 1. – С. 63-68.
4. Hilbert S., Goerigk S., Padberg F., Nadjiri A., Übleis A., Jobst A., Dewald-Kaufmann J., Falkai P., Bühner M., Naumann F., Sarubin N., The Role of Self-Esteem in

Depression: A Longitudinal Study 2018 Journal Behavioural and Cognitive Psychotherapy Published online: №4. 2018, p. 1-7.

5. Sundah A. The Effectiveness of Transactional Analysis Counseling to Increase Self Esteem. International Journal of Scientific Research and Management, 2018, T.6 № 4, p. 266-27.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ.
ПЛЮСЫ И МИНУСЫ КОММЕРЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ
В ФОРМИРОВАНИИ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ
СПОРТСМЕНОВ.**

Е.И. Сердюкова

АНО «Школа художественной и эстетической гимнастики Е. Сердюковой»

Аннотация. Проведен сравнительный анализ влияния на мотивацию занятий спортом системы соревновательной деятельности в коммерческих спортивных клубах и муниципальных спортивных школах у юных спортсменок. Обсуждаются направления совершенствования подготовки юных спортсменок в коммерческих спортивных клубах и школах.

Ключевые слова: мотивация занятий спортом, юные спортсменки, коммерческий спортивный клуб, муниципальная спортивная школа, соревновательная деятельность.

На сегодняшний день очень популярным видом деятельности становятся спортивные клубы. Практически каждый тренер, работающий в муниципальной спортивной школе, открывает свой собственный спортивный клуб или частную спортивную школу. Это связано со многими внешними факторами. Прежде всего, большая загруженность работой в муниципальных спортивных школах, низкая оплата труда, повышенные требования, заполнения журналов, что практикующим тренерам доставляет много неудобств, и многое другое. Альтернативой перечисленному выше служит открытие собственной спортивной школы. С одной стороны, собственная школа или спортивный клуб не пользуются таким спросом как муниципальное учреждение, так как в спортивном клубе родители регулярно оплачивают тренировки, с другой стороны, преимуществ много и в клубе, а самое главное – неограниченное количество соревнований в сезоне, в отличие от строго регламентированных соревнований в муниципальной спортивной школе. Таким образом, тренер, открыв свой собственный клуб, становится предпринимателем от спорта – лицом, желающим не просто получать прибыль в ходе деятельности своего клуба, а работать в спорте, развивать его, создавать для потребителей новые возможности. Следовательно, спортивные предприниматели играют позитивную общественную и экономическую роль, так как спортивный бизнес – социально значимая на сегодняшний день сфера предпринимательской деятельности. Но когда мы говорим о том, что хотим развить в ребенке устойчивую внутреннюю мотивацию к систематическим занятиям спортом, возникает вопрос: а так ли все безупречно с точки зрения развития и поддержания мотивации ребенка в спортивном клубе? [1], [2]. Здесь важно тренеру честно ответить самому себе на вопрос, для чего ему спортивный клуб. Если рассматривать спорт как бизнес, то детей регулярно вывозят на коммерческие соревнования, на которых награждают большое количество

спортсменок. Соответственно, о какой внутренней мотивации и ее развитии может идти речь? При открытии частного спортивного клуба важно учитывать множество аспектов. Грамотное составление расписания, важность предельно корректного общения с родителями: ведь именно они приводят детей на тренировки, обязательное условие – наличие открытых уроков. Надо понимать, что как только ребенок выходит на более высокий уровень физического мастерства, родители могут забрать его из частного клуба и перевести в муниципальную спортивную школу, так как там все дети тренируются совершенно бесплатно. Стало быть нужно быть готовым к этому. И вот здесь, как правило, начинаются проблемы, если изначально тренер в клубе рассматривал тренировочный процесс исключительно как средство заработка. Почему так происходит? Пока ребенок тренируется в частном спортивном клубе, его большое количество раз за сезон вывозят на коммерческие соревнования, что не имеет ничего общего с соревнованиями «настоящими», на которых можно увидеть действительно талантливых и одаренных детей, полностью соответствующих параметрам гимнастики. В спортивные же клубы, как правило, берут всех деток. На коммерческих соревнованиях практически 90 процентов девочек ставят на пьедестал. Как правило, организаторы подобных соревнований сами говорят об этом, агитируя приехать к ним на турнир. О какой мотивации мы можем говорить, если ребенок, который выступил очень плохо, все равно получает заветную медаль? Если впоследствии такого ребенка выпустить на «настоящие» соревнования, то родители, видя большое несоответствие своего чада параметрам гимнастики, просто заберут его из клуба. Соответственно начнется большой отток детей из спорта, и кроме этого у ребенка могут развиваться психологические комплексы. Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, что деятельность спортивных клубов должна быть выстроена предельно грамотно. Руководитель должен понимать, что именно он хочет – заработок или спортивный результат, и исходя из этого выстраивать тренировочный процесс. Участие в соревнованиях тоже должно быть четко регламентировано (возможно, даже прописано в уставе организации) для того, чтобы впоследствии у детей не наступало эмоционального выгорания и оставалась устойчивая мотивация к продолжению занятий спортом.

В заключение хотелось бы сказать, что достичь хорошего спортивного результата можно и в частном клубе, и в частной спортивной школе при грамотном построении руководителем тренировочного и соревновательного процесса. Для этого в первую очередь сам руководитель должен четко обозначить для себя и для родителей, которые приводят детей в клуб, цели и пути их достижения.

Литература:

1. Сердюкова Е.И. Влияние мотивации и стиля родительского воспитания на спортивный результат юных спортсменов, специализирующихся в художественной и эстетической гимнастике // Актуальная психология (Актуальные проблемы теоретической и прикладной психологии). Материалы VI Международной конференции. – Ереван, 2017. – С.607-610.

2. Сердюкова Е.И. Особенности мотивации юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике, на этапе начального обучения / Е.И. Сердюкова, Г.Б. Горская // Материалы ежегодной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (18 апреля 2017 года). – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С.123-126.

ИЗМЕНЕНИЯ СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВКИ ГИБКОСТИ

П.А. Смирнова¹, А.А. Мельников²

1–ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского»

2–ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского
резерва по хоккею», г. Ярославль

Аннотация. В работе исследованы стабилографические показатели в положении стоя на одной ноге у девушек-студенток, прошедших трехмесячную тренировку, направленную на развитие подвижности в суставах нижних конечностей. Установлено, что устойчивость позы увеличилась в положении стоя с открытыми глазами (снизился разброс колебаний по сагиттали и площадь статокинезиограммы). Кроме того, устойчивость позы увеличилась в стойке с закрытыми глазами (снизились разброс колебаний по сагиттали и фронтالي, площадь статокинезиограммы). Таким образом, развитие гибкости нижних конечностей оказывает положительный эффект на постуральную устойчивость.

Ключевые слова: тренировка гибкости, устойчивость позы, стабилография.

Анализ данных литературы показывает, что физические упражнения различной направленности оказывают положительное влияние на регуляцию вертикальной позы. Например, повышение постуральной устойчивости наблюдается после выполнения тренировочных программ на развитие силы постуральных мышц, по крайней мере, у пациентов с нарушением опорно-двигательного аппарата [6] и пожилых лиц [4], то есть у лиц с исходно сниженными силовыми способностями. Вместе с тем, сила постуральных мышц хотя и является необходимым фактором высокой постуральной стабильности, однако ее развитие не обязательно отражается на статической устойчивости позы, по крайней мере у молодых испытуемых. В работе [2] показано, что силовая тренировка постуральных мышц у здоровых молодых испытуемых сочеталась с увеличением только динамического равновесия, а статическое равновесие как устойчивость позы в обычной стойке существенно не изменялось.

В отношении взаимосвязи растяжимости сухожильно-мышечного аппарата нижних конечностей с постуральной устойчивостью данные литературы противоречивы. С одной стороны, показано, что у танцоров балета, имеющих наивысший уровень гибкости, устойчивость вертикальной позы в целом существенно выше, чем у нетренированных лиц [5]. При этом различия между танцорами и нетренированными людьми проявляются больше в стойке с закрытыми глазами, то есть когда система регуляции позы использует только соматосенсорную и/или вестибулярную информацию о положении тела [3]. С другой стороны, исследователи, анализирующие связь устойчивости позы на

одной ноге с суставной подвижностью этой ноги не выявили корреляционных связей между данными показателями [1]. Однако прямых исследований оценки влияния тренировки гибкости на постуральную устойчивость мы не обнаружили. Таким образом, целью нашей работы было исследовать изменения постуральной устойчивости на одной ноге после тренировки гибкости тазобедренного и голеностопного суставов.

Методы

Испытуемые. В исследовании на добровольной основе приняли участие молодые, без существенных патологий опорно-двигательного аппарата, студентки ($n=16$). Исследование постуральной устойчивости проводили дважды, до и через 3 месяца после регулярной тренировки, направленной на растяжку – повышение подвижности в суставах нижних конечностей и тазобедренного сустава. Занятия проводились тренером по стретчингу три раза в неделю по 1 часу. Все студентки испытывали положительные эмоции во время занятий и были высоко мотивированы на улучшение своего телосложения и физических кондиций.

Стабилография. Для анализа устойчивости вертикальной позы использовали стабилографический аппаратно-программный комплекс (Neurocor Trast-M, Россия) с частотой дискретизации сигнала 500 Гц. Анализ колебаний ОЦД регистрировали в статическом положении в одноопорном положении стоя с открытыми (40 сек.) и закрытыми (40 сек.) глазами. Испытуемые стояли в вертикальной стойке, согнув ударную ногу в колене на 90 градусов, руки обхватывали плечи. Выбор опорной ноги проводился с помощью задания «ударь по мячу». За опорную принимали неударную ногу. Для анализа устойчивости вертикальной позы использовали показатели разброса по сагиттали (Q_y) и фронтالي (Q_x), линейную (ЛСС) и угловую (УСС) скорости колебания ОЦД, а также площадь статокинезиограммы (S).

Результаты и их обсуждение

Стойка с открытыми глазами. После тренировочной программы ЛСС и УСС колебаний позы не изменялись в стойке с ОГ. Однако амплитуда колебаний общего центра давления позы в сагиттальной плоскости стала меньше после тренировки ($p=0,015$). Кроме того, уменьшилась площадь колебаний (S , $p=0,06$), однако изменений по Q_x после тренировки не обнаружено.

Стойка с закрытыми глазами. После тренировки скорости колебаний (ЛСС и УСС, $p>0,1$) в стойке с закрытыми глазами позы не изменились. Однако амплитуды колебаний Q_y ($p=0,022$) и Q_x ($p=0,069$) и особенно площадь S ($p<0,001$) существенно снизились после тренировки гибкости.

Таким образом, результаты показали, что несмотря на отсутствие изменений скорости колебаний в одноопорной стойке с ОГ и ЗГ, амплитуды колебаний, особенно по сагиттали, существенно снизились. Это указывает на повышение постуральной устойчивости без изменения напряжения постуральной регуляции. Полученные результаты согласуются с работами, указывающими на более эффективную постуральную регуляцию у спортсменов с высокой подвижностью суставов и не подтверждают данные о негативных эффектах растяжимости на нейромышечную координацию. Вместе с тем полученный постуральный феномен

требует дополнительных исследований для выяснения механизмов улучшения устойчивости позы.

Заключение. Тренировка гибкости нижних конечностей оказывает благоприятное влияние на вертикальную устойчивость одноопорной вертикальной позы. Поскольку способность к равновесию на одной ноге является важным критерием устойчивости человека к падениям [4, 6], то мы полагаем, что развитие подвижности голеностопного сустава способствует снижению риска падений.

Литература:

1. Amin D.J., Herrington L.C. The relationship between ankle joint physiological characteristics and balance control during unilateral stance // *Gait Posture*. – 2014. – V. 39. – № 2. – P. 718-722.

2. Blackburn T., Guskiewicz K.M., Petschauer M.A., Prentice W.E. Balance and joint stability: the relative contributions of proprioception and muscular strength // *Sport Rehabil.* – 2000. – V. 9. – P. 315-328.

3. Golomer E., Dupui P. Spectral analysis of adult dancers' sways: Sex and inter- action vision-proprioception // *Int. J. Neurosci.* – 2000. – V. 105. – P. 15-26.

4. Granacher U., Gollhofer A., Hortobágyi T. et al. The importance of trunk muscle strength for balance, functional performance, and fall prevention in seniors: a systematic review // *Sports Med.* – 2013. – V. 43. – P. 627-641.

5. Hugel F., Cadopi M., Kohler F., Penn P. Postural control of ballet dancers: A specific use of visual input for artistic purposes // *Int. J. Sports Med.* – 1999. – V. 20. – P. 86-92.

6. Rätsepsoo M., Gapeyeva H., Sökk J. et al. Leg extensor muscle strength, postural stability, and fear of falling after a 2-month home exercise program in women with severe knee joint osteoarthritis // *Medicina (Kaunas)*. – 2013. – V. 49. – P. 347-353.

СООТНОШЕНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ

З.Р. Совмиз

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В представленной статье рассмотрена стратегия анализа ресурсов преодоления стресса в реальных спортивных командах. Она состоит в установлении соотношения в команде спортсменов с различным сочетанием копинг-ресурсов. Изучение реальных групп показало, что предлагаемая стратегия позволяет установить сильные и слабые стороны команд, отличающихся по уровню развития личностных копинг-ресурсов и выраженности неконструктивных копинг-стратегий.

Ключевые слова: копинг-стратегии, копинг-ресурсы, спортивные команды, реальные группы, типы реагирования на стресс, баскетбол, гандбол

Проблема преодоления стресса в современном спорте является одной из наиболее актуальных. Но как показывает научно-исследовательский опыт, анализ данного вопроса сводится преимущественно к изучению отдельных спортсменов, а не спортивных команд в целом. Конкурентная спортивная среда требует от спортсменов умения конструктивно вбирать в себя опыт интенсивных тренировочных, соревновательных нагрузок и публичных выступлений (Берилова, 2015; Босенко, 2012; Горская, 2012; Дубовова, 2015; Распопова, 2016).

Между тем командный спорт отличается не только высокоэкстремальными условиями выполнения деятельности, как индивидуальный, но и наличием других психологически травмирующих факторов, связанных с особенностями взаимоотношений между спортсменами в команде и за ее пределами. Помимо этого спортсмен, играющий за команду и являющийся субъектом командной деятельности, способен в стрессовой ситуации привлекать не только личностные ресурсы в борьбе с ней, но и социально-психологические, включаясь не только в индивидуальные формы копинг-поведения, но и в командные (Босенко, 2012; Совмиз, 2017).

В более ранних исследованиях нам удалось выявить, что спортсмены как субъекты командной деятельности могут распределяться на четыре типа реагирования на стресс, обладая при этом различным набором ресурсов, различным уровнем их дифференцированности и интенсивности применения: А – «высоко адаптивный, экономичный»; В – «умеренно адаптивный, ресурсно дифференцированный»; С – «неустойчиво адаптивный, ресурсно затратный»; D – «умеренно адаптивный, ресурсно недифференцированный» (Горская, Совмиз, 2017).

Поэтому целью настоящего исследования стал анализ реальных спортивных команд, а именно – соотношения в них представителей различных типов реагирования на стресс. Анализ показал, что реальные команды состоят из спортсменов различных типов преодоления стресса в различном процентном соотношении. Мужская команда по баскетболу: тип С – 67%; тип А – 11% и тип D – 22%. Мужская команда по регби: тип D – 70%; тип А – 12% и С – 18%. Женская команда по футболу: тип В – 53%; тип С – 32%; тип D – 10%; тип А – 5%. Мужская команда по футболу: тип С – 44%; тип D – 50%, тип А – 6%. Мужская команда по гандболу: тип В – 47%; тип D – 27%; тип С – 13% и тип А – 13%.

Полученные данные оказались вполне закономерными, так как в реальной жизни невозможно создать коллектив из представителей лишь одного конкретного типа реагирования на стресс. Это говорит о том, что команды не могут добиваться цели одинаковыми способами, а значит, способы и ресурсы преодоления стресса в спортивных командах будут различаться в зависимости от соотношения в них представителей разных типов.

В целом команды не отличаются по уровню индивидуальных и командных адаптивных и дезадаптивных копинг-стратегий. Во всех командах конструктивные копинги превосходят деструктивные, т.е. команды успешно противостоят стрессу, но при этом применяют различные способы.

В качестве примера нами был проведен сравнительный анализ сильных и слабых сторон команд по гандболу и баскетболу. Во-первых наш выбор связан с тем, что данные команды отличаются количественным представительством типа С, характеризующимся меньшей успешностью в борьбе со стрессом и более низкими показателями по уровню развития личностных и групповых копинг-ресурсов. В команде по гандболу представлено наименьшее количество представителей данного типа, а в команде по баскетболу – наибольшее. Во-вторых, данные команды проявляют наибольшие различия по уровню развития личностных копинг-ресурсов. В-третьих, данные команды отличаются уровнем развития неконструктивных командных копингов, которые оказались выше в команде по баскетболу.

Спортсмены команды по баскетболу в ситуации стресса предпочитают индивидуальные копинг-стратегии. Слабой стороной данной команды является более низкий уровень развития эмоционального интеллекта, организаторских способностей, психосоциальной зрелости. В данной команде прослеживается наименее удачное сочетание параметров социально-психологической адаптации: низкий уровень конструктивных компонентов и высокий уровень деструктивных.

Личностными копинг-ресурсами указанной команды являются коммуникативные способности и эмоциональный интеллект, которые снижают вероятность применения индивидуальных и командных дезадаптивных копингов и повышают вероятность использования индивидуальных адаптивных. Также адаптивное поведение в стрессе взаимосвязано с умением прогнозировать поступки людей на основе анализа реальных ситуаций общения, умением выстраивать стратегию своего поведения для достижения поставленной цели, способностью считывать невербальные сигналы окружающих людей. Социально-

психологические характеристики являются слабым копинг-ресурсом в команде по баскетболу.

Команда по гандболу отличается сочетанием следующих параметров: высоко развитая психосоциальная зрелость (за счет представителей типа В, характеризующегося наибольшей зрелостью и спортивной компетентностью), высокий уровень организаторских и коммуникативных способностей, эмоционального интеллекта, умеренный уровень развития эмпатии, социального интеллекта и социально-психологических параметров групп. В сравнении с другими исследованными командами данная группа в своем составе имеет наименьшее количество представителей типа С (менее благоприятного по уровню развития личностных и групповых копинг-ресурсов) и наибольшее количество представителей типа А (более благоприятного по тем же критериям).

В команде по гандболу наиболее предпочтительными являются командные копинг-стратегии. Данная команда располагает более широким спектром личностных копинг-ресурсов (эмоциональный интеллект, социально-психологическая адаптация, психосоциальная зрелость). Социально-психологические характеристики в команде по гандболу являются более мощным копинг-ресурсом.

Таким образом, в различных командах с разным соотношением представителей тех или иных кластеров прослеживаются отличия в сочетании копинг-ресурсов. Изучение реальных групп показало сильные и слабые стороны команд, отличающихся по уровню развития личностных копинг-ресурсов и выраженности неконструктивных копинг-стратегий. В целом обе команды успешно преодолевают стрессовые ситуации, только в команде по баскетболу прослеживаются преимущественно индивидуальные способы борьбы, а в команде по гандболу – командные.

Литература:

1. Берилова Е.И. Особенности взаимосвязи копинг-стратегий и профессионального выгорания у высококвалифицированных спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2015. – № 3. – С. 31-32

2. Босенко Ю.М. Особенности копинг-стратегий у спортсменов разной квалификации и пола, специализирующихся в командных и индивидуальных видах спорта // Спортивный психолог. – 2012. – № 1 (25). – С. 27-32.

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. Горская Г.Б. Типы реагирования на стресс спортсменов, специализирующихся в командных видах спорта: индивидуальный и командный копинг / Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз // Рудиковские чтения: Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. – 2017. – С. 256-261.

5. Дубовова А.А. Психологические ресурсы совершенствования подготовки юных акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2015. – 24 с.

6. Распопова А.С. Взаимосвязь эмоционального и социального интеллекта с копинг-стратегиями спортсменов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2016. – Т. 1. – № 1. – С. 200-203.

7. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2017. – 26 с.

МЕТОДОЛОГИЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В.Л. Соколов, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе предложено совершенствование методики занятий в группе здоровья с детьми 8–9 лет, которое обуславливает повышение уровня физической подготовленности и улучшение физического состояния школьников.

Ключевые слова: корригирующие упражнения, методика занятий, профилактика и коррекция плоскостопия.

Физическое воспитание детей группы с медицинским уклоном представляет собой педагогический процесс, главной особенностью которого являются оздоровительные и здоровьесберегающие образовательные технологии.

В результате научных и практических исследований установлено, что для решения многих вопросов, связанных с распространенностью деформаций опорно-двигательного аппарата детей возраста 8–9 лет, необходимо уменьшить дефицит движений, дать ребенку шанс осуществить заложенный в нем генетический двигательный потенциал.

В связи с этим, назрела актуальность исследования, целью которого является совершенствование методики занятий в группе здоровья с детьми 8–9 лет, с использованием оздоровительного плавания и упражнений на суше, необходимых для профилактики и исправления плоскостопия и нарушений осанки.

Для совершенствования методики использовался комплекс способов: анализ научно-методической литературы, метод педагогических исследований, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Проведенные исследования по модернизации методики занятий в оздоровительной группе обучающихся позволили сделать вывод о необходимости усовершенствования методики занятий, направленных на профилактику плоскостопия и его коррекцию у детей младшего школьного возраста. С помощью проведенных обследований и тестирований анализ и обработка экспериментальных данных выявили достаточное количество детей в оздоровительной группе с различными формами плоскостопия. Усовершенствованная методика оказала положительное влияние на функциональное состояние организма обучающихся в младших классах общеобразовательных учреждений.

Разработанная методика проведения занятий оздоровительной физической культурой в общеобразовательном учреждении позволяет повысить эффективность формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия,

повышения уровня физической подготовленности у обучающихся младших классов и может быть использована преподавателями в учебном процессе.

Литература:

1. Клименко А.М. Эффективность занятий в группе здоровья с детьми младшего возраста. / А.М. Клименко, А.А. Соколова, В.Л. Соколов // XXXIII научная конференция студентов и молодых ученых Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: Тезисы докладов. – Краснодар, 2016. – С. 6-7

2. Костенко Е.Г. Актуальность применения основных теорем теории вероятностей в туристической деятельности / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Образование и наука в России и за рубежом. – Москва, 2018 г. – С.36-38.

3. Костенко Е.Г. Информатизация образования магистров вуза физической культуры / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: Тезисы докладов. – Краснодар, 2018. – С. 271-272.

4. Костенко Е.Г. Методика преподавания дисциплины «Компьютерные технологии обработки и анализа результатов измерений в области физической культуры и спорта» / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма: Тезисы докладов. – Краснодар, 2018. – С. 273-274.

5. Костенко Е.Г. Современные информационные технологии как способ контроля, объективного анализа учебно-исследовательской деятельности спортсменов / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Образование и наука в России и за рубежом. – Москва, 2018 г. – №9. – С.274-280.

6. Костенко Е.Г. Учебно-исследовательская деятельность студентов физкультурного вуза как условие компетентностной модели профессионального образования / Е.Г. Костенко, О.С. Толстых // Педагогические науки. – Москва, 2018. – № 4(91). – С. 32-35.

7. Толстых О.С. Обработка экспериментальных данных в физической культуре и спорте средствами современных информационных технологий / О.С. Толстых, Е.Г. Костенко, А.П. Костенко // Педагогические науки. – Москва, 2018. – № 4(91). – С. 29-31.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В.В. Тарасова

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
«Крымский институт бизнеса», г. Симферополь

Аннотация. Определены основные направления кадрового обеспечения сферы физической культуры и спорта на основе системы SPLISS-факторов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, управление, кадровое обеспечение, методика SPLISS, спортивная политика.

Физическая культура и спорт являются важным социокультурным, интегрирующим явлением общественной жизни, вместе с тем, особенно в контексте повышения пенсионного возраста и необходимости более продолжительного сохранения физического и психического здоровья и трудоспособности населения, на первый план выходит функция физической культуры и спорта, связанная с развитием человеческого капитала. Анализ научных публикаций российских авторов свидетельствует о расширяющемся интересе к исследуемой теме со стороны различных отраслей знаний и приобретении ею всех признаков междисциплинарности. Механизмы развития кадрового потенциала физической культуры и спорта предложены в работах Изаак С.И., Паршиковой Н.В. [1]. Кудинова В.А. и Карпов В.Ю. провели исследование эффективности деятельности физкультурных кадров в регионах РФ [2]. Зуев В.Н. и Милованова Н.Г. опубликовали результаты мониторинга качества услуг физкультурно-спортивных организаций на примере отдельного региона РФ [3]. Существующий как в отечественной научной литературе, так и в практике органов государственного управления подход к кадровому обеспечению отражен в Стратегии развития физической культуры и спорта до 2020 г. и сводится к достижению показателей по увеличению количества выпускников с профильным средним и высшим образованием и штатных работников спортивных и физкультурных организаций. Однако анализ объема выпуска лиц с профильным образованием говорит о недостаточных абсолютных показателях [4]. В качестве гипотезы можно предположить, что низкая эффективность использования кадров может определяться другими факторами. Именно поэтому в рамках данной статьи автор предлагает применить методику SPLISS с целью детализации объекта управления – системы кадрового обеспечения сферы физической культуры и спорта. Методика SPLISS первоначально разрабатывалась группой бельгийских исследователей с целью выявления факторов достижения международного успеха спортсменами высшей квалификации. Вместе с тем она позволяет выделить универсальные ключевые факторы развития исследуемой сферы [5]. На основе анализа сформированной системы факторов предлагаем выделить следующие подсистемы или направления в организации кадровой работы: подсистема

образования всех уровней; подсистема научных исследований, в т. ч. междисциплинарных, и внедрения инноваций; подсистема массового вовлечения в спорт и физическую культуру; подсистема идентификации и развития таланта; подсистема подготовки и сертификации тренеров; национальная система коммуникаций в сфере спорта и физической культуры, в т.ч. организация системы волонтерства; подсистема развития конкуренции и соревновательности в национальном и международном масштабе; подсистема органов управления развитием спорта и физической культуры (развитие спортивной инфраструктуры, эффективное распределение ресурсов, формирование системы адаптации и поддержки спортсменов в посткарьерный период).

Сложившаяся в российской науке парадигма исследований основным звеном кадрового обеспечения считает подготовку кадров в системе образования, что, несомненно, является основой для дальнейшего развития. Развитая система подготовки спортивных кадров в России является основным конкурентным преимуществом ее спортивной политики. Однако эта система в значительной степени автономна и дезинтегрирована с другими направлениями кадрового обеспечения, в т.ч. с системой научных исследований и внедрения инноваций [6].

Эффективным направлением взаимодействия системы научных исследований и инноваций и системы идентификации и развития таланта должна стать системная работа над научным обоснованием стандартов физической подготовленности в различных видах спорта, обновление которых должно происходить периодически на основе результатов многолетних экспериментов и наблюдений. Проведение таких экспериментов возможно исключительно на основе полноценной национальной системы коммуникаций. Такая система предполагает объединение в систему комплекса имеющихся каналов коммуникаций и создание новых, в частности в сфере любительского спорта. Данное направление представляет новую для России деятельность по созданию каналов связи со спортсменами-любителями, их объединение в сети, создание реестров спортсменов-любителей и т.п. Такая работа должна в основном реализовываться на муниципальном и региональном уровнях, и без этой подсистемы невозможно построение системы массового вовлечения в спорт взрослого населения.

Работа со взрослым населением в сфере спорта и массовой физической культуры представляет важное направление, эффективная модель которого сегодня в России отсутствует. Искусственно созданные статистические показатели по вовлечению взрослого населения в физическую культуру за счет наличия специалистов соответствующего профиля на больших предприятиях не отражают и не могут отражать реального состояния вовлеченности взрослых в спорт и физическую культуру. Кроме того, есть регионы, например Республика Крым, где 90% трудоспособного населения работает в секторе малого и среднего бизнеса и не охватывается статистикой. Коммерческий сектор, играя значительную роль в поддержании и развитии индивидуальных инициатив в сфере спорта и физической культуры, на сегодня не может в полном объеме выполнить интегрирующую функцию и обеспечить массовое вовлечение в спорт взрослого населения. Данное

направление должно быть внедрено в работу муниципальных и региональных органов управления развитием спорта и физической культуры.

Резюмируя, следует отметить, что российские авторы, разрабатывая авторские методики, не уделяют достаточного внимания эффективным зарубежным моделям. Основываясь на SPLISS-методике и принципе специализации в управлении, система кадрового обеспечения должна быть детализирована. Каждая подсистема кадрового обеспечения должна быть направлена на реализацию конкретных функций и достижение специфических целей. Только при наличии всей совокупности подсистем возможно эффективное развитие системы кадрового обеспечения. На поиск механизмов интегрированного развития обозначенных подсистем будет направлено дальнейшее исследование.

Литература:

1. Паршикова Н.В. Стратегические приоритеты государственной политики в области массового спорта / Н.В. Паршикова, С.И. Изаак, В.Н. Малиц // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 167-171.

2. Кудинова В.А. Эффективность деятельности физкультурных кадров в субъектах Российской Федерации / В.А. Кудинова, В.Ю. Карпов, А.А. Кудинов, Р.В. Козьяков // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 11. – С. 14-16.

3. Зуев В.Н. Региональные исследования качества услуг, предоставляемых физкультурно-оздоровительными организациями / В.Н. Зуев, Н.Г. Милованова, Д.В. Грамотин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 42-45.

4. Юньков А.Ю. Подготовка кадров для отрасли физической культуры и спорта в условиях реформирования образовательной системы. Вестник Поволжской академии государственной службы. – 2011. – №2 (27). – С. 168-172.

5. V. De Bosscher, S. Shibli, H. Westerbeek, M. van Bottenburg SUCCESSFUL ELITE SPORT POLICIES // Электронный ресурс. – URL: https://www.spliss.be/wp-content/uploads/2016/09/Brochure-SPLISS_A4_v5.pdf (дата обращения 14.10.2018).

6. Шестаков М.М. Информативность показателей мониторинга рынка труда и степень ее соответствия реальным потребностям в сфере физической культуры и спорта / М.М. Шестаков, Б.Х. Мирзоев // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. – №4. – С. 2-5.

ВОЗРАСТНЫЕ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ГАНДБОЛУ

В.И. Тхорев

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Приоритетными факторами повышения конкурентоспособности женской сборной России по гандболу на международной арене в настоящее время следует считать игровой опыт, паспортный возраст и длину тела спортсменок, оказывающих статистически значимое влияние на демонстрируемый спортивный результат.

Ключевые слова: спортивный результат, параметры состояния высококвалифицированных гандболисток.

Современная система спортивной подготовки рассматривает состояние спортсменов в качестве одного из базовых компонентов, обуславливающих вероятность достижения высоких спортивных результатов (Л.П. Матвеев, 2010; Ж.К. Холодов, 2014; В.И. Тхорев, 2017, 2018 и др.). Одновременно высказывается единодушное мнение о комплексности данного понятия и необходимости учета целого ряда факторов, в числе которых возраст, спортивный стаж и антропометрические и другие данные.

Наши исследования, проведенные по официальным материалам XXIII чемпионата мира по гандболу среди женских команд (URL: <http://www.ihf.info>), позволили определить степень влияния отдельных показателей состояния спортсменок на итоговый спортивный результат, продемонстрированный командой на данном крупнейшем международном форуме. В частности, установлено, что индекс массы тела спортсменок статистически значимо ($P < 0,01$) оказывает обратное влияние на занятое сборной командой место ($r = -0,404$). По данному фактору сборная России занимает восьмую рейтинговую позицию из двадцати четырех сильнейших команд мира.

Спортивный стаж (число проведенных международных матчей в составе сборных команд) имеет прямое влияние на спортивный результат, демонстрируемый сборной командой. В данном случае воздействие соответствует коэффициенту корреляции равному, $r = 0,28$ при $P < 0,01$. По анализируемому параметру сборная России находится лишь на девятнадцатом месте среди участниц мирового форума.

Проведенными исследованиями установлена также статистически значимая ($P < 0,01$) взаимосвязь паспортного возраста гандболисток с занятым командой местом ($r = 0,22$). Данный фактор также нельзя считать исчерпанным для нашей национальной сборной, т.к. в общей иерархии она лишь четырнадцатая.

В ходе исследований подтверждена значимость для успешного решения соревновательных задач в современном гандболе на самом высоком уровне таких антропометрических данных, как длина и масса тела спортсменов. В первом случае величина обусловленности соответствует коэффициенту корреляции, равному $r = 0,20$ при 99% уровне достоверности. А во втором $r = -0,11$ при $P < 0,05$. Относительно длины тела спортсменов гандболистки сборной России расположились на двенадцатой рейтинговой позиции. А касательно массы тела – на седьмой.

Таким образом, совокупность полученных данных позволяет определить возрастные и антропометрические ресурсы современной женской сборной России по гандболу как весьма перспективные. В среднем по рассмотренным параметрам команда находится на двенадцатом рейтинговом месте. При этом наибольший потенциал сосредоточен на таких факторах, как игровой опыт, паспортный возраст и длина тела.

Литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – 5-е изд. испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
2. Тхорев В.И. Технологии спортивной подготовки: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – 151 с.
3. Тхорев В.И. Женский гандбол: некоторые аспекты современного состояния / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Е.К. Кашкаров // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 248-252.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд. испр. – М.: Академия, 2014. – 480 с.
5. Сайт Международной федерации гандбола [Электронный ресурс] // URL: <http://www.ihf.info> (дата обращения 10.01.2018).

**НЕКОТОРЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ
ВИДА СПОРТА ГАНДБОЛ**

В.И. Тхорев, О.В. Хатиашвили

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Появление новых видов спорта и дисциплин существенно расширяет круг средств физического воспитания и способствует росту конкуренции между ними. Удержание завоеванных позиций «старыми» видами спорта предполагает рост качества их методической обеспеченности, важнейшим элементом которой служит сформированный и практически апробированный нами примерный учебно-тематический план модуля 4 «Гандбол» для школьников младших классов.

Ключевые слова: физическое воспитание, младшие школьники, учебно-тематический план, модуль 4 «Гандбол».

Одной из характерных особенностей современного общества относительно спорта является появление, развитие и распространение новых видов и дисциплин. Данный факт обуславливает рост конкуренции в популярности и финансировании уже хорошо известных и позитивно зарекомендовавших видов спорта и зарождающихся. Особо остро эта конкуренция проявляется в физическом воспитании подрастающего поколения, которое наиболее склонно к поиску новых, зачастую экстремальных видов двигательной активности. Вместе с тем необходимо отметить, что потенциал относительно «старых» и хорошо известных видов спорта далеко не исчерпан. Сдерживание роста их популярности и развития в системе физического воспитания молодежи обуславливается целым рядом причин, одной из которых служит слабая методическая обеспеченность. Гандбол в этом плане не является счастливым исключением. И это несмотря на уже имеющийся и отлично зарекомендовавший себя в Европе упрощенный вариант игры, имеющий название «мини-гандбол».

Попытки формирования учебно-методической базы данного вида двигательной активности относятся ко второй половине прошлого века (Э.И. Бобрович, 1978; Н.П. Клусов, 1979; В.И. Тхорев, А.А. Чипуркина, 1996 и др.). В настоящее время сложились определенные предпосылки реанимации данного средства физического воспитания младших школьников. А именно, введение третьего урока физической культуры в общеобразовательных школах, отмечаемая специалистами (В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, 2017; С.П. Аршинник с соавт., 2018 и др.) негативная тенденция относительно уровня их физической подготовленности, а также наличие примерной образовательной программы по физической культуре – модуль 4 «Гандбол» ([www. smiso. ru](http://www.smiso.ru)), включающей

помимо основ данного вида спорта подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Сформированный нами примерный учебно-тематический план данного модуля для школьников начальных (1-4) классов в формате третьего урока физической культуры общим объемом 135 академических часов включил семь разделов: теоретический (6% общего объема часов); общей физической подготовки (28%); специальной физической подготовки (4% часов); технической подготовки (28%); тактической подготовки (7%); игровой подготовки (20%) и контрольные испытания (6%).

Практическая реализация разработанного подхода в условиях сельской общеобразовательной школы подтвердила обоснованность и перспективность осуществленного подхода повышения конкурентоспособности такого вида спорта, как гандбол.

Литература:

1. Аршинник С.П. Использование данных мониторинга физической подготовленности для подготовки школьников к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО / С.П. Аршинник, Н.А. Амбарцумян, Г.Н. Дудка, К.В. Малашенко, М.Ю. Пушкарный, В.И. Тхорев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 5 (158). – С. 22-28.

2. Бобрович Э.И. Играйте в мини-гандбол. – Минск: Полымя, 1978. – 64 с.

3. Клусов Н.П. Мини-гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.

4. Тхорев В.И. Основы мини-гандбола: учебно-методическое пособие / В.И. Тхорев, А.А. Чепуркина. – Краснодар: КГАФК, 1996. – 30 с.

5. Тхорев В.И. Динамика физической подготовленности школьников в связи с внедрением «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ, Т. 19. – Краснодар: КГУФКСТ, 2017. – С. 10-16.

6. Сайт Физическая культура: методические материалы: примерная рабочая программа Физкультура – Гандбол, 2017 (Электронный ресурс) // <http://cmiso.ru/wp-content/uploads> (дата обращения 18.10.2018).

СПЕЦИФИКА САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД

Л.Г. Уляева

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства», г. Москва

Аннотация. В тезисах рассматривается с позиции ресурсного подхода специфика самореализации личности в детско-юношеском спорте, которая играет важную роль для повышения конкурентноспособности спортивного резерва.

Ключевые слова: ресурсный подход, самореализация личности, психологическая подготовка, психологическое сопровождение, детско-юношеский спорт.

Методологическими и теоретическими основаниями исследований самореализации личности в детско-юношеском спорте выступают: концепция физического образования (П.Ф. Лесгафт), основные положения теории спорта и физической культуры (Е.И. Иванченко, В.Н. Кряж, Ю.Ф. Курамшин, Л.П. Матвеев, С.Д. Неверкович, В.Н. Платонов, А.В. Родионов, В.П. Филин и др.), исследования специфики спорта как вида деятельности (Г.Б. Горская, Е.П. Ильин, А.А. Крылов, А.Н. Николаев, А.В. Родионов, Г.И. Савенков, Л.К. Серова, Н.Б. Стамбулова и др.), модели психологического обеспечения и сопровождения спортивной деятельности (А.В. Алексеев, Г.Д. Бабушкин, И.П. Волков, Л.Д. Гиссен, Г.Д. Горбунов, Г.Б. Горская, А.С. Дамадаева, Р.М. Загайнов, Ю.Я. Киселев, Г.А. Кузьменко, Г.В. Ложкин, В.В. Медведев, А.Н. Николаев, Р.А. Пилюян, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, Н.Б. Стамбулова, В.Г. Сивицкий, В.Ф. Сопов, Е.Е. Хвацкая и др.), в которых большая роль отводится психологической подготовке.

Логико-содержательный анализ существующего противоречия между степенью изученности спортивной деятельности с позиции теории спорта и запросами практики в проведении его психологического анализа как формы двигательной активности, способствующей интегративному развитию психической сферы человека в различных формах для полноценной самореализации, привел к установлению специфики самореализации личности в детско-юношеском спорте.

В условиях детско-юношеского спорта при возрастании требований к повышению результативности деятельности повышается и значимость гармоничного развития личности спортсмена, сформированной готовности к самостоятельному решению возникающих проблем, возрастает потребность в проявлении двигательной активности в условиях массового спорта, спорта высших достижений и экстремальных условиях спортивной деятельности [2, 3].

Единоборства, игровые и экстремальные виды спорта имеют свои специфические особенности, которые оказывают значимое воздействие на формирование личности, особенно в детско-юношеском спорте и способствуют ее успешной самореализации [3, 4].

Разработка концепции самореализации личности как субъекта двигательной активности в детско-юношеском спорте, выступает как основополагающая на современном этапе развития психологической науки в связи с предъявлением более высоких требований к таким качествам спортсмена, как способность к саморазвитию и самосовершенствованию [5].

Самореализация в детско-юношеском спорте рассматривается как система раскрытия разноуровневых психологических ресурсов, формируемых и проявляемых в различных условиях и формах спортивной деятельности, в том числе и экстремальных [1, 6, 7]. Для достижения результативности деятельности отмечена важность формирования мотивационной сферы личности во взаимосвязи с возрастными и гендерными особенностями, выбором форм двигательной активности в детско-юношеском спорте. Гендерный аспект самореализации позволяет учитывать специфику вида спорта в формировании самооценки, самосознания и идентичности личности в детско-юношеском спорте

Психологическая концепция успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте основывается на обобщенной модели, которая предполагает: проведение психолого-педагогического анализа вида спорта или группы видов спорта; составление психологического профиля личности; разработку комплексных психокоррекционных мероприятий, направленных на обеспечение психологической готовности к спортивной деятельности.

Модель успешной самореализации личности в детско-юношеском спорте раскрывается в содержательно-целевом, операционально-деятельностном и оценочно-регулятивном блоках. Общая, типовая и индивидуальная модели предназначены для решения практических задач самореализации личности в детско-юношеском спорте.

Системный, поливариантный и ресурсный подходы к его рассмотрению позволяют установить основные закономерности самореализации: открытость и взаимодействие, динамичность и спонтанность, прогнозируемость и случайность. Специфика реализации ресурсного подхода заключается в изучении психических явлений как процесса активного взаимодействия субъекта с окружением, в которых субъектом актуализируется часть условий внешней и внутренней среды, инициируемых вследствие активности субъекта процессов установления новых связей и становления новых психических структур.

Многоуровневое рассмотрение самореализации личности в детско-юношеском спорте позволяет сформировать когнитивную, потребностно-мотивационную и эмоционально-волевыми сферы в процессе психологического сопровождения. Практическая реализация концепции успешной самореализации личности в процессе психологического сопровождения актуальна и эффективна в детско-юношеском спорте.

Технология оптимизации физкультурно-спортивной деятельности посредством психологического сопровождения самореализации личности включает в себя последовательную смену четырех этапов: диагностического; плано-прогностического; коррекционного; рефлексивно-оценочного. Экспериментальное исследование динамики психологической готовности спортсменов к самореализации в детско-юношеском спорте было проведено на примере различных видов спорта (единоборств, игровых и экстремальных), технология апробирована и внедрена в учебно-тренировочный процесс физкультурно-спортивных организаций (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и т.д.).

Литература:

1. Горская Г.Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта. – Т. 17. – Краснодар: 2015. – С. 71-78.

2. Кузьменко Г.А. Интеллектуальное развитие подростков в детско-юношеском спорте: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Кузьменко Галина Анатольевна; [Место защиты: ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет»], 2018.

3. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. А.В. Родионова, В.А. Родионова. – М.: Издательских центр «Академия», 2016. – 320 с.

4. Серова Л.К. Психология отбора в спортивных играх. – М.: Спорт, 2019. – 240 с.

5. Уляева Л.Г. Феномен самореализации личности в детско-юношеском спорте // Живая психология. – Том 4. – №2. – 2017. – С.141-156.

6. Уляева Л.Г. Теоретические основания к решению проблемы самореализации личности в детско-юношеском спорте: ресурсный подход // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации (24-26 ноября 2017) / ред. коллегия С.М. Ахметов, Г.Д. Алексанянц, Г.Б. Горская, Г.А. Макарова. – Краснодар: ФГБОУ ВО КГУФКСТ, 2017. – С. 258-262.

