

СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ



№1 (36)
2015

Российский Государственный Университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма



ПОСВЯЩАЕТСЯ 70-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ!

Цикл подготовлен сотрудниками отдела информации и связей с общественностью, центра информационных технологий на основе архивных материалов, предоставленных историко-спортивным музеем.

Опубликовано Shustanova.AA в СР,
08/04/2015



Следуйте вместе с нами по славным, но полным тяжёлых испытаний, военным страницам университетской истории. Просматривайте материалы на сайте и ТВ-экранах вуза. И ваши сердца непременно наполнятся гордостью за родной вуз!

ГЦОЛИФК в годы Великой Отечественной войны.

Дорогие друзья! В этом номере представлена совсем небольшая часть того наследия, которое хранится в музее Университета. Но даже эта часть – говорит о многом и вызывает к памяти о сотрудниках и студентах ГЦОЛИФК, самоотверженно сражавшихся за свой народ и родную землю.

Был погожий, солнечный денёк, когда страшное известие о начале войны застало институт на очередном сборе в лагере под г. Истрой. Здесь ничего не подозревавшие студенты готовились к Всесоюзному физкультурному параду 1941 года. Жили в лагерных условиях, в палатках. Репетировали и учились, ведь шла летняя экзаменационная сессия.

Вдруг в разгар рабочего дня, хотя это было воскресенье 22 июня, совсем неожиданно объявили, что по радио выступает В.М. Молотов. Стало ясно, что должно быть передано что-то важное, бросились к репродукторам...

Так институт узнал о начале Великой Отечественной войны. Нужно было быстро собираться и возвращаться в Москву, на ул. Казакова, где тогда располагался институт.



После объявления войны студенты и преподаватели, находившиеся на сборах под Истрой, вернулись в институт. Занятия продолжались.

По воспоминаниям бывшего студента ГЦОЛИФК Алексея Максимовича Замятина: «началась организация групп, которые проводили подготовку инструкторов по рукопашному бою. Во дворе института стояли манекены: деревянные стойки, на них – соломенные мешки, тренировались с винтовками в нанесении удара. Начали рыть траншеи: перед главным корпусом «подковкой» и во дворе. В августе-сентябре начались воздушные тревоги и все обязаны были скрываться в траншеях. Военфаковцы втащили на трамплин пулемет и пытались стрелять по немецким самолетам. Проводились занятия по допризывной подготовке».

К началу Великой Отечественной войны в Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры насчитывалось 534 студента, 115 профессоров, преподавателей и лаборантов, около 150 человек обслуживающего персонала. Кроме того, при ГЦОЛИФК более 200 человек слушателей занимались на военном факультете.

В эвакуацию выехало 49 человек. 422 человека, то есть две трети личного состава ГЦОЛИФК, ушли на фронт.

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА

Сообщество психологов спорта и
физической культуры (РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ
ПСИХОЛОГОВ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

НП "СПОРТУНИВЕРГРУПП"

105122, Москва, Сиреневый бульвар 4,
РГУФКСМиТ, кафедра психологии
Телефон: 8-495-166-53-89

E-mail:
Jur-sportpsy@mail.ru

Свидетельство о регистрации средств
массовой информации Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия:
ПИ № ФС77-2123 от 19.05.2005г.

Технический редактор: *Бульков Ю.Н.*

Фотограф: *Попков А.С.*

Перевод на английский: *Столетова В.*

Фотографии предоставил: Управление
информации и связей с общественностью,
Управление информационных технологий
и Организационно-спортивный отдел
РГУФКСМиТ.

Методист редакции, дизайн, вёрстка:

Гульченко С.В.

Методист-корректор: *Басов. Д.В.*

Отпечатано в ООО " Анта Пресс"

Тел./факс: 8-495-849-12-00

E-mail: 8491200@mail.ru

Тираж 999 экз.

Научно–практический
журнал

Спортивный психолог

1 (36) – 2015

Год основания – 2003

Подписной индекс – 12462

ISSN 2074 – 0182

Главный редактор:
Непопов В.Н.

Научный редактор:
Родионов А.В.

Шеф–редактор
Блеер А.Н.