7. Уляева Л.Г. Стратегия исследования проблемы самореализации личности в детско-юношеском спорте: ресурсный подход / Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г. – Ч.2 / под общей редакцией Ю.В. Байковского, В.А. Москвина, В.Ф. Сопова. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 23-27.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СПОРТСМЕНА КАК РЕСУРС САМОРЕАЛИЗАЦИИ

И.С. Фокина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Исследование посвящено вопросу взаимосвязи компонентов психологической культуры с уровнем профессиональной самореализации спортсменов. В исследовании приняли участие спортсмены массовых спортивных разрядов, а также мастера спорта и кандидаты в мастера спорта (n=75). Выявленные результаты позволили установить существование умеренных корреляционных связей уровня профессиональной самореализации с компонентами саморегуляции поведения и эмоционального интеллекта в группе спортсменов массовых разрядов, что свидетельствует о способности управлять и распознавать эмоции, гибком и адекватном реагировании в новых условиях, осознанном выдвигании цели как ресурсе самореализации.

Ключевые слова: психологическая культура, спортсмены, уровень самореализации.

В последние десятилетия внимание многих психологов обращено в сторону изучения психологической культуры личности. Однако, несмотря на многочисленные исследования, посвященные анализу данного феномена, нерешенным остается вопрос границ данного понятия и его основных компонентов.

Различные подходы к решению данной проблемы представлены в многочисленных работах отечественных психологов: О.И. Мотков, Н.Н. Обозов, Л.С. Колмогорова, И.В. Дубровина, В.В. Семикин.

Обобщая взгляды на понимание данного феномена, целесообразно охарактеризовать обретение психологической культуры как многоаспектный процесс, ориентированный на обеспечение психического благополучия, саморазвитие и самопознание, формирование конструктивных форм поведения, способствующих адаптации к меняющимся условиям, реализации потенциальных возможностей и ресурсов личности [2, 5].

Психологическая культура в контексте спортивной деятельности ориентирована на создание условий, способствующих профессиональной успешности и спортивному долголетию [1].

Характерные для спорта как специфического вида деятельности особенности, такие как непрерывное увеличение физических и психических нагрузок, подрывающих стабильность эмоциональных состояний; повышение требований к техническому и тактическому мастерству, подразумевающих наличие сформированных навыков саморегуляции, показывают, что наиболее

актуальным является рассмотрение таких компонентов психологической культуры, как регулятивный и аффективный. Они подразумевают способность управлять поведением, эмоциями и психическими состояниями [3, 4, 6].

Цель исследования – установление особенностей взаимосвязи психологической культуры спортсменов с уровнем их профессиональной самореализации.

Исследование проводилось с помощью опросника эмоционального интеллекта «ЭмИн» (Д.В. Люсин), опросника «Тип и уровень профессиональной самореализации» (Е.А. Гаврилова) и опросника «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова). Было опрошено 75 спортсменов различной квалификации в возрасте от 15 до 20 лет.

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить, что в группе спортсменов массовых спортивных разрядов существует несколько положительных взаимосвязей компонентов психологической культуры с уровнем самореализации.

Прямая взаимосвязь уровня самореализации с общим уровнем саморегуляции поведения ($r = 0,38$) говорит о том, что самостоятельность, способность гибко и адекватно реагировать на изменения условий, осознанное выдвижение и достижение целей способствуют более быстрой и легкой самореализации.

Прямая взаимосвязь уровня самореализации с общим эмоциональным интеллектом ($r = 0,57$) позволяет судить о том, что уровень самореализованности в профессиональной деятельности и стремление спортсменов к самосовершенствованию тесно связаны с умением управлять, понимать и распознавать собственные и чужие эмоциональные состояния.

В группе высококвалифицированных спортсменов достоверные взаимосвязи показателей саморегуляции поведения и эмоционального интеллекта с уровнем самореализации отсутствуют.

Таким образом, спортсмены-разрядники, стараясь достигнуть более высоких результатов, стремятся использовать выявленные личностные ресурсы, которые способствовали бы повышению их соревновательной надежности, в то время как высококвалифицированные спортсмены склонны к поиску дополнительных личностных ресурсов, способных поддерживать и развивать их способности.

Полученные результаты исследования, на наш взгляд, целесообразно использовать при построении учебно-тренировочного процесса и в рамках психологического сопровождения спортсменов разного уровня квалификации.

Литература:

1. Берилова Е.И. Развитие элементов психологической культуры спортсменов как ресурс конкурентоспособности в спорте высших достижений // Традиции и инновации в системе подготовки спортсменов и спортивных кадров: материалы I Всероссийской отраслевой научной интернет-конференции преподавателей спортивных вузов в режиме on-line (16–18 октября 2013 г.). – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2013. – С. 10-13.

2. Ковалева Д.Д. Психологическая культура как психологический феномен / Д.Д. Ковалева, А.Е. Терпелец // Социально-экономические исследования, гуманитарные науки и юриспруденция: теория и практика. – 2016. – № 9. – С. 84-93.
3. Мотков О.И. Психологическая культура в мозаике личности // Сборник тезисов XII Международных чтений памяти Л.С. Выготского «Знак как психологическое средство: субъективная реальность культуры». – 2011. – С. 246-252.
4. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособ. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – 120 с.
5. Пономарева Е.Ю. Формирование психологической культуры личности как психолого-педагогическая проблема / Е.Ю. Пономарева, О.А. Рудакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54 (2). – С. 353-358.
6. Семикин В.В. Психологическая культура и образование // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2002. – № 2 (3). – С 26-36.

ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Д.В. Хабаров, М.М. Шестаков

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Повышение устойчивости системы «стрелок-оружие» в пулевой стрельбе является одной из главных задач на любом этапе подготовки спортсменов. В работе рассматриваются основные факторы обеспечения устойчивости, а также основные направления возможного совершенствования устойчивости, в том числе путем воздействия на организм спортсмена специальных физических упражнений, заимствованных в таком быстроразвивающемся виде спорта, как скалолазание.

Ключевые слова: устойчивость, совершенствование, скалолазание, биомеханика.

Уровень спортивных результатов на всероссийских и международных соревнованиях требует совершенствования приемов и методов тренировки стрелка.

Проблема долгосрочного обеспечения устойчивости системы «стрелок-оружие» (далее – СО) совместно с работой по нажиму на спусковой крючок является главенствующей основой для достижения высоких результатов в стрелковом спорте [9].

Поиск путей совершенствования устойчивости системы «стрелок-оружие» является основой многих научных исследований [6, 7, 8, 9].

Разберем главные аспекты обеспечения устойчивости. В самом простом виде устойчивость – это нахождение проекции линии ствола в центре мишени или устойчивость оружия по отношению к яблоку мишени [5]. На систему «стрелок-оружие» воздействует постоянно множество различных сил. Благодаря рациональному распределению мышечного напряжения (мышечного тонуса) спортсмен может придать системе «стрелок-оружие» стационарное положение при макроподходе к понятию статичности, так как при ближайшем рассмотрении (особенно с использованием приборов фиксации колебаний) получаем множество микроколебаний нашей системы. Соответственно при рассмотрении устойчивости мы рассматриваем не устранение колебаний системы, а лишь их минимизацию. Для этого сумма всех сил, действующих на систему, и сумма моментов сил должны стремиться к нулю. Биомеханика равновесного состояния системы СО определяется соотношением массы тела, площади контура опоры и высоты центра массы системы над опорой. Исследования же показывают, что устойчивость системы СО определяется не только биомеханикой процессов, но и в значительной

степени физиологией системы регулирования равновесного состояния [2]. Для достижения результативности стрельбы необходимо в момент нахождения линии прицеливания в центре мишени произвести выстрел. Основными направлениями совершенствования мастерства стрелков являются достижение максимально возможного долгосрочного равновесного состояния системы СО, совершенствование системы «оружие-патрон», отладка спускового механизма и владение навыками разнообразного выполнения плавного нажатия на спусковой крючок, а также психологическая составляющая подготовки. В нашей работе рассматриваем первое направление – повышение устойчивости системы СО.

Данные анкетного опроса высококлассных спортсменов и тренеров показывают понимание решения вопроса совершенствования комплексным подходом по всем направлениям. При этом одним из основных направлений многие считают совершенствование физической формы спортсменов, причем это совершенствование должно быть направлено как на улучшение специальной физической формы (которая нарабатывается на стрелковых тренировках как с патронами, так и при работе вхолостую), так и на развитие общей физической подготовленности. При этом общая физическая подготовка должна учитывать специфику стрелкового спорта. Фундаментом устойчивого положения системы СО является стопа и голеностопный сустав. В верхней части системы СО важной кинематической цепью являются руки совместно с удерживаемым оружием. Одним из предпочтительных вариантов изготовления стрелка является «силовой», при котором оружие с определенной силой притягивается к опорному плечу кистью, удерживающей рукоятку ложа оружия, этим достигается выключение некоторых степеней свободы оружия, что соответственно приводит к повышению устойчивости. Из этого следует, что ОФП стрелка должна быть направлена на развитие мышц и связок голеностопного сустава, а также кистевых мышц.

Интервьюирование стрелков высокого класса выявило увлеченность некоторых спортсменов скалолазанием. Этот вид спорта развивает абсолютно все мышцы человека (а также глазомер и образное мышление), и в особенности мышцы пальцев ног и рук, стопы, голеностопа, плеч и предплечья, так необходимых для организации устойчивости при стрельбе.

В нашем исследовании одним из путей совершенствования устойчивости системы СО мы рассматриваем систему общефизического развития стрелка, в том числе при помощи специальных упражнений из технического арсенала подготовки скалолазов, а именно нашагивания на различные опоры в специальной обуви (скальные туфли), подтягивания на различных зацепах и передвижения по вертикали скалолазного стенда в целом. Группа спортсменов разделяется на контрольную и экспериментальную группы. Для экспериментальной группы спортсменов-стрелков разработан комплекс специальных упражнений. Экспериментальная группа, помимо основных стрелковых тренировок, в течении контрольного периода дополнительно занимается по разработанной программе специальной физической подготовки. По истечении контрольного периода производятся контрольные стрельбы с использованием стрелкового тренажера «Скатт», результаты стрельбы анализируются по основным контрольным

показателям. Ожидаемые результаты – улучшение контрольных показателей, отражающих устойчивость системы СО.

Литература:

1. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка. – М.: ДОСААФ, 1984. – 67 с.
2. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка. – М. ДОСААФ, 1984. – 112 с.
3. Вайнштейн Л.М. Основы стрелкового мастерства. – М.: ДОСААФ, 1960. – 230 с.
4. Золотницкий И.А. Повышение эффективности обучения стрельбе из нестандартных положений методами совершенствования вестибулярной устойчивости: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М. – 25 с.
5. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. – М., ДОСААФ, 1975. – 60 с.
6. Палехова Е.С. Подготовка высококвалифицированных стрелков из арбалета с биомеханическим волновым тренажером: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 24 с.
7. Пугачев А.В. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки на основе средств срочной информации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М. – 26 с.
8. Цицишвили И.З. Специальная физическая подготовка высококвалифицированных стрелков-пулевиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тбилиси, 1990. – 28 с.
9. Юрьев А.А. Спортивная стрельба. – Москва, ФиС, 1962. – 123 с.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

И.В. Харитонова, М.Е. Остроух

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье представлены особенности взаимосвязи психологической готовности к супружеству спортсменов юношеского возраста и жизнестойкости. Результаты исследования с помощью теста-карты оценки готовности к семейной жизни (И. Юнда) говорят о том, что уровень готовности спортсменов юношеского возраста к семейной жизни выше среднего. Юноши в большей степени разумно и зрело смотрят на собственную готовность к вступлению в семейный союз, чем девушки. Жизнестойкость (тест С. Мадди) спортсменов на высоком уровне, у девушек выше, чем у юношей. Корреляционный анализ обнаружил существование взаимосвязей между психологической готовностью к семейной жизни и жизнестойкостью.

Ключевые слова: психологическая готовность к семейной жизни, жизнестойкость, спортсмены, юношеский возраст.

Изменение социального строя, произошедшее в нашей стране, привело к изменению роли семьи в современном обществе. Семья для многих перестала быть тем местом, где человек чувствует себя защищенным, уверенным в себе, свободным и любимым, активно развиваются альтернативные формы семьи, наблюдается снижение рождаемости, рушатся многовековые семейные традиции. К факторам, вызывающим утрату значимости семьи для молодежи, можно отнести уровень материального положения, получение образования и длительное построение карьеры (или поиск рабочего места) [2, 4].

Спорт – деятельность, требующая максимального включения в нее, полной отдачи физических, психических сил. Исследований, посвященных профессиональной деятельности спортсменов, анализу психических ресурсов эффективности деятельности спортсменов, достаточно в современной науке [1, 3, 5]. Но исследований, посвященных другим аспектам жизнедеятельности спортсменов, на наш взгляд, недостаточно. Использование знаний о других сторонах жизни спортсмена может стать тем ресурсом эффективности в спорте, который еще, возможно, не был задействован. А если учесть, что занятия спортом требуют раннего включения, то исследование у спортсменов в юношеском возрасте психологической готовности к семейным отношениям можно считать актуальным и востребованным.

В исследовании приняли участие 65 спортсменов юношеского возраста, из них 31 девушка и 34 юноши. Использовались методики И. Юнда и С. Мадди.

Готовность спортсменов к вступлению в семейно-брачные отношения находится на уровне выше среднего. У юношей достоверно выше, чем у девушек. Спорт воспитывает в юношах независимость, уверенность в себе, готовность нести ответственность за другого человека, а для девушек-спортсменок создание семьи подразумевает возможный уход из спорта по причине рождения детей.

На высоком уровне развития у спортсменов находятся вовлеченность, контроль и общий уровень жизнестойкости, принятие риска – на среднем. Они понимают, что могут контролировать ситуацию; преодолеть любые сложности, если приложить усилия; легко справляются со стрессовыми ситуациями; проявляют высокую включенность в жизненные события, чувствуют свою ценность. Спортсмены понимают, что любое испытание является источником жизненного опыта, но при этом проявляют благоразумие, относительную готовность к риску, рассудительность. Показатели «вовлеченность» и «жизнестойкость» достоверно выше у девушек.

В нашем исследовании психологическая готовность к семейной жизни в общей выборке имеет достоверные взаимосвязи с вовлеченностью, контролем и жизнестойкостью. У юношей-спортсменов психологическая готовность к супружеству прямо связана с вовлеченностью, контролем и обратно с принятием риска, а у девушек-спортсменок положительно взаимосвязана со всеми компонентами жизнестойкости.

Молодые люди, занимающиеся спортивной деятельностью, меньше стремятся к вступлению в брак, так как чувствуют недостаточную полноту собственной жизни, переживают трудности в общении с окружающими людьми, особенно не связанными со спортом, не обладают навыками самоконтроля, не желают нести обязательства по отношению к близкому окружению. Способность принимать рискованные решения в экстремальных ситуациях ослабляет желание обзавестись семьей. Мужчина несет ответственность за всех членов семьи, а значит, ситуации повышенного риска рассматривает как не лучший способ приобретения опыта, который может угрожать благополучию семьи.

Девушки, которые высоко оценивают свою готовность к вступлению в семейно-брачные отношения, проявляют активную жизненную позицию, с решимостью встречают жизненные трудности, способны быстро перестраивать собственные планы и поведение в неблагоприятных жизненных ситуациях. Они готовы рисковать, для них это – приобретение жизненного опыта, который делает их сильнее и позволяет не бояться выстраивать серьезные отношения с партнером.

Ресурсом, который позволит повысить жизнестойкость спортсменов и сможет повлиять на их конкурентоспособность, возможно, станет формирование психологической готовности к вступлению в семейные отношения.

Литература:

1. Бережная Н.В. Особенности взаимосвязи жизнестойкости и субъективного благополучия студентов, занимающихся и не занимающихся спортом / Н.В. Бережная, А.С. Распопова // Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы

конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (24-26 ноября 2017 г.). – Краснодар, 2017. – С. 287-291.

2. Богданова Л.П. Гражданский брак в современной демографической ситуации / Л.П. Богданова, А.С. Щукина // СОЦИС. – 2013. – № 7. – С.100-105.

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

4. Матвеева Т.М. Психологические аспекты формирования психологической готовности к браку у современной молодежи // Гуманитарные и социальные науки. – 2013. – № 6. – С. 302-311.

5. Харитоновна И.В. Особенности взаимосвязи уровня субъективного контроля с осознанной сомарегуляцией и мотивацией самодетерминации у подростков, занимающихся спортом / И.В. Харитоновна, Е.И. Перерва // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации» (27-28 ноября 2015, г. Краснодар). – Краснодар: ФГОУ ВПО КГУФКСТ, 2015. – С. 205-208.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК ВЕКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Е.Е. Хвацкая, Н.Е. Латышева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье представлен авторский опыт психологической работы с родителями юных спортсменов с компенсирующим, негативным и безразличным отношением к их занятиям спортом.

Ключевые слова: родители, юные спортсмены, психологическое сопровождение, «двойная» карьера.

Налаживание взаимоотношений с родителями юных спортсменов и в случае необходимости коррекция их отношения к занятиям ребенка спортом из задачи психологического сопровождения спортивного резерва [1; 4] трансформировалось в его самостоятельный вектор [5]. Родители являются не только инициаторами выбора вида спорта для большинства детей дошкольного и младшего школьного возраста, но и существенным внешним мотиватором при продолжении детьми и подростками спортивной карьеры [2, 3].

Родители — «бывшие спортсмены», с одной стороны, изнутри знают трудности спортивной деятельности, понимают, сколько требуется усилий для достижения успеха, могут поддерживать мотивацию ребенка. С другой стороны, они могут пытаться вмешиваться в тренировочный процесс, оценивать юного спортсмена в сравнении с собой, невольно формируя у него низкую самооценку собственной умелости, а также могут снисходительно относиться к его низкой учебной успешности. Родители, не имеющие отношения к спорту, с одной стороны, могут эмоционально поддерживать своего ребенка на соревнованиях, четко следовать рекомендациям тренера. Но, с другой стороны, не обладая знаниями в области спорта, они могут быть чувствительными к информации от других родителей, неадекватно ее оценивать, а также ограничивать данные занятия при снижении школьной успеваемости ребенка [5].

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 [4], 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 мегазвездой. 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.

Следовательно, предупреждение возникновения данных трех типов отношения родителей к занятиям ребенка спортом или нивелирование проявлений сложившихся детско-родительских отношений является «фокусной» задачей совместных усилий тренера и спортивного психолога при участии администрации школы.

В качестве основы психологической работы с родителями спортсменов выделено: 1) рекомендации (как оказывать поддержку, по конструктивному общению в системе «тренер-спортсмен-родители спортсмена» и др.); 2) психодиагностические мероприятия; 3) психологическое консультирование; 4) деловая игра как форма родительского собрания [4].

Отдельно представим рекомендации родителям в отношении построения и реализации «двойной» карьеры юными спортсменами, т.е. для успешного сочетания ими учебной и спортивной деятельности: 1) Предложите закончить предложение: «Я – хороший (сильный) 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). В качестве общей идеи «Спортсмен – он и в спорте, и в учебе спортсмен» (организованный, контролирующий, решающий поставленные задачи и пр.).

На основе пятилетнего опыта в ГБОУ СШОР № 2 Невского района г. Санкт-Петербурга (директор А.А. Купершмит) в качестве критериев эффективности психологического аспекта работа с родителями спортсменов в образовательной среде спортивной школы выделены: 1) удовлетворенность родителей занятиями ребенка спортом (в среднем 8 баллов по 10-балльной шкале); 2) динамика количества жалоб/претензий; 3) удовлетворенность родителей взаимоотношениями с тренером (в среднем 7 баллов по 10-балльной шкале); 4) динамика количества конфликтов между родителями спортсменов.

С 2017 г. в Центре диагностики, тестирования и сопровождения спортивно одаренных детей (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) психологическое консультирование родителей является обязательной составляющей в его деятельности, выполняя тем самым, частично, функцию «сопровождения».

Статья выполнена при поддержке гранта РГНФ №17-06-00883.

Литература:

1. Малкин В.Р. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе: Учебное пособие / В.Р.Малкин. Л.Н.Рогалева. – Екатеринбург: УрФУ им. Б.Н. Ельцина, 2016. – 102 с.

2. Сердюкова Е.И. Влияние отношения родителей на спортивный результат юных спортсменов, специализирующихся в эстетической гимнастике / Е.И. Сердюкова, Г.Б. Горская // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения-2017» (11-12 мая 2017, г. Москва); под общ.ред. Ю.В. Байковского, А.В. Воцинина. – М., 2017. – С. 390-394.

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

4. Хвацкая Е.Е. Психологический аспект работы с родителями юных спортсменов // Материалы XIV Международной научной сессии по итогам НИР за 2015 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму», в трех частях. – Минск: БГУФК, 2016. – С. 325-327.

5. Хвацкая Е.Е. Психологическая помощь в детско-юношеском спорте // Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / под ред. А.Е. Ловягиной. – 1-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – С. 410-430.

РЕСУРСЫ ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ

В.С. Черов, И.В. Харитонова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ исследований, посвященных изучению факторов успешности спортивных команд. Установлено, что успешности спортивной команды способствует наличие групповой мотивации, которая, в свою очередь, детерминируется многими параметрами, в особенности личностными характеристиками спортсменов команды.

Ключевые слова: групповая мотивация, командный спорт, ресурсы.

В современной психологии спорта остро стоит проблема повышения уровня конкурентоспособности спортсменов. Особого внимания в этом вопросе заслуживают спортсмены командных видов спорта. В командном спорте процесс достижения цели значительно усложняется. Связано это с тем, что результаты соревновательной борьбы команды зависят не только от действий и навыков конкретных спортсменов, но еще и от слаженного взаимодействия всех ее членов, от умения следовать за лидером и подстраивать свои планы и цели в пользу благ команды. Также в командном спорте наблюдается достаточно высокий уровень стрессогенности, что является следствием постоянной включенности в межличностные отношения. (Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз, 2017).

Одним из важных факторов успешности спортивной команды являются ее социально-психологические характеристики как малой группы. Далеко не самое последнее место среди них занимает уровень групповой мотивации, которая формируется под влиянием общей цели, обеспечивающей ответственность членов команды и их единую направленность (З.Р. Совмиз, 2017).

Отмечая значимость групповой мотивации в команде, Г.А. Гришина и С.С. Блинникова (2016) подчеркивают, что проблема низкой мотивации российских спортсменов стоит остро, подтверждением чему служат результаты деятельности футбольных команд. Именно поэтому актуальным становится изучение тех ресурсов и детерминант, за счет которых можно повысить уровень столь значимого для команд фактора.

В рамках данной статьи мы приводим анализ различных исследований, посвященных проблеме поиска ресурсов успешности спортивной команды, которые в том числе могут детерминировать и групповую мотивацию.

Очевидно, что взаимопонимание и согласованность в группе в большей степени определяются личностными особенностями ее членов.

Исследования Е.И. Бериловой (2017) показали, что высокий уровень эмпатии способствует снижению проявления психического выгорания

спортсменок-футболисток. В данном исследовании речь идет о командном виде спорта, а выгорание в свою очередь оказывает пагубное влияние на эффективность спортивной деятельности в целом и командной в частности. Эмпатия позволяет предотвратить данное состояние, а значит, теоретически, может выступать ресурсом эффективной командной деятельности и групповой мотивации в том числе.

К.Е. Байбеков (2004), рассматривая мотивацию спортсменов на примере командных видов спорта, говорит о ней как об одном из компонентов социальной ответственности. Соответственно, можно предположить, что одним из ресурсов групповой мотивации может выступать достаточный уровень ответственности членов команды.

Ю.С. Жемчуг (2007), исследовав любительские спортивные команды, пришел к выводу, что уровень групповой мотивации взаимосвязан с уровнем притязаний спортсменов, причем чем выше уровень притязаний тем ниже мотивация. Возможно, это связано с тем, что высокий уровень притязаний способствует большему стремлению к реализации личных мотивов, отодвигая на второй план мотивы группы.

З.Р. Совмиз (2017) при исследовании взаимосвязи личностных и групповых параметров спортивных команд выявила, что ресурсами групповой мотивации выступают такие личностные качества ее членов, как эмоциональный интеллект, в большей степени внутриличностный его компонент; коммуникативные склонности; готовность совершать рискованные действия; умение, находясь в конфликте, сотрудничать с оппонентом; социально-психологическая адаптивность и социализированность спортсменов команды. Умение спортсменов команды понимать свои эмоции и правильно их преподнести окружающим, умение строить эффективные коммуникативные взаимоотношения, умение гибко приспосабливаться к меняющимся условиям труда и успешно вступать в социальные взаимоотношения способствует росту групповой мотивации команды. Данные умения помогают создать благоприятную бесконфликтную обстановку в группе, работа в которой доставляет удовольствие.

Н.В. Дудина и Ю.М. Прохоров (2016) обозначили тот факт, что важным мотивом спортсменов в команде является их коллективистская направленность, которая выражается в виде командного духа, стремления побеждать всей командой, поддерживать друг друга и оказывать взаимопомощь.

Анализ научной литературы показал, что проблематика групповой мотивации в спортивных командах разработана очень слабо. Преимущественное количество исследований в области мотивации направлено на изучение индивидуальной мотивации. Тем не менее те немногочисленные исследования групповой мотивации, которые нам удалось найти, отражают следующую картину: групповая мотивация является мощным стимулом команды и способствует ее соревновательной успешности; потенциальными ресурсами групповой мотивации могут выступать высокий уровень эмоционального интеллекта, адаптации, социализации, коммуникативных способностей, наличие командного духа, эмпатичности и низкий уровень притязаний.

Литература:

1. Байбеков К.Е. Формирование социальной ответственности у спортсмена (на примере командных видов спорта): автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тамбов, 2004. – 24 с.
2. Берилова Е.И. Личностные особенности как ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменок-футболисток // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2017. – № 5. – С. 122-128.
3. Горская Г.Б. Типы реагирования на стресс спортсменов, специализирующихся в командных видах спорта: индивидуальный и командный копинг / Г.Б. Горская, З.Р. Совмиз // Материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». – 2017. – С. 256-261.
4. Гришина Г.А. Психологическая мотивация спортсменов, занимающихся командным и индивидуальным видами спорта / Г.А. Гришина, С.С. Блинникова // Современные научные исследования и разработки. – 2016. – № 2 (2). – С. 8-10.
5. Дудина Н.В. Особенности мотивации спортсменов, занимающихся командным видом спорта / Н.В. Дудина, Ю.М. Прохоров // X Машеровские чтения: Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2016. – С. 373-374.
6. Жемчуг Ю.С. Формирование командной мотивации и уровня притязаний в любительском спорте // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 11. – С. 46-48.
7. Совмиз З.Р. Психологические ресурсы личности как субъекта преодоления стресса в условиях командной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Краснодар, 2017. – 26 с.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 6-8 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

В.Ю. Чуев, С.П. Лавриченко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы повышения уровня физической подготовленности юных футболистов 6-8 лет посредством подвижных игр, отмечено их положительное влияние на подготовку детей данной возрастной категории, а также представлены результаты проведенного исследования по этой теме.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая подготовленность, футбол, юные футболисты 6-8 лет

Подвижные игры с мячом являются весьма эффективными в тренировочном процессе юных футболистов 6-8 лет. Благодаря им развиваются функциональные возможности самых важных для жизни систем организма, воспитывается большой комплекс физических качеств. Чтобы успешно решить поставленные задачи развития физических способностей и совершенствования техники владения мячом, техники передвижений, необходимо использовать различные подвижные игры, задания с элементами игры и соревнований, эстафеты, как с мячом, так и без него на учебно-тренировочных занятиях по футболу.

В процессе подвижных игр ребенок 6-8 лет совершенствует свои физические и технические умения, поскольку при этом дети увлечены и более сконцентрированы на выполнении заданий, эмоциональный фон тренировки имеет очень высокий уровень, у детей происходит снятие скованности, что приводит к повышению заинтересованности в тренировках.

Игровой метод имеет много достоинств, одно из которых – это доступность освоения новых упражнений со сложной техникой выполнения. В то же время благодаря использованию игры обеспечивается всестороннее совершенствование деятельности различных двигательных систем. Процесс обучения и совершенствования в игровой обстановке придает навыкам большую гибкость и стабильность. Подвижные игры могут быть использованы в различных условиях и на различных этапах тренировки. Как правило, в игре физические качества претерпевают комплексное развитие. Но, если есть необходимость, можно совершенствовать их и избирательно.

Специально подобранный комплекс подвижных игр способствует быстрому освоению основ футбола. Используя подвижные игры как средство и метод футбольной тренировки, тренер способен осуществить решение задач моральной и психической подготовки. Постоянно преодолевая на своем пути разнообразные препятствия, производя действия в усложненных условиях, у юных футболистов

формируется морально-нравственная основа их поведения. В подвижных играх происходит воспитание черт спортивного характера, который отличается большой целеустремленностью и умением быстро мобилизоваться в ситуациях, требующих таких усилий.

Включение в занятия футболом подвижных игр, использование игрового метода повторения изучаемого двигательного действия активизируют внимание тренирующихся, улучшают их эмоциональное состояние. Овладевая техникой футбола, школьники в играх совершенствуют свои двигательные способности. В данных условиях подвижные игры выступают как вспомогательный, дополнительный метод.

На тренировке подбор упражнений и подвижных игр осуществляется с учетом задач занятия, содержания основного тренировочного материала, возможностей секции и интересов юных футболистов 6-8 лет.

Целью нашего исследования было определение влияния подвижных игр, применяемых в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 6-8 лет, на уровень их физической подготовленности. Эксперимент проводился в Базовой школе Академии ФК «Краснодар». Исследуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 15 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по методике А. Марьяновича «Культура футбола», а экспериментальная по разработанной нами программе.

Основные направления методики А. Марьяновича: развитие игровой, поведенческой и жизненной культуры, креативности и творчества, повышение образования в области спорта, в большей части в футболе, получение социальных и моральных знаний, навыков как общественного поведения, так и поведения каждого из ее участников. Предполагает активное взаимодействие тренера и юных футболистов.

Предлагаемая нами методика основывается на тех же положениях, но имеет некоторые дополнения. Каждому упражнению на тренировке присущи элементы подвижных игр. Перед каждым упражнением детям рассказывается веселая история, которая помогает им быть более заинтересованными во время задания. Они не просто выполняют упражнения на развитие тех или иных физических или технических качеств, но и одновременно с этим принимают участие в играх, получая от этого больше удовольствия. В то же время они более сконцентрированы на выполнении заданий, что повышает их успешность.

Эффективность занятий в обеих группах выявлялась посредством педагогического тестирования, включающего задания на определение показателей уровня развития силы (отжимания от пола средним хватом, подъем туловища из положения лежа на спине, подъем туловища из положения лежа на животе), быстроты (приседания за 1 минуту, бег на 5 м с высокого старта, бег на 15 м с высокого старта), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места).

Тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента, который длился 1 год. Полученные нами результаты позволили констатировать, что прирост показателей физической подготовленности в контрольной группе составил: отжимания от пола средним хватом – 23%, приседания за 1 минуту –

17%, подъем туловища из положения лежа на спине – 16%, подъем туловища из положения лежа на животе – 18%, бег на 5 м с высокого старта – 4%, бег на 15 м с высокого старта – 2%, прыжки в длину с места – 10% .

Тогда как аналогичное тестирование юных футболистов экспериментальной группы показало более значительный прирост результатов: отжимания от пола средним хватом – 35%, приседания за 1 минуту – 23%, подъем туловища из положения лежа на спине – 22%, подъем туловища из положения лежа на животе – 24%, бег на 5 м с высокого старта – 8%, бег на 15 м с высокого старта – 7%, прыжки в длину с места – 14%.

Все вышесказанное подтверждает пользу и необходимость использования подвижных игр в тренировочном процессе, в особенности с юными футболистами 6-8 лет. Чем младше дети, которые занимаются, тем больше времени должно отводиться таким играм на занятиях. С помощью использования подвижных игр тренировка проходит более оживленно и разнообразно. При эмоциональном переключении происходит эффект активного отдыха, который помогает восстановить занимающимся свои силы непосредственно в течение занятий, упрощает овладение учебным материалом и дает возможность для большего повышения уровня физической подготовленности юного футболиста.

Литература:

1. Жуков М.Н.. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Академия, 2000. – 160 с.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008. – 176 с.
3. Михалевский В.И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление. – М.: Физическая культура, 2010. – 112 с.
4. Спирин М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. – Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2010. – 141 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2008. – 368 с.

СТИЛЬ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Е.В. Шиндрикова, А.Е. Ловягина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный университет»,
г. Санкт-Петербург

Аннотация. Представлены результаты исследования спортсменок 4-7 лет, занимающихся художественной гимнастикой в спортивном клубе, и их родителей. Обследовано 17 семей по методикам «Анализ семейных взаимоотношений», «Изучение родительских установок» и авторской анкете «Представления родителей о переживании ребенком ситуации соревнований». Выявлены взаимосвязи между особенностями стиля семейного воспитания и показателями предсоревновательного состояния юных спортсменок.

Ключевые слова: стиль семейного воспитания, психическое состояние на соревнованиях, юные спортсмены, художественная гимнастика.

Особенности воспитания в семье оказывают огромное влияние на развитие ребенка, его поведение, физическое и психическое здоровье [5].

Художественная гимнастика является видом спорта, для которого характерны: ранняя профессионализация, наличие высоких физических и психических нагрузок с самого начала спортивной карьеры (4-5 лет), наличие таких психотравмирующих факторов, как постоянное оценивание, сравнение себя с другими и др. В зависимости от особенностей взаимоотношений между детьми и родителями, семья может оказывать позитивное или негативное влияние на адаптацию ребенка к виду спорта, его состояние перед соревнованиями и результативность [1, 3, 4].

Целью настоящего исследования являлось изучение психосоматических реакций в ситуациях соревнований у гимнасток дошкольного возраста в семьях с разными особенностями стиля семейного воспитания. В исследовании приняли участие 17 семей (гимнастки 4-7 лет и их матери). Все семьи заполнили информированное согласие на участие в исследовании. Обследование было проведено по методикам: «Анализ семейных взаимоотношений» Эйдемиллера, «Изучение родительских установок» и авторской анкете «Представления родителей о переживании ребенком ситуации соревнований» [2, 6]. Обработка данных проводилась с использованием корреляционного анализа (критерий Спирмена).

Установлено, что повышение возбуждения, расторможенности и суетливости юных гимнасток перед соревнованиями взаимосвязано с ростом конфликтов в семье ($r=0,513$, $p \leq 0,035$), усилением вмешательства в мир ребенка ($r=0,574$, $p \leq 0,016$) и повышением внимания родителей к развитию активности

ребенка ($r=0,513$, $p \leq 0,035$). Обнаружено, что увеличение скованности и зажатости перед выступлением на соревнованиях взаимосвязано с повышением следующих показателей семейного воспитания: чрезмерность запретов в семье ($r=-0,692$, $p \leq 0,002$); чрезвычайное вмешательство в мир ребенка ($r=-0,705$, $p \leq 0,002$); предпочтение мужских качеств в ребенке ($r=-0,493$, $p \leq 0,044$). Выявлено, что повышение собранности гимнасток в условиях соревнований взаимосвязано со снижением уровня развитости родительских чувств ($r=0,538$, $p \leq 0,026$) и увеличением чрезмерности запретов в семье ($r=0,531$, $p \leq 0,028$).

Полученные результаты показывают, что особенности семейного воспитания могут оказывать положительное влияние на предсоревновательное состояние гимнасток-художниц дошкольного возраста – способствовать формированию собранности, умению мобилизоваться перед выступлением. В то же время некоторые особенности семейного воспитания стимулируют проявление перевозбуждения или излишней скованности у юных гимнасток и, тем самым, отрицательно влияют на состояние спортсменок перед выступлением.

Для подтверждения полученных результатов необходимы дальнейшие исследования на более объемных выборках, а также сравнительный анализ особенностей семейного воспитания и показателей предсоревновательного психического состояния у гимнасток разных возрастов, разрядов.

Литература:

1. Горская Г.Б. Влияние отношения родителей на спортивный результат юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике / Мат. XIII Межд. науч.- практ. конф. психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». □ 2017. □ С. 390-394.

2. Карелин А.А. Психологические тесты – Методика PARI (Шефер Е.С., Белл Р.К., адаптация Нещерет Т.В.). – Т.2. – М., 2001. – С.130-143.

3. Ловягина А.Е. Психическое состояние спортсмена: История и перспективы исследований. Часть 2. Анализ современных представлений и направления возможных исследований // Спортивный психолог. 2012. – № 1 (25). – С. 11-16.

4. Овчарова Р.В. Родительство как психологический феномен. – М.: МПСИ, 2006. – 496 с.

5. Эйдемиллер Э.Г. Семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий. – Л.: Медицина, 1990. – 192 с.

6. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. – М., 1996. – С. 6-19.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА МЫСЛИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ, В ХОДЕ ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ

В.М. Шулятьев, А.Д. Дугблей

Российский университет дружбы народов, г. Москва

Аннотация. Групповое взаимодействие футболистов во время игры можно охарактеризовать как систему взаимообусловленных технико-тактических действий, при которой действия отдельного игрока являются одновременно причиной и следствием ответных действий партнеров по команде. Тогда коммуникативные особенности спортсменов являются дополнительным лимитирующим фактором слаженности групповых действий, поскольку индивидуально-типологические свойства личности влияют на эффективность решения игровых задач.

Ключевые слова: групповые взаимодействия, коммуникативные особенности спортсменов, индивидуально-типологические свойства личности.

Групповое действие в футболе можно определить как «организованное, сонаправленное действие, подразумевающее совокупность индивидуальных технико-тактических действий определенной группы игроков, сопряженных во времени и пространстве и направленных на решение игровой ситуации в свою пользу» [7, с. 84].

Установлено, что переключение с командных на индивидуальные действия и наоборот сильно обусловлено коммуникативными свойствами социально-психологических особенностей юных футболистов 17 лет [1], а также подвижностью нервных процессов футболистов 16 лет [3].

Показатели, характеризующие экстраверсию-интроверсию и тревожность, достоверно коррелируют как с качеством реализации групповых тактических действий юных футболистов 17-18 лет [1], так и с достижением высоких спортивных результатов в целом в игровых видах спорта [2]. Выявлена взаимосвязь между результатами тестов технической подготовленности юных футболистов 15 лет и показателями, характеризующими психические свойства игроков [5]. Отдельно выделяют проблемы, связанные с особенностями потребностно-мотивационных ориентаций юных футболистов и умением правильно реагировать на успехи и неудачи в соревновательной и тренировочной деятельности [6].

При таком положении вещей, естественно, что наличие определенных индивидуально-психологических характеристик обуславливает успешность перехода из детско-юношеского футбола в команды мастеров.

Кроме того, наличие различных типов характера игроков обуславливает групповые и индивидуально-характерологические причины конфликтов.

Уровень конфликтности между футболистами, в свою очередь, достоверно коррелирует с эффективностью выступления команды на соревнованиях, оказывая влияние на качество выполнения групповых упражнений в тренировочном процессе, что обуславливает повышенный процент брака при выполнении ТТД в соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов.

Высокие требования к уровню простой и сложной реакции футболистов, к способности прогнозировать собственные действия и предвидеть действия остальных игроков в сложно-вариативном течении игры выдвигают необходимость в высоком уровне развития психических процессов (концентрация внимания, оперативное мышление, быстрота и объем зрительного восприятия, скорость переработки информации), перцептивных (чувство дистанции) и сенсомоторных (реакции выбора, антиципирующая реакция) качеств, а также в наличии необходимых когнитивных стилей поведения (гибкость познавательного контроля, полнезависимость, широта диапазона эквивалентности, рефлексивность).

Уровень интеллекта футболистов влияет на восприимчивость игровых ситуаций, на возможность интуитивно предугадывать верные решения, что связано с творческими способностями мышления, своеобразным талантом игроков. Необходимость сочетания в себе факторов дивергентного мышления предъявляет повышенные требования не только к футболистам, но и к тренерам. Показано, что наличие таких факторов творческого мышления, как гибкость (практическая, образная), беглость (семантическая, практическая, образная), оригинальность (практическая, образная), повышает эффективность работы тренеров высокой квалификации.

Психологические проявления предвидящего функционирования мозга, предвосхищая игровое событие, формируют мыслительную сторону спортивной тактики – антиципацию. Полученные в работе Г.Л. Маневича [4] данные позволяют полагать, что субъективное прогнозирование футболистов 16-17 лет на разных уровнях антиципации (сенсомоторном, перцептивном, представленном) имеет значимое влияние на количественные и качественные показатели таких индивидуальных технико-тактических действий, как передача мяча, ведение мяча, овладение мячом, выполненных в условиях соревновательной деятельности в ситуациях разной «игровой напряженности».

Корреляция между эффективностью выполнения ТТД и субъективным прогнозированием на представленческом уровне была выявлена в случаях выполнения ТТД в условиях сложной «игровой напряженности».

Синхронизация индивидуальных и групповых действий игрока с действиями своих партнеров возможна потому, что происходит постоянное взаимное предвосхищение планируемых во времени и пространстве игровых ходов. Возникающий коллективный замысел носит опережающий характер, основа которого в координации индивидуального замысла игрока с групповым видением решения игровой задачи, что способствует пространственно-временному опережению действий соперника. Подобный процесс сильно обуславливается

степенью единства восприятия информации в условиях протекания игровых противоборств соревновательной деятельности.

Таким образом, подобные явления мыслительной деятельности футболистов являются одним из элементов резерва организма, который способствует принятию наилучших технико-тактических решений в футболе.

Литература:

1. Брагинский А.Е. Эффективность участия футболистов 17-18 лет в групповых тактических действиях и индивидуально-типологические свойства личности // Теория и практика футбола. – 2001. – № 4. – С. 10-13.

2. Евсеева Г.В. Особенности личностной тревожности спортсменов различных видов спорта / Г.В. Евсеева, Г.И. Каторгина, И.П. Бойко, Е.Г. Яскин // Актуальные вопросы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы международной научно-практической конференции. – Суздаль: ВлГУ, 2014. – С.41-45.

3. Королева Т.П. Психолого-педагогический контроль генезиса специальных способностей учащихся школ спортивного резерва: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 13.00.04 / Королева Татьяна Петровна. – СПб., 2004. – 55 с.

4. Маневич Г.Л. Индивидуальные особенности футболистов и точность субъективного прогнозирования принятия решения: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Маневич Герман Львович. – Малаховка, 2001. – 149 с.

5. Просандеев П.П. Педагогический контроль за технической подготовленностью юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Просандеев Павел Павлович. – Сургут, 2007. – 26 с.

6. Усманова Е.Н. Особенности потребностно-мотивационных ориентаций юных футболистов / Е. Н. Усманова, Е. Д. Никитина // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №11. – С. 44-47.

7. Фаттахов Р.Ф. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Фаттахов Рафаэль Вагизович. – Набережные Челны, 2011. – 167 с.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ КАК ПРЕДИКТОР СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

И.А. Юров, В.М. Мельников

Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский инновационный университет», г. Москва

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сочинский государственный университет», г. Сочи

Аннотация. В статье представлены экспериментальные данные по изучению функциональной асимметрии (билатерального регулирования) спортсменов пловцов высокой спортивной квалификации по критериям возрастной, квалификационной и гендерной дифференциации.

Ключевые слова: асимметрия, ручная сила, мышечный тонус, тремор, контуры регулирования, нагрузка, тренировочный процесс.

Заслуга в разработке проблемы билатерального регулирования (функциональной асимметрии) как механизма поведения принадлежит Б.Г. Ананьеву. Он доказал, что в состоянии напряженности благодаря смене доминирования правого или левого полушария высвобождаются резервные мощности организма. Он исходил из экспериментов И.М. Сеченова на эргографе, который установил, что если в начале исследования одна рука стартует с нуля, то другая рука, работая сразу после первой не с нуля, а показывает результаты на уровне 30-60 показателей 100-балльной шкалы.

Цель исследования – рассмотреть особенности некоторых психофизиологических функций под влиянием нагрузок в плавании, провести анализ показателей соотношения вертикального и горизонтального контуров регулирования у 70 спортсменов-пловцов 17-20 лет по критериям спортивной («мастера» – мастера спорта и МСМК и «немастера» – спортсмены I разряда и КМС) и половой дифференциации (все – правши).

Методы исследования. Ручная сила измерялась пружинным динамометром Колена, мышечный тонус – электротонотометром Г.Д. Лопаткова, статический и динамический тремор – тремотометром Н.А. Розе – Л.А. Головей. Коэффициент асимметрии выявлялся по специальной формуле. Измерения проводились в фоне, перед и после тренировки. Объем тренировочного занятия от 4,5 до 5,0 км.

В ходе исследования выявлено, что абсолютные значения коэффициентов асимметрии мастеров имеют тенденцию к уменьшению. Изменение коэффициентов асимметрии по сравнению с фоном связано с подготовкой организма к предстоящей физической работе в воде. В этой ситуации происходит перераспределение и подравнивание энергетических потенциалов, так как движения пловцов предусматривают синхронную или попеременную, равную по напряжению работу обеих рук. После тренировки в пяти характеристиках появляется симметрия психофизиологических функций. В остальных

характеристиках знак на противоположный не меняется, а асимметрия мышечного тонуса напряженных мышц у мужчин и женщин даже увеличивается по сравнению с фоном и перед тренировкой.

Абсолютные значения коэффициентов асимметрии немастеров перед тренировкой уменьшаются, а после тренировки как уменьшаются, так и увеличиваются. Симметрия не появляется ни в одной характеристике. Из 20 показателей только в силовой характеристике динамометрии знак асимметрии не меняется на противоположный. Это можно объяснить увеличением роли билатерального регулирования, усилением горизонтального контура регулирования. Если включается горизонтальный, дополнительный, контур регулирования, то тренировка представляет собой весьма значимую нагрузку для немастеров – мужчин и женщин.

В группе мастеров – мужчин и женщин – знаки коэффициентов асимметрии после нагрузки не изменяются. Следовательно, нагрузка не вызвала действия дополнительного энергетического контура регулирования. Можно сказать, что нагрузка в воде была адекватной возможностям мастеров и неадекватной возможностям немастеров.

При совместной тренировке мастеров и немастеров по одному плану у мастеров основным приспособительным механизмом к нагрузке явилось возрастание уровневых характеристик психофизиологических функций до определенного уровня, что связано с активизацией иерархической системы регулирования. У немастеров адаптация обеспечивалась и увеличением уровневых характеристик вертикального контура регулирования и отчетливо выраженным усилением горизонтального контура регулирования, что проявилось в изменчивости величины и знака асимметрии таких показателей, как тремор, динамометрия, мышечный тонус, температура тела. Включение горизонтального контура регулирования сопровождается активизацией волевых усилий, что свидетельствует о появлении новой ступени регуляции – волевой.

Это подтверждает динамика гемодинамических показателей в тренировочном занятии (гемодинамические показатели у немастеров повышаются значительно ($p \leq 0,01$), чем у мастеров). В ходе анализа были обнаружены и половые различия, что свидетельствует о необходимости дифференциации тренировочных заданий и условий их проведения.

Выводы.

1. Как мастера, так и немастера могут реагировать на нагрузку и по вертикальному, и по горизонтальному контурам регулирования.

2. Если нагрузка адекватна возможностям спортсменов, то основным приспособительным механизмом явится возрастание уровневых характеристик психофизиологических функций, что связано с иерархической системой регулирования.

3. Если же нагрузка неадекватна возможностям спортсменов, то адаптация обеспечивается и увеличением уровневых характеристик вертикального контура регулирования, и усилением билатерального контура регулирования, что проявляется в изменчивости величины и знака асимметрии.

4. Динамика асимметрии может быть надежным и валидным индикатором при оценке состояния регуляторных функций как одного из показателей готовности спортсменов к повышенным («ударным») нагрузкам.

5. Изменение величины и знака асимметрии говорит об усилении горизонтального контура регулирования и об актуализации волевой регуляции. По динамике асимметрии допустимо судить о степени воздействия нагрузки на организм спортсменов. Включение горизонтального контура регулирования можно представить как некоторый резерв реализации повышенных тренировочных нагрузок в плавании.

6. Симметрия (равенство коэффициентов асимметрии перед и после тренировки) и очень близкие к ней показатели свидетельствуют о высокой степени развития психомоторики и таких физических качеств, как гибкость, ловкость, координированность, что является важным критерием при психотрансфере спортивной специализации.

7. При оценке уровней регулирования важно учитывать спортивную квалификацию, половую и возрастную дифференциацию спортсменов.

Литература:

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

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

3. Мельников В.М. Проблема индивидуальности в спортивной психологии / В.М. Мельников, И.А. Юров // Спортивный психолог. – 2014. – №3. – С. 20-23.

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

5. Юров И.А. Индивидуально-личностные предпосылки деятельностной успешности в спорте: автореф. дис. ... канд. псих. наук. – Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова, 2014. – 22 с.

6. Юров И.А. Психоакмеологические предикторы прогнозирования спортивной успешности // Наука. Мысль. – 2016. – №12. – С. 45-51.

7. Юров И.А. Дифференциально-психологические свойства спортсменов. – Германия: ЛАП, 2016. – 223 с.

8. Юров И.А. Психологические свойства спортсменов. – М.: Кнорус, 2017. – 108 с.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В КАРАТЕ-КИОКУШИНКАЙ

Л.А. Якимова, Т.С. Шумакова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье представлена проблема преодоления стрессовых ситуаций и использование приобретенных навыков на соревнованиях, представлены результаты анализа методики специальной подготовки.

Ключевые слова: карате, подготовка каратистов, специальная подготовка.

Современное карате-киокушинкай нуждается в квалифицированных спортсменах, которые смогут воспользоваться своей подготовкой для решения спортивно-профессиональных задач. В связи с этим в системе специальной подготовки спортсмена становится приоритетным формирование навыков преодоления стрессовых ситуаций, умение воспользоваться приобретенными навыками на соревнованиях.

Выполненный анализ специальной подготовки спортсмена основывается на общих принципах, сформулированных в специальной литературе [1, 2, 4, 3].

Отмечая плодотворную работу этих авторов, следует отметить, что существует ряд проблем при изучении специальной подготовки спортсменов. Нерешенными остаются вопросы, связанные с преодолением стрессовых ситуаций, умением использовать приобретенные навыки в бою, синдром «перегорания».

Цель исследования – изучить методы формирования навыков преодоления стрессовых ситуаций в специальной физической подготовке спортсменов, занимающихся карате-киокушинкай.

Задачи исследования – выявить наиболее эффективную методику специальной подготовки каратистов. Систематизировать различные способы и средства совершенствования навыков преодоления стрессовых ситуаций.

Для выявления оптимальной методики было проведено интервью с 15-ю тренерами карате-киокушинкай г. Краснодара.

По результатам исследования оказалось, что 97% тренеров проводят беседу со своими спортсменами о пройденных соревнованиях. Всего лишь 10% тренеров используют успокаивающие методы, а соревновательные методы используют 100%.

У всех оказалось одинаковое количество разновидностей изучаемых ударов, но только у 60% тренеров дети применяют в соревновательной деятельности 50% изученного, у остальных цифра не превышает 40%. Все без исключения утверждают, что сталкивались с синдромом «перегорания». Чаще всего он

происходит на важных соревнованиях. У 30% тренеров уходили спортсмены из карате из-за синдрома «перегорания», 60% сталкивались с этой проблемой, но смогли переубедить своих учеников.

Проведенное исследование показало:

1. Тренеры уделяют очень мало внимания психологической подготовке, которая является одним из составляющих специальной подготовки карате-киокушинкай.

2. Нельзя не отметить, что процент количества разнообразных изученных в тренировках ударов, используемых в соревнованиях, минимальный, что еще раз показывает недочет в специальной подготовке.

Литература:

1. Микрюков В.Ю. Энциклопедия каратэ. [Электронный ресурс]. – М.: Издательство: ИГ «Весь», 2013. – 137 с.

2. Травников А.С. Карате для начинающих. – М.: Издательский дом: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2008. – 145 с.

3. Кевин Хили. Карате. Все техники и основные упражнения. [Электронный ресурс]. – М.: Издательство: «Эксмо», 2015. – 112 с.

4. Степанов С.В. Учебно-образовательная программа по кюкушинкай каратэ. – М.: Издательство: «Прометей», 2007. –161 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КОСМИЧЕСКИХ ВОЙСК ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Р.А. Яневич, В.В. Костюков

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В статье приводятся сведения об организации физической подготовки военнослужащих в воинских частях и соединениях космических войск Российской Федерации, дается характеристика и оценка уровня их физической подготовленности, отмечаются факторы, снижающие ее эффективность.

Ключевые слова: физическая подготовка, военнослужащие, космические войска.

Физическая подготовка в вооруженных силах Российской Федерации, важной составной частью которых являются космические войска, является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности вооруженных сил [4].

Цель физической подготовки в вооруженных силах – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.

Задачами физической подготовки военнослужащих являются:

- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) с учетом возрастных особенностей;
- формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

Физическая подготовка в космических войсках способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;
- воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств;
- формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий;
- повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих;
- совершенствованию боевой слаженности воинских подразделений [3, 4].

В настоящее время усложнение международной обстановки (наращивание военной мощи и территориальное разрастание НАТО, появление вооруженных конфликтов в разных уголках земного шара – Сирии, Украине, Корейском полуострове, Ливии и других) требует готовности эффективно бороться с

международным терроризмом, способности быть гарантом стабильности и спокойствия в Европе и в мире [1, 2, 5].

Важную роль в обороноспособности нашей страны играют космические войска, эффективность деятельности которых во многом зависит от уровня физической подготовленности военнослужащих.

Вместе с тем контрольная проверка состояния физической подготовленности в объединениях, соединениях, воинских частях и вузах Воздушно-космических войск, проведенная в 2017 году, позволила выявить ряд недостатков:

а) по результатам проведенных проверок 79 военнослужащих были оценены на «неудовлетворительно», из которых более половины (55%) – офицеры;

б) 68% неудовлетворительных оценок получили офицеры 2-й и 3-й возрастных групп (от 25 до 35 лет). Как правило, данные офицеры оценивались на «неудовлетворительно» и в предыдущие проверки. Причиной низкой физической подготовленности данных офицеров является отсутствие систематических занятий физическими упражнениями, персональной ответственности, контроля со стороны непосредственных командиров за уровнем физической подготовленности подчиненных;

в) среди прапорщиков, солдат, сержантов, проходящих военную службу по контракту, оцененных на «неудовлетворительно», 37% составляют военнослужащие в возрасте до 25 лет, это в основном военнослужащие, с которыми заключен первый контракт. Причина такого состояния дел – низкое качество отбора на контракт и организации занятий в подразделениях.

Низкий процент проверенных военнослужащих – это основная причина низкой оценки подразделения, воинской части, соединения.

По результатам проверок физической подготовки, проведенных комиссиями Управления физической подготовки вооруженных сил и главнокомандующего Воздушно-космическими силами, были освобождены от физической подготовки 684 военнослужащих, что составило более 18% от военнослужащих, представленных на проверку.

Основной процент военнослужащих, освобожденных от физической подготовки, составляют военнослужащие с заболеваниями сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, 16% военнослужащих имеют избыточный вес.

Среди офицеров, которые не сдают нормативы по физической подготовке, основной процент военнослужащих находится в возрастной группе 40 лет и старше, среди прапорщиков, солдат, сержантов, проходящих военную службу по контракту, – в возрасте до 35 лет. Особое внимание обращено на военнослужащих по контракту в возрасте до 25 и 30 лет, не сдающих физическую подготовку по причине здоровья.

Для разработки направлений повышения эффективности физической подготовки военнослужащих различных частей и подразделений космических войск Российской Федерации целесообразно проведение дополнительных исследований

Литература:

1. Витютнев Е.Е. Прикладная физическая и двигательная подготовка курсантов и слушателей общеобразовательных организаций МВД России – будущих сотрудников специальных подразделений полиции, на специализированном этапе профессионального обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.Е. Витютнев. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – 24 с.

2. Горелов С.А. Физическое саморазвитие руководителя ОВД как фактор повышения его профессиональной работоспособности / С.А. Горелов // Культура физическая и здоровье – 2011. – № 3. – С. 39-41.

3. Кулекин И.В. Профессиональная физическая и функциональная подготовка курсантов вузов водного транспорта к условиям длительной плавательной практики: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Кулекин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – 23 с.

4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). Приказ Министра обороны РФ № 200 от 21 апреля 2009 г. – М.: Воениздат, 2009. – 143 с.

5. Небрат А.А. Отношение курсантов высших образовательных учреждений Министерства внутренних дел и Министерства обороны Российской Федерации к проблемам личностной физической культуры / А.А. Небрат, Ю.К. Чернышенко, Н.И. Кутепов // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – № 3. – С. 29-33.

**KEY ASPECTS OF THE TEACHING FEATURES OF THE DISCIPLINE
«INTERNATIONAL STUDENT SPORTS» FOR THE STUDENTS
OF THE PREPARATIONAL DIRECTION «SPORTS»
(MASTER'S DEGREE LEVEL)**

L. Leontieva, N. Leontieva, M. Koreneva

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

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract. This study focuses on the topical issues related to the content components of the discipline «International student sports», implemented during the students' preparation at the universities of physical education and sports specialization; its purpose and educational objectives have been disclosed; the course content and the topics have been presented, as well as the list of general cultural and professional competencies, mastered by students during the learning process.

Keywords: content components, international student sports, students' education, universities of physical education and sports specialization.

The policy of the Russian Federation in higher education at the present stage is focused on the preparation of high-quality bachelors and master's degree students, containing the required spectrum of general and professional competencies, including physical education and sports field. The history and sports disciplines which are taught in sports university play an important role. During the preparation of bachelors and master's degree students, at the SCOLIPE the complex of the disciplines in order to form a number of qualities has been implemented, which will promote the application of future professional activities, including important educational tasks (patriotic education, pride in the achievements of their country, aiming for a behavioral ideal and etc.).

Considering the increased role of historical sciences, among others, the discipline «International Student Sports», the main tasks of which are: «...formation of knowledge about the origin and development of student sports movement, knowledge of the goals, objectives and main directions of the organizations in the field of the international student sports movement, knowledge of the largest integrated international student competitions; knowledge of the achievements of Soviet and Russian students at the World Universiades (summer and winter); formation of a scientific worldview, historical self-awareness and critical thinking; increase of general culture, expansion of a mental outlook, enrichment of historical and sports knowledge; ability to form motivation for sports, interest among children and young people, including the sports student movement in their future professional activities...» and etc. has been developed and implemented [1, 5, 6, 7].

Among other humanitarian historical disciplines, the course «International Student Sports» plays an important role in the solution of educational and pedagogical tasks, including the formation of a scientific worldview of students, expansion of their

empirical knowledge on the studied subject, while cultivating a respectful attitude to different countries and regions, pride in achievements of their compatriots, etc.

The educational and upbringing objectives of the discipline have determined the content and the topics of the course «International Student Sports», including the following components: «Appearance and development of the student international sports movement in the late XIX – early XX century, creation of governing bodies of student sports, its structure, composition and main functions, Jean Ptizhan is a creator of the Confederation of Students, first World Student Games in Paris; evolution of university sports, organization, management and development, genesis of «World Student Games» – Universiades; the World Summer Universiades (from 1959 to the present), organization, holding, results; the XXVII World Summer Universiade in Kazan (RF) of 2013; the World Winter Universiades (from 1960 to the present), organization, holding, results; current state and development prospects of student sports movement in the world» [2, 3].

It should be noted that the content of the discipline along with innovative forms and methods of its organization and implementation (classroom and self-education, including active and interactive forms) contribute not only to the transfer of empirical course material, but also the solution of the above mentioned problems, providing the formation of personality of future bachelor and master degree students for the high-quality staffing of the relevant professional field (teacher, coach, manager and etc.) [6, 7].

The competence approach implemented within the innovative educational standards has stipulated a list of general cultural and professional competencies of students as a result of the mastering of the discipline, which included: «ability to independently learn new research methods, to change the scientific and scientific-pedagogical specialization of their professional activities», «ability and willingness to analyze and summarize the existing scientific, methodological and research experience in the chosen type of the professional activity; to study, critically evaluate scientific and pedagogical information, Russian and foreign experience on the research topics, to use innovative technologies, modern tools and research methods in their professional activities» and etc. [1, 6].

In this way, in view of the foregoing, it can be stated that the implementation of the discipline «International Student Sports» not only ensures the performance of relevant educational functions, but also contributes to the solution of primary educational tasks, what in conjunction with other disciplines within general educational programs, guarantees the comprehensive development of the future generation of bachelors and master's degree students in the field of physical education and sports.

References:

1. Koreneva M.V. Main aspects of the competence approach, implemented during the teaching of the discipline «International Student Sports» in accordance with the requirements of the FSES HE / M.V. Koreneva, N.S. Leontieva, L.S. Leontieva // Physical education, sports – science and practice. – 2017. – № 1. – P. 87-94.
2. Leontieva L.S. Analysis of the performance of the Russian students at the XXIX World Summer Universiade of 2017 in Taipei (China): features and results / L.S.

Leontieva, N.S. Leontieva, M.V. Koreneva // Physical education, sports – science and practice. – 2018. – № 1. – P. 117-123.

3. Leontieva L.S. Main indicators and results of the performances of the Russian athletes at the World Summer Universiades (1993-2015) / L.S. Leontieva, N.S. Leontieva, M.V. Koreneva // Physical education, sports – science and practice. – 2018. – № 1. – P. 110-115.

4. Leontieva L.S. The system of evaluative means of historical and sports disciplines in the framework of modernization of physical and sports education // Theory and practice of physical education. – 2017. – № 9. – P. 45.

5. Leontieva N.S. Analysis of the performance of the Russian students at the XXVIII World Winter Universiade of 2017 in Almaty: features and results / N.S. Leontieva, N.Y. Melnikova, M.V. Koreneva // Physical education, sports – science and practice. – 2017. – № 2. – P. 104.-109.

6. Melnikova N.Y. Fund of assessment tools for conducting of current and final control of the discipline «International Student Sports», preparational direction 49.04.03 «Sports» / N.Y. Melnikova, N.S. Leontieva, L.S. Leontieva, A.V. Treskin. – M.: SCOLIPE, 2017. – 18 p.

7. Melnikova N.Y. Working program of the discipline «International Student Sports», preparational direction 49.04.03 «Sports» / N.Y. Melnikova, N.S. Leontieva, L.S. Leontieva, A.V. Treskin. – M.: SCOLIPE, 2017. – 18 p.

**MAIN METHODOLOGICAL APPROACHES DURING
THE IMPLEMENTATION OF THE DISCIPLINE
«HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION»
L. Leontieva, N. Leontieva, M. Koreneva**

Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE),
Moscow,
Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract. This study focuses on topical issues related to the content components and the main forms of self-study while teaching the discipline «History of physical education»; the list of the competencies mastered during the studying course has been presented; the new improved thematic plan of the discipline has been developed, as well as the range of the main learning tasks has been expanded.

Keywords: content components, main forms, self-study, academic discipline, history of physical education.

«History of physical education» is a strategic discipline, taught in sports universities, in which general educational programs for bachelors in accordance with innovative educational standards are implemented. The reduction of classroom hours and the priority towards the volume of self-education of students have led to the revision and correction of forms and contents of classroom and unsupervised activities of students [1, 2, 3]. The modern paradigm of the educational process and the application of the competence approach dictate the objective necessity in the formation of competences among students, including through the learning of the discipline «History of physical education», the subjects of which are presented below: «analysis of the main stages and patterns of the historical development of the society in order to form own civic position»; «ability to self-organization and self-education»; «ability to solve standard professional tasks based on information and bibliographic culture using informational and communicational technologies and taking into account the basic requirements of information security»; «ability to determine relevant issues in the field of physical education and sports»; «ability to conduct scientific analysis of research results and use them in practice»; «ability to apply collection methods and means and summarizing information about the achievements of physical education and sports in its historical development, methods of propaganda work to attract people to physical education and sports activities» [2, 4, 5, 6, 7].

With this in mind, and in accordance with the goals and the objectives of the discipline, which cause the acquisition of a particular competence complex by students, a new improved thematic plan for the discipline «History of physical education» has been developed, where the following main content components have been included: «origin and development of physical education and sports in the world (from ancient times to the Middle Ages)»; «development features of physical education from the V century to the beginning of the XX centuries (Middle Ages and Modern Age)»; «development

features of physical education and sports in foreign countries at the present stage (the XX century – the beginning of the XXI centuries)»; «development features of physical education and sports in our country from ancient times to the end of the XIX century»; «new historical conditions and main development features and trends of physical education and sports in Russia in the I half of the XX century»; «physical education and sports in the USSR and the Russian Federation from the II half of the 1940s until now»; «origin and development features of the International Sports and Olympic Movement (at the end of XIX - beginning of XXI centuries)» [3, 5, 6, 7].

Since, as noted above, the volume of self-education of students has been increased, as it should be more than 50% of the total number of hours, the range and the forms of these types of work has been expanded and corrected. In particular, the subject and the content of the main educational tasks (the tables on the history of physical education) of the studied discipline has been amplified:

Section 1: «General history of physical education» (6 tables): «physical education, exercises and games in the states of the Ancient East»; «physical education in ancient Greece and ancient Rome»; «development of physical education and sports in the regions of the world in the Middle Ages»; «gymnastic and sports-gaming systems in Modern Age»; «physical education and sports in the countries of the world in the I half of the XX century»; «physical education and sports in the countries of the world in the II half of the XX century – the beginning of the XXI century» [5, 6, 7].

Section 2: «History of physical education and sports in Russia» (6 tables): «main factors of physical education and sports in Russia (from ancient times to the end of the XIX century)»; «development features of physical education and sports in Russia at the beginning of the XX century»; «main factors of physical education and sports in the USSR in the I half of the XX century»; «development of physical education and sports in the in the USSR in the II half of the XX century»; «development indicators of physical education and sports in the Russian Federation»; «performances result of athletes of the USSR and the Russian Federation at the Games of the Olympiad and the Olympic Winter Games from 1952 to the present» [5, 6, 7].

Section 3: «History of the International Sports and Olympic Movement» (3 tables): «activities of the IOC Presidents from 1896 to present»; «features of the International Olympic Movement and indicators of the Games of the Olympiad (from 1896 to the present)»; «main indicators of the Olympic Winter Games (from 1924 to the present)» [5, 6, 7].

The submitted educational tasks in combination with other types of self-education of students (reports, abstracts, tests, round tables, etc.) provide an optimal mastering level of empirical course material, broadening of minds and activity of students, quality solution of basic educational problems, etc.

In this way, the combination of the updated forms and the content of the classroom and unsupervised work of students on the history of physical education contribute to the preparation of future highly qualified physical education and sports personnel with consideration for the optimization of the transfer process of comprehensive knowledge of the specialized history. Using the advanced forms, techniques and methodological approaches to the study of the discipline «History of

physical education» with due regard for the previously existing theoretical base has led to the creation of a complex of the above-mentioned measures in order to achieve the required level of education quality.

References:

1. Federal State Educational Standard of Higher Professional Education in the preparational direction 49.03.01 «Physical education», qualification (degree) bachelor.

2. Leontieva L.S. The system of evaluative means of historical and sports disciplines in the framework of modernization of physical and sports education // Theory and practice of physical education. – 2017. – № 9. – P. 45.

3. Leontieva L.S. The content of the discipline «History of physical education» and its role in the formation of competences of students at specialized universities / L.S. Leontieva, N.S. Leontieva, N.Y. Melnikova, M.V. Koreneva // Physical education, sports – science and practice. – 2018. – № 3. – P. 100-106.

4. Melnikova N.Y. Analysis of the main content components of the Fund of assessment tools during the implementation of the discipline «History of physical education» / N.Y. Melnikova, N.S. Leontieva, L.S. Leontieva // Olympism: origins, traditions and modernity. – Voronezh, 2017.

5. Melnikova N.Y. Fund of assessment tools for conducting of current and final control of the discipline «History of physical education», preparational direction 49.03.01 «Physical education», qualification (degree) bachelor / N.Y. Melnikova, N.S. Leontieva, L.S. Leontieva. – Moscow: SCOLIPE, 2017. – 46 p.

6. Melnikova N.Y. Working program of the discipline «History of physical education», preparational direction 49.03.01 «Physical education», qualification (degree) bachelor / N.Y. Melnikova, N.S. Leontieva, L.S. Leontieva. – Moscow: SCOLIPE, 2017. - 30 p.

7. Olympic Bulletin № 18 / Comp. N. Y. Melnikova, A. V. Treskin, N. S. Leontieva, L. S. Leontieva, A. Y. Nikiforova, E. A. Samoylova. – Moscow: «The Man», 2017. – 340 p.

**CONTENT ASPECTS OF THE IMPLEMENTATION
OF THE DISCIPLINE «OLYMPIC EDUCATION» FOR THE STUDENTS
OF THE PREPARATIONAL DIRECTION
«PHYSICAL EDUCATION» (BACHELOR'S DEGREE)**

N. Leontieva, L. Leontieva, M. Koreneva

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

Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract. This study focuses on the current issues, related to the content and the evaluation of the efficiency of the mastering process of the discipline «Olympic education»; the main topics in its structure have been presented; the extended range of new types of work and the content components of forms of classes have been shown, as well as the criteria scale during the assessment of students' knowledge in the result of the mastering of the discipline has been developed.

Keywords: content, efficiency evaluation, mastering of the discipline, Olympic education.

One of the important elements of the implementation of basic educational programs in higher educational establishments of physical education and sports specialization are elective disciplines and courses of historical and sports directionality.

With due consideration of the priority of historical sciences, a number of strategically important disciplines and special courses of the relevant subjects, including the discipline «Olympic education» has been developed.

During the implementation of the innovative educational standards, one of which principles is the priority of self-education of students, the content of the educational and methodical complexes of historical and sports disciplines, introduced in different universities, including SCOLIPE, has been subjected to the necessary corrections and improvements.

In particular, the structural elements of the working program of the «Olympic education», including such components as the goal, the discipline tasks, the structure and the content of the discipline, the formed competencies and etc., have been aligned with new realities of the educational process [1, 2].

Considering the tasks that are solved as a result of the mastering of the discipline, specifically: «...formation of the required level of knowledge of the studied discipline; formation of necessary knowledge and skills for future professional activities, including formation of motivation and interest in sports among children and young people, ability to instill in children and young people the desire for a fair play, manifestation of will and courage to win ...» and etc., in the structure and the content of the discipline «Olympic education» the following main topics have been highlighted: «Olympism is a phenomenon of a world culture; the ideals and the values of Olympism; the contribution of Greek civilization to the world Olympic culture; Olympic ideal of health and a

healthy lifestyle; the role of sports in the prevention of diseases and asocial behavior of young people; Olympism is a unity of sports, culture and education; Olympic Movement and social processes; the actual problems of the International Olympic Movement; the largest integrated international competitions under the auspices of the IOC; the forms of the organization and conduction of the lessons on Olympic education» [3, 4].

Since an important place is belonged to active and interactive forms of education (testings, round tables, discussions, meetings, business and role-playing games, etc.), their complex has been expanded and supplemented not only by new types of work, but also by new meaningful components in accordance with the above topics:

- the new forms of complex international competitions (Youth Olympic Games, European Games, First United European Championship in summer sports, etc.);
- the modern challenges to the Olympic Movement (information war, political and other provocations, etc.);
- Olympic Movement in the conditions of new communication and information resources and achievements, etc.

Active and interactive classes in close relationship with self-education, the main forms of which are: the work with lecture notes, the study of primary and secondary literature, the creation of the glossary, the work with basic concepts and terms, the execution of home tasks for self-preparation, the writing of lecture notes, the preparation for the report, testing, survey and etc., contribute to the creation of optimal conditions for the successful achievement of the necessary skills and abilities for further high-quality work in the chosen profession.

The important thing during the evaluation of the mastering effectiveness of the course material is a final control, which is conducted according to the following scale of criteria for the assessment of the knowledge level for getting a credit [5]:

1) 1Grade F (unsatisfactory, up to 60 points) is given in case of the absence of theoretical and practical knowledge; the absence of mastering signs of the program material, basic concepts and terms, aspects and abstract ideas, provided by the curriculum.

2) Grade D (satisfactory, 61-68 points) is given in case of the demonstration of only fragmentary knowledge of the program material; there are errors in the interpretation of basic concepts and terms, the retranslated approach to the study of the discipline, the absence of independent reasonings and conclusions.

3) Grade C (good, 68-84 points) is given in case of the demonstration of the almost complete mastering of the program material, the knowledge of main provisions, concepts and terms, aspects and abstract ideas, provided by the curriculum; the minor mistakes and inaccuracies have been made; independent reasoning and conclusions are not always correct.

4) Grade B (very good, 85-94 points) is given in case of the demonstration of the complete, full and accurate knowledge of the program material, the knowledge of basic concepts and terms, aspects and abstract ideas, provided by the curriculum, the right orientation in the studied material, the competent use of theoretical knowledge; minor inaccuracies have been made.

5) Grade A (excellent, 95-100 points) is given in case of the demonstration of the

complete, full and accurate knowledge of the program material, the knowledge of basic concepts and terms, aspects and abstract ideas, provided by the curriculum, the right orientation in the studied material, the competent use of theoretical knowledge; the competent coming up with arguments and proofs, generalizations and conclusions, all the goals and objectives of the discipline are realized on a full scale.

Thus, taking into account the above mentioned, it is possible to state that the developed and improved components of the educational and methodical complex of the discipline «Olympic education» in accordance with modern realities and pedagogical conditions provide the mastering of the studied discipline, which, in turn, will determine the further development and improvement of the system of physical and sports education.

References:

1. Leontieva L.S. The system of evaluative means of historical and sports disciplines in the framework of modernization of physical and sports education // Theory and practice of physical education. – 2017. – № 9. – P. 45.

2. Leontieva N.S. Aspects of the implementation of the optional discipline «Olympic education» in the conditions of modernization of higher education in the field of physical education and sports / N.S. Leontieva, L.S. Leontieva, M.V. Koreneva // Olympism: sources, traditions and modernity. – Voronezh: Publishing and Printing Center «Scientific Book», 2017. – P. 51-56.

3. Melnikova N.Y. Methodological recommendations for the study of the discipline «Fundamentals of Olympic knowledge», preparational direction 49.03.01 «Physical education» / N.Y. Melnikova, N.S. Leontieva, E.A. Samoylova, L.S. Leontieva. – M.: SCOLIPE, 2018. – 48 p.

4. Melnikova N.Y. Olympic education: textbook for students SCOLIPE / N.Y. Melnikova, A.V. Treskin, N.S. Leontieva. – M.: SCOLIPE, 2012. – 118 p.

5. Melnikova N.Y. Working program of the discipline «Olympic education», preparational direction 49.03.01 «Physical education» / N.Y. Melnikova, N.S. Leontieva, E.A. Samoylova, L.S. Leontieva. – M.: SCOLIPE, 2017. – 21 p.

РАЗДЕЛ 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

УДК 796.01:612

АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ РЕЛЯЦИОННЫМИ БАЗАМИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ (АСУ РБД) ДЛЯ ЦЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО ОТБОРА

Г.Д. Алексанянц, В.Л. Вирник, М.Г. Половникова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Антропометрические исследования занимают значительное время как на этапе сбора первичных данных, так и на стадии обобщения полученных результатов. Особую сложность представляет формирование многофакторных целевых выборок из массива первичных данных антропометрии для целей последующего математико-статистического анализа. Для автоматизации формирования таких выборок могут быть применены существующие и разработаны перспективные системы управления базами данных (АСУ РБД).

Ключевые слова: антропометрия, реляционная база данных, генерация, управление, выборка, ЭВМ-программа, АСУ РБД.

Исследователи в области динамической анатомии, антропометрии, спортивной морфологии и спортивной медицины значительное время затрачивают на накопление данных, имеющих важное значение для количественной и качественной оценки факторов, описывающих процессы спортивной адаптации и дезадаптации [2]. Формирование и систематизация сложных информационных массивов в виде так называемых реляционных баз данных в комплексе с системой их управления – одно из перспективных направлений автоматизации решений весьма трудоемких задач антропометрии, соматотипирования и спортивного отбора.

Реляционная база данных (РБД) – это многомерная таблица, строки которой содержат определенную, структурированную информацию об объектах определенного типа в виде последовательных полей. Поля строк содержат данные об одном объекте и имеют строго определенную посимвольную размерность [4]. Таким образом, поля последовательных строк таблицы формируют колонки, которые содержат однотипные атрибуты разных объектов. Соглашение о количестве атрибутов объекта, их определенной последовательности и посимвольной длине соответствующих полей называют протоколом РБД. Характеристики протокола РБД принимаются за стандарт, который обеспечивает целостность информационного массива [5].

Создание РБД с соблюдением протокола обеспечивается программой генератором РБД. Автоматизированная система генерации, хранения и обработки антропометрических данных может быть представлена как часть мультипрограммной блокчейн-структуры (англ. *blockchain*) с наращиваемой архитектурой. Логистическая схема мультипрограммного комплекса может иметь следующий вид: [Генератор РБД] => [массив РБД] => [система управления РБД] => [выборка РБД] => [расчет физических характеристик] => [математический анализ] => [математическое моделирование (регрессионный анализ и пр.)].

Особое место в автоматизации задач антропометрических исследований принадлежит программным средствам формирования выборок антропометрических и иных данных, представляющих целевой аналитический интерес. Для автоматизации формирования таких выборок могут быть адаптированы как существующие, так и разработаны новые специализированные программы (системы) управления базами данных – СУБД. Специализированная СУБД предназначена для обработки информационного массива данных, а ее программное ядро полностью адаптировано к формату действующего протокола РБД. СУБД функционирует только в режиме чтения (*data read*), и поэтому она не может вносить какие-либо изменения (*data write*) в контент информационного массива. Ввод поисковых критериев выборки предоставляется действующим интерфейсом программы. Критерии выборки вводятся последовательно и без условий какой-либо очередности. Критерии ввода могут быть как в числовом, так и в текстовом виде, поскольку программа обрабатывает данные в 7-битном формате кодовой таблицы символов ASCII. СУБД формирует строки выборки только в случаях полного совпадения поисковых критериев с контентом строк информационного массива. Полученная выборка имеет вид двумерной таблицы с длиной строк в формате действующего протокола. Количество строк таблицы не лимитируется.

Полученная выборка может быть сохранена на цифровом носителе, распечатана или передана в подпрограммы для выполнения необходимых расчетов, статистической обработки, графической интерпретации или распечатки на бумажном носителе.

Выбор среды программирования (компилятора) СУБД принципиального значения не имеет при условии обеспечения полного цикла разработки и отладки, стабильности работы программы и технической совместимости с ЭВМ пятого поколения – персональными компьютерами.

Литература:

1. Алексанянц Г.Д. Принципы оценки функционального состояния организма спортсменов в системе медицинского обеспечения детского и юношеского спорта: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. – Краснодар, 2000. – 47 с.

2. Вирник В.Л. Мотивация создания и требования к ЭВМ-программам для автоматизации расчета соматотипа / В.Л.Вирник, И.С. Колотов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (2018 г., г. Краснодар). – Краснодар. – 58 с.

3. Алексанянц Г.Д. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Т.Г. Гричанова, Ю.А.

Кудряшова, О.В. Маякова, О.А. Медведева, Л.Ю. Тимофеева, Д.Б. Тлехас, А.М. Филенко. – Краснодар, 2017. – 136 с.

4. Дейт К.Дж. Введение в системы баз данных/ Introduction to Database Systems. – 8-е изд. – М.: Вильямс, 2005. – 1328 с. – ISBN 5-8459-0788-8 (рус.) 0-321-19784-4 (англ.).

5. Кузнецов С.Д. Основы баз данных. – 2-е изд. – М.: Интернет-Университет Информационных Технологий; БИНОМ. Лаборатория знаний, 2007. 484 с. – ISBN 978-5-94774-736-2.

**ПЕРСПЕКТИВЫ АВТОМАТИЗАЦИИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ
ИССЛЕДОВАНИЙ НА БАЗЕ ЭВМ-ПРОГРАММЫ
«ГЕНЕРАТОР РБД ЭЛЕКТРОННЫХ КАРТ АНТРОПОМЕТРИИ»**

Г.Д. Алексанянц, В.Л. Вирник

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Антропометрические исследования на индивидуальном, групповом и популяционном уровнях занимают значительное время как на этапе сбора первичных данных, так и на стадии систематизации и обобщения полученных результатов. Особую сложность представляет формирование многофакторных целевых выборок из массива первичных данных антропометрии для целей последующего математико-статистического анализа.

Ключевые слова: реляционные базы данных, генерация, управление, выборка, ЭВМ-программа, антропометрия, автоматизация.

Разработка ЭВМ-программ для автоматизации создания, хранения и управления широким спектром данных антропометрии в виде реляционных таблиц на этапах и в процессе спортивного тренинга – одно из перспективных направлений совершенствования методологии спортивного отбора в эпоху цифровизации [1]. Исследователи в области динамической анатомии, антропометрии и спортивной медицины значительное время затрачивают на накопление данных, имеющих решающее значение для количественной и качественной оценки факторов, доказательно описывающих процессы спортивной адаптации и дезадаптации [2]. Анализ и интерпретация таких данных на индивидуальном, групповом и популяционном уровнях в виде двумерных массивов «Карт-протоколов антропометрических показателей» или трехмерных массивов их «хронобиологических срезов», т.е. развернутых во времени процессов, – чрезвычайно сложная задача [3]. Формирование и систематизация сложных информационных массивов в виде так называемых реляционных баз данных является одним из основных направлений автоматизации существующих задач антропометрии, соматотипирования и спортивного отбора.

Реляционная база данных (РБД) – это информационный массив данных в виде многомерной таблицы, строки которой содержат определенную, структурированную информацию об объектах определенного типа в виде последовательных полей. Поля строк содержат данные об одном объекте, его атрибуты и имеют строго определенную посимвольную размерность [4]. Таким образом, поля последовательных строк таблицы формируют колонки, которые содержат одноименные атрибуты разных объектов. Соглашение о количестве атрибутов объекта, их определенной последовательности и посимвольной длине соответствующих полей называют протоколом РБД. Характеристики протокола

РБД принимаются за стандарт, который обеспечивает целостность и прозрачность информационного массива [5].

Создание реляционной базы антропометрических данных является стартовым и наиболее ответственным этапом всей работы. Для ее автоматизации разработана ЭВМ-программа «Генератор РБД электронных карт антропометрии». Интерфейс программы обеспечивает санкционированный доступ к ее ядру, заключение пользовательского соглашения на хранение и обработку персональных данных в соответствии с законодательством РФ, последовательный ввод персональных данных: фамилия, имя и отчество исследуемого, дата рождения, дата исследования, спортивная специализация, спортивный стаж, спортивная квалификация и прочие характеристики. Затем программа автоматически переходит к вводу антропометрических показателей по группам: базовые параметры антропометрии, высоты антропометрических точек над полом, продольные размеры тела, диаметры тела, обхватные размеры тела, толщины кожно-жировых складок, сила кисти, становая сила. Программа предусматривает возможность коррекции данных до их записи на цифровой носитель, регистрацию показателей как правой, так и левой половины тела с автоматическим расчетом отклонения по методу стандартов для корреспондирующих пар. Программа отслеживает корректность и полноту записей в протокол базы данных.

Разработанная ЭВМ-программа «Генератор РБД электронных карт антропометрии» позволяет создавать и хранить массивы данных электронных антропометрических карт практически неограниченного объема. В перспективе она может рассматриваться в качестве ядра мультипрограммного комплекса с наращиваемой архитектурой. Элементами такого комплекса могут быть подпрограммы: 1 – для автоматического расчета эффективности тренинга по динамике характеристик физического статуса спортсменов: индексы Кетле, Эрисмана, Мануврие, Ливи, компонентного состава веса тела, обезжиренной массы тела, 2 – для автоматического расчета соматотипа по методам Р.Н. Дорохова, Хит-Картера для целей спортивного отбора, 3 – для формирования профильных выборок спортсменов с заранее заданными комбинациями соматических и физических характеристик средствами подпрограммы «Автоматизированная система управления реляционными базами антропометрических данных» (АСУ РБД), 4 – для многофакторного математического анализа параметров выборки РБД и математического моделирования адаптационных процессов на этапах спортивного тренинга.

Литература:

1. Алексанянц Г.Д. Принципы оценки функционального состояния организма спортсменов в системе медицинского обеспечения детского и юношеского спорта: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. – Краснодар, 2000. – 47 с.

2. Вирник В.Л. Мотивация создания и требования к ЭВМ-программам для автоматизации расчета соматотипа / В.Л.Вирник, И.С. Котов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2018 г., г. Краснодар). – 58 с.

3. Алексанянц Г.Д. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Т.Г. Гричанова, Ю.А.

Кудряшова, О.В. Маякова, О.А. Медведева, Л.Ю. Тимофеева, Д.Б. Тлехас, А.М. Филенко. – Краснодар, 2017. – 136 с.

4. Дейт К. Дж. Введение в системы баз данных/ Introduction to Database Systems. — 8-е изд. — М.: Вильямс, 2005. — 1328 с. — ISBN 5-8459-0788-8 (рус.) 0-321-19784-4 (англ.).

5. Кузнецов С.Д. Основы баз данных. – 2-е изд. – М.: Интернет-Университет Информационных Технологий; БИНОМ. Лаборатория знаний, 2007. – 484 с. – ISBN 978-5-94774-736-2.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

С.И. Баршак, А.Е. Гороя, И.Н. Митин

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства», г. Москва

Аннотация. В настоящем исследовании изучалась общая распространенность психосоматических нарушений среди высококвалифицированных спортсменов. Было исследовано 3 094 спортсмена сборных команд России в возрасте от 18 до 77 лет. Была показана высокая частота и выявлены гендерные и возрастные особенности заболеваний с психосоматическими механизмами среди высококвалифицированных спортсменов. В связи с полученными результатами особую значимость приобретает разработка и внедрение программ своевременной диагностики, профилактики и коррекции психосоматических нарушений среди высококвалифицированных спортсменов.

Ключевые слова: спортсмены, психосоматические нарушения, классификационная система.

На сегодняшний день общепринято мнение, отраженное в классификационных системах МКБ-10 и DSM-V, что ряд соматических заболеваний в своем развитии может иметь психологическую основу. Практика спортивной медицины последних лет показывает значительное увеличение количества случаев серьезных травм и отклонений в состоянии здоровья спортсменов, ряд которых при более глубоком изучении этиологических механизмов их возникновения может быть отнесен к психосоматическим стрессогенным расстройствам. Более того, сегодня спортивную деятельность все чаще относят к категории экстремальных профессий [1, 3, 4, 6].

Несмотря на очевидную практическую значимость профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья спортсменов, сформировавшихся в результате влияния специфики их профессиональной деятельности, анализ литературы показывает существенную нехватку данных об особенностях психосоматических нарушений у спортсменов [2, 5, 7].

Нами было проведено исследование, направленное на изучение общей распространенности, а также гендерных и возрастных особенностей заболеваний с психосоматическими механизмами среди высококвалифицированных спортсменов. Первоначальную выборку составили 11 000 спортсменов сборных команд России, прошедших углубленное медицинское обследование (далее – УМО) на базе ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России в период с 2014 по 2016 год. Анализ выявил 3 094 спортсмена, показатели которых соответствуют ряду заболеваний с известными психосоматическими механизмами (по МКБ-10). Из дальнейшего анализа в силу своей специфики были исключены данные

спортсменов-параолимпийцев и несовершеннолетних спортсменов. В итоговую выборку было отобрано 2826 человек: 1215 женщин и 1611 мужчин в возрасте от 18 до 77 лет.

Целью исследования стало изучение общей распространенности психосоматических нарушений у высококвалифицированных спортсменов в зависимости от специфики вида спорта, квалификации и половозрастных особенностей. Анализировались результаты психометрического тестирования: оценка внимания, скорости протекания и гибкости мыслительных процессов, уровня оперативной памяти, результаты по клиническому опроснику для выявления и оценки невротических состояний К.К. Яхина и Д.М. Менделевича.