Согласно решению президиума высшей
аттестационной комиссии (ВАК)
Минобрнауки России от 19.02.2010 г., журнал
включен в перечень ведущих рецензируемых
научных журналов и изданий, в которых
должны быть опубликованы основные
научные результаты диссертаций на
соискание ученых степеней доктора и
кандидата наук.

Состав редакции журнала "Спортивный психолог"

*Журнал осуществляет свою деятельность под патронажем
ректора Российского государственного Университета физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, заведующего кафедрой
"Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной
деятельности", члена-корреспондента РАО, доктора педагогических наук, профессора
Александра Николаевича Блеера*

Учредители журнала:

Российский Государственный Университет физической культуры спорта, молодежи и туризма
Сообщество психологов спорта и физической культуры (Российская Ассоциация психологов спорта
и физической культуры)

Главный редактор:

Непопалов Владимир Николаевич – кандидат психологических наук, профессор РГУФКСМиТ,
член-корреспондент Международной академии психологических наук.

Научная редакционная коллегия:

Деркач Анатолий Алексеевич – академик РАО, д.п.н., профессор, РАКС, Москва.

Матыцин Олег Васильевич – член-корр. РАО, д.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

Неверкович Сергей Дмитриевич – академик РАО, д.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

Романова Евгения Сергеевна – д.п.н., профессор, директор института психологии, социологии
и социальных отношений МГПУ.

Родионов Альберт Вячеславович – д.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

Горская Галина Борисовна – д.п.н., профессор, Кубанский ГУФК, Краснодар.

Губа Владимир Петрович – д.п.н., профессор, Смоленский Гуманитарный Университет

Воронова Валентина Ивановна – к.п.н., профессор, НУФВиС, Киев, Украина.

Моросанова Варвара Ильинична – д.п.н., профессор, ПИ РАО, Москва.

Мельников Владимир Михайлович – д.п.н., профессор, Сочинский Гос. Университет

Николаев Александр Николаевич – д.п.н., профессор, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, СПб

Сопов Владимир Федорович – к.п.н., профессор, академик МАПН, РГУФКСМиТ, Москва.

Касаткин В.Н. – д. мед. н., профессор МГППУ, Москва

Аванесян Грант Михайлович – д.п.н., профессор, ЕГУ, Ереван, Армения.

Сивицкий Владимир Геннадьевич – к.п.н., профессор, БГУФК, Минск, Беларусь.

Серенсен Марит – профессор Норвежской Высшей школы Спортивных наук, Осло, Норвегия

Малкин Валерий Рафаилович – к.п.н., профессор, Уральский Государственный Университет, Екатеринбург.

Симоненкова И.П. – магистр психологии, спортивный психолог Латвийской федерации футбола, Рига, Латвия.