Заболевания с психосоматическими механизмами были выявлены у широкого круга спортсменов (28,1% выборки). Наиболее распространены они оказались среди спортсменов, занимающихся легкой атлетикой (6,76% выборки). Наиболее часто встречающимися оказались заболевания с психосоматическими механизмами со стороны опорно-двигательной системы (890 чел.), желудочно-кишечного тракта (967 чел.) и нервной системы (345 чел.). У 90,5% спортсменов выявлялся один диагноз из изученного списка, у 8,9% – 2 диагноза, в единичных случаях – 3 и более диагнозов. Было показано, что психосоматические диагнозы статистически значимо преобладают у спортсменов-мужчин ($p=0,049$ по критерию Манна–Уитни).

Для мужчин были более типичны вегетативные дисфункции и сердечно-сосудистые заболевания, для женщин – головные боли и нарушения со стороны мочеполовой системы. Возраст спортсменов с нарушениями со стороны опорно-двигательного аппарата был выше среднего по выборке, в то время как для более молодых спортсменов типичными оказались нарушения со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем и желудочно-кишечного тракта.

Среди заболеваний нервной системы оказались наиболее распространены синдромы вегетативной дисфункции, а среди заболеваний сердечно-сосудистой системы – нарушения сердечного ритма, артериальная гипертензия, кардиомиопатия.

Среди заболеваний ЖКТ наиболее часто встречались функциональные диспепсии (K82.8, K30, K58, K59), в патогенезе которых наряду с нарушениями питания и структурными факторами немаловажную роль играют соматизированная депрессия и тревога. Несколько реже выявлялись гастрит и язвенная болезнь, связываемые, наряду с *H. Piloni*, с депрессией и трудностями отреагирования стресса.

У 18,2% испытуемых по результатам опросника К.К. Яхина, Д.М. Менделевича были обнаружены состояния невротического уровня. Наиболее часто выявлялись отклонения по шкалам обсессивно-компульсивных нарушений, невротической депрессии, истерического типа реагирования. Невротические состояния вносили значимый вклад в ухудшение нейродинамических показателей.

Было выявлено повышение частоты невротической депрессии при заболеваниях опорно-двигательной системы ($p=0,02$). Это, по-видимому, указывает на то, что в патогенезе мышечно-тонических болевых синдромов, обычно кодируемых маскирующим диагнозом «M42.x Остеохондроз

позвоночника у взрослых», существенную роль играют не только органические, но и эмоциональные факторы. У спортсменов ввиду крайне высокой значимости опорно-двигательного аппарата следует ожидать более выраженных, чем в общей популяции, эмоциональных реакций в ответ на его повреждение.

Кроме того, статистически значимыми являются зависимости частоты случаев проявления указанных выше нейродинамических особенностей спортсменов (концентрация внимания на уровне выше среднего и средний уровень оперативной памяти) и наличия у спортсмена психосоматического диагноза ($\chi^2 = 11,553$, $p < 0,05$ и $\chi^2 = 13,591$, $p < 0,01$ соответственно).

У высококвалифицированных спортсменов, деятельность которых требует высоких нейродинамических показателей, их снижение указывает на возможное психосоматическое неблагополучие.

Выводы

1. Была показана высокая частота заболеваний с психосоматическими механизмами среди высококвалифицированных спортсменов – 28,1%. Наиболее распространенными оказались нарушения со стороны опорно-двигательной системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы.

2. Для спортсменов-мужчин более типичны вегетативная дисфункция и сердечно-сосудистые заболевания, тогда как для женщин – головные боли и нарушения со стороны мочеполовой системы.

3. Нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата характерны для более старших спортсменов, а нарушения со стороны нервной, сердечно-сосудистой систем и желудочно-кишечного тракта — для более молодых.

4. У 18,2% спортсменов, имеющих заболевания с психосоматическими механизмами, выявляются состояния невротического уровня, чаще по шкалам обсессивно-компульсивных нарушений, невротической депрессии, истерического типа реагирования. Для расстройств со стороны опорно-двигательной системы наиболее типично наличие признаков невротической депрессии.

Литература:

1. Митин И.Н. Медико-психологические аспекты детско-юношеского спорта. Детская спортивная медицина: Авторские лекции по педиатрии. – Москва, 2017. – С. 458-471.

2. Митин И.Н. Психофизиологическая адаптация водителей и безопасность дорожного движения // Медицина катастроф. – 2015. – № 2 (90). – С. 44-48.

3. Митин И.Н. Психологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горовая, А.В. Конов // Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С. 67-70.

4. Митин И.Н. Психофизиологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горовая, А.Д. Королев // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 183-191.

5. Митин И.Н. Оценка психофизиологических характеристик безаварийной деятельности водителей – одна из составляющих обеспечения безаварийной профессиональной деятельности / И.Н. Митин, В.Ю. Щепланов // Медицина катастроф. – 2012. – №1 (77). – С. 45-48.

6. Митин И.Н. Медико-психологическое обеспечение углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России / И.Н. Митин, В.Ю. Щепланов, А.П. Серeda, Е.А. Самоделкина, Е.И. Разумец // Медицина экстремальных ситуаций. – 2015. – № 4 (54). – С. 56-61.

7. Разумец Е.И. Психосоматические нарушения и их распространенность в спорте высших достижений / Е.И. Разумец, И.Н. Митин, О.Р. Добрушина, А.В. Жолинский // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 175-182.

**ВЛИЯНИЕ ПОЛИМОРФИЗМА ACE ALU I/D НА ДИНАМИКУ
ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА
В ТРЕНИРОВОЧНОМ МЕЗОЦИКЛЕ**

А.С. Бобылев¹, А.А. Мельников²

1 ФГБОУ ВО Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского

2 ФГКВУ ВО «Ярославское высшее военное училище
противовоздушной обороны» Министерства обороны РФ, г. Ярославль

Аннотация. Целью работы было изучить влияние полиморфизма ACE Alu I/D на изменение вариабельности сердечного ритма (ВСР) у гребцов (n=26) в результате предсоревновательного мезоцикла. Показатели ВСР (HF, LF, VLF и другие) определяли кардиореографическим методом (Медасс) в положении лежа. Метод ПЦР использован для анализа полиморфизма ACE Alu I/D в ДНК лейкоцитов спортсменов. Установлено, что ВСР была повышена у спортсменов, имеющих аллель I. Под влиянием предсоревновательного мезоцикла изменения показателей ВСР у спортсменов с разными генотипами полиморфизма ACE Alu I/D были не существенны. Таким образом, повышенная ВСР у спортсменов может быть обусловлена наличием аллели I в гене ACE. Однако эта аллель существенно не влияет на изменение ВСР в предсоревновательном тренировочном мезоцикле.

Ключевые слова: полиморфизм ACE Alu I/D, спортсмены-гребцы, вариабельность ритма сердца.

Анализ вариабельности сердечного ритма (ВСР) дает важную информацию о состоянии вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы и организма в целом [1]. Поскольку в спорте показатели ВСР используются для оценки текущего функционального состояния и спортивной формы [3], то понимание механизмов, определяющих ВСР у спортсменов, имеет большое практическое значение.

Известно, что вариабельность сердечного ритма (ВСР) у спортсменов, тренирующихся на выносливость, повышена [5]. Механизмы повышения ВСР у спортсменов полностью не изучены. Предложено, что кроме эффектов физической тренировки важное значение имеет генетическая предрасположенность к повышенной ВСР [4]. Однако генетические полиморфизмы, ответственные за изменение ВСР у спортсменов под влиянием тренировки, остаются полностью не выясненными.

Существенное значение в модуляции автономной регуляции функций сердца и гемодинамики может иметь генетический полиморфизм ALU I/D ангиотензинпревращающего фермента (ACE) [2, 7].

Целью работы было изучить влияние полиморфизма ACE Alu I/D на изменение вариабельности сердечного ритма (ВСР) у гребцов в результате летнего предсоревновательного мезоцикла.

Методы.

Исследуемые. В исследовании на добровольной основе приняло участие 22 спортсмена (квалификация от без разряда до КМС), регулярно занимающиеся греблей на байдарках и каноэ в СШОР г. Санкт-Петербурга. Обследование проводилось дважды: 1) в конце тренировочного цикла, посвященного общей физической подготовке и 2) через 3 недели после предсоревновательного мезоцикла с увеличенным количеством специальных скоростных упражнений.

Анализ полиморфизма ALu I/D гена ACE в ДНК, выделенной из лейкоцитов крови, выполнен специалистами и на оборудовании в генетической лаборатории «Хеликс» (Санкт-Петербург) методом полимеразной цепной реакции (ПЦР) с электрофоретической детекцией продуктов амплификации в агарозном геле.

Показатели ВСП определяли с помощью кардиореографического метода («Реодин-504», Медасс, Москва) в положении лежа с соблюдением основных методических требований к анализу ВСП [6].

Результаты и их обсуждение.

По данным однофакторного анализа, полиморфизм ACE Alu I/D проявил ассоциацию с мощностью высокочастотных HF волн ($p=0,004$), очень низкочастотных VLF волн ($p=0,03$), а также SDNN ($p=0,070$). Наименьшие значения HF отмечались у спортсменов с DD генотипом как по сравнению с ID ($p=0,035$), так и по сравнению с генотипом II ($p=0,074$). Уровень HF был существенно больше у спортсменов, имеющих аллель I, при сравнении суммы генотипов II+ID с DD генотипом ($p=0,007$). Ассоциаций полиморфизма ACE Alu I/D с ЧСС и мощностью LF или LF/HF не обнаружено. Схожая картина отмечалась во втором обследовании после предсоревновательного мезоцикла. Уровень HF был наименьшим у спортсменов с DD генотипом относительно ID ($p<0,01$), II ($p<0,1$) и суммы генотипов (ID+II) ($p<0,01$). Анализ изменений ВСП в результате предсоревновательного мезоцикла не выявил существенных различий в динамике между спортсменами с разными генотипами. После предсоревновательного мезоцикла небольшое снижение HF ($p=0,049$) отмечалось у спортсменов с ID генотипом, однако это снижение не отличалось от изменений HF у спортсменов с другими генотипами. Динамика изменений остальных показателей ВСП у спортсменов с разными генотипами не различалась.

Проведенное исследование имеет большое значение для понимания механизмов изменения ВСП в результате адаптации спортсменов к высоким аэробным физическим нагрузкам, а также для диагностики спортивной формы и синдрома перенапряжения. Вместе с тем требуются дополнительные исследования для расширения и уточнения полученных данных.

Заключение. Полученные результаты позволяют заключить, что полиморфизм ACE Alu I/D оказывает существенное влияние на показатели ВСП. Повышенная ВСП у спортсменов в состоянии покоя ассоциируются с наличие аллели I в гене ACE. Однако полиморфизм ACE Alu I/D не оказывает существенного влияния на изменения ВСП в предсоревновательном периоде спортивной подготовки.

Литература:

1. Баевский Р.М. Анализ variability сердечного ритма в космической медицине // Физиология человека. – 2002. – Т. 28. – № 2. – С. 70-82.
2. Коломейчук С.Н. Ассоциация полиморфных вариантов генов ACE и BDKRB2 с параметрами variability сердечного ритма у спортсменов Республики Карелии // Вестник РГМУ. – 2017. – № 4. – С. 50.
3. Buchheit M. Monitoring training status with HR measures: do all roads lead to Rome? // Front Physiol. – 2014. – V. 27. – P. 73.
4. Golosheykin S., Grant J.D., Novak O.V., Heath A.C. et al. Genetic influences on heart rate variability // Int. J. Psychophysiol. – 2017. – V. 115. – P. 65-73.
5. Manzi V., Castagna C., Padua E. et al. Dose-response relationship of autonomic nervous system responses to individualized training impulse in marathon runners // Am. J. Physiol. Heart Circ. Physiol. – 2009. – V. 296.
6. Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology (1996). Heart rate variability: standards of measurement, physiological interpretation and clinical use // Circulation. – 1996. – V. 93. – № 5. – P. 1043-1065.
7. Thayer J.F., Merritt M.M., Sollers J.J. et al. Effect of angiotensin-converting enzyme insertion/deletion polymorphism DD genotype on high-frequency heart rate variability in African Americans // Am. J. Cardiol. – 2003. – V. 92. – P. 1487.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК НА ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Т.М. Брук, Ф.Б. Литвин, К.Ю. Косорыгина, Н.В. Осипова, П.А. Терехов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Смоленск

Аннотация. Изучено влияние пищевых добавок на восстановление организма легкоатлетов в возрасте 17-25 лет. После курсового приема биодобавок методами лабораторного анализа крови выявлено достоверное повышение концентрации эритроцитов и содержания гемоглобина. Применение метода лазерной доплеровской флоуметрии доказало эффективность БАДов, которая проявилась в повышении интенсивности микроциркуляции, утилизации кислорода тканями, совершенствовании внутренних механизмов регуляции микрокровотока. В процессе применения «Варикарда 2.51» обнаруживается усиление трофотропных влияний на сердце со стороны автономного механизма регуляции.

Ключевые слова: спортсмены, восстановление, пищевые добавки, кровь, микроциркуляция, сердечный ритм.

В плотном соревновательном графике высококвалифицированных спортсменов формируется дефицит времени на восстановительные процессы. Для интенсификации работы восстановительных механизмов в современном спорте применяется широкий арсенал восстановительных средств. Одним из них является спортивное питание. В работах по оценке фактического статуса питания отмечается дефицит белков, жирных кислот, фосфолипидов, фруктозы и минеральных веществ [2, 3]. Прием синтетически полученных фармпрепаратов осложняет пристеночное пищеварение и всасывание компонентов пищи, нарушается микробиоценоз кишечной микрофлоры. Устранение «слабых» мест спортивной нутрициологии при одновременной оптимизации восстановления обеспечивают пищевые добавки, полученные из природных источников. К ним относятся апипродукты и гомогенаты молочной сыворотки.

Нами выполнены исследования по оптимизации восстановления организма у 14 высококвалифицированных легкоатлетов-мужчин в возрасте 17-25 лет (ЭГ) с применением биологически активных пищевых добавок (БАД) в комплексе, состоящем из трутневого молочка и гомогената микробиологической переработки молочной сыворотки с использованием промышленных культур молочнокислых микроорганизмов и последующим низкотемпературным сгущением. В группу контроля (КГ) вошло 14 высококвалифицированных спортсменов, принимающих плацебо. Пищевые добавки характеризуются полноценным содержанием аминокислот, широким спектром жирных кислот, наличием желчных и нуклеиновых кислот, фруктозы, галактозы, обогащены микроэлементами. Трутневое молочко содержит основные мужские и женские половые гормоны.

Продолжительность приема пищевых добавок по общепринятой схеме составила 30 дней. Оптимизацию восстановительного эффекта оценивали по важнейшим функциональным показателям системы крови, микроциркуляции и вегетативной регуляции сердечного ритма.

Оптимизация энергетической функции системы крови проявилась восстановлением с элементами сверхвосстановления по отдельным показателям. В частности, у легкоатлетов из ЭГ после курсового применения БАДов статистически значимо, на 7,3% ($p < 0,05$), увеличилось количество эритроцитов. Одновременно на 8,8% повысилось содержание гемоглобина ($p < 0,05$). Прием БАДов сопровождался тенденцией к увеличению числа тромбоцитов (5,2%) и снижением на 4,7% лейкоцитов. Сравнительный анализ важнейших показателей крови у спортсменов ЭГ и КГ выявил статистически надежное улучшение кислородтранспортной функции крови. У легкоатлетов ЭГ за время приема БАДов концентрация эритроцитов оказалась статистически значимо, на 6,8% ($p < 0,05$), выше по сравнению с КГ. За это время содержание гемоглобина в ЭГ повысилось на 8,7% ($p < 0,05$). Организм легкоатлетов КГ в отличие от ЭГ острее реагирует на физическую нагрузку. Напряженность в системе крови в КГ характеризуется ростом на 9,8% ($p < 0,05$) концентрации тромбоцитов, тенденцией роста на 7,8% лейкоцитов ($p > 0,05$), на 17,8% эозинофилов ($p > 0,05$) и на 23,6% показателя СОЭ ($p < 0,05$).

Компонентный состав используемых БАДов обладает выраженным эргогенным эффектом, восстанавливая израсходованные энергетические запасы. Об этом свидетельствуют результаты применения лазерной доплеровской флоуметрии в исследовании системы микроциркуляции. После приема БАДов на 40% ($p < 0,05$) повышается показатель перфузии крови в микроциркуляторном русле. Одновременно в смешанной крови микроциркуляторного русла на 16% ($p < 0,05$) снижается показатель сатурации кислорода и на 18% ($p < 0,05$) повышается показатель потребления кислорода тканями. Повышение эффективности потребления кислорода обеспечивается за счет улучшения работы внутренних механизмов регуляции. Вазодилаторный эффект нейрогенного и эндотелиального контура управления повышается на 29% и 41% ($p < 0,05$), соответственно. Близкие по направленности изменения после применения гомогената молочной сыворотки получены в группе высококвалифицированных штангистов [1]. В ходе сравнительного анализа показателей у легкоатлетов ЭГ по сравнению с КГ на 32% ($p < 0,05$) выше показатель интенсивности микроциркуляции, на 8% ($p < 0,05$) – показатель утилизации кислорода тканями и на 24% ($p < 0,05$) ниже показатель сатурации кислорода. По-прежнему у легкоатлетов ЭГ достоверно выше показатели активности миогенного, нейрогенного и эндотелиального механизмов флуксуций. Курсовой прием БАДов проявляется усилением восстановительного эффекта на уровне вегетативной регуляции сердца. Отмечается усиление трофотропного парасимпатического влияния на работу сердца. В пользу данного факта свидетельствует снижение показателя ИВР на 120,1%, ПАПР – на 26,3% и интегрального показателя напряженности регуляторных систем ИН – на 82,7% ($p < 0,05$). Анализ спектральных характеристик variability сердечного ритма (VCP) после

применения БАДов выявил повышение суммарной величины спектра на 83% ($p < 0,05$). При этом максимальный вклад наблюдается со стороны очень низкочастотного диапазона. В результате величина VLF повышается на 65,4% ($p < 0,05$). Согласно утверждениям ряда авторов [4, 5], рост показателя VLF свидетельствует о формировании гипердаптивного состояния организма спортсмена. В целом о снижении напряженности механизмов регуляции сердечного ритма в ЭГ спортсменов свидетельствует и снижение интегрального гомеостатического показателя (ЧСС) на 12% ($p < 0,05$). Сохраняются достоверные различия между легкоатлетами КГ и ЭГ, свидетельствующие об усилении автономного механизма регуляции после приема БАДов. Так, в ЭГ, по сравнению с КГ ИВР понижается на 38,4% ($p < 0,05$), на 37,5% ($p < 0,05$) величина ПАПР, на 41,9% ($p < 0,05$) величина стресс-индекса и на 16,9% ($p < 0,05$) показатель ЧСС.

Литература:

1. Быков А.Т. Оценка влияния молочной ферментированной сыворотки на морфофункциональный статус и работоспособность спортсменов при интенсивных физических нагрузках / А.Т. Быков, Ф.Б. Литвин, В.В. Баранов, В.Я. Жигало, В.С. Зезюля // Вопросы питания. – 2016. – Т.85. - №3. – С. 118-126.

2. Каркищенко Н.Н. Очерки спортивной фармакологии / Н.Н. Каркищенко, В.В. Уйба, В.Н. Каркищенко, Е.Б. Шустов, К.В. Котенко, С.Л. Люблинский // Т.4. Векторы энергообеспечения / под редакцией Н.Н. Каркищенко и В.В.Уйба. – М. – СПб.: Айсинг, 2014. – 296 с.

3. Новиков В.С. Функциональное питание человека при экстремальных воздействиях / В.С. Новиков, В.Н. Каркищенко, Е.Б. Шустов. – СПб.: Политехника-принт, 2017. – 346 с.

4. Флейшман А.Н. Вариабельность ритма сердца и медленные колебания гемодинамики: нелинейные феномены в клинической практике. – 2-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2009. – 194 с.

5. Хаспекова Н.Б. Диагностическая информативность мониторинга вариабельности ритма сердца // Вестник аритмологии. – 2003. – №32. – С. 15-23.

АЭРОБНАЯ И АНАЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ПЕРИОДА ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Я.Е. Бугаец, А.С. Гронская, М.Н. Танцура

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования аэробной и анаэробной производительности детей-тхэквондистов периода второго детства. Показано нарастание специальной выносливости в условиях специфических нагрузок, абсолютных и относительных значений максимального потребления кислорода с возрастом.

Ключевые слова: тхэквондо, дети периода второго детства, аэробная и анаэробная производительность, максимальное потребление кислорода, специальная выносливость.

Высокие спортивные результаты в тхэквондо связаны с совершенствованием тренировочного и соревновательного процессов, овладением сложными техническими приемами [7]. Чередование мощности в поединке, интенсивные перемещения, различные позы во время атаки характеризуются анаэробными механизмами энергообеспечения, тогда как способность восстановления в процессе боя определяется аэробными возможностями организма [5]. Преимущественную направленность тренировочного процесса с детьми-тхэквондистами связывают с сенситивными периодами развития аэробных возможностей, которые приходятся на возраст от 8 до 10 лет, и благоприятными анаэробными характеристиками, проявляющимися с 9 до 11 лет. Аэробная производительность создает предпосылку для эффективного осуществления специальной подготовки, представляемой в тхэквондо как скоростная выносливость. Работа на уровне максимального потребления кислорода (МПК) происходит за счет значительного вклада аэробного энергообеспечения, повышает окислительные возможности организма [2, 3]. Тренировочный процесс в тхэквондо основан на большом объеме упражнений анаэробной гликолитической направленности, что в период роста организма не только трудно переносится юными спортсменами, но может привести к снижению скорости роста спортивных результатов. Поэтому изучение аэробной и анаэробной производительности детей периода второго детства, занимающихся тхэквондо, имеет определенный интерес, позволит расширить представление о диапазоне доступных нагрузок за счет аэробного энергообеспечения, как базы для развития специальной выносливости и увеличения скорости восстановительных процессов.

Исследования проводили на 15 детях 8-12 лет, занимающихся тхэквондо. Абсолютную величину максимального потребления кислорода (МПК_{абс}) определяли непрямой методом в степ-тесте по А.А. Гуминскому [4], с

однократной нагрузкой в течение 4 минут путем восхождения на ступеньку высотой 0,35 м и частотой шаговых циклов 20 в минуту. Относительный показатель ($M\dot{P}K_{отн}$) определяли на килограмм веса детского организма. Специальную выносливость изучали по методу В.Ю. Голованова [1]. Предлагалась специфическая нагрузка в виде ударов: ап чаги каундэ (10 раз правой, затем 10 раз левой ногой), нерио чаги (также каждой ногой по 10 раз), толио чаги напундэ (по 10 раз каждой ногой), йоп чаги напундэ (по 10 раз каждой ногой), затем сгибание и разгибание рук в упоре лежа 15 раз с частотой одно повторение за 1 с. Удары в полную силу наносили с частотой 1 удар за 3 с. Рассчитывали коэффициент специальной выносливости ($K_{св}$) с помощью коэффициентов самочувствия (K_c), результативности (K_p) и приспособляемости ($K_{п}$)

У обследованных юных тхэквондистов средний показатель $M\dot{P}K_{абс}$ составил $1,833 \pm 0,111$ л/мин. Самые низкие значения $M\dot{P}K$ обнаруживались у детей 8 лет. Абсолютные значения составляли $1,20 \pm 0,39$ л/мин, относительные - 35 ± 5 мл/мин/кг. Наилучшие достоверные ($p \leq 0,05$) $M\dot{P}K_{абс}$ были отмечены у детей 12 лет ($2,21 \pm 0,07$ л/мин), $M\dot{P}K_{отн}$ – в 9 лет (57 ± 3 мл/мин/кг). Полученные данные сравнивали с литературными, которые отражают нарастание абсолютных значений $M\dot{P}K$ с возрастом и составляют в 8 лет – 1,3, в 9 лет – 1,5, в 10 лет – 1,6, в 11 лет – 1,7, в 12 лет – 1,8 л/мин [6]. Интенсивный энергообмен у детей-спортсменов 8-11 лет способствует достижению нормативных абсолютных показателей $M\dot{P}K$. Обычно начало пубертатных изменений характеризуется снижением аэробной работоспособности и увеличением анаэробной энергопродукции. В наших исследованиях у детей 12 лет были получены более высокие значения $M\dot{P}K_{абс}$, что можно объяснить аэробной экономичностью, развивающейся в данном возрасте, и спецификой тхэквондо, направленной на развитие окислительных возможностей организма.

Средняя относительная величина $M\dot{P}K$ детей-тхэквондистов составила $44 \pm 2,28$ мл/мин/кг и у большинства исследуемых была близка к нормативным показателям нетренированных в 9-10 лет – 46,8-44,2 мл/мин/кг, в 11-12 лет – 44,6-3,2 мл/мин/кг. Высокие значения $M\dot{P}K_{отн}$ наблюдались в 9-летнем возрасте (57 ± 3 мл/мин/кг), что подтверждается данными литературы об увеличении аэробных возможностей организма, интенсивном развитии соответствующего пути ресинтеза АТФ [6].

Изменения условий протекания поединка в тхэквондо требует развития специальной выносливости на базе скоростно-силовых качеств. При изучении самочувствия у большинства юных тхэквондистов обнаруживалась одышка, среднее потоотделение и затруднения в продолжении теста, что соответствовало «удовлетворительному» показателю K_c . Исследование результативности обнаружило нечеткое, без концентрации, невысокое и несильное выполнение ударов в последней серии теста, что соответствовало «хорошему» показателю K_p .

Уровень приспособляемости определялся по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в сравнении ЧСС в состоянии покоя. Данный показатель на 5-й минуте выполнения соответствующей нагрузки был больше на 3-4 сокращения, чем ЧСС в покое, что соответствовало «удовлетворительному» значению $K_{п}$.

Расчет $K_{св}$ обнаружил тенденцию к повышению проявления специальной выносливости по мере увеличения возраста исследуемых. Достоверные показатели были обнаружены в 9 лет ($38,0 \pm 2,0$), в 10 лет ($44,5 \pm 3,5$), в 11 лет ($44,3 \pm 3,0$) и в 12 лет ($48,7 \pm 7,1$). Можно предположить, что с возрастом детский организм повышает способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижения высокого результата в тхэквондо.

Таким образом, учитывая возрастные особенности детей периода второго детского возраста, можно решить задачу оптимального развития аэробной работоспособности, необходимой для предварительного формирования специфического состояния функциональной готовности к предстоящей интенсивной нагрузке, способности эффективно и надежно использовать функциональный потенциал в условиях характера проведения поединка в тхэквондо.

Литература:

1. Голованов В.Ю. Сравнительный анализ уровня специальной подготовленности спортсменов в таэквон-до // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – Вып. 1. – С. 34-37.
2. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2012. 280 с.
3. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6-7. – С. 1412-1417.
4. Гуминский А.А. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии: Учеб. пособие для биол. спец. пед. ин-тов / А.А. Гуминский, Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова. – М.: Просвещение, 1990. – 240 с.
5. Танцура М.Н. Особенности аэробной и анаэробной работоспособности юных тхэквондистов / М.Н. Танцура, Я.Е. Бугаец // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2018 г., г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – Ч. 2. – С.152-153.
6. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2016. – 583 с.
7. Терзи М.С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков в тхэквондо: дис. ... канд. биол. наук. – Челябинск, 2003. – 175 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО

Я.Е. Бугаец, Л.В. Катрич, А.С. Гронская, М.Н. Танцура

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования физической работоспособности детей-тхэквондистов периода второго детства. Обнаружено увеличение уровня абсолютной физической работоспособности в различных возрастных периодах, максимальные значения относительной работоспособности в 9 лет, связь с соответствующим механизмом энергетического ресинтеза.

Ключевые слова: тхэквондо, дети периода второго детства, физическая работоспособность.

Взросший интерес к тхэквондо сопряжен с существующей проблемой становления физического развития и подготовленности у юных спортсменов, сохранения их здоровья в условиях возрастающих нагрузок на систему энергообеспечения [3]. Специфика анаэробных механизмов проявляется во время атаки в виде чередования мощности нагрузки, аэробные возможности доминируют в восстановительных реакциях организма в процессе боя.

В сравнении с другими этапами онтогенеза период второго детства в меньшей степени сопровождается морфофункциональными перестройками как организма в целом, так и отдельных физиологических систем. Однако с 9-10-летнего возраста интенсивно развивается аэробный путь энергетического ресинтеза. Спортивные упражнения, сопровождающиеся высоким напряжением и низкими энерготратами, могут повлиять на развитие функциональных систем, ограничить спортивные возможности детского организма. Начальная адаптация детей к аэробным физическим нагрузкам зависит от увеличения объема дыхательной системы. Растущий организм нуждается в оптимальных систематических тренировках. Постоянные занятия физическими упражнениями в период от 7–8 до 10–11 лет при работе 70 – 80% мощности от максимальной значительно повышают аэробные возможности [2]. Соблюдение контроля переносимости тренировочных нагрузок юных тхэквондистов, степени и скорость развития утомления связаны с оценкой показателя абсолютной физической работоспособности.

Таким образом, представляет определенный интерес изучение показателей физической работоспособности, характеризующей значимость различных функциональных систем при восстановлении после физических нагрузок, у детей, занимающихся тхэквондо.

Исследования проводили на 15 детях 8-12 лет, занимающихся тхэквондо. Абсолютную физическую работоспособность ($PWC_{170 \text{ абс}}$) определяли в степ-тесте.

Испытуемые выполняли однократную нагрузку в течение 5 минут путем восхождения на ступеньку, высота которой подбиралась индивидуально в зависимости от роста. Частота шаговых циклов составляла 20 в минуту. Рассчитывали мощность работы, регистрировали частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после нагрузки в перерасчете на 1 минуту. Относительную физическую работоспособность ($PWC_{170 \text{ отн}}$), определяли на килограмм веса детского организма.

У обследованных юных тхэквондистов средняя абсолютная величина PWC_{170} составляла $512,2 \pm 56,3$ кгм/мин. В целом, с возрастом наблюдалась тенденция к увеличению значений физической работоспособности. Низкие показатели обнаруживались у детей в 8 лет ($313,4 \pm 89,5$ кгм/мин), высокие – в 12 лет ($644,1 \pm 9,7$ кгм/мин). Полученные результаты сравнивали с нормативными, отображающими нарастание абсолютных значений физической работоспособности с возрастом: в 8 лет – 313, в 9 лет – 392, в 10 лет – 398, в 11-12 лет – 495 кгм/мин [5]. Можно отметить более высокий уровень общей физической работоспособности у юных спортсменов в определенных возрастных периодах по сравнению с нетренированными сверстниками, что, вероятно, связано с интенсивным развитием соответствующих путей энергетического ресинтеза и аэробной экономичностью.

Средний показатель относительной физической работоспособности составил $12,2 \pm 1,0$ кгм/мин/кг. Тенденция к увеличению значений $PWC_{170 \text{ отн}}$ с возрастом в наших исследованиях обнаруживалась (в 8 лет – $9,7 \pm 1,2$, в 10 лет – $10,2 \pm 2,6$, в 11 лет – $11,5 \pm 1,2$, в 12 лет – $12,7 \pm 1,8$ кгм/мин/кг). Данные показатели незначительно отличались от нормативных, характерных для нетренированных (8 лет – 10,7 кгм/мин/кг, 10 лет – 12,4, 11-12 лет – 12,5 кгм/мин/кг). Это связано с низкими резервами аэробного энергообразования у детей, функционированием систем на уровне своих физиологических возможностей. На этом фоне выделялся период 9 лет, с максимальной величиной $PWC_{170 \text{ отн}} = 15,2 \pm 2,2$ кгм/мин/кг. Именно данный возраст характеризуется увеличением аэробных возможностей организма, что подтверждается данными литературы [1].

Меньшая аэробная производительность у детей ограничивает развитие физической работоспособности. Поэтому определение аэробной и анаэробной производительности позволяет оценивать динамику физиологических процессов, прогнозировать готовность к выполнению соревновательной деятельности [7]. Ранние спортивные нагрузки, не соответствующие возрасту, могут ограничивать спортивные достижения [4]. Таким образом, контроль уровня развития аэробных и анаэробных возможностей у детей периода второго детства, занимающихся тхэквондо, позволит совершенствовать и научно обосновывать систему подготовки юных спортсменов [6]. Физическая работоспособность юного спортсмена позволяет качественно и количественно оценить физиологические компоненты, аэробные и анаэробные возможности и резервы газотранспортных систем организма, способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Литература:

1. Гольберг Н.Д. Питание юных спортсменов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 280 с.
2. Кучкин С.Н. Аэробная производительность и методы ее повышения / С.Н. Кучкин, С.А. Бакулин. – Волгоград, 1985. – 127 с.
3. Павлов И.Д. Интегральная оценка физической работоспособности тхэквондистов на протяжении годовичного цикла тренировок: Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: здоровье и процветание нации» (23-34 апреля 2015 г.). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 174-175.
4. Павлова В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 6–7. – С. 1412-1417.
5. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 583 с.
6. Савчин С. Физическое воспитание студентов творческих специализаций / С. Савчин, Л. Бискуп // ХГАДИ (ХХПИ). – 2003. – № 6. – С. 14-20.
7. Терзи М.С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков в тхэквондо: дис. ... канд. биол. наук. – Челябинск, 2003. – 175 с.

СТРУКТУРА ЭЛЕКТРОННЫХ КАРТ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

В.Л. Вирник, А.А. Килимник, М.А. Зуб

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Оцифровка протоколов антропометрических исследований и карт антропометрических показателей открывает широкие возможности для анализа и компьютерного управления обширными информационными массивами с целью оперативной оценки актуальных физических качеств спортсменов на этапах тренировочного процесса.

Ключевые слова: карта, протокол, антропометрия, управление, информационный массив, физические качества, база данных.

Актуальность. Электронные карты антропометрических показателей являются цифровым аналогом соответствующих регистрационных форм, принятых в спортивной морфологии. Такие карты объединяются в реляционную базу данных, имеющую вид двумерной таблицы. Каждая строка такой таблицы содержит полный набор антропометрических данных о каждом отдельном субъекте исследования. Накопление антропометрических данных на этапах спортивного тренинга фиксированного контингента лиц позволяет формировать трехмерные массивы, так называемые хронобиологические срезы параметров, которые объективно описывают динамику, качество и саму эффективность тренировочного процесса, а также могут использоваться для целей спортивного отбора. В спортивной морфологии создание информационных баз антропометрических данных является стартовым и наиболее ответственным этапом работы [2]. Специально разработанный интерфейс ЭВМ-программы «Генератор РБД электронных карт антропометрии» позволяет вводить числовую информацию последовательных разделов антропометрической карты:

- 1- персональные данные,
- 2- базовые показатели (длина тела стоя и сидя, вес),
- 3- высоты антропометрических точек над полом,
- 4- продольные размеры тела,
- 5- диаметры тела,
- 6- обхватные размеры тела,
- 7- толщины кожно-жировых складок,
- 8- сила кисти,
- 9- становая сила.

Программа предусматривает возможность проверки и коррекции данных до их записи на цифровой носитель, регистрацию показателей как правой, так и левой половины тела с автоматическим расчетом отклонения по методу стандартов для

корреспондирующих пар. Программа отслеживает корректность и полноту записей в протокол базы данных, а по окончании ввода записывает данные на носитель в последовательные поля строк. Поля каждой строки содержат данные об одном объекте и имеют строго определенную посимвольную размерность [4]. Стандартный протокол антропометрии содержит 63 числовых показателя, каждый из которых записывается в строго определенное поле строки. Общая длина строки 255 байт. Каждый байт кодируется 8 битами двоичной системы исчисления, и в кодовой таблице символов ASCII представляет один знак (символ). В связи с ограничением стековой памяти компилятора в 255 байт, для числовых параметров предоставляется суммарная длина полей в 203 байта (от 2 до 4 байт на каждое поле), а для нечисловых (фамилия, имя, отчество, дата рождения, дата исследования, спортивный стаж, спортивная квалификация и пр.) предоставляются поля общей длиной 52 байта.

Таким образом, поля в строках таблицы формируют колонки, которые содержат одноименные атрибуты разных объектов. Соглашение о количестве атрибутов объекта, их определенной последовательности и посимвольной длине полей называют протоколом РБД. Характеристики протокола РБД принимаются за стандарт, который обеспечивает целостность и прозрачность информационного массива [5].

Разработанная ЭВМ-программа «Генератор РБД электронных карт антропометрии» позволяет создавать и хранить массивы данных электронных антропометрических карт практически неограниченного объема. В перспективе она может рассматриваться в качестве ядра мультипрограммного комплекса с наращиваемой архитектурой. Элементами такого комплекса могут быть подпрограммы для автоматического расчета эффективности тренинга по динамике морфометрических характеристик физического статуса спортсменов.

Литература:

1. Алексанянц Г.Д. Принципы оценки функционального состояния организма спортсменов в системе медицинского обеспечения детского и юношеского спорта: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. – Краснодар, 2000. – 47 с.
2. Вирник В.Л. Мотивация создания и требования к ЭВМ-программам для автоматизации расчета соматотипа / В.Л. Вирник, И.С. Колотов // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (февраль-март 2018 г., г. Краснодар). – Краснодар, 2018 г. – 58 с.
3. Алексанянц Г.Д. Возрастная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие / Г.Д. Алексанянц, В.В. Абушкевич, Т.Г. Гричанова, Ю.А. Кудряшова, О.В. Маякова, О.А. Медведева, Л.Ю. Тимофеева, Д.Б. Тлехас, А.М. Филенко. – Краснодар, 2017. – 136 с.
4. Дейт К.Дж. Введение в системы баз данных / Introduction to Database Systems. – 8-е изд. – М.: Вильямс, 2005. – 1328 с.
5. Кузнецов С.Д. Основы баз данных. – 2-е изд. – М.: Интернет-Университет Информационных Технологий; БИНОМ. Лаборатория знаний, 2007. – 484 с.

АНАЛИЗ АДАПТАЦИОННЫХ РЕЗЕРВОВ БАСКЕТБОЛИСТОК КОНКУРИРУЮЩИХ КОМАНД В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

С.Н. Горлова¹, В.П. Брюховецкий¹, Н.Н. Вялых²,
Л.П. Дубова², А.С. Шохова³

¹ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный институт физической культуры», г. Воронеж

² Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный технический университет», г. Воронеж

³ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Воронежский государственный педагогический университет», г. Воронеж

Аннотация. В статье представлены результаты исследований адаптационных реакций организма студенток-баскетболисток двух конкурирующих команд, выступающих в Чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ). С помощью аппаратно-программного комплекса «Адаптолог-Эксперт» проводилась экспресс-оценка состояния вегетативного гомеостаза организма спортсменок.

Ключевые слова: баскетбол, адаптационные резервы, функциональное состояние, студентки.

Одной из главных задач в концепции развития студенческого спорта является обеспечение конкурентоспособности студенческих команд. Повышение конкурентоспособности спортсменов во многом зависит как от функциональных и технических возможностей игроков, так и от качества управления в тренировочном и соревновательном процессе. Современный спорт, характеризующийся высокоинтенсивными физическими и эмоциональными нагрузками, очень часто служит причиной срыва адаптационного резерва организма и угрозой для здоровья спортсменов [2, 4].

Проблема адаптации спортсменов к физическим нагрузкам остается в поле зрения специалистов на протяжении многих десятилетий. Образ поведения человека и условия внешней среды могут рассматриваться как факторы дезадаптации – неспособности человека эффективно взаимодействовать со средой, и, как следствие, приводить к нарушению гомеостаза и срыву адаптационных механизмов [1, 3].

Цель нашей работы – провести анализ физиологических особенностей адаптационных реакций организма баскетболисток, участвующих в чемпионате Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ).

В исследовании принимали участие студентки, обучающихся на 1–4 курсах Воронежского государственного технического университета (ВГТУ) и Воронежского государственного института физической культуры (ВГИФК).

Испытуемые в количестве 15 человек, входящие в составы сборных команд вузов, имели возраст 17 ± 2 лет, стаж занятий от 3 до 7 лет, спортивный разряд 1 и КМС.

Эксперимент проходил на базе спорткомплекса им. В.И. Сысоева Воронежского государственного института физической культуры (ВГИФК) в октябре 2017 года, в соревновательном периоде, после 3 дневного первого тура чемпионата Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ) Высший дивизион «Центр».

Адаптационный потенциал организма студенток-баскетболисток определяли с помощью аппаратно-программного комплекса «Адаптолог-Эксперт» сразу же по окончании матчевых встреч [3, 4].

В ходе исследования получены средние значения адаптационного уровня у спортсменок ВГТУ и ВГИФК: 2,8 и 2,7; коэффициента реакции: 0,9 и 0,9. Показатели, отражающие степень ответной реакции организма на воздействия внешней и внутренней среды, находятся у игроков двух команд в пределах нормы, что указывает на хорошую адаптацию спортсменок к соревновательным нагрузкам.

В ходе исследования установлено, что у обследованных баскетболисток команд ВГТУ и ВГИФК наблюдалось незначительное повышение напряженности защитно-компенсаторных функций организма студенток – 121,6 и 126,6% соответственно, что объясняется формированием долговременной адаптации к мышечной деятельности.

В команде ВГИФК отмечено незначительное повышение значения силы воздействия внешних факторов среды (11,5 ед.), т.е. в нашем случае – соревновательной нагрузки, оказывающей тонизирующее влияние на организм.

Количественная оценка общего состояния баскетболисток в командах ВГТУ составила 95,3%, ВГИФК – 94,5%, при норме $>96\%$, а это значит, что отклонений в работе регуляторных систем организма (центральной нервной, эндокринной, иммунной) нет, и у спортсменок отсутствуют признаки перегрузки организма вследствие чрезмерной интенсивности соревновательной деятельности.

Интегральные показатели гормонального фона девушек двух команд (инсулина, кортизола и трийодтиронина) находятся в норме, а значит, отсутствуют какие-либо отклонения в самочувствии баскетболисток.

Достоверность различий показателей тестирования 2-х команд определялась посредством параметрического статистического Т-критерия Стьюдента.

Проведенный сравнительный анализ выявил недостоверные различия между показателями адаптационного состояния организма студенток-баскетболисток команд ВГТУ и ВГИФК после трех дней чемпионата АСБ, поскольку величина вероятности случайного появления анализируемых выборок больше уровня значимости ($P > 0,05$).

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Баскетболистки обеих команд имели удовлетворительное функциональное состояние адаптационных процессов, что указывает на их приспособление к условиям соревновательной деятельности.

2. Сравнительный анализ интегральных показателей позволил выявить недостоверные различия в оценке адаптационных реакций у студенток-баскетболисток команд-соперниц ВГТУ и ВГИФК.

Вопросы конкурентоспособности являются важнейшим ресурсом развития российского студенческого баскетбола, поскольку обеспечивают развитие профессиональной конкурентоспособной личности и способности занимать лидирующие позиции в спортивной деятельности.

Литература:

1. Горлова С.Н. Система «Адаптолог-Эксперт» в диагностике донозологического состояния спортсменок-баскетболисток высокой квалификации / С.Н. Горлова, К.К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины. – 2014. – № 2 (83). – С. 46-50.

2. Горлова С.Н. Комплексная оценка адаптационных возможностей организма спортсменок-баскетболисток при помощи системы «Адаптолог-Эксперт» / С.Н. Горлова, А.К. Хаитов // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сб. науч. ст. I Всеросс. с междуна. уч. научно-практ. конф. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2012. – С. 62-67.

3. Сорокин О.Г. Возможности и перспективы использования оценки адаптационного потенциала в практической медицине / О.Г. Сорокин, И.Б. Ушаков // Экология человека. №10. – 2005. – С. 11-17.

4. Ушаков И.Б. Целостная оценка состояния организма / И.Б. Ушаков, О.Г. Сорокин // Современные медицинские технологии. – №7. – 2011. – С. 63-67.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ-САНОЧНИКОВ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.Е. Горовая, И.Н. Митин, И.В. Овсянников

Отдел медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд РФ
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства», г. Москва

Аннотация. В работе приняли участие спортсмены юниорской сборной России, занимающиеся санным спортом. Результаты подтверждают достоверность предположения о тесной взаимосвязи психологического, психофизиологического и физиологического компонентов функционального состояния спортсменов, отражающих специфику требований санного спорта. Кроме того, демонстрируется наличие гендерных особенностей динамики функционального состояния спортсменов.

Ключевые слова: функциональное состояние спортсмена, санный спорт, психофизиологический контроль, эффективность спортивной деятельности.

Принято считать, что функциональное состояние (далее – ФС) является интегральной характеристикой профессионально важных психологических и психофизиологических качеств и условно реализуется на трех уровнях – физиологическом, психологическом и поведенческом, – работающих в интегральном комплексе [2, 3, 4]. Проведение мероприятий по динамическому контролю функционального состояния спортсменов, несомненно, является актуальным направлением медико-психологического обеспечения спорта высших достижений [6, 7, 10]. Целью данного исследования являлось выявление связи индивидуальных особенностей психофизиологического и психологического уровней ФС спортсменов с эффективностью их реальной спортивной деятельности.

Исследовались спортсмены юниорской сборной России, занимающиеся санным спортом (N=20), средний возраст которых равен 17 годам. Психофизиологический контроль проводился на регулярной основе, оценивая ФС спортсменов до и после тренировочной нагрузки.

Для корректной диагностики ФС спортсменов были использованы психофизиологические, психологические и физиологические параметры [1, 5, 8, 9]. Психофизиологические параметры спортсменов оценивались посредством методики оценки сложной зрительно-моторной реакции (далее – СЗМР), а физиологические – вариабельности сердечного ритма (далее – ВСР), реализованных в программно-аппаратном комплексе УПФТ-1/30 «Психофизиолог». Психологический компонент оценивался с помощью пакета следующих методик: шкалы «Мотивация к успеху» и «Избегание неудач» Т. Элерса; шкала спортивной мотивации (SMS – в оригинале), шкалы ситуативной

и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера; опросник «Использование мысленных образов» (SIQ – в оригинале) К.Холла; методика «Диагностика уровня социальной фрустрированности» Л.И. Вассерман; методика «Самооценка уровня притязаний» Шварцландера, тесты на внимание «Корректирующая проба» и «Расстановка чисел»; а также опросник «Стиль работы и общения» К. Маслача. В качестве основного поведенческого показателя эффективности деятельности спортсменов выступали результаты, достигнутые ими в контрольных тренировках, имитирующих соревновательную деятельность и несущие функцию отбора в соревновательный состав команды.

Полученный массив данных подвергся статистической обработке в программе IBM SPSS Statistics 24.

Результаты корреляционного анализа (r-Пирсона) психологических особенностей показали, что спортсмены с более устойчивым вниманием занимают более высокие места по результатам контрольных тренировок ($r = - 0,529$ при $p < 0,05$). При этом чем лучше у спортсмена результат прохождения контрольных тренировок, тем более у него оказывается снижена концентрация внимания после их окончания ($r = 0,523$ при $p < 0,05$). Подобные связи объясняются спецификой санного спорта, где (как и в других сложно-координационных видах спорта) для достижения высоких результатов от спортсмена требуется предельное напряжение психомоторных процессов.

Получила подтверждение связь психологического и психофизиологического компонентов ФС спортсменов. Так, уровни личностной и ситуативной тревожности спортсменов оказались напрямую связаны с психофизиологической реакцией на нагрузку (по показателям ВСР): с индексом Баевского ($r = 0,677$, $p < 0,01$) и мощностью дыхательных волн ($r = -0,526$, $p < 0,05$). Другими словами, чем более тревожным является спортсмен, тем сильнее у него будет выражено напряжение регуляторных систем организма и тем быстрее будут истощаться физиологические резервы его организма. Кроме того, выявлено, что оптимальное психофизиологическое состояние спортсмена отражается в высокой скорости зрительной реакции, демонстрируемой им как до нагрузки (по параметру мощность дыхательных волн $r = 0,549$, $p < 0,05$), так и после нее (по параметру мощность дыхательных волн $r = 0,490$, $p < 0,05$). Выявленные корреляции устойчивости концентрации внимания спортсменов с выраженностью параметров ВСР (центрального управления ресурсами и уровня неспецифической мобилизации), оцениваемых у спортсменов после тренировочной нагрузки, подтверждают вывод о высокой физиологической цене деятельности – чрезмерном, нерациональном расходовании ресурсов – у спортсменов, обладающих низкой концентрацией внимания.

Применение критерия Колмогорова не выявило принадлежности наблюдаемой выборки к нормальному закону. В этой связи далее для проверки значимости различий между выделенными подгруппами спортсменов (успешные и неуспешные; юноши и девушки) был применен непараметрический критерий Манна-Уитни. Результаты демонстрируют, прежде всего, наличие гендерных особенностей динамики ФС спортсменов.

Анализ психофизиологического мониторинга ФС показывает, что до тренировок у девушек наблюдается более оптимальное состояние, нежели у юношей (различия достоверны для параметра ВСР на уровне значимости $p=0,039$). Тогда как наблюдение за показателем индекса Баевского выявило, что после тренировок девушки демонстрируют значимо большее (в 1,5 раза) напряжение регуляторных систем организма, нежели юноши ($p= 0,039$). Другими словами, девушки для реализации эффективной и целенаправленной деятельности в ходе тренировок подключают механизмы регуляции, требующие чрезмерной затраты ресурсов, истощая резервы своего организма сильнее, чем юноши. Описываемые данные согласуются с результатом мониторинга психологического компонента ФС. Так, например, анализ успешности выполнения спортсменами методики «Корректирующая проба» демонстрирует, что юноши обладают в два раза более устойчивым вниманием, нежели девушки, что, очевидно, позволяет им затрачивать меньше не только физиологических, но и когнитивных усилий в ходе тренировок. Выявленные различия достоверны на уровне значимости $p=0,048$.

Кроме того, выявлены статистически значимые различия адаптационного потенциала спортсменов в зависимости от эффективности их спортивной деятельности. Оказалось, что «успешные» спортсмены достигают высоких результатов в контрольных тренировках, истощаясь при этом сильнее, чем «неуспешные» спортсмены ($p= 0,047$ по критерию Манна-Уитни). Другими словами, эффективная деятельность обследуемых спортсменов-саночников реализуется за счет высокой физиологической цены адаптации.

Полученные результаты позволили не только говорить о наличии тесной связи психофизиологического и психологического уровней функционального состояния спортсменов с эффективностью их реальной спортивной деятельности, но и уже на данном этапе работы сформулировать некоторые рекомендации практического характера для тренеров и спортсменов.

Литература:

1. Гороя А.Е. Процессы нейропластичности у профессиональных спортсменов / А.Е. Гороя, К.С. Назаров, И.Н. Митин, А.В. Жолинский, А.И. Кузнецов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2018. – № 1 (145). – С. 48-58.
2. Гороя А. Е. Состояния функциональные (в психологии спорта) // Клиническая психология: энциклопедический словарь (под общ. ред. Н.Д. Творогова). – 2-е издание. – М.: Практическая медицина, 2016. 289 с.
3. Леонова А.Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: Смысл, 2007.
4. Машин В.А. К вопросу классификации функциональных состояний человека // Экспериментальная психология. – 2011 (4). – № 1. – С. 40-56.
5. Митин И.Н. Медико-психологические аспекты детско-юношеского спорта. Детская спортивная медицина: Авторские лекции по педиатрии. – Москва, 2017. – С. 458-471.
6. Митин И.Н. Психологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Гороя, А.В. Конов // Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С. 67-70.

7. Митин И.Н. Психофизиологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов, А.Е. Горовая, А.Д. Королев // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 183-191.

8. Митин И.Н. Медико-психологическое обеспечение углубленного медицинского обследования спортсменов сборных команд России / И.Н. Митин, В.Ю. Щепланов, А.П. Серeda, Е.А. Самоделкина, Е.И. Разумец // Медицина экстремальных ситуаций. – 2015. – № 4 (54). – С. 56-61.

9. Харитоновa Л.Г. Технология мониторинга психофизиологического состояния организма юных спортсменов циклических и ациклических видов спорта / Л.Г. Харитоновa, О.С. Антипова, Н.В. Павлова // Человек. Спорт. Медицина. – 2013.

10. Gorovaya A.E., Mitin I.N. Assessment of self-regulation ability in psychological training for athletes of Russian national team. Sport Psychology: Linking theory to practice Gangyan, S., Cruz, J., and Jaenes, J.C. (Eds). 2017. С. 654-655.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПОВ ПРИРОСТА МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРАТИСТОВ КИОКУШИНКАЙ

Ю.О. Дьякова, И.Н. Калинина, Ю.А. Кудряшова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представлены результаты исследования морфометрических показателей юных каратистов киокушинкай. Определены возрастные периоды максимальных темпов прироста основных изучаемых показателей.

Ключевые слова: карате, киокушинкай, темпы прироста, морфометрические показатели.

Актуальность. В современном спорте интенсивность тренировочного процесса связана со значительным изменением антропометрических характеристик, определяющих направление адаптационных сдвигов, направленных в том числе и на оптимизацию функционального состояния организма. В восточных единоборствах изменения морфологических характеристик ярко проявляются в тенденции роста спортивного мастерства и способности спортсмена к достижению высокого спортивного результата. На наш взгляд, изучение морфометрических показателей позволит выявить чувствительные периоды отдельных двигательных качеств, грамотно осуществлять спортивный отбор и повысить уровень спортивного мастерства с помощью специально направленных на это физических упражнений.

Цель исследования. Изучение темпов прироста морфометрических показателей в возрастные периоды 7-16 лет.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Плеханов-Доджо» и на базе кафедры анатомии и спортивной медицины КГУФКСТ в подготовительный период годового цикла тренировки. В исследовании приняло участие 100 мальчиков в возрасте 7-16 лет, уровень квалификации – массовые разряды. Изучение морфометрических показателей осуществлялось по общепринятым методикам [1]. Темпы прироста рассчитывались по формуле Броуди.

Результаты исследования. Во время анализа основных антропометрических характеристик у каратистов были выявлены следующие результаты, при измерении длины тела, стоя и сидя наибольший прирост наблюдается в возрасте 7-8 лет (16,67%) и в 11-12 лет (13,75%) соответственно, а в возрастные периоды 8-9 лет, наоборот, наблюдается отрицательный прирост – -3,29% и -4,35% соответственно. Согласно нашим исследованиям, масса тела каратистов киокушинкай максимально увеличивается в возрасте 7-8 лет (62,24%), отрицательный прирост массы тела наблюдается в возрасте 8-9 лет и 14-15 лет (-39,12% и 1,68%, соответственно). При изучении показателей абсолютной силы мышц обнаружено, что наибольший прирост силы кисти наблюдается в возрасте

7-8 лет (41,86%) и 12-14 лет (33,37), наименьший прирост в возрасте 14-15 лет (3,24%). Становая сила, по результатам эксперимента, имеет наибольший прирост в возрасте 12-14 лет (101,05%), а наименьший прирост наблюдается в возрасте 14-15 лет (1,97%).

Сравнительный анализ высоты антропометрических точек показал следующие результаты: в возрасте 7-8 лет наблюдается наибольший прирост высоты всех антропометрических точек, которые были исследованы: верхнегрудинная – на 18,17%, акромиальная – на 16,78%, лучевая (15,28%), шиловидно лучевая (17,18%), пальцевая (14,88%), подвздошно-остистая передняя (17,06%), лобковая (13,90%), верхнеберцовая внутренняя (20,87% и нижеберцовая внутренняя (17,19%). В возрасте 11-12 лет прирост высоты пальцевой антропометрической точки равен 16,78%, также в этом возрасте наблюдается прирост шиловидной (11,55%), лобковой (9,91%) и подвздошно-остистой передней (9,61%). Отрицательный прирост наблюдается по следующим показателям антропометрических точек: верхнегрудинная – в возрасте 8-9 и 14-15 лет (-1,18% и -0,15%, соответственно); лучевая – 14-15 и 15-16 лет (-2,40% и -1,32%, соответственно); шиловидная лучевая 14-15 лет (-0,38%), пальцевая 8-9 лет (-1,36%), подвздошно-остистая передняя – 8-9 и 15-16 лет (-1,45% и -0,79%, соответственно), верхнеберцовая – 8-9, 9-10 и 12-14 лет (-5,17%, -4,53% и -1,03%, соответственно), нижеберцовая внутренняя – 8-9, 9-10 11-12 и 14-15 лет (-11,76%, -1,77%, -6,69% и -7,61%, соответственно).

Для изучения продольных размеров тела были исследованы следующие показатели: длина туловища, корпуса, верхней конечности, длина плеча, предплечья, кисти, нижней конечности, бедра и длина голени. Наибольший прирост этих показателей наблюдается в возрасте 7-8 лет и 12-14 лет. Наибольший процент прироста наблюдается в возрасте 12-14 лет: длина предплечья - 41,51%, в этом же возрасте прирост длины кисти равен 27,96%. В возрасте 7-8 лет наибольший прирост наблюдается у следующих показателей: длина туловища – 25,88%, длина корпуса – 17,93%, длина верхней конечности – 18,34%, длина плеча – 21,28%, длина кисти – 25,28%, длина нижней конечности – 15,56% и длина голени – 21,66%. Наибольшее количество отрицательных показателей прироста наблюдается в возрасте 8-9 лет – 4 показателя (длина туловища (-8,70%), длина корпуса (-7,90%), длина плеча (-1,79%), длина голени (-3,83%)); 9-10 лет – 4 показателя (длина верхней конечности (-1,55%), длина плеча (-1,06%), длина кисти (-6,49%), длина голени (-5,08%)), 15-16 лет – 5 показателей (длина верхней конечности (-0,38%), длина предплечья (-16,10%), длина нижней конечности (-0,29%), длина бедра (-1,34%), длина голени (-2,88%)).

При изучении диаметров тела выявлено, что наибольший прирост наблюдается в возрасте 7-8 лет. Большой прирост наблюдается у следующих показателей: ширина плеч – 16,33%; тазо-гребневый – 11,14%; подвздошно-остистый – 20,63%; диаметр дистальной части бедра – 24,30%, диаметр голени в узкой части – 36,33%. В возрасте 8-9 лет по всем показателям наблюдается отрицательный прирост. В возрасте 11-12 лет наблюдается прирост в следующих показателях: среднегрудинный поперечный (21,13%), среднегрудинный переднезадний (17,34%), тазо-гребневый (11,82%), межвертельный (16,89%),

диаметр дистальной части плеча (35,25%), диаметр дистальной части предплечья (33,12%), диаметр дистальной части голени (16,25%). Возраст 12-14 лет так же, как и возраст 8-9 лет, имеет отрицательные значения прироста по многим показателям из этой группы.

Возраст 7-8 лет также показывает наибольшие показатели прироста в обхватных размерах тела: обхват груди в спокойном состоянии (21,15%), обхват груди при максимальном вдохе (19,44%), обхват груди при максимальном выдохе (21,14%), обхват плеч (18,82%), обхват плеча верхний (23,81%), обхват плеча в верхней трети в напряженном состоянии (21,07%), обхват плеча в верхней трети в расслабленном состоянии (25,66%), обхват плеча нижний (20,88%), обхват таза (19,24%), обхват бедра верхний (18,89%), обхват бедра нижний (23,60%), обхват голени максимальный (24,37%), обхват голени минимальный (22,08%). В возрасте 8-9 лет наблюдается отрицательный прирост по всем показателям. Также возраст 11-12 лет и 15-16 лет показывает высокие показатели прироста. В 11-12 лет наибольший прирост наблюдается у следующих показателей: обхват предплечья максимальный и минимальный соответственно – 19,48% и 22,06%. В возрасте 15-16 лет – экскурсия грудной клетки имеет прирост 21,31%. В возраст 12-14 лет тоже наблюдается большое количество отрицательного прироста (9 из 16 показателей).

При исследовании кожно-жировых складок наблюдается следующее: в 8-9 лет, 9-10 лет, 11-12 лет и 14-15 лет прироста не наблюдается. Наибольший прирост кожно-жировых складок наблюдается в возрасте 7-8 лет: на плече спереди (31,36%), на бедре спереди (34,15%), на голени (54,84%). Возраст 10-11 лет – кожная складка на предплечье – 66,58%. 12-14 лет наибольший прирост наблюдается у следующих кожно-жировых складках: на плече сзади (57,86%), на животе (53,57%), под лопаткой (65,54%), подвздошная (37,74%). В возрасте 15-16 лет наибольший прирост у следующих показателей – кожно-жировая складка на груди – 52,06% и на бедре в нижней трети – 39,86%.

Заключение. Таким образом, в процессе исследования выявлено, что возраст 7-8 лет является периодом для наибольшего прироста морфометрических показателей, которые могут дать объективную оценку изменений, происходящих в организме, и служить объективными критериями при спортивном отборе.

Литература:

1. Возрастная морфология (особенности развития систем органов в онтогенезе) / Т.Г. Гричанова, О.В. Маякова, А.М. Филенко и др. – 2-е изд., перераб. и доп. – Краснодар: КГУФКСТ, 2014. – 72 с.

**ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ
ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПИЛОТА
В АВТОСПОРТЕ**

Д.Д. Жигульская, П.О. Ратманова, Д.А. Напалков

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, г. Москва

Аннотация. Проведено исследование, показавшее информативность ряда физиологических показателей и потенциал их использования в подготовке автогонщиков. Обсуждаются основные проблемы, которые необходимо решить при регистрации биоэлектрических сигналов непосредственно во время управления автомобилем.

Ключевые слова: автоспорт, функциональное состояние, психофизиология, ЭЭГ, ЭКГ, дыхание, оптимальное функционирование.

Автоспорт является одним из самых высокотехнологичных и сложных видов спорта, в котором победа часто зависит от сотых и тысячных долей секунды. Даже малейшая ошибка пилота может стоить ему позиции на трассе или здоровья в случае аварии, поэтому именно в автоспорте вопрос наблюдения за состоянием пилота стоит наиболее остро. К сожалению, состояние автогонщика непосредственно во время пилотирования автомобиля на гоночной трассе до сих пор подробно не изучено, хотя проблема и обсуждалась в некоторых работах [2, 3, 4, 5]. В настоящее время наблюдается тенденция к изменению ситуации. В 2019 году пилоты Формулы-1 будут обязаны использовать биометрические гоночные перчатки, регистрирующие пульс, для наблюдения за состоянием спортсмена в случае аварии и во время гонок.

Запоздалое внедрение методов психофизиологии в автоспорт связано со сложностями регистрации физиологических показателей в гоночных условиях. Во-первых, все оборудование, используемое в официальных гоночных сессиях должно пройти процедуру омологации, то есть утверждения того, что оно соответствует строгим стандартам безопасности. Например, оборудование не должно связывать гонщика с элементами автомобиля, чтобы в случае возгорания гонщик мог незамедлительно его покинуть. Также оно не должно в случае аварии нанести гонщику травмы или ожоги. Во-вторых, при регистрации физиологических показателей на трассе исследователь непременно столкнется с огромным количеством артефактов: движения гонщика при рулении и работе с педалями, мышечная наводка, вибрация и тряска гоночного автомобиля, помехи от электроники в кокпите. В-третьих, для работы в автоспорте нужна синхронизация системы регистрации физиологических показателей с системой сбора данных работы автомобиля, а именно с координатами автогонщика на трассе, скоростью, поворотом руля, переключением передач и т.д.

Таким образом, применение психофизиологических методов в автогонках является очень сложной, но тем не менее необходимой задачей, которая может

позволить выйти на новый уровень корректировки состояния спортсменов и подготовки гонщиков. Первым шагом применения психофизиологии в автоспорте является работа на симуляторе и оценка информативности доступных для регистрации психофизиологических показателей, что и было осуществлено в нашей работе.

В исследовании приняли участие 18 профессиональных автогонщиков и 18 водителей. Добровольцам необходимо было водить гоночный автомобиль на симуляторе по шоссейно-кольцевой трассе, выполняя гоночные задания на время. Во время вождения регистрировали электроэнцефалограмму в 19-ти отведениях, электроокулограмму, электромиограмму лобной мышцы, электрокардиограмму, а также носо-оральное дыхание. Далее показатели сравнивали между группами, между лучшими и худшими попытками (кругами), а также между разными элементами трассы (прямыми и поворотами).

В автоспорте можно часто услышать фразу «чем меньше пульс во время пилотирования – тем лучше». Оказалось, что это не совсем так, по крайней мере в случае вождения на симуляторе. У профессиональных автогонщиков во время вождения ЧСС была выше, чем у водителей, при этом в лучших попытках в обеих группах наблюдалась достоверно более высокая ЧСС по сравнению с неудачными попытками. У автогонщиков также было показано уменьшение дисперсии длин кардиоинтервалов при прохождении лучших по времени кругов. Полученные данные позволяют нам сделать вывод о том, что для эффективного вождения гоночного автомобиля необходим высокий уровень активации нервной системы при низкой вариабельности ритма сердца.

Особого внимания заслуживает дыхание во время выполнения гоночных задач, в частности при прохождении поворотов. Легендарный автогонщик Формулы-1 Айртон Сенна писал: «Вдох на разгоне, выдох на торможении; вдох во время расслабления мускул, выдох при их напряжении» (Senna, 1993). Полученный нами результат говорит о том, что это утверждение является правилом для профессионалов. Гонщики достоверно чаще тормозили на выдохе, чем на вдохе, в то время как у водителей такая тенденция не наблюдалась. Стоит отметить, что в поворотах гонщики демонстрировали большее мышечное напряжение, чем водители, что также подтверждает утверждение Сенны. По-видимому, по фазе дыхания на торможении можно оценивать выработку стереотипии при прохождении поворотов, что является мерой усвоения моторного навыка в гоночной подготовке.

Камнем преткновения в физиологическом аспекте автоспортивной подготовки является внимание. В определенной степени его концентрацию отражает такой показатель, как количество морганий при прохождении разных элементов трассы. Показано, что представители обеих групп реже моргали в поворотах по сравнению с прямыми, однако в поворотах автогонщики моргали достоверно реже. Это может быть связано с тем, что поворот является наиболее важной частью трассы, где возрастает цена ошибки, а прерывание зрительного потока может привести к потере значимой информации.

Еще одним коррелятом внимания может являться фронто-медиальный тета-ритм, визуально различимый в записи ЭЭГ с максимумом амплитуды в отведении

Fz. Стоит отметить, что такой тета-ритм регистрируют в широком спектре когнитивных задач у небольшого количества испытуемых (Mitchell et al., 2008). В задаче же, примененной в нашей работе, тета-ритм был выделен в ЭЭГ визуально у 25% добровольцев, а спектральный анализ позволил выявить его у большего количества участников исследования. При этом обнаружено, что фронто-медиальный тета-ритм появлялся в ЭЭГ во время прохождения поворотов. Различные исследователи полагают, что фронто-медиальный тета-ритм связан с универсальным блокированием информации при выполнении задач, где требуется высокая концентрация внимания (Mitchell et al., 2008). При этом можно предположить, что в отличие от альфа-активности в стрелковом спорте, которую также связывают с избирательным ингибированием информации [1], тета-ритм сопровождает блокирование нерелевантной информации при более активной работе лобной коры и быстром перемещении внимания, что и требуется при прохождении поворотов. Тем не менее вопрос о роли тета-ритма при гоночном пилотировании остается открытым.

Таким образом, автоспорт на сегодняшний день представляет собой и технический, и методологический вызов для психофизиологии, который, однако, стоит принять не только в целях развития спорта, но и для понимания фундаментальных основ того, как работает нервная система при оптимальном функционировании.

Литература:

1. Напалков Д.А. Аппаратные методы диагностики и коррекции функционального состояния стрелка / Д.А. Напалков, П.О. Ратманова, М.Б. Коликов. – М.: Изд-во «МАКС Пресс». 2009. – 210 с.
2. Mitchell D.J., McNaughton N., Flanagan D., Kirk I.J. Frontal-midline theta from the perspective of hippocampal “theta” // *Prog. Neurobiol.* – 2008. – V. 86. – N 3. – P. 156-185.
3. Potkanowicz E.S., Mendel R.W. The case for driver science in motorsport: A review and recommendations // *Sport. Med.* – 2013. – V. 43. – N 7. – P. 565-574.
4. Senna A. Ayrton Senna’s principles of race driving. – H: “Hazleton Pub Ltd”, 1993. – 208 p.
5. Watkins E.S. The physiology and pathology of formula one Grand Prix motor racing // *Clin. Neurosurg.* – 2006. – V. 53. – P. 145-152.

МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ АРМРЕСТЛЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРИОРИТЕТНОЙ ТЕХНИКИ

Т.П. Замчий, А.В. Воронежский

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
г. Омск

Аннотация. В настоящей статье проведен анализ тотальных и длиннотных размеров верхних конечностей армборцов разной квалификации в зависимости от приоритетной техники. Выявленные различия в тотальных и длиннотных размерах отдельных сегментов могут служить приоритетным стратегическим направлением спортивного отбора в армспорте и основой формирования приоритетной техники.

Ключевые слова: армрестлинг, спортсмены, тотальные и длиннотные размеры, верхние конечности, техника.

Актуальность исследования обусловлена возрастающим интересом молодого поколения к армрестлингу и отсутствием его научно-методического обеспечения (Микшис А.Н., 2012; Махмудов М.М., 2017), в частности особенностей технической подготовки спортсменов с различными морфологическими характеристиками.

При спортивном отборе в армрестлинге важное место уделяется морфологическим параметрам спортсменов, из которых основное место отводится длине предплечья, ширине кисти и длине пальцев (Суржиков И.А., 2013). Вместе с тем литературный анализ указывает на рассмотрение обхватных размеров тела спортсменов и асимметрии их физического развития (Воронков А.В., 2014; Ирбишев Х.Р., 2016; Черногоров Д.Н., 2016).

Цель исследования: изучение морфометрических особенностей армборцов в зависимости от преимущественной техники ведения соревновательного поединка.

Методы и организация исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, антропометрия, видеоанализ, опрос, методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Александрия» г. Омска, в нем приняли участие 62 спортсмена, из них II и III разряд имели 11 человек, I разряд – 4 человека, КМС – 22, МС – 20 чел, МСМК – 1 и ЗМС – 4. Средний возраст квалифицированных спортсменов составил $25,8 \pm 8$ лет, а спортсменов массовых разрядов – $20,6 \pm 1,7$ лет. В зависимости от преимущественной техники спортсмены были разделены на 4 группы: «верхом», «крюком», «верхним крюком (верхобок)» и смешанная техника.

Результаты исследования. Анализ весоростовых параметров армспортсменов высокой квалификации и массовых разрядов указывает на отсутствие различий в росте ($181 \pm 1,2$ см и $179 \pm 1,0$ см соответственно) и их наличие в массе тела ($89,4 \pm 2,8$ кг и $80,9 \pm 3,5$ кг соответственно). Анализ

длиннотных параметров сегментов верхней конечности также выявил только достоверные отличия в длине плеча ($30,5 \pm 0,3$ см против $32,2 \pm 0,7$ см).

Распределение спортсменов по приоритетной технике позволило выявить, что у 36% спортсменов высокой квалификации преобладает использование техники борьбы «верхом», у 26% – смешанная техника (из них: универсалы 54,5%, а остальные – используют на одной руке преимущественно одну технику, а на другой, соответственно, другую), 24% – борьба «крюком» и у 14% – «верхний крюк». Среди спортсменов массовых разрядов 64% спортсмена предпочитают преимущественно борьбу «верхом» и 36% – «крюком», что говорит о неполном формировании приоритетной техники, поскольку используется всего две основные техники, тогда как у квалифицированных спортсменов – 4, но, также как и у последних, преобладает борьба «верхом».

Анализ данных позволил выявить морфометрические различия в зависимости от приоритетной техники. В группе спортсменов высокой квалификации наибольшие весоростовые параметры отмечаются у спортсменов, использующих преимущественно смешанный стиль и борьбу «верхом», наименьшие показатели роста – борцы «крюком», а массы тела – «верхним крюком». Параметры роста у спортсменов массовых разрядов, преимущественной техникой которых является борьба «верхом» также имеют большие значения по сравнению с армборцами использующими «крюк». В значениях массы тела между группами спортсменов, использующих технику «крюк» и «верх», достоверных различий не выявлено.

Помимо весоростовых параметров были исследованы длиннотные размеры сегментов верхней конечности. Было выявлено, что армборцы высокой квалификации «верхом» имеют наибольшую длину руки, преимущественно за счет длины пальцев. Наименьшие параметры длины верхних конечностей и короткие пальцы имеют спортсмены-борцы «крюком». Армспортсмены массовых разрядов, использующие преимущественно борьбу «верхом», имеют наибольшую длину руки, предплечья, кисти и пальцев.

В группу спортсменов смешанной техники вошли армборцы-универсалы и использующие на разных конечностях различные стили, что не позволило провести анализ их морфометрических параметров, особенно тех, которые используют разные технические стили на разных руках. Анализ морфологических параметров у универсалов позволил заключить, что спортсмен-универсал может быть как высокого роста (180-192 см) с достаточно большой массой тела (109-112 кг), так и среднего роста (168-178 см) с небольшой (60-66 кг) и средней массой тела (70-85 кг). Универсалов от других технических стилей также отличает то, что длиннотные размеры сегментов верхних конечностей могут значительно варьироваться. Так, например, могут быть относительно длинные руки (82-86 см) с преобладанием длины предплечья над длиной плеча, также могут быть относительно короткие руки (73-77 см), также с преобладанием длины предплечья над длиной плеча и наоборот. По длине кисти и пальцев у арборцов-универсалов также отмечался значительный разброс.

Заключение. Важное значение при подготовке армспортсменов отводится подбору наиболее эффективной техники с учетом морфологических особенностей

спортсменов. Для спортсменов, имеющих рост менее 180 см и небольшую длину пальцев кисти, рациональней будет выбор борьбы «крюком», а при том же росте, но с более длинными пальцами – «верхним крюком». Для спортсменов, имеющих рост более 180 см, массой тела более 85 кг, длинными конечностями преимущественно за счет кисти и пальцев, оптимальным будет выбор борьбы «верхом».

Литература:

1. Воронков А.В. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом / А.В. Воронков, И.Н. Никулин, Ф.И. Собянин // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 2. – С. 3-7.

2. Ирбишев Х.Р. Система тренировки и преодоление асимметрии технической подготовленности рукоборцев // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – №52-5. – С. 229-235.

3. Махмудов М.М. Тактические навыки выполнения стартовых движений в атакующих и контратакующих действиях в армрестлинге // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием. Общая редакция: А.Э. Страдзе, редколлегия: В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов, И.И. Столов. – 2017. – С. 172-173.

4. Микшис А.Н. Согласованность тактико-технических действий в армрестлинге / А.Н. Микшис, С.В. Павлов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2012. – Т. 2. – № 2. – 77 с.

5. Суржиков И.А. Специфика спортивного отбора армрестлеров (на материалах интервьюирования тренеров по армспорту) / И.А. Суржиков, О.С. Кропотухина // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения: сборник материалов 9-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов. – Екатеринбург, 2013. – С. 207-208.

6. Черногоров Д.Н. Методика коррекции асимметрии в физическом развитии спортсменов, занимающихся армспортом / Д.Н. Черногоров, Ю.А. Матвеев, В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2016. – № 3 (23). – С. 56-70.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПИЩЕВОГО СТАТУСА И АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

С.П. Лавриченко, Н.К. Артемьева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе проведена компьютерная диагностика предрасположенности юных футболистов к развитию алиментарно-зависимых нарушений в функционировании различных органов и систем. Углубленное медицинское обследование специалистов и биохимический контроль подтвердили взаимосвязь пищевого статуса и нарушений обмена веществ на фоне интенсивной двигательной деятельности. При разработке рекомендаций по коррекции энергетического баланса и пищевого статуса обследуемых реализован индивидуальный подход.

Ключевые слова: юные футболисты, пищевой статус, компьютерная диагностика, алиментарно-зависимые нарушения обмена веществ.

Рациональное питание школьников, занимающихся спортом, является одним из ведущих условий обеспечения необходимого уровня обмена веществ и гармоничного развития на фоне повышенной двигательной активности [1, 4].

Для анализа пищевого статуса юных спортсменов (17 человек) использовали авторскую аналитическую систему «Диета ФП» [2]. Компьютерную диагностику алиментарно-зависимых нарушений обмена веществ проводили с применением программы «Странник». Для подтверждения результатов компьютерной диагностики дети проходили углубленное медицинское обследование, включающее биохимические параметры крови, которые внесены в медицинские карты каждого юного спортсмена и прокомментированы в заключениях специалистов.

По результатам компьютерного тестирования обнаружены наибольшие отклонения в параметрах водно-электролитного обмена (39%), обмена белков (53%), жиров (35%), углеводов (61%), а также выявлены аллергические реакции в различных органах и системах, что имеет прямую взаимосвязь с нарушениями пищевого статуса юных спортсменов. Отклонения водно-электролитного и белкового обменов проявились у обследуемых нефротическим синдромом, признаками которого является скрытая задержка жидкости в организме с известными последствиями [5].

Количество таких микроэлементов, как медь и марганец, в пищевых рационах школьников занижено относительно физиологической нормы в среднем на 43,8% и 61,7% соответственно. Подобные отклонения по результатам компьютерной диагностики привели к развитию анемии. Дефицит серы в школьном питании составил около 29,2%. Это связано с тем, что в рационах

недостает как свободной серы, так и содержащейся в незаменимых аминокислотах метионине и цистине. Возможно, с этим связано наличие у обследуемых детей (11,2%) печеночной недостаточности, которая усиливается повышенными физическими нагрузками [6]. Выявлено увеличение продукции протеолитических ферментов (липазы и амилазы), что свидетельствует о нарушении функциональной активности поджелудочной железы. На фоне значимого дефицита в питании йода (37,9% от физиологической нормы) у некоторых обследуемых имеет место предрасположенность к возникновению проблем со щитовидной железой. При нефротическом синдроме [3] это способствует увеличению олигурии, гиперпротеинемии (белок превышал норму на 17,9%) и липидемии (общее содержание жира в рационах также завышено на 27,3%). У 27,0% обследуемых обнаружена предрасположенность к атеросклерозу, что, возможно, связано с развитием холестеринемии, развивающейся по причине дисбаланса жирового компонента пищевого статуса [3]. Атеросклероз может проявляться вследствие дислипидемий, подобное нарушение обмена липидов обнаружено у 23,5% обследуемых. Избыточное содержание нейтральных жиров приводит к снижению процесса усвоения пищевых липидов в организме и активации механизма синтеза холестерина. В современных исследованиях получены многочисленные данные о взаимосвязи изменений липопротеидов различной плотности крови с развитием атеросклероза у детей [5].

Анализ тестирования углеводного обмена позволил обнаружить возможность развития сахарного диабета у 29,1% обследуемых. Это связано с повышенным потреблением углеводов, особенно простых (превышение рекомендуемой нормы составляет около 50%). Подобный дисбаланс углеводного компонента усиливает синтез триглицеридов и холестерина. Гипергликемия и холестеринемия способствуют развитию атеросклероза и связанных с ним заболеваний сердечно-сосудистой системы [4].

Алиментарный генез имеет и выявленная предрасположенность к заболеваниям органов пищеварения: энтерит возникает в результате развития процессов брожения по причине чрезмерного количества углеводов; проктит связан с поступлением в организм содержащей большое количество шлаков и острой пищи; гастрит развивается при раздражении слизистой оболочки желудка, а также вследствие нарушений режима питания, что имеет место в организации и структуре питания юных спортсменов [3].

Развитие нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата и мышечной системы обнаружено у 27,8% обследуемых, что связано с обменом фосфора, магния, кальция, калия, которые активно участвуют в процессах костеобразования и сокращения мышц [4], а в рационах, по нашим данным, их дефицит колеблется в пределах 20–40%, за исключением калия.

Анализ пищевого поведения показал, что основная часть школьников употребляет фастфуд. Возможно, его компонентный состав дополнил список аллергенов, стимулирующих негативные процессы в большинстве органов и систем юных спортсменов.

После компьютерной диагностики и анализа пищевого статуса школьникам было предложено пройти биохимические обследования. Большинство выявленных

нарушений обмена веществ подтвердились при изучении диагнозов специалистов в медицинских картах, что позволило установить взаимосвязь тестирующих алиментарно-зависимых отклонений и пищевого статуса. Как показали результаты обследования, здоровыми оказались всего 15% детей, а болезни обмена веществ и опорно-двигательного аппарата выявили наибольший процент отклонений в состоянии здоровья юных спортсменов.

На основании полученных результатов можно заключить, что стабильное отрицательное воздействие дисбаланса пищевого статуса на растущий, еще не сформировавшийся организм, особенно на фоне высокой двигательной активности, предполагает развитие различных патологических влияний в процессе взросления. В этой связи, одной из первоочередных задач укрепления здоровья школьников в условиях специализированной школы спортивного профиля является оптимизация пищевого статуса и энергетического баланса. Нами были разработаны рекомендации индивидуально для каждого школьника и проведены занятия с родителями с целью повышения их компетентности в этой области знаний.

Литература:

1. Артемьева Н.К. Влияние фактического питания на здоровье детей младшего школьного возраста / Н.К. Артемьева, С.П. Лавриченко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – Т.9. – № 4. – С. 23-28.
2. Артемьева Н.К. Общая нутрициология / Н.К. Артемьева, Н.Н. Белина, С.П. Лавриченко. – Краснодар, 2015.
3. Маймулов В.Г. Питание и здоровье детей / В.Г. Маймулов, И.Ш. Якубова, Т.С. Чернякина. – СПб., 2003. – 352 с.
4. Рогозкин В.А. Питание спортсменов / В.А. Рогозкин, А.И. Пшендин, Н.Н. Шишина. – М.: ФиС, 1989. – 160 с.
5. Руководство по лечебному питанию детей / Под ред. К.С. Ладодо. – М.: Медицина, 2000. – 384 с.
6. Скальный А.В. Питание в спорте: макро- и микроэлементы / А.В. Скальный, З.Г. Орджоникидзе, А.Н. Катулин. – М.: 2005. – 144 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ РЕАКЦИИ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ С УЧЕТОМ ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ КОМАНДЫ В КЕРЛИНГЕ

Д.С. Мельников, В.В. Селиверстова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург», г.Санкт-Петербург

Аннотация. Реакция механизмов регуляции сердца и тонуса сосудов в керлинге связана с вариативностью спортивной деятельности в условиях напряженных, ответственных соревнований и зависит от показанных результатов. Определение закономерностей изменения напряжения регуляторных систем позволяет успешно и своевременно решать задачи оперативного педагогического и врачебного сопровождения тренировочных мероприятий и соревнований различного уровня.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, керлинг.

Цель работы. Исследовать реакцию регуляторных систем у керлеров в условиях соревнований с учетом победы и поражения команды.

В исследовании принимали участие 10 атлетов сборной команды России по керлингу. Регистрация параметров вариабельности сердечного ритма (BCP) осуществлялась во время международных стартов с применением программного обеспечения «PolarProTrainer-5» и «Веда-Пульс Спорт», пульсометров Polar «RS 800 CX».

Мы сравнили показатели BCP после победы и после поражения команды. Индекс напряжения при проигрыше в среднем $99,58 \pm 60,70$ у.е., у 60% атлетов – состояние выраженного дистресса – резкое снижение данного значения. Средний показатель индекса напряжения (ИН) победителей $81,04 \pm 33,76$ у.е. – оптимум приспособления с позиции физиологической регуляции.

По данным спектрального анализа, у проигравшей команды адаптационные возможности по показателю TP (Totalpower) у 40% характеризуются состоянием астении. После победы у всех спортсменов наблюдали состояние гиперэргии. При проигрыше VLF в среднем $58,26 \pm 4,37\%$ – преобладание медленных волн – снижение функционального состояния и психоэмоциональное напряжение; высокочастотная составляющая спектра (HF) $7,78 \pm 1,13\%$ указывает на смещение вегетативного баланса в сторону преобладания симпатического отдела. Победа: VLF в среднем $34,5 \pm 7,40\%$ – норма, HF $37,54 \pm 7,07\%$ – преобладание парасимпатических влияний.

В среднем при проигрыше IC - $0,76 \pm 0,14$ у.е. – процесс регуляции физиологических функций характеризуется преобладанием центральных влияний в управлении, отражая напряжение функционирования. Индекс централизации победителей в среднем $2,44 \pm 0,63$ у.е. – процессы регуляции физиологических функций характеризуются оптимальным функционированием.

Было выявлено, что после победы преобладает влияние парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, регуляции физиологических функций характеризуются оптимальным функционированием, а при проигрыше – преобладание центральных влияний в управлении и психоэмоциональное напряжение.

Литература:

1. Баевский Р.М. Адаптационный потенциал системы кровообращения и вопросы донозологической диагностики // Проблемы адаптации детского и взрослого организма: Под ред. проф. Р.Р. Ширяева. – М.: Медицина, 1990. – 367 с.

2. Вариабельность сердечного ритма: стандарты измерения, интерпретации, клинического использования: Доклад Рабочей группы Европейского общества кардиологии и Североамериканского общества кардиостимуляции и электрофизиологии // Вестник аритмологии. – 1999. – №11. – С. 53-78.

3. Селиверстова В.В. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы спортсменов-хоккеистов 18-22 лет / В.В. Селиверстова, Д.С. Мельников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. - №1 (131). – С. 205-208.

4. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография. – Ижевск: Удмуртский университет, 2009. – 255 с.

**СТРУКТУРА ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
ГИМНАСТИКЕ С УЧЕТОМ СИММЕТРИИ-АСИММЕТРИИ
ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ**

Д.Э. Мокова, Е.М. Бердичевская, Т.В. Крайнова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представлены результаты анализа видеоматериалов соревновательных композиций ведущих команд Европы по эстетической гимнастике. Показано, что специфика перестройки структуры технических элементов соревновательных композиций в эстетической гимнастике в течение года с учетом симметрии-асимметрии заключается в увеличении числа равновесий, выполненных на левую неведущую ногу, но в уменьшении случаев выполнения прыжков на неведущую ногу и в неизменности выполнения всех поворотов только на ведущую ногу.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, технические элементы, симметрия-асимметрия, высококвалифицированные спортсменки.

Современные тенденции методики спортивной подготовки, в том числе и в эстетической гимнастике, предполагают объективное и своевременное решение вопроса о требованиях, которые избранный вид спорта предъявляет к симметрии-асимметрии двигательных действий квалифицированного спортсмена [1, 2]. Последние изменения в Правилах соревнований по эстетической гимнастике (2017 г.) направлены на увеличение требований к двусторонней работе [6], что актуализирует проблему симметризации. Согласно введенным поправкам, гимнасткам для достижения высокого спортивного результата необходимо в соревновательной программе продемонстрировать уже не одно равновесие на неведущую ногу, а два и более. За каждый недостающий элемент (равновесие, прыжок или поворот) на противоположную ногу следует сбавка 0,2 балла [6]. Это большая потеря в спорте, где место на пьедестале решают сотые и тысячные балла. Умение качественно выполнять дорогостоящие элементы (элементы группы В) на неведущую ногу дает гимнасткам весомое преимущество [4]. В то же время наши исследования ранее показали, что для большинства начинающих и высококвалифицированных спортсменок (особенно при перепрофилировании мастеров спорта по художественной гимнастике) характерен односторонний правый профиль моторной асимметрии – сочетание функционального доминирования правой руки и ноги [3, 4]. Все это делает проблему поиска путей симметричного освоения технических элементов, начиная с начального этапа тренировочного процесса, приоритетной для эстетической гимнастики, особенно учитывая доказанность латеростресса, проявляющегося при попытках

переучивания правой рукой выполнять сложнокоординационные действия в неведущую левую сторону или неведущей левой ногой или рукой [7].