Шоку Навабинежат – профессор исламского Азад Университета, Тегеран, Иран

Янесс Королина – президент Европейского Союза молодых спортивных психологов, Университет
г. Лувена, Бельгия.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОСВЯЩАЕТСЯ 70-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ!	<p>Блеер А.Н. – ректор Российского Государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, заведующий кафедрой «Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук</p> <p>ОБРАЩЕНИЕ РЕКТОРА РГУФКСМИТ (ГЦОЛИФК) А.Н. БЛЕЕРА 5</p> <p>ГЦОЛИФК В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ 6</p> <p>Караяни А.Г. – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой психологии Военного университета</p> <p>70 ЛЕТ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ: ВКЛАД ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПСИХОЛОГОВ В РЕШЕНИИ ОБОРОННЫХ ЗАДАЧ 14</p>
ПРОБЛЕМЫ И ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ	<p>Дмитриев С.В. – д.п.н., профессор кафедры теоретических основ физической культуры ФБГОУ ВПО Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина</p> <p>Неверкович С.Д. – д.п.н., академик РАО, зав. каф. педагогики РГУФКСМиТ</p> <p>Быстрицкая Е.В. – д.п.н., доцент кафедры общей и социальной педагогики ФБГОУ ВПО Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина</p> <p>СФЕРА САМОСОЗНАНИЯ СПОРТСМЕНА – ПАРАДОКСЫ, НОВЫЕ ПОНЯТИЯ, НОВЫЕ РЕАЛЬНОСТИ ИЛИ TERRA INCOGNITA 22</p> <p>Блеер А.Н. – д.п.н., профессор, зав. кафедрой прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, РГУФКСМиТ</p> <p>Передельский А.А. – д.п.н., к.ф.н., доцент, зав. кафедрой философии и социологии, РГУФКСМиТ</p> <p>КОНЦЕПЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ 28</p>
В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ	<p>Губа В.П. – д.п.н., профессор, Смоленский гуманитарный университет, Смоленск, Россия</p> <p>Маринич В.В. – к.м.н., доцент, Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь</p> <p>Поздняк Н.В. – к.п.н., профессор, Высшая школа тренеров, Минск, Республика Беларусь</p> <p>СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ 32</p> <p>Воцинин А.В. – к.псх.н., доцент, кафедра психологии РГУФКСМиТ</p> <p>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РЕФЛЕКСИВНЫХ ПРОЦЕССОВ 36</p> <p>Свищёв И.Д. – д.п.н., профессор, кафедра теории и методики кафедры единоборств РГУФКСМиТ</p> <p>Чувилин В.А. – аспирант кафедры теории и методики кафедры единоборств РГУФКСМиТ</p> <p>Султанахметов Г.С. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики кафедры единоборств РГУФКСМиТ</p> <p>ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ПОЕДИНКЕ 40</p> <p>Поклад А.К. – аспирант, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург</p> <p>Родыгина Ю.К. – д. м. н., доцент, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург</p> <p>ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 44</p>

<u>ПСИХО- ДИАГНОСТИКА</u>	<i>Китаева Е.М.</i> – аспирантка кафедры психологии РГУФКСМиТ <i>Сопов В.Ф.</i> – к.псх.н., профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ В БОКСЕ 50
<u>ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ</u>	<i>Бочавер К.А.</i> – к.псх.н. психолог Центра спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд, Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины <i>Довжик Л.М.</i> – психолог Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Восточный», Департамент психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа психологии», Москва <i>Тер-Минасян А.А.</i> – мастер спорта, Сборная РФ по скалолазанию, Москва К ВОПРОСУ О КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ В СПОРТИВНОМ СКАЛОЛАЗАНИИ. 55 <i>Крылов Л.Ю.</i> – ст. преподаватель, каф. ТуМ гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ <i>Епифанов К.Н.</i> – преподаватель каф. ТуМ гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ <i>Михайлова Т.В.</i> – к.м.н., к.п.н., профессор, каф. ТуМ гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ <i>Романкова Н.В.</i> – доцент, каф. ТуМ гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГРЕБНОГО ЭРГОМЕТРА 62 <i>Разинов Ю.И.</i> – к.п.н., профессор кафедры, Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта (ГБОУ ВО МГПУ ПИФКиС) <i>Жалялетдинова К.А.</i> – аспирантка РГУФКСМиТ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ШОРТ-ТРЕКЕ 67
<u>ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ</u>	<i>Ниясова Н.С.</i> – к.п.н., доцент кафедры теории, методики и истории физической культуры и спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, г. Омск, РФ АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ 71 <i>Нургалеев В.С.</i> – д.псх.н., профессор, профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) <i>Гуз Д.С.</i> – к.псх.н., заместитель начальника учебного управления Сибирского федерального университета (СФУ), г. Красноярск ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 76 <i>Бакуняева Д.С.</i> – аспирант Института Психологии РАН, Москва, Россия ВЛИЯНИЕ МОТИВОВ ВЫБОРА ВИДА СПОРТА НА СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ 80 <i>Сальников В.А.</i> – д.п.н., профессор, Омский автобронетанковый инженерный институт <i>Хозей С.П.</i> – к.п.н., доцент, Омский автобронетанковый инженерный институт ВОЗРАСТНАЯ СЕНЗИТИВНОСТЬ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ 84
<u>ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ</u>	<i>Сыроежина Е.В.</i> – преподаватель кафедры ТуМ ПВСиЭД, магистр ФКиС, РГУФКСМиТ ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ АЛЬПИНИСТОВ НА ЭТАПЕ СПС 89
<u>ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ</u>	<i>Волкова М.С.</i> – к.п.н., доцент, кафедры филологии и спортивной журналистики РГУФКСМиТ РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ РЕЧЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ВОСПРИЯТИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РИТОРИКЕ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. 92
<u>ИНФОРМАЦИЯ</u>	К сведению авторов 96

ПОЗДРАВЛЕНИЕ РЕКТОРА РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) А.Н.БЛЕЕРА



С ДНЕМ ПОБЕДЫ !