Поэтому целью нашего исследования явилась оценка структуры технических элементов соревновательных композиций в эстетической гимнастике с учетом симметрии-асимметрии их выполнения. Путем анализа видеоматериалов соревновательных композиций пяти ведущих команд Европы: «Madonna», «Expressia» (Москва, Россия), «Nebesa» (Краснодар, Россия), «OVO», «Minetit» (Финляндия) на чемпионатах мира 2016 и 2017 гг.

Подсчитывали процентное соотношение наиболее важных технических элементов (равновесий, поворотов и прыжков), выполненных на ведущую и неведущую ногу. Установлено, что процент их выполнения на левую ногу для всех команд в среднем в 2016 году составлял всего 25-33,3%. Спустя год, в связи с ужесточением правил, количество элементов, выполненных на неведущую ногу, возросло до 28,6-42,9%. Однако для прыжков эти изменения были недостоверны. Повороты 4 команды выполняли только на ведущую ногу, за исключением финской команды «Minetit», у которой в 2016 году 50% было выполнено на левую ногу, а в 2017 году и эта команда стала выполнять все 100% поворотов на правую ногу. Возможно, причиной является координационная сложность этих элементов, в отличие от равновесий, где проще обучиться новым действиям на неведущую ногу, нежели поворотам или прыжкам. Так, у команды «Minetit» процент выполненных равновесий на левую ногу в течение года увеличился в 1,5 раза (до 42,9%). Для команды OVO процент равновесий на левую ногу увеличился, соответственно, от 28,6 до 33,3% на фоне снижения количества прыжков, выполненных на левую ногу, от 33,3 до 28,6%.

Таким образом, специфика перестройки структуры технических элементов соревновательных композиций в эстетической гимнастике в течение года с учетом симметрии-асимметрии заключается в увеличении числа равновесий, выполненных на левую неведущую ногу, в уменьшении случаев выполнения прыжков на неведущую ногу и в неизменности выполнения всех поворотов только на ведущую ногу. Учитывая, что ранее проведенные исследования показали возможность и целесообразность управления тренировочным процессом в эстетической гимнастике с учетом симметрии-асимметрии, начиная с 6 лет [5], можно предположить, что своевременное сглаживание асимметрии действий в поворотах, и особенно в прыжках, будет весьма перспективно для роста результатов ведущих сборных команд страны.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии и спорт / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. – М: Научный мир, 2009. – С. 647-691. http://www.cerebral-asymmetry.ru/24.Berdichevskaya_Gronskaya.pdf
2. Бердичевская Е.М. Феномен «симметрии – асимметрии» с позиций тренеров в различных видах спорта / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин и др. // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посв. 100-летию ГЦОЛИФК; XIV Международная научно-практическая конференция спортивных психологов и

специалистов в области физической культуры и спорта «Рудиковские чтения-2018» (30-31 мая 2018 г.). – М.: РГУФКСиТ, 2018. – Ч.2. – С. 218-222.

3. Крайнова Т.В. Функциональный профиль асимметрии юных спортсменок, специализирующихся в эстетической гимнастике / Т.В. Крайнова, Е.М. Бердичевская // Журнал «Вестник АГУ». Серия «Естественно-математические и технические науки». – 2013. – №2 (119). – С. 71-75.

4. Крайнова Т.В. Современные тенденции методики подготовки спортсменок в эстетической гимнастике: учебное пособие / Т.В. Крайнова, Е.М. Бердичевская. – Краснодар: Экоинвест, 2015. – 70 с.

5. Крайнова Т.В. Возрастная динамика стабิโลграфических характеристик позной устойчивости девочек в течение трех лет начального этапа спортивной подготовки в эстетической гимнастике / Т.В. Крайнова, Е.М. Бердичевская // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2016. – №3. – С. 67-72.

6. Правила вида спорта «Эстетическая гимнастика» https://vfeg.ru/doc/public/pravila_aest_gym_2017.pdf

7. Чермит К.Д. Симметрия кинематической структуры локомоций человека / К.Д. Чермит, А.Г. Заболотный, О.О. Ельникова // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2016. – №4. – С. 108-121.

ПОДХОДЫ К ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ

К.С. Назаров, А.Е. Гороя, А.И. Кузнецов, И.Н. Митин

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства», г. Москва

Аннотация. Исследование проведено у представителей спортивного карате, с целью выявления специфики психофизиологических характеристик в период, предшествующий выступлению. Предстартовое состояние оценивалось с помощью простой зрительно-моторной реакции, вариабельности сердечного ритма и электроэнцефалограммы. Результаты подчеркивают важность определения психофизиологических характеристик во взаимосвязи со спортивной эффективностью.

Ключевые слова: спортсмены, спортивная сборная России, психофизиологические характеристики, предстартовое состояние, карате, ПЗМР, ВСР, ЭЭГ.

Психофизиологическое состояние в настоящее время рассматривается как интегральная характеристика профессионально важных психологических и психофизиологических качеств, определяющая эффективность профессиональной деятельности [2, 3, 4]. Диагностика психофизиологического состояния должна быть представлена и результативностью с учетом специфики вида спорта. Для ряда видов спорта такие корреляты найдены [7, 8], однако в каратэ, данная предметная область остается неразработанной.

В рамках психофизиологического обеспечения спортивных сборных команд России с 2016 года проводится комплекс многоуровневых экспериментальных исследований, направленный на выявление закономерностей психофизиологической адаптации спортсменов в связи с успешностью соревновательных выступлений [1, 5, 6].

Цель данного этапа исследования состояла в разработке методики психофизиологической объективизации предстартового состояния спортсменов на примере спортивного карате.

Материалы и методы исследования. В качестве испытуемых выступали спортсмены основного состава сборной России по карате (дисциплина ката, N = 13), а также спортсмены, не вошедшие в основной состав, но обучающиеся в спортивной школе по данному направлению (N = 15). Общее количество обследуемых – 28 человек.

Экспериментальный план включал в себя следующие этапы:

1. Подготовка к зачетному выполнению ката. На данном этапе спортсмен выполнял привычный для себя комплекс разминочных упражнений.

2. Регистрация показателей variability сердечного ритма (BCP), простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) и ЭЭГ непосредственно перед выполнением ката, имитирующем реальное выступление на соревнованиях.

3. Зачетное выполнение ката.

Регистрация ПЗМР и параметров BCP проводилась с помощью аппаратно-программного комплекса «БОС-тест» (г. Новосибирск), ЭЭГ регистрировалась посредством программно-аппаратного комплекса «Энцефалан-ЭЭГР-19/26» (ООО «Медиком», г. Таганрог). Сигнал регистрировался униполярно по 8 отведениям (F3, F4, C3, C4, P3, P4, O2, Oz) в соответствии с международной схемой «10-20». Два референтных электрода (A1, A2) фиксировались на мочках ушей. Частота дискретизации – 250 Гц. Фильтр низких частот (ФНЧ) – 70 Гц, фильтр высоких частот (ФВЧ) – 0,16 Гц, режекторный фильтр для удаления сетевых помех – 50 Гц. Сопротивление под электродами не превышало 15 кОм.

Протокол регистрации ЭЭГ включал функциональные пробы:

1. Фоновая активность с закрытыми глазами. Длительность – 2 минуты.
2. Фоновая активность с открытыми глазами. Длительность – 2 минуты.

Оценка ката проводилась с применением разработанных анкет экспертных оценок, заполняемых тренерским штабом и самими спортсменами.

Для оценки достоверности полученных различий использовались непараметрические критерии: критерий суммы рангов Уилкоксона и U-критерий Манна-Уитни. Для оценки взаимосвязей переменных использовался метод непараметрических корреляций Спирмена. Статистическая обработка проводилась с использованием SPSS Statistics 23.

Обсуждение результатов. Сравнение спортсменов по параметрам относительных мощностей ритмов ЭЭГ показало значимые и квазизначимые различия в отведениях F3 ($p=0,008$) и F4 ($p=0,098$) в альфа-1-диапазоне частот, а также в F3 ($p=0,075$) в альфа-диапазоне при открытых глазах.

В параметрах кардиоритма и скорости ПЗМР отмечалась тенденция ($p=0,097$) к снижению соотношения LF/HF у квалифицированных спортсменов.

Ввиду небольшого числа наблюдений параметры результативности ПЗМР представляется уместным использовать как показатель эффективности работы сформированных функциональных систем наряду с показателями результативности в экспертной оценке выступления.

Экспериментальная и контрольная группы испытуемых показали две отличные друг от друга модели связи между параметрами ЭЭГ и аспектами ПЗМР: экспериментальная группа демонстрирует сильные корреляции по большинству отведений с СКО скорости реакции, тогда как контрольная группа – связь параметров ЭЭГ со значениями средней скорости реакции.

В экспериментальной группе отмечаются тренд в увеличении стабильности реакции при росте значений относительных мощностей в альфа-диапазоне и уменьшении в бета-диапазоне. В контрольной группе наблюдается противоположная динамика: значения относительной мощности альфа-ритма положительно коррелируют с временем реагирования.

Несмотря на наличие большого числа значимых корреляционных связей между оценками тренеров, самих спортсменов и параметрами тестов,

единственная значимая связь интегральной экспертной оценки и психофизиологических параметров для всей группы спортсменов обнаружена с параметром «вариационный размах» (коэффициент корреляции – 0,428). Вероятнее всего, это связано с субъективностью экспертных оценок и различием в трактовках тренерами и спортсменами.

Выводы. Результаты проведенного исследования показали перспективность предложенного подхода к объективизации коррелятов предстартового состояния спортсменов.

Литература:

1. Гороя А.Е. Процессы нейропластичности у профессиональных спортсменов / А.Е. Гороя, К.С. Назаров, И.Н. Митин, А.В. Жолинский, А.И. Кузнецов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2018. – № 1 (145). – С. 48-58.

2. Жуков И.Ю. Психологические индикаторы неблагоприятного прогноза безаварийной деятельности водителей / И.Ю. Жуков, И.Н. Митин // Медицина катастроф. – 2011. – №3 (75). – С. 36-39.

3. Митин И.Н. Оценка психофизиологических характеристик безаварийной деятельности водителей – одна из составляющих обеспечения безаварийной профессиональной деятельности / И.Н. Митин, В.Ю. Щепланов // Медицина катастроф. – 2012. – № 1 (77). – С. 45-48.

4. Митин И.Н. Медико-психологические аспекты детско-юношеского спорта. Детская спортивная медицина: Авторские лекции по педиатрии. – М., 2017. – С. 458-471.

5. Митин И.Н. Психологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов и др. // Спортивный психолог. – 2017. – № 1 (44). – С. 67-70.

6. Митин И.Н. Психофизиологические особенности спортсменов-каратистов / И.Н. Митин, А.И. Кузнецов и др. // Медицина экстремальных ситуаций. – 2017. – Т. 61. – № 3. – С. 183-191.

7. Напалков Д.А. Электроэнцефалографические корреляты оптимального функционального состояния головного мозга спортсмена в стрелковом спорте / Д.А. Напалков, П.О. Ратманова // Бюллетень сибирской медицины. – 2013. – Т. 12. – №. 2. – С. 219-227.

8. Шумова Н.С. Основные компоненты состояния готовности гребцов к соревнованию / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский и др. // Спортивный психолог. – 2017. – №3 (46). – С. 15-21.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

А.А. Оляшова¹, Д.О. Средний², И.Н. Калинина¹

¹ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

² Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

Аннотация. В тезисах представлены материалы пилотного исследования, проведенного в условиях экзаменационной сессии. Изучены основные показатели системы кровообращения девушек и юношей до и после проведения теоретического экзамена. Выявлено, что показатели гемодинамики имели большую лабильность у юношей, нежели у девушек, и восстанавливались гораздо хуже.

Ключевые слова: экзаменационный стресс, студенты физкультурного вуза, система кровообращения.

Введение. Для студентов, систематически испытывающих интенсивные умственные нагрузки, весьма актуальной является проблема адаптационных перестроек в функционировании кардиореспираторной системы [1, 2, 3]. Несмотря на то, что студенты физкультурных вузов имеют достаточно высокий уровень тренированности системы кровообращения и психологическую устойчивость, экзаменационный стресс они испытывают так же как и обычные студенты. Наиболее остро эта проблема затрагивает студентов 1 курса по сравнению пятикурсниками, что может негативно сказаться на успешности процесса обучения и усугубиться в период экзаменационной сессии. Одним из факторов, улучшающих адаптацию к учебным и экзаменационным нагрузкам, является удовлетворительное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, определение которого и меры физиологической стоимости адаптации должно осуществляться в динамике учебного года [4], что может способствовать не только снижению влияния экзаменационного стресса на организм, но и выработке более устойчивой адаптации к стрессовым ситуациям вообще.

Цель работы: изучение особенностей функционирования сердечно-сосудистой системы студентов в условиях экзаменационного стресса

Организация исследования. В исследовании приняло участие 30 студентов ФГБОУ ВО «СибГУФК» 1 курса очного отделения (15 девушек, 15 юношей) и 20 студентов ФГБОУ ВО «КГУФКСТ» (по 10 человек в группе). Изучение основных показателей осуществлялось за 30 минут до теоретического экзамена и в течение 30 минут после сдачи экзамена. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (тонометрия, расчетные физиологические методики)

осуществлялась с помощью приборного комплекса «Биомышь – исследовательская» компании «Нейролаб».

Результаты исследования. Сравнительный анализ основных показателей выявил следующее: до экзамена ЧСС у юношей и у девушек достоверных различий не имела, ее значения находились на верхней границе нормы (60-80 уд/мин) здоровых лиц, не занимающихся спортом. После экзамена выявлено достоверное снижение ЧСС ($84 \pm 0,7$ уд/мин у юношей и $87 \pm 0,9$ уд/мин в начале исследования, $70,0 \pm 0,6$ и $63 \pm 0,4$ уд/мин в конце исследования, соответственно) в обеих группах, на достоверно значимом уровне. Нормальные значения систолического артериального давления (АДс) характеризующие давление крови на сосуды в момент систолы, варьируют в диапазоне 110-120 мм рт.ст. До экзамена у юношей и у девушек наблюдалось увеличение значений АДс, при этом достоверных различий между двумя группами исследуемых выявлено не было. После экзамена в обеих группах отмечалось снижение данного показателя на достоверно значимом уровне. Та же тенденция отмечена и по показателям диастолического артериального давления. До экзамена значение пульсового давления у юношей и у девушек находилось в норме, после экзамена выявлено некоторое снижение пульсового давления (ПД), отражающего разницу между систолическим и диастолическим артериальным давлением у юношей и достоверное снижение данного показателя у девушек ($43,2 \pm 2,3$ мм рт.ст. у юношей и $46,2 \pm 3,2$ мм рт.ст. в начале исследования, $42,0 \pm 0,6$ и $37,5 \pm 4,2$ мм рт.ст. в конце исследования, соответственно).

До экзамена значения ударного объема сердца у юношей и девушек достоверных различий не имели, в обеих группах значения данного показателя находились в диапазоне нормативных значений. После экзамена произошло достоверное снижение УО в обеих группах ($59,2 \pm 3,6$ мм рт.ст. у юношей и $56,2 \pm 4,1$ мм рт.ст. в начале исследования, $57,0 \pm 2,5$ и $53,6 \pm 6,3$ мм рт.ст. в конце исследования, соответственно). Минутный объем кровообращения (МОК) характеризует общее количество крови, перекачиваемое правым или левым отделом сердца в течение одной минуты в сердечно-сосудистой системе. Нормальные значения данного показателя варьируют в диапазоне 4-6 л/мин. Сравнительный анализ результатов исследования показал, что до экзамена у мужского и женского контингента показатель МОК находился в диапазоне нормальных значений, при этом достоверных различий между двумя группами исследуемых выявлено не было. После экзамена в обеих группах отмечалось снижение данного показателя на достоверно значимом уровне.

Двойное произведение (ДП) характеризует потребление кислорода миокардом. Нормальные значения данного показателя варьируют в диапазоне 75-90 усл. ед. До экзамена у юношей и у девушек наблюдалось увеличение значений (ДП), которые превышали нормальные значения примерно на 30%, что свидетельствует о выраженности стресса, при этом достоверных различий между двумя группами исследуемых выявлено не было. После экзамена в обеих группах отмечалось возвращение показателя к нормативным значениям.

Таким образом, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в обеих группах до экзамена может характеризоваться как неудовлетворительное,

что проявлялось высокими значениями ЧСС, ДП, систолического и среднего артериального давления, причем гораздо худшее состояние наблюдалось у мужского контингента исследуемых. После экзамена восстановление показателей, характеризующих центральную гемодинамику, более динамично наблюдалось также у женского контингента.

На данный момент данные спектрального анализа variability ритма сердца и изменения психоэмоционального состояния находятся в стадии обработки.

Литература:

1. Агафонкина Т.В. Оценка состояния функциональных резервов кардиореспираторной системы у лиц разного возраста / Т.В. Агафонкина, В.Н. Диомидова // *Здравоохранение Чувашии*. – 2012. – № 4. – С. 16-19.

2. Воронова О.П. Стресс как составляющая учебной деятельности студента / О.П. Воронова, К. В. Одокиенко // *Международный журнал экспериментального образования*. – 2011. – № 8. – С. 47.

3. Зашихина В.В. Физиологические аспекты адаптации к стрессогенным ситуациям при обучении в вузе / В.В. Зашихина, Т.В. Цыганок // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 4-3. – С. 629-633;

4. Лунина Н.В. Оптимизация психофизиологического состояния спортсменов влиянием бета-стимулирующего тренинга на организм: монография / Н.В. Лунина, И.Н. Калинина. – Омск: Изд-во ОмГУ, 2012. – 142 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИММЕТРИИ-АСИММЕТРИИ ПРИ ЛОКАЛЬНОЙ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ПРАВШЕЙ

А.М. Пантелеева, Е.М. Бердичевская

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Представлены результаты исследования изометрического сокращения мышц ног у нетренированных «абсолютных правшей» (по схеме: «рука» – «нога» – «глаз» – «ухо») с применением моноплатформенного стабиланализатора «Стабилан-01» и программно-методического обеспечения компьютерного стабилографического комплекса StabMed2 (ЗАО ОКБ «РИТМ», г. Таганрог). Показано, что при нагрузке на мышцы ног проявляется вариативность динамики прилагаемого усилия давления ног на стабилоплатформу. Проведен анализ возникающей вариативности максимального усилия и динамики стопы в процессе его поддержания (30 с) с позиций проявлений феномена «симметрия-асимметрия».

Ключевые слова: изометрическое сокращение мышц ног, правши, стабилоплатформа, симметрия-асимметрия.

Формирование современных принципов функциональной асимметрии мозга связано с возникновением новых методов исследования [1]. Одним из них является компьютерная стабилография. Динамический тест «Исследование изометрического сокращения мышц ног» информативен для оценки приложенных усилий и процесса удержания ногами статической нагрузки [6]. Проведенные ранее исследования выявили особенности асимметрий, проявляющихся при удержании вертикальной позы в различных тестах [3, 5], однако феномен симметрии-асимметрии при статической нагрузке ног не изучался, хотя это актуально для оперативного выявления соответствующих функциональных резервов ведущей и неведущей ноги [5]. Изометрическое сокращение мышц характерно для статической работы мышц. При любом двигательном действии синергисты и антагонисты координированы друг с другом, однако длительное поддержание статического усилия может сопровождаться появлением симметрии-асимметрии, причем эти сдвиги могут иметь транзиторный характер – сначала в пользу неведущей ноги, а затем ведущей. Соответственно, по динамике усилия давления правой и левой ногой можно судить о прогрессирующей усталости или ее отсутствии и зонах «предпочтения» менее уставших, т.е. более выносливых мышц [1, 2]. Поэтому целью нашего исследования явился анализ динамики достижения и поддержания максимального изометрического усилия, реализуемого последовательно правой и левой ногой. Тем самым представилась возможность дифференциальной оценки заинтересованных функциональных резервов симметричных мышц. В исследовании участвовали 28 нетренированных юношей – студентов ФГБОУ ВО «КГУФКСТ» в возрасте 17-20 лет, у которых

предварительно (путем тестирования 44 признаков доминирования моторики рук и ног, а также зрения и слуха) был выявлен «абсолютно правый» индивидуальный профиль асимметрии (ИПА). Продолжительность усилия в стандартном тесте «Изометрическое сокращение мышц» составляла 30 с для каждой ноги. Для регистрации параметров усилия использовали моноплатформенный стабиланализатор «Стабилан-01» и программно-методическое обеспечение компьютерного стабилографического комплекса StabMed2 (ЗАО ОКБ «РИТМ», г. Таганрог). Указанная программа позволяла оперативно в цифровом и графическом вариантах регистрировать, как менялось усилие в процессе записи, а также как быстро это происходило. Оценка динамики стопы показывает, какой частью стопы исследуемый давил на стабиланализатор (пяткой или носком) и было ли смещение (с носка на пятку или с пятки на носок). В окнах интерпретации приводится словесная расшифровка результатов обследования [6, 7].

Показано, что существует несколько вариантов динамики усилий. Первый вариант отражает однонаправленные, но не синхронные изменения. Так, у 57% исследуемых усилие правой (ведущей) и левой (неведущей) ноги увеличивалось к концу тестирования, причем у 56% из них быстрее на правой ноге, а у 44% – на левой. Второй вариант представляет собой «зеркальные» сдвиги, характерные для 43% исследуемых. При этом у большинства из них (83%) на правой опоре усилие возрастало, а на левой уменьшалось, а у 17%, наоборот, на правой уменьшалось, а на левой увеличивалось. Так же, как и в первом варианте, динамика изменений была несинхронной. Возможно, на правой ноге у правшей усилие увеличивалось быстрее из-за выраженной маневренности ведущей (маховой) ноги, тогда как левая нога в спорте чаще выполняет опорную (толчковую) функцию.

При оценке динамики стопы в процессе поддержания усилия 62% исследуемых с «абсолютно правым» сенсомоторным профилем при работе правой (ведущей) ногой в большей степени давили носком, а 38% – пяткой. При работе левой (неведущей) ногой, напротив, большинство (64%) давило пяткой, тогда как носком – всего 36% исследуемых. Симметрия прилагаемых усилий (равномерное давление пяткой и носком) не выявлена. Таким образом, существует разнообразие вариантов изменения усилия на ведущей и неведущей ноге в процессе тестирования в течение 30 с, а также несинхронность этих сдвигов. Ранее эта закономерность была продемонстрирована при измерении максимальной кистевой силы правой и левой руки у правшей [4]. Однако для большинства правшей характерно однонаправленное увеличение околопредельного изометрического усилия правой (83%) и левой ногой (64%), а у 36% исследуемых усилие, выполняемое левой ногой, уменьшается к концу теста, отражая развитие процессов утомления. Локализация наибольшего давления на пятку и носок была «зеркальной» для правой и левой ноги.

Полученные результаты позволяют выявить индивидуальные особенности человека, в частности степень функциональной асимметрии координационных и силовых возможностей ног, а также устойчивость к утомлению.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Функциональные асимметрии и спорт // Функциональная межполушарная асимметрия: хрестоматия. – М.: Научный мир, 2004. – С.636-671.
2. Бердичевская Е.М. Профиль функциональной межполушарной асимметрии как фактор эффективной деятельности и прогнозирования в спорте / Е.М. Бердичевская, П.Н. Безверхий, Т.В. Борисенко, А.Ю. Мишенин и др. // Материалы XVI Международной конференции по нейрокибернетике. – Ростов н/Д, 2012. – Т.1. – С. 241-244.
3. Бердичевская Е.М. Феномен «симметрии – асимметрии» с позиций тренеров в различных видах спорта / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин и др. // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посв. 100-летию ГЦОЛИФК; XIV Международная научно-практическая конференция спортивных психологов и специалистов в области физической культуры и спорта «Рудиковские чтения-2018» (30-31 мая 2018 г.). – М.: РИО РГУФКСиТ, 2018. – Ч.2. – С. 218-222.
4. Гутник Б.И. Мануальная асимметрия и механические показатели деформации мышц. Валидность метода кистевой динамометрии / Гутник Б.И., Уиелдер П., Нэш Д., Васильева Е., Архангельская Ю. // Валеология. – 2011. – № 3. – С. 21-26.
5. Тришин А.С. Билатеральный анализ позной устойчивости баскетболистов с учетом профиля межполушарной асимметрии / А.С. Тришин, Е.М. Бердичевская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей КГУФКСТ: материалы конференции. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2018. – С. 253-256.
6. Руководство пользователя «Стабилан-01» Стабилоанализатор компьютерный с биологической обратной связью: программно-методическое обеспечение компьютерного стабилографического комплекса StabMed 2. – Таганрог: ЗАО «ОКБ «РИТМ», 2008. – 254 с.
7. Слива С.С. Стабилоанализатор «Стабилан-01» в спорте / С.С. Слива, А.С. Слива, Д.В. Кривец // Известия ЮФУ. Технические науки. Тематический выпуск. «Медицинские информационные системы»: материалы Всероссийской научно-технической конференции «МИС-2004». – Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2004. – № 6. – С. 25-29.

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ У ДЗЮДОИСТОВ 12–15 ЛЕТ И ЕГО УЧЕТ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

А.А. Подлесных, Т.К. Ким

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», г. Москва

Аннотация. В статье изложены результаты распределения по группам юных дзюдоистов в зависимости от индивидуального моторного профиля и его влияние на формирование различных отклонений в состоянии опорно-двигательного аппарата. Обосновывается необходимость систематического использования в практике работы с молодыми спортсменами специально разработанной методики профилактики и коррекции мышечного дисбаланса, которая позволит нивелировать нежелательные проявления выработанного двигательного стереотипа и тем самым повысит их конкурентоспособность в направлении их дальнейшего спортивного совершенствования и наиболее полной реализации в избранном виде спорта.

Ключевые слова: юные дзюдоисты, моторная асимметрия, методика, мышечный дисбаланс.

Всевозрастающая конкуренция в спортивных единоборствах стимулирует поиск наиболее оптимальных методик и технологий подготовки спортсменов, в том числе на этапе начальной и углубленной спортивной специализации, который в большинстве видов спорта совпадает с периодом наиболее интенсивного роста и развития ребенка. Так, в процессе формирования, становления и дальнейшего совершенствования технической подготовленности дзюдоистов на начальном и тренировочном этапах, необходимо принимать во внимание ключевые психические, функциональные и биомеханические свойства индивида, детерминирующие структуру, кинематику и динамику технического арсенала избранного вида спорта [3, 5]. Систематический контроль за спортсменами выявил, что даже на основе визуального анализа можно выделить асимметричное выполнение ими технико-тактических действий в правую и левую стороны. Эти своеобразия во многом сопряжены с характерным профилем асимметрии, «являющимся фактором, обеспечивающим индивидуальную специфику двигательных функций» (В.М. Лебедев, 1992; К.Д. Чермит, 1992, 2004; Е.В. Фомина, 2006; Ю.В. Корягина, 2007; Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская, 2009).

Имеющиеся противоречия содержатся в существовании разных точек зрения по представленной проблематике:

- об актуализации двигательной асимметрии на различных этапах обучения технике вида спорта;
- о зависимости степени проявления асимметрии на эффективность реализации технико-тактических действий и результативность соревновательной деятельности и недостаточном ее учете в тренировочном процессе;
- о наличии объективных предпосылок повышения уровня технической

подготовленности на основе учета индивидуального психофизиологического профиля юных дзюдоистов (в том числе моторного профиля) и их нереализованности в практике работы со спортсменами различной квалификации в связи с недостаточной разработанностью адекватной методики.

Таким образом, можно заключить, что рационально организованный учебно-тренировочный процесс, учитывающий индивидуальные особенности дзюдоистов, включая моторный профиль асимметрии, представляет возможность оптимизировать условия для выявления латентных ресурсов организма, повышения эффективности технической подготовленности и последующего обеспечения высоких достижений в избранном виде спорта.

Анализ специальной литературы позволяет заключить, что в настоящее время существует более 80 вариантов индивидуального профиля асимметрий [1, 5].

Для выявления особенностей проявления моторной асимметрии у 52 дзюдоистов 12–15 лет, занимающихся в ГБОУ «Центр образования и спорта «Самбо-70» Департамента спорта г. Москвы, нами был проведен анализ вариативности индивидуального профиля асимметрии. Результаты тестирования распределились следующим образом: абсолютный правша – 32%; преимущественно правый – 41%; смешанный – 21%; амбидекстральный – 3%; абсолютный левша – 2%; преимущественно левый – 1% [2, 4]. Вместе с тем выявлено правостороннее доминирование сенсорных функций (слуха и зрения). У 12 занимающихся зафиксирована перекрестная моторная асимметрия – согласование ведущей правой руки и левой ноги и наоборот.

Видеоанализ техники выполнения бросков в обе стороны, стойки и захваты в сочетании с перекрестными движениями обнаружили преобладание ведущей руки в ряде кинематических и динамических параметров. Обнаружено превосходство доминирующей руки по всей траектории движения кисти, более продолжительными фазами захвата кисти, отталкивания ведущей ногой, мощной подсечкой, захватом и подтягиванием к себе соперника. Наряду с этим, и скорость выполнения технического действия была также выше при выполнении ведущей рукой или ногой.

Вместе с тем обследование состояния опорно-двигательного аппарата, проведенное специалистами общеобразовательной организации и физкультурно-спортивного диспансера, позволило обнаружить различные деструктивные изменения со стороны мышечно-связочного аппарата и позвоночника у юных дзюдоистов. Выявленный мышечный дисбаланс и нарушения осанки вызваны в большей мере спецификой тренировочной деятельности (спортсмен в процессе подготовки больше нагружает ведущие конечности, выполняет упражнения в удобную для него сторону и т. д.). Подобные нагрузки в течение длительного времени вызывают нежелательные изменения со стороны функциональных систем организма молодых спортсменов и тем самым снижают вероятность их дальнейшего спортивного совершенствования и наиболее полной реализации в избранном виде спорта. Одним из перспективных направлений нивелирования отмеченных негативных факторов и повышения конкурентоспособности спортсменов с выраженным моторным профилем может стать, по нашему мнению, более активное использование специально разработанных и подобранных комплексов упражнений, направленных на профилактику мышечного дисбаланса и укрепление опорно-

двигательного аппарата.

Так, систематическое применение в процессе подготовки спортсменов предложенной методики профилактики и коррекции мышечного дисбаланса на основе учета их психофизиологической организации, содержащей, перечень мероприятий и комплексы специальных упражнений корригирующей направленности, позволяет нивелировать имеющиеся или формирующиеся отклонения в состоянии мышечной системы и осанки спортсменов [2].

Таким образом, выявленные особенности проявления профиля моторной асимметрии у спортсменов требуют со стороны тренера их учета при построении учебно-тренировочного процесса с юными дзюдоистами.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт // Функциональная межполушарная асимметрия. Хрестоматия. – М.: Научный мир, 2004. – С. 636-671.

2. Ким Т.К. Определяющие черты методики коррекции мышечного дисбаланса у юных дзюдоистов в процессе учебно-тренировочной деятельности и внутренировочный период / Т.К. Ким, А.А. Подлесных // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 92-99.

3. Кузьменко Г.А. Педагогические ресурсы оптимизации интеллектуальной активности подростков-спортсменов в неспецифических и специфических условиях деятельности / Г.А. Кузьменко, Т.Н. Луговских // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 97-99.

4. Подлесных А.А. Особенности проявления мышечного дисбаланса у дзюдоистов с различным психофизическим профилем / А. А. Подлесных, Т.К. Ким // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 160-165.

5. Чермит К.Д. Симметрия-асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. М.: Физическая культура и спорт, 1992. – 256 с.

ОСОБЕННОСТИ ХРОНОТИПОВ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

М.Г. Половникова, А.А. Оляшова, М.А. Козуб, Ю.А. Кудряшова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Среди студентов-спортсменов 1-го курса ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», занимающихся разными видами спорта, проводили анализ хромотипов, что позволило более грамотно оценить функциональное состояние спортсменов и действие тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: биоритмы, хромотип, спортсмен, легкая атлетика, баскетбол, восточные единоборства.

Введение. Одной из главных закономерностей биологических ритмов является существование периодов потенциальной готовности организма к воздействию внешней среды и наибольшей реактивности организма, а также периодов, когда организм не может в полной мере отвечать на оказываемые ему нагрузки. Каждый орган характеризуется своими периодами повышения и понижения функциональной активности. В ходе роста и развития организма наступают этапы, когда несколько органов становятся менее работоспособными, что приводит к снижению функциональных возможностей всего организма [1, 2, 4]. Если в такой период к организму предъявляются повышенные требования, то может происходить недоразвитие органа у растущего организма или перенапряжение у взрослого. Этим можно объяснить, почему спортсмен в одном возрасте показывает высокие результаты, а в другом – становится менее активным, больше болеет, получает травмы.

Контроль переносимости тренировочной нагрузки, контроль врача и тренера позволяют разработать систему тренировок таким образом, при которой спортивная деятельность и тренировочные нагрузки будут строиться с учетом индивидуальных возможностей спортсмена и его суточных, годовых, многолетних циклов. Знание закономерностей хронобиологии позволяет осуществлять прогноз состояния организма спортсмена, что повысит его конкурентоспособность, качество спортивных успехов и достижений (личных, национальных, континентальных, мировых).

В связи с вышеизложенным возникла необходимость проведения специального исследования по оценке хромотипов у студентов-спортсменов ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», занимающихся разными видами спорта.

Методы исследования. В ходе работы были обследованы 45 студентов-спортсменов 1-го курса ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», занимающихся легкой атлетикой (20

человек), баскетболом (15 человек), восточными единоборствами (10 человек), обоюбого пола, одной возрастной группы (17-18 лет), находящихся в сходных социальных условиях.

Для определения хронотипов использовалась методика О. Остберга в модификации С.И. Степановой, которая представляет собой опросник, состоящий из 23 вопросов [3, 5]. Испытуемым предлагалось ответить на каждый вопрос, после чего ответам присваивались соответствующие баллы, которые суммировались. Результаты сравнивались со шкалой, представленной в методике: свыше 92 баллов – четко выраженный утренний тип («жаворонок»); 77-91 балл – слабо выраженный утренний тип; 58-76 баллов – аритмичный тип («голубь»); 42-57 баллов – слабовыраженный вечерний тип; ниже 41 балла – четко выраженный вечерний тип («сова»).

Статистическую обработку данных проводили с помощью программы «STATISTICA 6.0». Достоверность различий обсуждалась при 5%-ном уровне значимости.

Результаты исследования и их обсуждения. При оценке хронотипов студентов-спортсменов было выявлено, что среди 45 обследуемых наибольший процент приходится на людей с аритмичным типом (73,3%). Студенты со слабовыраженным утренним и слабовыраженным вечерним типами составили по 11,1%, с четко выраженным вечерним типом – 4,4%. Среди обследуемых отсутствовали люди с четко выраженным утренним типом.

При этом студенты-спортсмены, занимающиеся разными видами спорта, также отличались своими биологическими ритмами. Так, среди спортсменов-легкоатлетов преобладали люди с аритмичным типом, на их долю приходилось 85%, остальную часть составили студенты со слабовыраженным вечерним типом (15%).

Наибольшее разнообразие хронотипов наблюдалось среди студентов, занимающихся баскетболом. Так же как и у легкоатлетов, среди обследуемых преобладал аритмичный тип (60%), при этом на долю остальных типов, кроме четко выраженного утреннего, приходилось по 13,3%. Четко выраженный утренний тип среди спортсменов-баскетболистов не был представлен.

Среди спортсменов-единоборцев преобладали люди с аритмичным типом, что составило 70%, остальная часть (30%) была представлена спортсменами со слабовыраженным утренним типом.

В ходе исследования по определению хронотипов студентов-спортсменов была обнаружена определенная закономерность: спортсмены (легкая атлетика, восточные единоборства), соревнования которых проводятся преимущественно в первой половине дня, имеют утренний и аритмичный хронотипы, а спортсмены (баскетбол), соревнования которых проводятся во второй половине дня, – аритмичный и вечерний хронотипы, что также подтверждается данными российских и зарубежных авторов.

Выводы. Проведенные исследования позволили получить ориентиры для оценки функционального состояния спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Применение этих показателей при динамических наблюдениях за спортсменами в комплексе с данными других методов исследования позволит

более грамотно оценивать воздействие задаваемой тренировочной нагрузки, а также функциональное состояние спортсменов, что будет способствовать повышению их конкурентоспособности и достижению высоких результатов в спорте.

Литература:

1. Ахвердова И.А. Влияние биоритмов как законов жизнедеятельности на работоспособность человека // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2005. – № 40. – С. 129-135.

2. Гончаров А.А. Роль биоритмов в тренировочном процессе // Молодой ученый. – 2015. – № 15. – С. 635-637.

3. Малоземов О.Ю. Биоритмология. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2016. – 144 с.

4. Прохорова Э.М. Биологические ритмы и здоровье // Сервисология. – 2010. – № 3. – С. 20-26.

5. Степанова С.И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации. – М.: Наука, 1986. – 239 с.

РЕОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПЛОВЦОВ

В.Н. Пономарев, И.Н. Калинина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В представленном исследовании показаны особенности артериального кровотока, тонуса и эластичности сосудов, а также венозного оттока пловцов высокой квалификации с учетом гендерных особенностей.

Ключевые слова: пловцы, реографические показатели, сосуды нижних конечностей, периферическая гемодинамика.

Актуальность. В настоящее время конкурентоспособность спортсменов зависит от множества факторов, которые определены морфотипологическими особенностями организма, психологическим состоянием спортсмена, его функциональным статусом и уровнем физической работоспособности [1, 2]. Одним из компонентов, составляющих «спортивную форму», является функциональное состояние, хотя это и достаточно переменный элемент. Система кровообращения является интегральной, и уровень ее функционирования не только отражает уровень «спортивной формы», но и лимитирует спортивный результат [1, 2]. На этом основании нами предпринята попытка оценить состояние периферического звена сердечно-сосудистой системы спортсменов-пловцов, что представляется актуальным с точки зрения адаптации не только к условиям повышенной двигательной активности, но и с позиции приспособления к водным условиям среды.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось на базе ГБУ КК «Центр олимпийской подготовки по плаванию» (г. Краснодар) и ДЮСШОР Краснодарского края. Исследования осуществлялись в лабораторных условиях с соблюдением основных требований к гигиеническим условиям с учетом противопоказаний и правил тестирования. Показатели периферической гемодинамики изучались с использованием реографического комплекса «Реоспектр» компании «Нейрософт» на основе метода реовазографии в условиях относительного покоя. Техника наложения РВГ-электродов – продольная, модифицированная по принципу «общего» электрода, на уровне голень-стопа. Показатели реовазографии регистрировались у 26 юношей и 24 девушек, занимающихся плаванием, 17-21 года, сравнительный анализ осуществлялся с данными 30 юношей и 30 девушек такого же возраста, не занимающихся спортом (ГК-1 и ГК-2, соответственно).

Результаты исследования.

В процессе исследования выявлены особенности периферической гемодинамики пловцов высокой квалификации по отношению к группам контроля. Сравнительный анализ показателей артериального кровотока показал, что реографический индекс (РИ), характеризующий артериальное пульсовое

кровенаполнение на уровне голени и стопы, в группах пловцов мужского и женского пола отличался более высокими значениями, по сравнению с таковыми показателями лиц, не занимающихся спортом. Так, у юношей-пловцов его значения составляли $3,20\pm 0,09$, $3,41\pm 0,07$, $2,75\pm 0,05$ и $2,78\pm 0,05$ Ом. В контрольной группе юношей – $0,65\pm 0,00$, $1,24\pm 0,01$, $1,70\pm 0,02$ и $1,1\pm 0,02$ Ом. У девушек-пловчих РИ составлял $3,96\pm 0,08$, $4,06\pm 0,10$, $2,92\pm 0,02$ и $3,94\pm 0,02$ Ом, у девушек контрольной группы – $1,11\pm 0,01$, $0,97\pm 0,02$, $0,98\pm 0,02$ и $1,61\pm 0,02$ Ом по левой и правой голени, левой и правой стопе, соответственно. Идентичная ситуация наблюдалась и по амплитудно-частотному показателю (АЧП), отражающему интенсивность артериального кровотока в исследуемом сегменте. Достоверная разница (при $P<0,05$) в значениях регионарного минутного пульсового объема (РМПО) пловцов и юношей, не занимающихся спортом, выявлена только по левой стопе ($4,01\pm 0,05$ и $3,36\pm 0,03$ мл/мин/100см³, соответственно), у девушек – по показателям правой голени ($3,86\pm 0,11$ и $4,16\pm 0,05$ мл/мин/100см³, соответственно).

Анализ тонуса и эластичности сосудов в изучаемых группах выявил следующее: ИБН, отражающий уровень тонуса крупных артерий на уровне исследуемого сегмента (индекс быстрого наполнения) имел достоверные различия (при $P<0,05$) между показателями пловцов и данными ИБН контрольных групп только у девушек по правой голени ($62,50\pm 0,84$ и $58,24\pm 0,41\%$, соответственно для пловчих и КГ-2). При этом ИБН именно правой голени у девушек, независимо от уровня двигательной активности был достоверно более высоким по отношению к таковым показателям юношей. Дикротический индекс (ДИК), характеризующий периферическое сопротивление сосудов, а также сосудистый тонус в изучаемом сегменте на уровне прекапилляров во всех исследуемых группах не выходил за пределы нормативов здоровых людей молодого возраста, при этом у юношей и девушек, занимающихся плаванием, показатели ДИК правой голени были более низкими по отношению к данным контрольных групп ($41,37\pm 0,87\%$ – у юношей-пловцов, $48,10\pm 0,31\%$ – у юношей КГ; $44,25\pm 0,92\%$ у девушек-пловчих, $49,54\pm 0,20\%$ – у девушек КГ). Показатели ДИК обеих стоп существенно более низкими во всех группах. Нормативные значения показателя, отражающего процесс оттока крови из артерий в вены и тонус венозных сосудов на уровне посткапилляров (ДИА), для нижних конечностей варьируют в диапазоне 34-43%. Нами установлено, что наиболее высокие значения ДИА наблюдаются по левой и правой голени у юношей-пловцов и юношей КГ-1 ($67,12\pm 1,42$ и $63,34\pm 0,40\%$ для левой голени, соответственно; $62,68\pm 0,95$ и $63,35\pm 0,24\%$ для правой голени, соответственно), а также по правой голени девушек-пловчих и девушек КГ-2 ($54,00\pm 0,44$ и $53,25\pm 0,30\%$, соответственно). Показатель модифицированного диастолического индекса (МДИА) характеризующий венозный тонус, позволяет предположить наличие в указанных сегментах у юношей-пловцов признаков венозного застоя, поскольку именно у этой группы исследуемых значения МДИА, значительно превышают нормативные ($32,56\pm 1,61\%$ – по левой голени, $41,42\pm 1,38\%$ – по правой голени).

Среди показателей, характеризующих венозный отток, наиболее выраженные отклонения от существующих нормативных значений имел коэффициент венозного оттока (КВО, %). Данный показатель правой голени у

юношей-пловцов оказался существенно более низким, по отношению к таковому показателю юношей, не занимающихся спортом ($P < 0,05$), и при этом также значительно отличался в меньшую сторону и по отношению к показателям девушек-пловчих, как по правой, так и по левой голени ($P < 0,05$). Тонус на уровне сосудов мелкого калибра по показателю ИВО_ Сим, %, соответствовал нормативным значениям лиц молодого возраста. Нормативные значения показателя Пβ, отражающего взаимосвязь венозного оттока с артериальным притоком, находятся, согласно литературным данным, в диапазоне 1,00-1,30 для голени и 0,68-0,78 усл.ед. для стопы. Нами получены результаты, свидетельствующие о наличии признаков затруднения венозного оттока в сегментах голень-стопа в обеих группах пловцов, что характеризуется более высокими значениями показателя Пβ ($P < 0,05$) по отношению к нормативным показателям и к показателям Пβ групп контроля.

Заключение. Таким образом, в процессе исследования выявлено, что у пловцов отмечаются признаки повышения интенсивности артериального кровотока, что наиболее ярко выражено в сегментах: левая стопа у юношей-пловцов и правая голень – у пловчих. Кроме того, в группах отмечены снижение тонуса сосудов на уровне прекапилляров в отдельных сегментах нижних конечностей и признаки нарушения венозного оттока в сегментах голень-стопа.

Литература:

1. Дратцев Е.Ю. Особенности регионального мышечного кровообращения у спортсменов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. биол. наук. - Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского. – Ярославль, 2008. – 24 с.
2. Avalos M., Modeling the training–performance relationship using a mixed model in elite swimmers / M. Avalos, P. Hellard, J.C. Chatard // Med Sci Sports Exerc. 2003; 35 (5): 838-46.

ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ И КРАТКОВРЕМЕННОЙ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА НА ПАРАМЕТРЫ ВЫЗВАННЫХ МЫШЕЧНЫХ ОТВЕТОВ ЧЕЛОВЕКА

Л.В. Рощина, В.В. Маркевич, А.А. Челноков

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта», г. Великие Луки

Аннотация. Цель исследования состояла в изучении изменений мышечных ответов, вызываемых ТМС коры головного мозга, при продолжительной электрической и кратковременной электромагнитной стимуляции спинного мозга. Испытуемым наносилась ЧЭССМ (20 мин) и электромагнитная (10 с) стимуляция на спинной мозг в области T₁₁-T₁₂ грудных позвонков. Длительная ЧЭССМ приводила к повышению амплитуды моторного ответа *m. gastrocnemius*, вызываемого ТМС моторной зоны коры головного мозга, в течение 10 минут после окончания стимуляции. Амплитуда ВМО *m. tibialis anterior* не претерпевала статистически значимых изменений и практически оставалась на том же уровне, как и до воздействия электрической стимуляции на поясничное утолщение спинного мозга. Кратковременная электромагнитная стимуляция спинного мозга не сопровождалась достоверными изменениями амплитуды ВМО исследуемых мышц.

Ключевые слова: вызванный моторный ответ, электрическая и электромагнитная стимуляция, спинной мозг, головной мозг.

Известно, что электромагнитная (ЭМС) и чрескожная электрическая стимуляция спинного мозга (ЧЭССМ) в области T₁₁-T₁₂ грудных позвонков активирует работу генератора шагательных движений [1, 4]. Такие стимуляционные воздействия на спинной мозг у здорового человека вызывают сложный моторный ответ в проксимальных и дистальных мышцах нижних конечностей. Методы неинвазивной ЧЭССМ и ЭМС спинного мозга применяются при коррекции двигательных нарушений, в исследованиях сенсорно-моторной регуляции локомоторных движений, для развития мышечной силы [1, 3, 4]. Установлено, что латентность и амплитуда вызванных моторных ответов мышц верхних и нижних конечностей, кинематические и электромиографические параметры локомоторных движений, вызываемых неинвазивной стимуляцией спинного мозга, во многом зависят от вида стимуляции и ее локализации [2]. ЧЭССМ в сочетании с ТМС может возбуждать одну и ту же группу двигательных единиц одного мотонейронного пула [5]. Тем не менее в имеющейся литературе отсутствуют сведения о влиянии длительной электрической и краткосрочной электромагнитной стимуляции спинного мозга на параметры моторных ответов, вызываемых ТМС коры головного мозга.

Цель исследования состояла в изучении изменений параметров мышечных

ответов, вызываемых ТМС коры головного мозга, при продолжительной электрической и кратковременной электромагнитной стимуляции спинного мозга.

В эксперименте приняло участие 14 здоровых испытуемых мужского пола в возрасте от 19 до 23 лет. В первой серии экспериментов была изучена динамика амплитуды мышечных ответов, вызываемых ТМС коры головного мозга, под воздействием длительной ЧЭССМ. Испытуемым в положении лежа на кушетке лицом вниз в течение 20 минут наносилась ЧЭССМ на уровне грудных позвонков T₁₁-T₁₂ прямоугольными монополярными стимулами с помощью электронейромиографа «Нейро-МВП-8». Сила стимула у разных испытуемых находилась в диапазоне 20-30% от индивидуального порога вызванного моторного ответа (ВМО) *m. gastrocnemius*. Длительность однократного стимула составляла 0,5 мс, частота следования стимулов – 10 Гц.

Во второй серии экспериментов исследовались изменения параметров мышечных ответов, вызываемых ТМС, при кратковременной ЭМС спинного мозга. В этом случае стимуляция наносилась посредством электромагнитного стимулятора «Magstim Rapid 2». Кольцевую катушку стимулятора, диаметром 70 мм, размещали поверхностно по средней линии позвоночного столба, плоскостью к поверхности спины в области T₁₁-T₁₂ позвонков. Частота стимуляционного воздействия составляла 3 Гц, интенсивность магнитного стимула – 70% от максимального выхода стимулятора, продолжительность воздействия – 10 с.

В каждой серии опытов для регистрации ВМО *m. gastrocnemius* (GM) и *m. tibialis anterior* (TA) электромагнитный стимул наносился с помощью магнитного стимулятора в области представительства названных мышц с использованием угловой L-катушки диаметром 2×100 мм. Интенсивность одиночных стимулов подбиралась индивидуально для каждого испытуемого. В первой серии опытов стимулы наносились до и после ЧЭССМ на 1, 10, 20, 30 минутах последствия, а во второй серии – до стимуляции, на 1, 5, 10 минутах после ее прекращения. Амплитуда ВМО GM и TA при ТМС моторных зон коры головного мозга оценивалась в указанные выше временные интервалы.

Анализ величин моторных ответов мышц голени, вызываемых пороговой и максимальной ТМС коры головного мозга, показал, что после 20-минутной ЧЭССМ отмечалось достоверное увеличение амплитуды ВМО GM на 1 и 10 минутах последствия по отношению к величинам, зарегистрированным до стимуляции ($p < 0,05$). В то же время амплитуда ВМО TA, вызываемая пороговой и максимальной ТМС коры головного мозга, не претерпевала статистически значимых изменений и практически оставалась на том же уровне, что и до воздействия электрической стимуляции на спинной мозг.

Эффект электромагнитного воздействия на спинной мозг был наиболее выражен через 5 минут после его окончания. В этом случае отмечалось незначительное повышение амплитуды ВМО GM как при пороговой силе ТМС, так и при максимальной. Амплитуда ВМО TA, вызываемая пороговой силой ТМС коры головного мозга, увеличилась сразу после ЭМС спинного мозга, по сравнению с фоновым значением, а при максимальной – к 5 минуте восстановления.

Длительная ЧЭССМ приводит к повышению амплитуды моторного ответа

m. gastrocnemius, вызываемого ТМС моторной зоны коры головного мозга, в течение 10 минут после окончания стимуляции. Напротив, амплитуда ВМО m. tibialis anterior не претерпевала статистически значимых изменений и практически оставалась на том же уровне, что и до воздействия электрической стимуляции спинного мозга. Кратковременная ЭМС спинного мозга не сопровождалась достоверными изменениями ВМО исследуемых мышц.

Литература:

1. Герасименко Ю.П. Спинальная и сенсорная нейромодуляция спинальных нейронных сетей человека / Ю.П. Герасименко, З.Б. МакКинней, Д.Г. Саенко, П. Гэд, Р.М. Городничев, У. Грундфест, В.Р. Эджертон, И.Б. Козловская // Физиология человека. – 2017. – №43 (5). – С. 6-16.

2. Гладченко Д.А. Параметры моторных ответов человека при чрескожной электрической и электромагнитной стимуляции различных сегментов спинного мозга / Д.А. Гладченко, С.М. Иванов, Е.Н. Мачуева, А.М. Пухов, С.А. Моисеев, И.В. Пискунов, Р.М. Городничев // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2016. – №2. – С.132-140.

3. Федоров С.А. Влияние длительной электрической стимуляции спинного мозга на силовые возможности скелетных мышц / С.А. Федоров, Р.М. Городничев, А.А. Челноков // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2017. – №1. – С.123-130.

4. Gerasimenko Y. Novel and direct access to the human locomotor spinal circuitry / Y. Gerasimenko, A. Savochin, R. Gorodnichev, E. Machueva, E. Pivovarova, D. Semyenov, R.R. Roy, V.R. Edgerton // J. Neuroscience. – 2010. – V.30 (10). – P.3700-3708.

5. Knikou M. Transspinal and transcortical stimulation alter corticospinal excitability and increase spinal output / M. Knikou // PLoS One. -2014. – V.9(7). – P. 1-12.

Работа выполнена при поддержке гранта РФФИ № 16-04-00371.

НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДВИЖНОСТИ НЕРВНЫХ ЦЕНТРОВ У ДЕТЕЙ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА

Е.Г. Селихова, Г.Д. Алексанянц, О.А. Медведева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Исследованы быстрота и лабильность деятельности нервных центров у 68 школьников периода второго детства. Наблюдение проведено на базе муниципального общеобразовательного учреждения муниципального образования г. Краснодар гимназии №18, лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Использовали аппаратно-программный компьютерный комплекс «НС-ПсихоТест» фирмы «НейроСорт» (г. Иваново). Установлены показатели функциональной подвижности нервных процессов у мальчиков и девочек периода второго детства.

Ключевые слова: центральная нервная система, теппинг-тест, дети периода второго детства.

В настоящее время одной из важнейших задач возрастной педагогики и физиологии является выяснение особенностей функционирования центральной нервной, сенсорных и др. систем, которые определяют поведение ребенка и его специфику на этапах онтогенетического развития [3, 5].

Еще в трудах М.И. Розина [4], П.К. Анохина [1] было выдвинуто положение о системном подходе к изучению нервных и моторных функций и показана огромная роль центральной нервной системы в формировании двигательных актов разной степени сложности. В работах М.Ю. Ходановича и соавт. [6], И.Н. Мантровой [2] и др. показано, что в период второго детства происходит совершенствование функциональной организации видов произвольной деятельности. В связи с этим возникает способность к реализации сложных программ деятельности.

Основной целью настоящего исследования явилось изучение быстроты и лабильности деятельности нервных центров у детей в возрасте периода второго детства.

Организация и методы исследования.

В исследовании приняли участие 68 школьников, возраст которых соответствовал периоду второго детства, – учащиеся Муниципального общеобразовательного учреждения муниципального образования г. Краснодар гимназии № 18 (35 мальчиков и 33 девочки). С целью определения возраста, наблюдаемого у детей, нами была использована возрастная периодизация, рекомендованная Медико-генетическим научным центром Российской академии медицинских наук (Н.А. Каширская с соавт., 2000). В исследовании дети

принимали участие на добровольной основе, от их родителей получено письменное информационное согласие.

Наблюдение осуществлялось на базе муниципального общеобразовательного учреждения муниципального образования г. Краснодар гимназии №18, лаборатории кафедры анатомии и спортивной медицины ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». Обследования осуществлялись многократно. На каждого школьника оформляли протокол, который содержал паспортные данные и раздел «Функциональное состояние».

Для получения фактических данных использовали аппаратно-программный компьютерный комплекс «НС-ПсихоТест» фирмы «НейроСорт» (г. Иваново).

Используемый комплекс включал в себя пульт-тестер управления, совмещающий индикатор для предъявления световых раздражений, и аппарат для нажатия при поступлении сигнала, который обеспечивал автоматические предъявления различного рода раздражителей по заданным программам, а также IBM-совместимый персональный компьютер [2].

Критерием оценки свойства быстроты и лабильности деятельности нервных центров является максимальная частота движений. Экспресс-методика теппинг-теста была разработана Е.П. Ильиным (2003) для диагностики лабильности и силы нервных процессов, путем измерения динамики темпа движений кисти. Теппинг-тест выполняли посредством постукивания «контактной указкой» по резиновой «платформе» с максимальной частотой в течение одной минуты, пока индикатор прогресса, расположенный на мониторе компьютера, не отражал 100% общего тестирования.

Обработку результатов выполняли путем подсчета количества движений в каждом из 6 десятисекундных интервалов. По полученным показателям определяли уровень функциональной подвижности нервных процессов исследуемого.

Как показали полученные данные, результаты в теппинг-тесте у мальчиков и девочек практически не отличались. Так, у мальчиков показатели в теппинг-тесте были следующие 0-10 с – $5,7 \pm 0,1$; 11-20 с - $4,9 \pm 0,1$; 21-30 с - $4,5 \pm 0,1$; 31-40 с – $4,4 \pm 0,1$; 41-50 с – $4,2 \pm 0,1$, 51-30 с – $4,5 \pm 0,2$; у девочек: 0-10 с – $5,7 \pm 0,2$; 11-20 с – $5,3 \pm 0,2$; 21-30 с – $5,3 \pm 0,2$; 31-40 с – $4,7 \pm 0,2$; 41-50 с – $4,6 \pm 0,1$; 51-30 с – $4,4 \pm 0,2$.

Результаты, полученные в данном исследовании, согласуются с работами других авторов, проводивших исследования в соседних регионах.

Литература:

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
2. Мантрова И.Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике. – Иваново: Нейрософт, 2008. – 30 с.
3. Медведева О.А. Физиологические особенности сенсорных систем детей периода второго детства с различной степенью нарушения слуха: дис. ... канд. ... биол. наук. – Краснодар, 2011. – 147 с.

4. Розин М.И. Условный рефлекс на время (и чувство времени) как показатель соотношения сил возбуждения и торможения // Проблемы восприятия времени и пространства. – Л., 1961. – С. 154-155.

5. Фарбер Д.А. Функциональная организация коры больших полушарий при выполнении произвольных движений / Д.А. Фарбер, И.О. Анисимова // Физиология человека. – 2000. – Т.26. – №5. – С. 35-44.

6. Ходанович М.Ю. Дифференциальные восприятия длительности для слуховой и зрительной модальности у человека / М.Ю. Ходанович, Е.А. Есипенко, М.В. Светлик, Е.П. Крутенкова // Сенсорные системы. – 2009. – Т. 59. – №4. – С. 327-333.

АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЦИТОКИНОВЫХ РЕАКЦИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ ДЗЮДО

С.В. Сергеев, И.Н. Швыдченко

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе проведен анализ индивидуальных цитокиновых реакций детей на тренировочное занятие по борьбе дзюдо. Установлены различия в реакции интерлейкина 6 (IL-6) на физическую нагрузку у детей разных возрастных групп.

Ключевые слова: дети, физическая нагрузка, цитокины, иммунная система.

Цитокины – группа полипептидных медиаторов межклеточного взаимодействия. Синтез и секреция большинства цитокинов имеет индуцибельный и кратковременный характер. Действуют цитокины в основном аутокринно и/или паракринно, и их появление в системном кровотоке свидетельствует о воспалении или активации иммунных реакций. Регуляторная роль цитокинов в организме не ограничивается только иммунным ответом. На уровне организма цитокины осуществляют связь между иммунной, нервной, эндокринной, кроветворной и другими системами и служат для их вовлечения в организацию и регуляцию единой защитной реакции [Кетлинский С.А., Симбирцев А.С., 2008]. Физические нагрузки являются мощным активатором иммунной системы, приводя к изменению цитокинового баланса. Показано, что в зависимости от продолжительности, интенсивности и вида упражнений, а также количества вовлеченной в работу мышечной массы системно секретируются как провоспалительные цитокины IL-1 β , IL-6, фактор некроза опухоли α (TNF- α), хемокины IL-8, макрофагальный воспалительный белок 1 β (MIP-1 β), так и противовоспалительные цитокины IL-10, рецепторный антагонист IL-1 (IL-1ra), растворимый рецептор TNF- α 1 и 2 (sTNF- α R1, sTNF- α R1) [5]. Наиболее заметный цитокиновый ответ на интенсивные физические упражнения связан со значительным и быстрым ростом IL-6 [7]. Предполагают, что IL-6 играет при этом важную регуляторную роль, переключая провоспалительный цитокиновый ответ на противовоспалительный, а также участвует в регуляции клеточного метаболизма [2, 4, 7].

Несмотря на достигнутые в течение последних лет значительные успехи в изучении влияния физических нагрузок на функционирование иммунной системы, очень мало известно о реакциях иммунной системы детей и подростков на физические упражнения. Имеющиеся литературные данные свидетельствуют о том, что иммунная система детей меньше реагирует на однократную физическую нагрузку и быстрее восстанавливается [2]. Несомненный интерес представляют

цитокиновые реакции на физическую нагрузку у растущего детского организма, вследствие катаболических эффектов провоспалительных цитокинов [3]. Изменения в цитокиновом балансе могут быть использованы в качестве критерия интенсивности занятий с целью разработки персонализированной тренировочной программы. Целью настоящей работы явился анализ индивидуальных цитокиновых реакций организма детей на физическую нагрузку. В исследовании приняли участие 19 мальчиков в возрасте от 5 до 12 лет, посещающих секцию борьбы дзюдо. Родители всех испытуемых дали письменное информированное согласие на участие детей в исследовании. Дети были разделены на две возрастные группы: группа 1 – дети в возрасте от 4 до 7 лет (1-е детство); группа 2 – дети в возрасте от 8 до 12 (2-е детство). Содержание ИЛ-6 и ИЛ-8 в смешанном секрете слюнных желез определяли методом иммуноферментного анализа. Пробы отбирали до и сразу после тренировочного занятия. Статистическая обработка полученных результатов проводилась с применением пакета прикладных программ Statistica vers. 7.0. (StatSoftInc., США). Установлено, что с возрастом происходит инверсия ИЛ-6-ответа на однократную физическую нагрузку: в младшей возрастной группе большинство детей реагирует на тренировку снижением уровня ИЛ-6, тогда как в старшей группе у 80% детей содержание ИЛ-6 повышалось после нагрузки. Данная особенность, возможно, связана с несовершенством иммунологических реакций у детей младшего возраста, усилением иммунорегуляторной роли ИЛ-6 у детей старшего возраста, а также различиями в нейрогуморальном статусе детей разных возрастных групп.

В отличие от ИЛ-6 концентрация ИЛ-8 в слюне повышалась после однократной тренировки у большинства детей в обеих исследуемых группах. Значительное увеличение содержания провоспалительного цитокина ИЛ-8 у отдельных детей после физической нагрузки может свидетельствовать о несовершенстве индивидуальных адаптационных механизмов, что необходимо учитывать при проведении тренировочных занятий.

Работа поддержана грантом РФФИ и Министерством образования, науки и молодежной политики Краснодарского края, проект №16-44-230391.

Литература:

1. Кетлинский С.А. Цитокины / С.А. Кетлинский, А.С. Симбирцев. – СПб: ООО «Издательство Фолиант», 2008. – 552 с.
2. Lancaster G.I. Skeletal muscle: not simply an organ for locomotion and energy storage / G.I. Lancaster, M.A. Febbraio // J. Physiol. – 2009. – Vol. 587. – № 3. – P. 509-510.
3. Nemet D. Growth hormone-insulin-like growth factor-1 and inflammatory response to a single exercise bout in children and adolescents / D. Nemet, A. Eliakim // Med. Sport Sci. – 2010. – Vol. 55. – P. 141-155.
4. Pedersen B.K. Muscle as an endocrine organ – focus on muscle-derived ИЛ-6 / B.K. Pedersen, M.A. Febbraio // Physiol. Rev. – 2008. – Vol. 88. – P. 1379-1406.
5. Peake J.M. Cytokine expression and secretion by skeletal muscle cells: regulatory mechanisms and exercise effects / J.M. Peake, P.D. Gatta, K. Suzuki, D.C. Nieman // Exerc. Immunol. Rev. – 2015. – Vol. 21. – P. 8-25.

6. Timmons B.W. Paediatric Exercise Immunology: Health and Clinical Applications / B.W. Timmons // Exerc. Immunol. Rev. – 2005. – Vol. 11. – P. 108-144.

7. Walsh N.P. Position statement part one: immune function and exercise / N.P. Walsh, M. Gleeson, R.J. Shephard et al. // Exerc. Immunol. Rev. – 2011. – Vol. 17. – P. 6–63.

ИЗМЕНЕНИЯ СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВКИ ГИБКОСТИ

П.А. Смирнова¹, А.А. Мельников²

¹ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический университет
им. К.Д. Ушинского»

²ФГБУ ПОО «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва
по хоккею», г. Ярославль

Аннотация. В работе исследованы стабилографические показатели в положении стоя на одной ноге у молодых девушек-студенток, прошедших трехмесячную тренировку, направленную на развитие подвижности в суставах нижних конечностей. Установлено, что устойчивость позы увеличилась в положении стоя с открытыми глазами (снизился разброс колебаний по сагиттали и площадь статокинезиограммы). Кроме того, устойчивость позы увеличилась в стойке с закрытыми глазами (снизились разброс колебаний по сагиттали и фронталю, площадь статокинезиограммы). Таким образом, развитие гибкости нижних конечностей оказывает положительный эффект на постуральную устойчивость.

Ключевые слова: тренировка гибкости, устойчивость позы, стабилография.

Анализ данных литературы показывает, что физические упражнения различной направленности оказывают положительное влияние на регуляцию вертикальной позы. Например, повышение постуральной устойчивости наблюдается после выполнения тренировочных программ на развитие силы постуральных мышц, по крайней мере, у пациентов с нарушением опорно-двигательного аппарата [6] и пожилых лиц [4], то есть у лиц с исходно сниженными силовыми способностями. Вместе с тем сила постуральных мышц хотя и является необходимым фактором высокой постуральной стабильности, однако ее развитие не обязательно отражается на статической устойчивости позы, по крайней мере, у молодых испытуемых. В работе [2] показано, что силовая тренировка постуральных мышц у здоровых молодых испытуемых сочеталась с увеличением только динамического равновесия, а статическое равновесие, как устойчивость позы в обычной стойке, существенно не изменялось.

В отношении взаимосвязи растяжимости сухожильно-мышечного аппарата нижних конечностей с постуральной устойчивостью данные литературы противоречивы. С одной стороны, показано, что у танцоров балета, имеющих наивысший уровень гибкости, устойчивость вертикальной позы, в целом, существенно выше, чем у нетренированных лиц [5]. При этом различия между танцорами и нетренированными людьми проявляются больше в стойке с закрытыми глазами, то есть когда система регуляции позы использует только соматосенсорную и/или вестибулярную информацию о положении тела [3]. С другой стороны, исследователи, анализирующие устойчивость позы на одной ноге,

с суставной подвижностью этой ноги не выявили корреляционных связей между этими показателями [1]. Однако прямых исследований оценки влияния тренировки гибкости на постуральную устойчивость мы не обнаружили. Таким образом, целью нашей работы было исследовать изменения постуральной устойчивости на одной ноге после тренировки гибкости тазобедренного и голеностопного сустава.

Методы.

Испытуемые. В исследовании на добровольной основе приняли участие молодые без существенных патологий опорно-двигательного аппарата девушки-студентки ($n=16$). Исследование постуральной устойчивости проводили дважды до и через 3 месяца тренировки, направленной на растяжку – повышение подвижности в суставах нижних конечностей и тазобедренного сустава. Занятия проводились тренером по стретчингу три раза в неделю по 1 часу. Все студентки испытывали положительные эмоции во время занятий и были высоко мотивированы на улучшение своего телосложения и физических кондиций.

Стабилография. Для анализа устойчивости вертикальной позы использовали стабилографический аппаратно-программный комплекс («Neurocor Trast-M», Россия) с частотой дискретизации сигнала 500 Гц. Анализ колебаний ОЦД регистрировали в статическом положении в одноопорном положении стоя с открытыми (40 с) и закрытыми (40 с) глазами. Испытуемые стояли в вертикальной стойке, согнув ударную ногу в колене на 90 градусов, руки обхватывали плечи. Выбор опорной ноги проводился с помощью задания «ударь по мячу». За опорную принимали неударную ногу. Для анализа устойчивости вертикальной позы использовали показатели разброса по сагиттали (Q_y) и фронтالي (Q_x), линейную (ЛСС) и угловую (УСС) скорости колебания ОЦД, а также площадь статокинезиограммы (S).

Результаты и их обсуждение.

Стойка с открытыми глазами. После тренировочной программы ЛСС и УСС колебаний позы не изменялись в стойке с ОГ. Однако амплитуда колебаний общего центра давления позы в сагиттальной плоскости стала меньше после тренировки ($p=0,015$). Кроме того, уменьшилась площадь колебаний (S , $p=0,06$), однако изменений по Q_x после тренировки не обнаружено.

Стойка с закрытыми глазами. После тренировки скорости колебаний (ЛСС и УСС, $p>0,1$) в стойке с закрытыми глазами не изменились. Однако амплитуды колебаний Q_y ($p=0,022$) и Q_x ($p=0,069$) и, особенно, площадь S ($p<0,001$) существенно снизились после тренировки гибкости.

Таким образом, результаты показали, что несмотря на отсутствие изменений скорости колебаний в одноопорной стойке с ОГ и ЗГ, амплитуды колебаний, особенно по сагиттали, существенно снизились. Это указывает на повышение постуральной устойчивости без изменения напряжения постуральной регуляции. Полученные результаты согласуются с работами, указывающими на более эффективную постуральную регуляцию у спортсменов с высокой подвижностью суставов, и не подтверждают данные о негативных эффектах растяжимости на нейромышечную координацию. Вместе с тем полученный постуральный феномен требует дополнительных исследований, для выяснения механизмов улучшения устойчивости позы.

Заключение. Тренировка гибкости нижних конечностей оказывает благоприятное влияние на вертикальную устойчивость одноопорной вертикальной позы. Поскольку способность к равновесию на одной ноге является важным критерием устойчивости человека к падениям [4, 6], то мы полагаем, что развитие подвижности голеностопного сустава способствует снижению риска падений.

Литература:

1. Amin D.J., Herrington L.C. The relationship between ankle joint physiological characteristics and balance control during unilateral stance // *Gait Posture*. 2014. V. 39. № 2. P. 718-722.

2. Blackburn T., Guskiewicz K.M., Petschauer M.A., Prentice W.E. Balance and joint stability: the relative contributions of proprioception and muscular strength // *Sport Rehabil*. 2000. V. 9. P. 315-328.

3. Golomer E., Dupui P. Spectral analysis of adult dancers' sways: Sex and inter- action vision-proprioception // *Int. J. Neurosci*. 2000. V. 105. P. 15-26.

4. Granacher U., Gollhofer A., Hortobágyi T. et al. The importance of trunk muscle strength for balance, functional performance, and fall prevention in seniors: a systematic review // *Sports Med*. 2013. V. 43. P. 627-641.

5. Hugel F., Cadopi M., Kohler F., Penn P. Postural control of ballet dancers: A specific use of visual input for artistic purposes // *Int. J. Sports Med*. 1999. V. 20. P. 86-92.

6. Rätsepsoo M., Gapeyeva H., Sokk J. et al. Leg extensor muscle strength, postural stability, and fear of falling after a 2-month home exercise program in women with severe knee joint osteoarthritis // *Medicina (Kaunas)*. 2013. V. 49. P. 347-353.

АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ АКРОБАТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МУЖСКИХ ГРУППАХ

Н.П. Супрунов, Н.Н. Пилюк, С.В. Шукшов, В.В. Тронев

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В данной статье рассматриваются антропометрические характеристики спортсменов высокой квалификации в парно-групповой акробатике. В ходе исследования у акробатов, специализирующихся в мужских группах, проанализированы величины массы тела, определены ростовые показатели, окружность и экскурсия грудной клетки, рассчитан индекс Кетле, индекс оценки развития мускулатуры плеча (по А.Ф. Синякову), индекс Эрисмана, определен соматотип акробатов различного амплуа.

Ключевые слова: морфофункциональные показатели, спортивная акробатика, индекс Кетле, индекс Эрисмана, соматотип.

Знания морфологических особенностей представителей различных видов спорта необходимы тренерам для отбора, установления оптимальной нагрузки, которая допустима при данных особенностях телосложения, а также для устранения ошибок в технике выполнения спортивных упражнений, которые могут возникать, если не учитывать морфологическую структуру тела спортсмена [2, 4, 5].

Что касается антропометрических характеристик акробатов высокого класса, то доступной информации по этому вопросу немного, и она не дает возможности создать четкого представления о телосложении спортсменов данного вида спорта [1, 3].

Целью настоящего исследования явилось изучение антропометрических характеристик спортсменов высокой квалификации в парно-групповой акробатике.

Как показали результаты исследования, в акробатической четверке самый высокорослый нижний спортсмен ($183,5 \pm 0,5$ см) и дальше рост изменяется прямо пропорционально от положения спортсмена: меньший рост у I среднего ($179,5 \pm 2,5$ см), еще меньше у II среднего ($171,0 \pm 0$ см) и самый малый показатель у верхнего ($143,3 \pm 0,8$ см). В прямой зависимости от роста находится вес и окружность грудной клетки.

Вес тела наибольший у нижнего акробата ($82,0 \pm 3$ кг), а наименьший у верхнего ($34,0 \pm 1$ кг), средние – занимают промежуточное положение, при этом у I среднего ($79,0 \pm 3$ кг), а у II среднего ($63,0 \pm 1$ кг), т.е. по мере восхождения вес уменьшается.

Окружность грудной клетки у нижнего акробата – $100,5 \pm 3,5$ см; у средних $96,0 \pm 3$ см, $96,5 \pm 6,5$ см соответственно и у верхнего акробата $72,0 \pm 3$ см.

Заслуживает внимания экскурсия грудной клетки: у нижнего и II среднего $8,25$ см – $8,75$ см, у I среднего и верхнего $6,25$ см – эти показатели низкие, т.к. для спортсменов экскурсия грудной клетки колеблется от 12 до 15 см. Мы объясняем это малой подвижностью грудной клетки при выполнении упражнений нижними спортсменами. У верхнего из-за частого выполнения стоек вниз головой, органы брюшной полости, давят на диафрагму, тем самым ограничивая ее подвижность.

Отрицательное значение индекса Эрисмана у верхних $-0,5$ и $-2,8$ см отражает главенство роста тела над грудной клеткой, что объясняется пубертатным скачком (третьим периодом активизации роста) обследуемых.

Индекс оценки развития мускулатуры плеча (по А.Ф. Синякову, 1987) свидетельствует о сильном развитии мускулатуры в четверках у верхних $12,4\%$ и в мужских парах у нижних $12,8\%$ у остальных спортсменов мускулатура развита нормально. Это говорит о целенаправленном воздействии физических нагрузок на плечевой отдел в спортивном амплуа.

Показатель весоростового индекса Кетле, который характеризует соотношение между ростом и весом, очень низкий (в четверках и мужских парах) у верхних $237,5$ г/см и $249,8$ г/см соответственно. Имеет место целенаправленный отбор в это спортивное амплуа. У II средних 368 г/см это низкий показатель, у всех остальных акробатов он больше 400 г/см.

Индекс ЖЕЛ имеет высокое значение, у верхних $79,4$ мл/кг и $72,71$ мл/кг, у II средних – $77,8$ мл/кг. У нижних $68,6$ мл/кг и $65,1$ мл/кг – норма. Несколько ниже показатель у I средних $58,88$ мл/кг.

Исследования кистевой динамометрии акробатов по оценочной шкале А.Ф. Синякова дали следующие результаты: высокие показатели у II и I средних $79,4\%$ правая, $73,8\%$ левая кисть и $70,0\%$ правая $70,3\%$ левая кисть соответственно; в мужских парах у нижних $70,6\%$ правая, $67,3\%$ левая, у остальных спортсменов показатели кистевой динамометрии средние. Различия показателей левой и правой кистей связаны с неравномерным распределением физической нагрузки на руки при выполнении акробатических упражнений.

Анализ полученных величин обезжиренной массы показал, что у всех спортсменов он был высоким: от $85,62\%$ до $90,57\%$. Очень высокий показатель у верхних акробатов – $90,57\%$ (четверки) и $91,3\%$ (мужские пары). Содержание мышечного компонента в массе тела у всех акробатов колеблется от $46,53\%$ до $51,54\%$, что указывает на достаточно высокое развитие мышечной массы. Процентное содержание жирового компонента составило $7,27$ – $10,62\%$, что несколько ниже нормы (12%). Костный компонент у верхних акробатов четверок и мужских пар составил $18,89\%$ и $18,81\%$ соответственно, находится в пределах нормы (18%), у остальных обследуемых он ниже $16,41\%$ и $15,34\%$.

Изучение соматотипа по методу Хит-Картера показало, что 38% имеют эктомезоморфный тип, 31% эндомезоморфный, 25% мезоэкторморфный, 6% мезоморфный сбалансированный.

Определенный интерес представляет взаимосвязь соматотипа акробата и его спортивного амплуа. У верхних акробатов 50% имели эктомезоморфный и 50% мезоэкторморфный соматотип, т.е. им характерно вытянутость тела и высокое развитие мышц, у I средних и нижних акробатов преобладает эндомезоморфный тип 100% и 50% соответственно, т.е. высокое развитие мезоморфии и эндоморфии.

В результате проведенного нами исследования и анализа полученных данных можно сделать вывод, что среди обследуемых спортсменов:

- верхние имеют долихоморфный тип пропорций;
- средние – мезоморфный;
- нижние – неопределенный тип: для них характерны длинные ноги, короткое туловище, достаточно широкие плечи и таз, средней длины руки.

Такие пропорции обеспечивают благоприятное визуальное восприятие, хорошую устойчивость, а мезоморфные характеристики средних спортсменов – четкую координацию движений.

Литература:

1. Кокорина Е.А. Морфофункциональные характеристики как критерии спортивного отбора в аэробике: дисс. ... канд. пед. наук. – СПб., 2007. – 123 с.
2. Мартиросов Э.Г. Соматический статус и спортивная специализация: автореф. дис. ... докт. биол. наук. – М., 1998. – 136 с.
3. Методы антропометрии в учебной и исследовательской практике: методические рекомендации / сост. Г.Н. Казакова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 28 с.
4. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
5. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б.
6. Сологуб. – М.: Олимпия Пресс., 2005. – 528 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СИТУАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА (БОКСЕ И РЕГБИ)

Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, А.Ю. Соломяный, Д.С. Шипенко
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Проведен сравнительный анализ пострального баланса квалифицированных спортсменов, специализирующихся в боксе (n=12) и регби (n=14). Устойчивость прямостояния исследовали в тесте Ромберга с помощью двухплатформенной компьютерной стабиллографии (ОКБ «Ритм», г. Таганрог). Боксеры и регбисты демонстрируют высокий уровень вертикальной устойчивости при произвольном позном контроле, причем для боксеров характерна особенно эргономичная регуляция в сагиттальной плоскости как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Проведенные исследования подтверждают специфику влияния двигательного стереотипа квалифицированных спортсменов ситуационных видов спорта на постральную регуляцию.

Ключевые слова: вертикальная устойчивость, стабиллография, квалифицированные спортсмены, регби, бокс.

Медико-биологический аспект на данном этапе развития спортивной науки признан важнейшим в повышении конкурентоспособности как в детско-юношеском спорте, так и в спорте высших достижений [1, 6].

К системе постральной регуляции в практике спорта предъявляются высокие условия. Двигательная активность оказывает непосредственное влияние на поддержание вертикальной позы [4, 5]. На данный момент установлено, что поза включает целостную систему биомеханических, нейрофизиологических и нейропсихических составляющих. Поза обусловлена движением глаз, головы, верхних и нижних конечностей [3]. В регуляции положения тела человека участвуют несколько сенсорных систем: проприоцептивная, вестибулярная и зрительная [2]. Наибольшую роль из приведенных систем отводят проприоцептивной. *Articulatio temporomandibularis* – постральный датчик. Центральная нервная система (ЦНС) на различных уровнях осуществляет регулирование позы активной мышечной системы [2, 4].

На данный момент недостаточно публикаций, посвященных механизмам пострального баланса квалифицированных спортсменов. Анализ современной научной литературы выявил дефицит информации о механизмах поддержания позы у боксеров и регбистов, что и явилось целью проведенного нами исследования.

Обследовано 26 квалифицированных спортсменов: боксеры (n=12) и регбисты (n=14). Спортивная квалификация МС, КМС; возраст 20-30 лет.

Стабилографические характеристики вертикальной позы фиксировали при помощи компьютерного двухплатформенного стабиланализатора «Стабилан-01» и специализированной программы StabMed2 (ОКБ «Ритм», г. Таганрог). Применяли стандартную пробу «Билатеральный тест Ромберга» с открытыми и закрытыми глазами. Статокинезиограмму (СКГ) анализировали по двум классическим показателям: Q_x и Q_y – среднеквадратичное отклонение ЦД (центра давления) во фронтальной и сагиттальной плоскости. Материал обработан с применением компьютерной статистической программы «Statistica 10» (StatSoftInc., США).

Показано, что при стоянии с симметричной нагрузкой на ноги обе конечности активно участвуют в поддержании вертикальной позы, координируя действия как в сагиттальной, так и во фронтальной плоскости. Так, при *непроизвольном позном контроле* в тесте с открытыми глазами для спортсменов-боксеров была характерна меньшая девиация общего центра давления (ОЦД) в сагиттальной плоскости (Q_y , мм) на 22% ($p \leq 0,05$), по сравнению со спортсменами, специализирующимися в регби. Важно, что боксеры также имеют лучшие показатели равновесия, по сравнению с ранее полученными данными о спортсменах, специализирующихся в других видах спорта (баскетболе, настольном теннисе, футболе, волейболе, в греко-римской борьбе, эстетической гимнастике) [4, 5, 6]. В то же время во фронтальной плоскости (Q_x , мм) достоверных различий между боксерами и регбистами не обнаружено ($p > 0,05$).

При *непроизвольном позном контроле* в условиях депривации зрения наблюдался рост показателей СКГ как у боксеров, так и регбистов по сравнению с пробой с открытыми глазами. У квалифицированных боксеров во фронтальной плоскости (Q_x) разброс колебаний ОЦД увеличился на 38% ($p \leq 0,05$), а в сагиттальной плоскости (Q_y) на 42% ($p \leq 0,05$), а у квалифицированных регбистов, соответственно, на 24% ($p \leq 0,05$) и 51% ($p \leq 0,05$). Приведенные данные свидетельствуют об ухудшении качества постурального баланса в условиях, ограничивающих возможности зрительного анализатора, независимо от вида спорта.

В то же время сравнительный анализ при *непроизвольном позном контроле* с закрытыми глазами между двумя исследуемыми группами показал, что квалифицированные боксеры во фронтальной плоскости (Q_x) на 16% поддерживали равновесие хуже, чем регбисты ($p \leq 0,05$), а в сагиттальной плоскости (Q_y) – на 33% лучше ($p \leq 0,05$).

Несомненно, что эффективность поддержания постуральной устойчивости спортсменов ситуационных видов спорта, в том числе в боксе и регби, напрямую зависит от специфики передвижений, различных поз и стоек. Регуляция вертикальной позы боксеров в сагиттальной плоскости (Q_y) имеет более совершенные механизмы как при зрительном сопровождении, так и при компенсаторной перестройке позы в условиях полного ограничения зрительного анализатора по сравнению с регбистами. Это можно объяснить с позиции сложнокоординационных требований, предъявляемых боксерам при перемещении в сагиттальной плоскости. Более того, полученные данные являются одним из подтверждений приобретающей популярность гипотезы о существовании

регуляторных модулей постурального контроля отдельно для фронтальной и сагиттальной плоскости колебаний тела в вертикальной позе.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Стабилографическая оценка точности движений квалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа / Е.М. Бердичевская, А.С. Тришин // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2015. – №3. – С. 65-70.

2. Грибанов А.В. Физиологические механизмы регуляции постурального баланса человека (обзор) / А.В. Грибанов, А.К. Шерстенникова // Вестник Северного (Арктического) федерального университета. – 2013. – №4. – С. 20-29.

3. Казенников О.В. Особенности поддержания вертикальной позы при неравномерной нагрузке на ноги / О.В. Казенников, Т.Б. Киреева, В.Ю. Шлыков // Физиология человека. – 2013. – Т. 39. – № 4. – С. 65–73.

4. Мельников А.А. Функция равновесия у спортсменов-борцов: монография / А.А. Мельников, А.Д. Викулов, М.В. Малахов. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2016. – 149 с.

5. Тришин А.С. Особенности постурального контроля высококвалифицированных спортсменов в ситуационных видах спорта при воздействии латерализованных факторов / А.С. Тришин, Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич // Асимметрия. – 2015. – Т.9. – №1. – С. 4-12.

6. Тришин А.С. Особенности постуральной регуляции у квалифицированных баскетболистов / А.С. Тришин, Е.М. Бердичевская // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – Т.1. – №1. – С. 331-336.

МЕЖПОЛУШАРНАЯ АСИММЕТРИЯ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ФЕХТОВАНИИ

Е.С. Тришин, А.А. Голубева

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. В работе представлен современный профессиональный взгляд тренеров на вопрос о влиянии межполушарной асимметрии в фехтовании. Тренеры разного уровня квалификации и стажа деятельности представили свое видение данной проблемы. Анализ результатов проведенного опроса свидетельствует о противоречивости взглядов тренеров по многим вопросам анкеты.

Ключевые слова: функциональные асимметрии, фехтование, квалифицированные тренеры, спортсмены.

Межполушарный профиль асимметрии является интегральным феноменом, позволяющим значительно повысить конкурентоспособность спортсменов [2, 3]. Учет особенностей и проявлений функциональных асимметрий на всех этапах спортивной подготовки способен качественно улучшить результаты, минимизировать травмы [1, 4]. При планировании научных исследований представляется важным мнение тренеров об актуальности и целесообразности внедрения функциональных асимметрий в подготовку спортсменов, специализирующихся в фехтовании, к тому же данный вид спорта в этом аспекте недостаточно изучен.

В связи с вышесказанным, целью работы явилось выявление отношения тренеров к проблеме функциональной асимметрии в подготовке спортсменов-фехтовальщиков.

Проведено анкетирование 17 квалифицированных тренеров. Стаж преподавательской деятельности составил 3-51 год (Москва, Санкт-Петербург, Краснодар, Ростов-на-Дону, Ставрополь). В число респондентов входили тренеры, под руководством которых спортсмены становились призерами и чемпионами Российской Федерации. Специально разработанная нами анкета включала 12 вопросов. Они касались информированности тренеров об актуальности проблемы моторной и сенсорной асимметрии, о влиянии асимметрии на достижение результата, об использовании особенностей асимметрии в тренировочном процессе, связи функциональной асимметрии с частотой травматизма в фехтовании.

Проведенное нами анкетирование показало, что подавляющее число тренеров (90%) считают себя достаточно информированными о моторной асимметрии рук и ног у человека. Однако о существовании сенсорной асимметрии знают лишь 15% респондентов. Логично, что все тренеры (100%) определяют

ведущую руку у начинающих фехтовальщиков. Большая часть тренеров (75%) выясняли у спортсменов с преобладанием правой гемисферы о случаях «семейного левшества». 70% опрошенных тренеров спрашивали у левшей о попытках переучивания их писать правой рукой. Так же 70% тренеров высказали уверенность, что степень асимметрии рук не имеет прямой зависимости от уровня квалификации фехтовальщика, 25% – имеет и у 5% – нет определенного ответа по этот вопрос. До сих пор физиологи не пришли к консенсусу по данному поводу. Более вероятны две теории: первая – естественный отбор, вторая – активное корректирующее влияние спортивных тренировок [1].

Никто из тренеров (100%) на начальном этапе тренировочного процесса не отдает предпочтение детям с каким-либо вариантом доминирования в моторике рук. Это объясняется реалиями детско-юношеского спорта, а не с точки зрения физиологического обоснования спортивной тренировки. В то же время 60% респондентов учитывают особенности моторной асимметрии в тренировочном процессе, но это происходит на уровне интуиции. При этом 95% специалистов считают, что не имеет значения фактор «кого легче тренировать» и лишь 5%, что «праворуких спортсменов тренировать легче». Большинство тренеров (75%) считают, что у «правшей» и «левшей» отсутствуют различия в физическом развитии и двигательных умениях, а 20% утверждают, что различия есть.

Подавляющее большинство тренеров (80%) утверждает, что во время крупных международных и российских соревнований по фехтованию основные призовые места одинаково часто занимают спортсмены с правой и левой ведущей рукой, а 10% тренеров считает, что больше призовых мест занимают фехтовальщики с доминированием левой руки.

Существуют исследования, посвященные связи функциональных асимметрий с травматизмом спортсменов [1]. В легкоатлетическом беге установлена связь между ведущей ногой и травматизмом. Так, регистрация асимметрии диапазона спортивных специальных движений ведущей и неведущей рукой и развиваемых при этом силовых характеристик значима для выявления риска получения травмы в бейсболе [1]. Интересен факт, что 95% тренеров по фехтованию не видят взаимосвязи между функциональной асимметрией рук и частотой травматизма спортсмена.

Необходимо отметить, что большинство тренеров (75%) высказали заинтересованность в увеличении своих знаний о феномене функциональной асимметрии в спорте. Данный процент ниже, чем в остальных видах спорта, которые мы проанализировали раньше, что говорит о недостаточной информированности специалистов в области межполушарной асимметрии [2].

Таким образом, результаты опроса выявили разнообразие и противоречивость взглядов по большинству вопросам. В то же время анализ анкетирования показал, что тренеры по фехтованию заинтересованы в расширении знаний, умений и навыков, связанных с научно обоснованным учетом особенностей не только моторной, но и сенсорной асимметрии в процессе обучения, так как склонны считать, что изучение латеральной организации мозга в спорте – перспективное научное направление и может явиться одним из предикторов успешности. Сведения о сенсорных асимметриях у тренеров

практически отсутствуют. На наш взгляд, это напрямую связано со спецификой вида спорта и с недостаточным научным сопровождением тренерского штаба. Тем самым результаты опроса однозначно свидетельствуют о практической значимости исследований различных проявлений функциональной асимметрии на всех этапах тренировочного процесса.

Литература:

1. Бердичевская Е.М. Функциональная асимметрия и спорт: Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. Научное издание / Е.М. Бердичевская, А.С. Гронская. – М.: Научный мир, 2009. – С. 647-691.

2. Бердичевская Е.М. Феномен «симметрии-асимметрии» с позиций тренеров в различных видах спорта / Е.М. Бердичевская, Е.С. Тришин, А.С. Тришин, Т.В. Крайнова // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Международного научно-практического конгресса, посвященного 100-летию ГЦОЛИФК, 30-31 мая 2018 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С. 218-222.

3. Тришин Е.С. Роль индивидуального профиля межполушарной асимметрии в повышении конкурентоспособности спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе и баскетболе / Е.С. Тришин, А.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич // Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации»: материалы конференции. – Краснодар. – 2013. – С. 149-151.

4. Тришин Е.С. Сравнительная характеристика профиля функциональной асимметрии у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в настольном теннисе и баскетболе / Е.С. Тришин, А.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, Л.В. Катрич // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2012. – №4. – С. 55-58.

**НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА С ПОРАЖЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

И.Н. Федорова, А.В. Мамадамирова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

Аннотация. Одним из основных базовых элементов спортивной подготовки является формирование спортивной техники, совершенствование которой, в конечном счете, определяет спортивный результат. Ее оптимальное развитие обусловлено профессиональным опытом тренера и использованием дополнительных объективных средств оценки спортивного упражнения жим штанги лежа.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спорт лиц с поражением ОДА, стабилотрама, спортсмены с поражением ОДА, аппаратно-программный комплекс

Пауэрлифтинг – динамично развивающийся вид спорта в Российской Федерации у лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, что подтверждают результаты XIV Паралимпийских игр в Лондоне (Великобритания) в 2012 году.

Обязательным условием стабильных успешных выступлений является подготовка спортивного резерва. В настоящее время разработан широкий спектр методов как отечественных (1, 2), так и зарубежных (5), способных количественно оценивать стабилотрафические показатели соревновательного упражнения жим лежа. Несмотря на их многообразие они имеют существенные недостатки. Они заключаются в том, что анализ спортивного упражнения не оценивается комплексно по кинематическим, динамическим, стабилотрафическим параметрам. Поэтому невозможно структурировать его по периодам и фазам, которые имеют определенный функциональный смысл и в конечном итоге определяют спортивный результат.

На основании вышеизложенного **целью работы** явилось научное обеспечение спортивной подготовки спортсменов высокого класса с поражением опорно-двигательного аппарата, занимающихся пауэрлифтингом, посредством разработанного аппаратно-программного комплекса, способного осуществлять анализ кинематических, динамических и стабилотрафических параметров.

Высококвалифицированные спортсмены, члены сборной Краснодарского края по пауэрлифтингу, с поражением опорно-двигательного аппарата были обследованы на аппаратно-программном комплексе для жима лежа в пауэрлифтинге, разработанном Кубанским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма (г. Краснодар) и ЗАО «ОКБ «РИТМ».

Масса штанги составляла 90% от максимума. Силокоординатные платформы позволили анализировать перемещения центра давления массы тела на поверхность в области спины и таза во фронтальной (X) и сагиттальной (Y) плоскостях. Ранее проведенные исследования позволили выявить периоды и фазы соревновательного упражнения жим лежа (3). Первый период – от момента движения штанги во время паузы до развития ею максимальной скорости перемещения вверх; 2 – торможение штанги – от момента достижения максимальной скорости перемещения вверх до ее полной остановки (штанга на вытянутых руках). Каждый период делится на две фазы: начало и завершение разгона штанги; начало и завершение торможения штанги.

Разработанный аппаратно-программный комплекс апробирован для выявления координационных способностей в динамике развития спортивной техники у высококвалифицированных спортсменов в течение мезоцикла с учетом дополнительной информации о фазовой структуре техники жима штанги лежа.

Литература:

1. Волков Н.П. О технике жима штанги лежа двумя руками в пауэрлифтинге // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 6. – С. 80-84.
2. Менхин Ю.В. К проблеме понимания и формирования двигательного навыка // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №2. – С. 23-29.
3. Трембач А.Б. Метод комплексного анализа соревновательного упражнения «жим лежа» у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата / А.Б. Трембач, И.Н. Федорова, Ю.В. Шкабарня, Д.А. Левченко, И.Г. Павельев // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №2. – С. 72-74.
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; под общ. ред. Б.И. Шейко. – М.: 2013. –560 с.
5. Nacci A, Romeo S.O, Berrettini S., Matteucci J., Cavaliere M.D, Mancini V., Panicucci E., Ursino F., Fattori B. Stabilometric findings in patients affected by organic dysphonia before and after phonomicrosurgery. // Acta Otorhinolaryngol Ital. – 2017. – №37(4). – P. 286-294.

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УСПЕШНОСТИ НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ
И ПОСТТРЕНИНГОВЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ЭЭГ
С РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Л.П. Черепкина

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск

Аннотация. Успешность нейробиоуправления и посттренинговые изменения биоэлектрической активности головного мозга имеют прогностическую ценность, позволяющую достаточно точно определять результативность предстоящей соревновательной деятельности у спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: нейробиоуправление, спортсмены, прогноз, успешность, соревновательная деятельность.

В настоящее время наблюдается рост интереса ученых, обеспечивающих медико-биологическое сопровождение спортсменов высшей квалификации, к внедрению методов биоуправления в процесс подготовки к соревнованиям, в том числе к Олимпийским играм [4, 5, 6 и др.]. Большинство авторов указывает на посттренинговое улучшение спортивной результативности спортсменов, однако лишь в единичных работах [7] эти данные количественно подтверждены с помощью методов математической статистики.

Целью данной работы явилось изучение взаимосвязи успешности нейробиоуправления и посттренинговых изменений биоэлектрической активности головного мозга с результативностью соревновательной деятельности у спортсменов высокой квалификации.

В исследовании приняли участие 45 высококвалифицированных спортсменов, занимающихся разными видами спорта. Средний возраст обследуемых лиц – $18,6 \pm 0,26$ лет. Звание мастера спорта международного класса имели 4 спортсмена, звание мастера спорта – 41 человек. Среди обследованных было 12 юношей и 33 девушки. В анамнезе обследованных спортсменов не было травм и заболеваний ЦНС. Все спортсмены давали письменное согласие на участие в исследовании.

С помощью программно-аппаратного комплекса «BOSLAB–АЛЬФА» (ИМББ, Россия) с каждым спортсменом проводился курс биоуправления, направленный на повышение мощности ЭЭГ в альфа-диапазоне, по методике О.В. Погадаевой [1]. Дополнительно до курса нейробиоуправления и после его окончания с помощью 19-канального электроэнцефалографа «Нейрон-спектр 3» («Нейрософт», Россия) у 22 спортсменов в стандартных условиях (лежа при закрытых глазах) регистрировалась ЭЭГ. Electroды располагались монополярно в соответствии с международной схемой «10-20». Запись ЭЭГ каждого из

спортсменов сравнивалась с «нормой» [3]. В дальнейшем для анализа использовались показатели только тех отведений ЭЭГ, в которых в начале исследования у большинства обследуемых (95% и более) наблюдались статистически значимые различия по сравнению с «нормой». Результативность соревновательной деятельности спортсменов считалась успешной, если превышала результат, полученный на предыдущих соревнованиях такого же ранга.

Статистический анализ полученных данных осуществлялся с помощью пакетов программ «StatPack» и «SPSS 13».

Анализ полученных результатов показал, что успешность нейробиоуправления в группе спортсменов высокой квалификации составила $45 \pm 4,2\%$, при этом лиц, успешно прошедших тренинг (согласно классификации И.А. Святогор с соавторами [2]), оказалось значительно больше ($n=32$), чем лиц, прошедших его неуспешно ($n=13$) (при $P=0,005$).

С помощью дискриминантного анализа определено, что по успешности курса нейробиоуправления можно судить о результативности предстоящей соревновательной деятельности. Средние значения полученной дискриминантной функции существенно отличались ($-0,863$ – при отсутствии изменений соревновательной деятельности; $0,476$ – при повышении соревновательной результативности; $\chi^2=15,193$; $P<0,001$), коэффициент канонической корреляции составил $-0,548$. Точность такого прогнозирования составила 80%.

Изучение взаимосвязи результативности соревновательной деятельности с посттренинговыми показателями биоэлектрической активности головного мозга и величинами их изменений (дельтами) показало, что в качестве предикторов результативности соревновательной деятельности могут выступать посттренинговые значения показателей спектральной мощности в дельта-диапазоне в левой переднелобной области (отведение Fp_1), когерентности в отведениях C_3-F_3 , C_4-T_6 , Fp_1-Fp_2 , O_1-P_3 , O_1-T_5 , интегрального индекса в левой теменной области (отведение P_3), а также дельты значений мощности в дельта-диапазоне в левых переднелобной, перевисочной и средне-височной областях (отведения F_7 , Fp_1 , T_3) и когерентности в отведениях C_3-Fp_1 , O_2-T_6 .

Средние значения полученной дискриминантной функции тоже имели существенные отличия ($-46,904$ – при отсутствии изменений соревновательной деятельности; $21,889$ – при повышении соревновательной результативности; $\chi^2=98,424$; $P<0,001$), коэффициент канонической корреляции составил $-1,000$. Точность такого прогнозирования составила 100%.

Таким образом, величина успешности курса нейробиоуправления может выступать предиктором результативности соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, но наиболее точный прогноз определяется посттренинговыми значениями показателей биоэлектрической активности головного мозга.

Литература:

1. Погадаева О.В. Предикторы эффективности использования альфа-стимулирующего тренинга в спортивной тренировке: – Автореф. дис. ... канд. биол. наук. – Томск, 2001. – 19 с.

2. Святогор, И.А. Оценка эффективности и успешности использования метода биологической обратной связи в управлении потенциалами мозга / И.А. Святогор, И.А. Моховикова // Биологическая обратная связь. – 2000. – № 1. – С. 8-10.
3. Черапкина Л.П. Особенности биоэлектрической активности головного мозга спортсменов / Л.П. Черапкина, В.Г. Тристан // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2011. – №39 (256). – С. 27-31.
4. Blumenstein В. Biofeedback for Sport and Performance Enhancement. / В. Blumenstein, I. Orbach. - Режим доступа: <http://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199935291.001.0001/oxfordhb-9780199935291-e-001>
5. Dupee M. Perceived outcomes of a biofeedback and neurofeedback training intervention for optimal performance: Learning to enhance self-awareness and self-regulation with Olympic athletes / M. Dupee, T. Forneris, P. Werthner // The Sport Psychologist, 30(4). - P. 339-349. Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.2016-0028>
6. Ford N.L. Neurofeedback and mindfulness in peak performance training among athletes/ N.L. Ford, S.N. Wyckoff, L.H. Sherlin // Biofeedback. – 2016. - 44(3). - P.152-159.
7. Strizhkova O.U. The neurofeedback course using of high skilled gymnasts at competitive period. / O.U. Strizhkova, L.P. Cherapkina, T.U. Strizhkova // Special Issue; Supplementary Issue: 8th INSHS International Christmas Sport Scientific Conference, 5-7 December 2013. Journal of human sport and exercise University of Alicante. - 2014. – V. 9, № 1. – P. 561 – 569. - Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.14198/jhse.2014.9.Proc1.47>

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ ГОТОВНОСТИ БОКСЕРОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ К ТИТУЛЬНЫМ БОЯМ

Ю.А. Щедрина, А.А. Козлов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», г. Санкт-Петербург

Аннотация. Установление оптимального диапазона для показателей, которые характеризуют функциональное состояние систем, обеспечивающих регуляцию variability сердечного ритма (ВСР), необходимо для объективной оценки степени готовности спортсмена к соревновательной нагрузке. Физиологическими маркерами текущего уровня функционального состояния организма боксеров-профессионалов могут выступать дисперсия амплитуды дыхательных волн, индекс напряжения, активность механизмов симпатической регуляции, активность механизмов вагусной регуляции.

Ключевые слова: variability сердечного ритма, физиологическая норма, групповая норма, индивидуальная модуляция, оптимальный индивидуальный диапазон, боксеры-профессионалы.

Информативным методом в оценке состояния готовности спортсмена к собственно соревновательному периоду в аспекте физиологической составляющей является variability сердечного ритма (ВСР). Variability ритма сердца отражает автономную регуляцию сердца, участие в этом процессе симпатического и парасимпатического отделов, подкоркового сердечно-сосудистого центра и более высоких уровней управления физиологическими процессами (В.М. Михайлов, 2002). Показатели ВСР – изменчивые показатели автономной регуляции, соответственно при их оценке представление о норме как о функциональном оптимуме (Р.М. Баевский, 1979) требует индивидуализации при их интерпретации с ориентацией на вид спорта и конкретного спортсмена.

Следовательно, с одной стороны, значения большинства показателей ВСР не должны превышать определенных порогов, установленных для конкретной возрастной и профессиональной группы, с другой – большинство из них отражают текущее состояние спортсмена и имеют более узкий коридор варьирования. Соответственно, проблема нормы применительно к параметрам, характеризующим функциональное состояние спортсмена, остается актуальной.

Выявление среднегруппового диапазона для представителей конкретного вида спорта позволит определить влияние специфически организованного тренировочного процесса на функциональное состояние систем, регулирующих ВСР. Определение персонального коридора значений исследуемых показателей отразит активность и напряжение различных систем регуляции ВСР в течение периода подготовки к соревнованиям. Для определения готовности следует обнаружить оптимальные значения регистрируемых показателей.

Норма с общепринятой точки зрения соответствует стандартам и требованиям в конкретной сфере. В нашем исследовании под «физиологической нормой» будем понимать средние значения для данной возрастной группы, соответствующие стандартам в оценке исследуемых параметров; под «групповой нормой» – расчетный диапазон значений конкретного показателя, который рассчитывается для высококвалифицированных спортсменов одной специализации и свидетельствующий об адаптационных перестройках, соответствующих требованиям специализации; «оптимальный индивидуальный диапазон» – границы значений, указывающие на достижение необходимого уровня функционирования; «индивидуальная модуляция» – значения персональных колебаний исследуемых параметров в течение годового цикла подготовки.

Технология регистрации ВСР, выполненная в полном соответствии с требованиями стандартизации протокола исследования, характеризуется высокой стабильностью и воспроизводимостью. После возмущений (различные виды стресса) они достаточно быстро возвращаются к исходным значениям, отражая восстановительные изменения в регуляции. В исследовании приняли участие 4 боксера-профессионала, чемпионы мира, представители супертяжелой, первой тяжелой и полутяжелой весовой категории 34-36 лет. Регистрировали исследуемые показатели ежедневно в утренние часы в течение от 94 дней и более с соблюдением условий, необходимых для качественной записи. Использовали метод кластеризации (k-means) для определения среднегрупповых диапазонов, индивидуальных модуляций и выделения оптимальных индивидуальных границ по каждому показателю.

Индивидуальные изменения показателя активности механизмов вагусной регуляции (AVRM) у боксеров шире внутригрупповой, но оптимальный диапазон для каждого спортсмена более ограниченный, однако с более широкой модуляцией в период общей и специальной подготовки. Среднегрупповые значения имеют узкий коридор для показателя активности механизмов симпатической регуляции (ASRM) по сравнению с физиологической нормой. Индивидуальные колебания ASRM в подготовительный период тренировочного цикла превышают значения границ физиологической нормы и имеют сжатый оптимальный диапазон для каждого спортсмена. Вероятно, это следствие различных «доз» нагрузок, которые, соответственно, вызывали выраженные сдвиги в системах регуляции, свидетельствующие о напряженной их деятельности.

Границы нормы для величины дисперсии амплитуды дыхательных волн (SDAV) у боксеров-профессионалов имеют оптимальный коридор модуляции, совпадающий с указанным в работе А.Н. Соколова (1991). По его мнению, значения SDAV от 0,014 до 0,028 свидетельствуют об оптимальных адаптационных перестройках в системе регуляции ритма сердца спортсменов, специализирующихся в видах, связанных с проявлением скоростно-силовых качеств. Оптимальный диапазон для каждого спортсмена значительно сдвинут относительно групповой нормы, что это указывает на индивидуальные варианты адаптации систем регуляции ВСР.

У спортсменов более низкие показатели индекса напряжения (ИН) 25-70 у.е., при перетренированности, перенапряжении и миграции водителя ритма данный показатель резко уменьшается с 20 до 5 у.е. (Шлык Н.И., 2009). Границы нормы у боксеров в подготовительный период имеют коридор модуляции, близкий к физиологической норме для данной возрастной группы. Оптимальный диапазон для каждого спортсмена существенно отличается от группового, а индивидуальные колебания ИН значительные в базовый период, что, вероятно, вызвано интенсивными физическими и эмоциональными нагрузками. У других физиологических маркеров функционального состояния спортсменов миграции оптимального персонального диапазона относительно средних значений группы и физиологических норм соответствуют описанным тенденциям.

Таким образом, единые стандарты нормы для параметров ВСР являются ориентиром в оценке состояния здоровья; определение среднегрупповых зон свидетельствует о специфической адаптации к тренировочным нагрузкам в избранном виде спорта, и о готовности к ним. Выявление индивидуального оптимального диапазона необходимо для констатации достижения функциональной готовности организма к соревновательным нагрузкам.

Литература:

1. Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца: опыт практического применения [Текст]. – Изд. второе, переработанное и дополненное. – Иваново, 2002. – 290 с.
2. Соколов А.Н. Ритм сердца в оценке долговременной адаптации спортсменов к физическим нагрузкам различного характера: дис... канд. биол. наук. – Ленинград, 1991. – 24 с.
3. Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский ун-т», 2009. – 259 с.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	4
УВЕЛИЧЕНИЕ ДОХОДОВ ВУЗОВСКОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	4
М.С. АЛЕКСЕЕВА, В.В. КОСТЮКОВ	4
РЕЙТИНГ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГОРОДА КРАСНОДАРА, ПО ДАННЫМ МОНИТОРИНГА 2016-2017 УЧЕБНОГО ГОДА	7
Н.В. АРТЕМЕНКО, Н.А. АМБАРЦУМЯН.....	7
ДАЛА ЛИ ОСЕЧКУ ПСИХОЛОГИЯ ЛИДЕРСТВА? О КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ РОССИЙСКИХ БАСКЕТБОЛИСТОК И РЕЗУЛЬТАТАХ КУБКА РОССИИ-2017	10
Р.И. АНДРИАНОВА, М.В. ЛЕНЬШИНА	10
ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ СТАРТА С ТУМБОЧКИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ	13
А.В. АРИШИН, М.С. МАЛИНОВСКИЙ	13
РЕКРЕАЦИЯ КАК ЗАБОТА О ТЕЛЕСНОМ КАПИТАЛЕ.....	16
М.Р. АРПЕНТЬЕВА.....	16
КОМПЕТЕНЦИЯ В ЦЕЛЕПОЛАГАНИИ КАК СТРУКТУРНЫЙ ЭЛЕМЕНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА.....	19
С.К. БАГАДИРОВА.....	19
СПОРТИВНАЯ ТРАВМА КАК ИСТОЧНИК СМЫСЛА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ И СПОРТИВНОЙ ПРОФЕССИИ.....	23
Д.С. БАКУНЯЕВА	23
ОСОБЕННОСТИ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В ПОДГОТОВКЕ СОВРЕМЕННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	26
Т.А. БАННИКОВА, В.В. СУВОРОВ, Н.А. АМБАРЦУМЯН, Е.А. КУЗЕНКО	26
НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ: РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ.....	29
С.И. БАРШАК, А.Е. ГОРОВАЯ, И.Н. МИТИН.....	29

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КОННОМ СПОРТЕ	32
Д.В. БЕЛИНСКИЙ, И.Г. ПАВЕЛЬЕВ	32
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ К ЖИЗНЕННЫМ ТРУДНОСТЯМ.....	35
Н.В. БЕРЕЖНАЯ	35
МОТИВАЦИЯ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ КАК РЕГУЛЯТОР ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У ДЕВУШЕК-ФУТБОЛИСТОК	38
Е.И. БЕРИЛОВА	38
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРОВ	41
М.В. БУДАНОВА	41
ВЛИЯНИЕ СТИЛЯ ВОСПИТАНИЯ НА РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК	44
И.Ю. БУРЦЕВА, Е.А. ПАРХОМЕНКО	44
ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОТЕСТНОЙ АКТИВНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ГРЭШПЛЕРОВ.....	47
Д. А. ВАРИВОДА	47
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ СО ВЗРОСЛЫМИ КАК ФАКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ ГИМНАСТОК.....	50
Е.В. ВИНИЦКАЯ, Е.А. ПАРХОМЕНКО.....	50
УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	53
С.С. ВОЕВОДИНА.....	53
УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ АГРЕССИЕЙ ПУТЕМ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНИНГА.....	56
Н.Л. ВЫСОЧИНА.....	56
ИЗМЕНЕНИЕ САМООТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ МЕТОДОМ ТРАНСФОРМАЦИОННОЙ ИГРЫ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ.....	58
Э. ГЕРАЩЕНКО	58
УНИФИЦИРОВАННЫЕ ПОДХОДЫ К ДИАГНОСТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА МОДЕЛЬНЫХ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ.....	61
А.Е. ГОРОВАЯ, К.С. НАЗАРОВ, И.Н. МИТИН	61

ДИНАМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	64
Г.Б. ГОРСКАЯ.....	64
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СОВРЕМЕННОМ КАРАТЕ	67
А.М. ГРИШАЕВА, Л.А. ЯКИМОВА.....	67
ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ БЛОЧНОГО ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	70
А.С. ГУЛЬБА, И.Н. КАЛИНИНА, А. В. КОБЕЦ.....	70
ТРЕНИНГ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	73
А.Ш. ГУСЕЙНОВ, В.А. ЛУЦЕНКО.....	73
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	76
А.Ш. ГУСЕЙНОВ, Д.А. ЧЕРЕПКОВА.....	76
ВЛИЯНИЕ ПСИХОТЕХНИЧЕСКИХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ У СПОРТСМЕНОВ МЛАДШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	79
Н.С. ДЕГОВЦЕВ	79
СПЕЦИФИКА СТАНОВЛЕНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	82
И.М. ДЕМЕНТЬЕВА	82
ЛИЧНОСТНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ДИСПОЗИЦИОННОГО ОПТИМИЗМА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА	85
К.А. ДРОБЫШЕВА	85
САМОРЕГУЛЯЦИЯ В СТРУКТУРЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЮНИОРОВ	88
Е.И. ДУЛОВА, А.А. РЕШЕТОВА, А.Е. ГОРОВАЯ, И.Н. МИТИН	88
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ.....	90
Н.В. ЖИГУНОВА, В.В. КОСТЮКОВ, О.Н. КОСТЮКОВА, Г.О. НЕНОВ.....	90

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ФУТБОЛИСТОК В МАТЧАХ ЧЕМПИОНАТА РОССИИ И ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ	92
Т.В. ЗАЙЦЕВА, А.П. ЗОЛОТАРЕВ, Р.З. ГАКАМЕ.....	92
МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ КАК РЕСУРС ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ В КОМАНДАХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ...95	95
Н.О. ЗВЕЗДЕЦКАЯ.....	95
АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ПО ПЛАВАНИЮ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	98
Н.В. ИВАНОВА	98
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ...102	102
Н.Л. ИЛЬИНА.....	102
ДИНАМИКА ПАРАМЕТРОВ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВОЙСК ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ ОБОРОНЫ	105
Ч.Ю. КАЛОЕВ, В.А. БАЛАНДИН.....	105
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ И ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ- ГИМНАСТОВ.....	108
В.А. КАЧАНОВА, Ю.М. БОСЕНКО.....	108
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОГО КЛИМАТА СПОРТСМЕНОВ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА	111
Я.В. КИТОВА.....	111
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА КАК УСЛОВИЕ ИХ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ	114
Ю.Б. КОНОВАЛОВА	114
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ-ЧЕРЛИДЕРОВ 12–14 ЛЕТ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ	117
Ю.Б. КОНОВАЛОВА.....	117
КОМПЬЮТЕРНОЕ БИОУПРАВЛЕНИЕ КАК КЛЮЧЕВОЙ МЕТОД В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	119
А.Д. КОРОЛЕВ, К.С. НАЗАРОВ, А.Е. ГОРОВАЯ, И.Н. МИТИН	119

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ТРЕНИРОВОК В КЛАССИЧЕСКОМ И ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНОГО ПОЛА И УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	122
В.В. КОСТЮКОВ, К.И. БАРЗЫЛОВИЧ, Э.Э. ЗЕВРИЕВ, Н.Н. ХАРЛАМОВ.....	122
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПОДДЕРЖАНИЯ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА	124
В.А. КУНИЦЫНА.....	124
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРОКРАСТИНАЦИИ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНОГО АСПЕКТА	127
А.О. КУЧУГУРОВА, А.А. ДУБОВОВА	127
РОЛЬ ПСИХОЛОГА В ЖЕНСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЕ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ НА ЭТАПЕ ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКИ.....	130
М.В. ЛЕНЬШИНА, Р.И. АНДРИАНОВА, К.А. ОНИЩЕНКО	130
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ К КОНКУРЕНТНОЙ БОРЬБЕ НА КУБКЕ МИРА 2018 ГОДА ПО БАСКЕТБОЛУ 3Х3	133
М.В. ЛЕНЬШИНА, Р.И. АНДРИАНОВА, А.К. СТОЛЯР.....	133
МОТИВАЦИЯ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ ЮНОШЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ И КОМАНДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА, КАК ФАКТОР ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ	136
Ю.А. ЛЕОНОВА, И.В. ХАРИТОНОВА.....	136
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ДИСЦИПЛИНЫ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ», РЕАЛИЗУЕМОЙ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ.....	139
Л.С. ЛЕОНТЬЕВА, Н.С. ЛЕОНТЬЕВА, М.В. КОРЕНЕВА.....	139
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ И ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»	142
Л.С. ЛЕОНТЬЕВА, Н.С. ЛЕОНТЬЕВА, М.В. КОРЕНЕВА.....	142
СОДЕРЖАНИЕ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ УСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»	145
Н.С. ЛЕОНТЬЕВА, Л.С. ЛЕОНТЬЕВА, М.В. КОРЕНЕВА.....	145

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ В СИТУАЦИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ЭКСТРЕМАЛОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ МЕТАКОГНИТИВНОЙ ВКЛЮЧЕННОСТИ	148
А.Е. ЛОВЯГИНА.....	148
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ И УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АВИАМОДЕЛЬНЫМ СПОРТОМ	151
М.В. МАХИНОВА, В.Н. ПРАСОЛОВ, Л.А. ЯКИМОВА, Т.Х. ЕМТЫЛЬ.....	151
РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К ИДЕНТИФИКАЦИИ И ДЕЦЕНТРАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ИГРЫ «СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ»	154
Е.В. МЕЛЬНИК, Н.И. БОРОВСКАЯ	154
ДИНАМИЧЕСКИЙ СОМАТОТИП И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА СПОРТСМЕНОВ	157
В.М. МЕЛЬНИКОВ, И.А. ЮРОВ	157
МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИНАМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СПОРТСМЕНОВ- КАРАТИСТОВ	160
И.Н. МИТИН, А.Е. ГОРОВАЯ, А.И. КУЗНЕЦОВ	160
О СПОСОБАХ КОНТРОЛЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОВ-ВЕРХНИХ	163
И.С. МИШЕВ, Н.Н. ПИЛЮК, С.В. ШУКШОВ, А.С. ИЛЛАРИОНОВ	163
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИК НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ В ПОВЫШЕНИИ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВИДУАЛЬНО- ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ	167
Е.С. МОКИНА, А.С. ВАЩЕНКО, В.Н. ПРОХОРОВ, Н.Н. ЧЕРНЕНКО, С.А. МИРОНОВ	167
ДИАГНОСТИКА БАРЬЕРОВ В ОБЩЕНИИ ТРЕНЕРОВ В ФИТНЕС- КЛУБАХ	170
К.Ю. МОСКАЛЕНКО.....	170
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В ПОВЫШЕНИИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ФИГУРИСТОВ.....	172
В.А. МОСКВИН, Н.В. МОСКВИНА, Н. ЦАНГЛЬ.....	172

НАДЕЖНОСТЬ И ВАЛИДНОСТЬ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ – ШАХМАТИСТОВ И ФУТБОЛИСТОВ	175
А.В. НЕСВЕТАЙЛО	175
ПОТРЕБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.....	178
А.Н. НИКОЛАЕВ	178
СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В КОННОМ СПОРТЕ.....	181
И.Г. ПАВЕЛЬЕВ, Д.В. БЕЛИНСКИЙ	181
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ У СТУДЕНТОК 1-5 КУРСОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ВУЗА.....	184
С.А. ПИСЬМЕННЫЙ, С.М. АХМЕТОВ.....	184
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МОРАЛЬНО-НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОК 1-5 КУРСОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ВУЗА.....	187
С.А. ПИСЬМЕННЫЙ	187
ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ СВОЙСТВ У СТУДЕНТОК 1-5 КУРСОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ВУЗА.....	190
С. А. ПИСЬМЕННЫЙ	190
МОТИВАЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ВИДАХ ГИМНАСТИКИ	192
Н.Н. ПИЛЮК.....	192
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	196
А.В. ПЛЕШКАНЬ, Г.Ю. МАСЕНКО, Н.Ю. МИХИТАРОВА, Н.В. БЕРЕЖНАЯ	196
СФОРМИРОВАННОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПОЛИАТЛОНИСТОВ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА И КВАЛИФИКАЦИИ КАК РЕСУРС ИХ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ.....	199
А.В. ПОГОЖЕВ, А.И. ПОГРЕБНОЙ.....	199
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЙ МЕТОД В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....	202
Б.Б. РАДНАГУРУЕВ, Г.Г. УЛЯЕВА.....	202

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР РИСКА ТРАВМАТИЗАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	205
Е.И. РАЗУМЕЦ	205
РЕСУРСЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ СТРЕССА	208
А.С. РАСПОПОВА	208
ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ТХЭКВОНДО	211
А.А. РЕШЕТОВА, Е.И. ДУЛОВА, К.С. НАЗАРОВ, А.Е. ГОРОВАЯ, И.Н. МИТИН	211
ОПЫТ КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ И ПРИТЯЗАНИЙ СПОРТСМЕНА В ПРОЦЕССЕ ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	214
Е.В. РОМАНИНА, В.А. СОХЛИКОВА	214
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ. ПЛЮСЫ И МИНУСЫ КОММЕРЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	218
Е.И. СЕРДЮКОВА	218
ИЗМЕНЕНИЯ СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВКИ ГИБКОСТИ	221
П.А. СМИРНОВА, А.А. МЕЛЬНИКОВ	221
СООТНОШЕНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС В СПОРТИВНЫХ КОМАНДАХ	224
З.Р. СОВМИЗ	224
МЕТОДОЛОГИЯ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	228
В.Л. СОКОЛОВ, Е.Г. КОСТЕНКО, А.П. КОСТЕНКО	228
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	230
В.В. ТАРАСОВА	230
ВОЗРАСТНЫЕ И АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ ПО ГАНДБОЛУ	233
В.И. ТХОРЕВ	233

НЕКОТОРЫЕ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ ВИДА СПОРТА ГАНДБОЛ.....	235
В.И. ТХОРЕВ, О.В. ХАТИАШВИЛИ.....	235
СПЕЦИФИКА САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В ДЕТСКО- ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: РЕСУРСНЫЙ ПОДХОД	237
Л.Г. УЛЯЕВА.....	237
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СПОРТСМЕНА КАК РЕСУРС САМОРЕАЛИЗАЦИИ	240
И.С. ФОКИНА	240
ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ В ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СТРЕЛКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.....	243
Д.В. ХАБАРОВ, М.М. ШЕСТАКОВ.....	243
ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА	246
И.В. ХАРИТОНОВА, М.Е. ОСТРОУХ.....	246
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ КАК ВЕКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....	249
Е.Е. ХВАЦКАЯ, Н.Е. ЛАТЫШЕВА.....	249
РЕСУРСЫ ГРУППОВОЙ МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ.....	252
В.С. ЧЕРОВ, И.В. ХАРИТОНОВА	252
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 6-8 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР	255
В.Ю. ЧУЕВ, С.П. ЛАВРИЧЕНКО	255
СТИЛЬ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГИМНАСТОК-ХУДОЖНИЦ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	258
Е.В. ШИНДРИКОВА, А.Е. ЛОВЯГИНА.....	258
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА МЫСЛИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ, В ХОДЕ ГРУППОВЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ.....	260
В.М. ШУЛЯТЬЕВ, А.Д. ДУГБЛЕЙ.....	260

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ КАК ПРЕДИКТОР СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.....	263
И.А. ЮРОВ, В.М. МЕЛЬНИКОВ	263
ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ В КАРАТЕ-КИОКУШИНКАЙ.....	266
Л.А. ЯКИМОВА, Т.С. ШУМАКОВА	266
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ КОСМИЧЕСКИХ ВОЙСК ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	268
Р.А. ЯНЕВИЧ, В.В. КОСТЮКОВ.....	268
KEY ASPECTS OF THE TEACHING FEATURES OF THE DISCIPLINE «INTERNATIONAL STUDENT SPORTS» FOR THE STUDENTS OF THE PREPARATIONAL DIRECTION «SPORTS» (MASTER’S DEGREE LEVEL).....	271
L. LEONTIEVA, N. LEONTIEVA, M. KORENEVA.....	271
MAIN METHODOLOGICAL APPROACHES DURING THE IMPLEMENTATION OF THE DISCIPLINE «HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION»	274
L. LEONTIEVA, N. LEONTIEVA, M. KORENEVA.....	274
CONTENT ASPECTS OF THE IMPLEMENTATION OF THE DISCIPLINE «OLYMPIC EDUCATION» FOR THE STUDENTS OF THE PREPARATIONAL DIRECTION «PHYSICAL EDUCATION» (BACHELOR’S DEGREE).....	277
N. LEONTIEVA, L. LEONTIEVA, M. KORENEVA.....	277
РАЗДЕЛ 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА.....	280
АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ РЕЛЯЦИОННЫМИ БАЗАМИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ (АСУ РБД) ДЛЯ ЦЕЛЕЙ СПОРТИВНОГО ОТБОРА.....	280
Г.Д. АЛЕКСАНИЯЦ, В.Л. ВИРНИК, М.Г. ПОЛОВНИКОВА	280
ПЕРСПЕКТИВЫ АВТОМАТИЗАЦИИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ НА БАЗЕ ЭВМ-ПРОГРАММЫ «ГЕНЕРАТОР РБД ЭЛЕКТРОННЫХ КАРТ АНТРОПОМЕТРИИ»	283
Г.Д. АЛЕКСАНИЯЦ, В.Л. ВИРНИК.....	283

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	286
С.И. БАРШАК, А.Е. ГОРОВАЯ, И.Н. МИТИН	286
ВЛИЯНИЕ ПОЛИМОРФИЗМА ACE ALU I/D НА ДИНАМИКУ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В ТРЕНИРОВОЧНОМ МЕЗОЦИКЛЕ	290
А.С. БОБЫЛЕВ, А.А. МЕЛЬНИКОВ	290
ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК НА ПРОЦЕССЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ	293
Т.М. БРУК, Ф.Б. ЛИТВИН, К.Ю. КОСОРЫГИНА, Н.В. ОСИПОВА, П.А. ТЕРЕХОВ	293
АЭРОБНАЯ И АНАЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ПЕРИОДА ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО.....	296
Я.Е. БУГАЕЦ, А.С. ГРОНСКАЯ, М.Н. ТАНЦУРА	296
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ДЕТЕЙ ПЕРИОДА	299
ВТОРОГО ДЕТСТВА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО.....	299
Я.Е. БУГАЕЦ, Л.В. КАТРИЧ, А.С. ГРОНСКАЯ, М.Н. ТАНЦУРА.....	299
СТРУКТУРА ЭЛЕКТРОННЫХ КАРТ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ.....	302
В.Л. ВИРНИК, А.А. КИЛИМНИК, М.А. ЗУБ	302
АНАЛИЗ АДАПТАЦИОННЫХ РЕЗЕРВОВ БАСКЕТБОЛИСТОК КОНКУРИРУЮЩИХ КОМАНД В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.....	304
С.Н. ГОРЛОВА , В.П. БРЮХОВЕЦКИЙ , Н.Н. ВЯЛЫХ , Л.П. ДУБОВА , А.С. ШОХОВА	304
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ-САНОЧНИКОВ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	307
А.Е. ГОРОВАЯ, И.Н. МИТИН, И.В. ОВСЯННИКОВ.....	307
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПОВ ПРИРОСТА МОРФОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КАРАТИСТОВ КИОКУШИНКАЙ	311
Ю.О. ДЬЯКОВА, И.Н. КАЛИНИНА, Ю.А. КУДРЯШОВА	311

ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПИЛОТА В АВТОСПОРТЕ.....	314
Д.Д. ЖИГУЛЬСКАЯ, П.О. РАТМАНОВА, Д.А. НАПАЛКОВ.....	314
МОРФОМЕТРИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ АРМРЕСТЛЕРОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРИОРИТЕТНОЙ ТЕХНИКИ	317
Т.П. ЗАМЧИЙ, А.В. ВОРОНЕЦКИЙ.....	317
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПИЩЕВОГО СТАТУСА И АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	320
С.П. ЛАВРИЧЕНКО, Н.К. АРТЕМЬЕВА	320
ИССЛЕДОВАНИЕ РЕАКЦИИ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ С УЧЕТОМ ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ КОМАНДЫ В КЕРЛИНГЕ	323
Д.С. МЕЛЬНИКОВ, В.В. СЕЛИВЕРСТОВА.....	323
СТРУКТУРА ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПОЗИЦИЙ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ С УЧЕТОМ СИММЕТРИИ-АСИММЕТРИИ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ	325
Д.Э. МОКОВА, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ, Т.В. КРАЙНОВА.....	325
ПОДХОДЫ К ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБЪЕКТИВИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ.....	328
К.С. НАЗАРОВ, А.Е. ГОРОВАЯ, А.И. КУЗНЕЦОВ, И.Н. МИТИН	328
ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА В УСЛОВИЯХ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА.....	331
А.А. ОЛЯШОВА, Д.О. СРЕДНИЙ, И.Н. КАЛИНИНА	331
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИММЕТРИИ-АСИММЕТРИИ ПРИ ЛОКАЛЬНОЙ СТАТИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ У ПРАВШЕЙ.....	334
А.М. ПАНТЕЛЕЕВА, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ	334
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ У ДЗЮДОИСТОВ 12–15 ЛЕТ И ЕГО УЧЕТ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.....	337
А.А. ПОДЛЕСНЫХ, Т.К. КИМ.....	337

ОСОБЕННОСТИ ХРОНОТИПОВ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	340
М.Г. ПОЛОВНИКОВА, А.А. ОЛЯШОВА, М.А. КОЗУБ, Ю.А. КУДРЯШОВА	340
РЕОГРАФИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПЛОВЦОВ	343
В.Н. ПОНОМАРЕВ, И.Н. КАЛИНИНА	343
ВЛИЯНИЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ И КРАТКОВРЕМЕННОЙ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СТИМУЛЯЦИИ СПИННОГО МОЗГА НА ПАРАМЕТРЫ ВЫЗВАННЫХ МЫШЕЧНЫХ ОТВЕТОВ ЧЕЛОВЕКА	346
Л.В. РОЩИНА, В.В. МАРКЕВИЧ, А.А. ЧЕЛНОКОВ.....	346
НЕКОТОРЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДВИЖНОСТИ НЕРВНЫХ ЦЕНТРОВ У ДЕТЕЙ ПЕРИОДА ВТОРОГО ДЕТСТВА.....	349
Е.Г. СЕЛИХОВА, Г.Д. АЛЕКСАНИЯЦ, О.А. МЕДВЕДЕВА	349
АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЦИТОКИНОВЫХ РЕАКЦИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ У ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОРЬБОЙ ДЗЮДО.....	352
С.В. СЕРГЕЕВ, И.Н. ШВЫДЧЕНКО.....	352
ИЗМЕНЕНИЯ СТАБИЛОГРАФИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВКИ ГИБКОСТИ.....	355
П.А. СМИРНОВА¹, А.А. МЕЛЬНИКОВ²	355
АНАЛИЗ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ АКРОБАТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В МУЖСКИХ ГРУППАХ.....	358
Н.П. СУПРУНОВ, Н.Н. ПИЛЮК, С.В. ШУКШОВ, В.В. ТРОНЕВ.....	358
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОСТУРАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СИТУАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА (БОКСЕ И РЕГБИ).....	361
Е.С. ТРИШИН, Е.М. БЕРДИЧЕВСКАЯ, А.Ю. СОЛОМЯНЫЙ, Д.С. ШИПЕНКО	361
МЕЖПОЛУШАРНАЯ АСИММЕТРИЯ КАК РЕСУРС КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ФЕХТОВАНИИ.....	364
Е.С. ТРИШИН, А.А. ГОЛУБЕВА.....	364

**НАУЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА С ПОРАЖЕНИЕМ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ПАУЭРЛИФТИНГОМ.....367
И.Н. ФЕДОРОВА, А.В. МАМАДАМИРОВА367**

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УСПЕШНОСТИ НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ
И ПОСТТРЕНИНГОВЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ЭЭГ С РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬЮ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ369
Л.П. ЧЕРАПКИНА369**

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ ГОТОВНОСТИ БОКСЕРОВ-
ПРОФЕССИОНАЛОВ К ТИТУЛЬНЫМ БОЯМ.....372
Ю.А. ЩЕДРИНА, А.А. КОЗЛОВ372**

Научное издание

МАТЕРИАЛЫ

VIII ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ «РЕСУРСЫ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕАЛИЗАЦИИ»

(28-30 ноября 2018 г., г. Краснодар)

Ответственный редактор

Технический редактор

Корректоры

Оригинал-макет подготовил

О.О. Айвазян

Г.А. Ярошенко

С.А. Савенко

С.С. Качанова

Ю.М. Босенко

Подписано в печать 20.11.2018.

Формат 60×90/16. Бумага для офисной техники.

Усл. печ. л. 24,3. Тираж 148 экз. Заказ № 140.

Отпечатано на множительной технике.

Редакционно-издательский отдел
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма
350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