70 лет назад, 9 мая 1945 года, наш народ впервые отпраздновал День Победы над фашистской Германией во Второй мировой войне.

С тех пор ежегодно в этот святой день мы вспоминаем тех, кто не вернулся с кровавых полей войны, отдав свою жизнь за свободу и независимость нашей Родины.

Вместе со всем народом коллектив Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма встречает праздник Победы.

В канун праздника мы вспоминаем, как пережил трудные годы Великой Отечественной войны всем известный ГЦОЛИФК, располагавшийся тогда в старинном особняке на ул. Казакова, как изменилась его жизнь во время войны, как выдержал институт самый трудный экзамен в своей истории.

Склоняя голову перед памятью павших, мы выражаем дань глубокого уважения тем, кому выпало счастье, пройдя трудными дорогами войны, зстретить 70-летний юбилей Великой Победы. Честь им и слава!

Блеер А.Н. – Ректор Российского Государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, заведующий кафедрой «Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук



70-летию Победы посвящается фотовыставка «Военные реликвии музея»

ГЦОЛИФК в годы Великой Отечественной войны



К началу Великой Отечественной войны в Государственном Центральном ордена Ленина институте физической культуры насчитывалось 534 студента, 115 профессоров, преподавателей и лаборантов, около 150 человек обслуживающего персонала.

В первые дни и недели войны 422 человека, то есть две трети личного состава ГЦОЛИФК, ушли на фронт. Разными фронтовыми дорогами защищали Родину студенты и преподаватели ГЦОЛИФК.

151 студент и 15 преподавателей добровольцами подали заявления в Отдельную мотострелковую бригаду особого назначения войск НКВД СССР. Уже в конце августа 1941 года началась заброска в тыл врага спецотрядов и спецгрупп ОМСБОН для выполнения разведывательных и диверсионных заданий.

За отличное воинское умение, за проявленные мужество и доблесть семь студентов и преподавателей института были удостоены высокого звания Героя Советского Союза:

- студенты Борис Галушкин, Борис Беляев, Олег Смирнов;
- преподаватель Мецерьков Михаил Михайлович;
- выпускники военного факультета Борис Коваленко, Лев Кудакровский и преподаватель этого факультета Узрюмов Николай Степанович.

Отдали свою жизнь, защищая Родину, 66 студентов и преподавателей института. Их памяти посвящен мемориальный комплекс на территории университета.



Основоположник научной школы лечебной физкультуры, профессор И.М. Саркизов-Серазини, писал: «ГЦОЛИФК родил, создал и обосновал всю проблему ЛФК, и он воспитал те кадры, которые в Великую Отечественную войну на своих плечах вынесли всю организационную и методическую сторону постановки ЛФК в госпиталях».

В период войны институт продолжал выпускать специалистов по физической культуре и спорту, всего за годы войны было выпущено 156 человек.



12 августа 1945 г. на Красной площади состоялась Всесоюзный физкультурный парад, посвященный Великой Победе. Сохраняя лучшие традиции выступлений на парадах довоенных лет, коллектив ГЦОЛИФК показал одно из своих самых красочных и сложных спортивно-гимнастических выступлений.



Аграновский Мирон Андреевич

Первый в лыжном спорте профессор, основатель отечественной научно-педагогической лыжной школы. В 1941 г. по окончании аспирантуры, хотя и имел служебную бронь, ушел добровольцем на фронт. Военная биография по записям из военного билета майора в запасе Аграновского Мирона Андреевича:

С июля по декабрь 1941 – 38 армия Юго - Западного фронта, командир лыжно - истребительного батальона.

С декабря 1941 по апрель 1942 – 38 армия Юго - Западного фронта, 300 стрелковая дивизия, помощник начальника оперативного отдела Штаба дивизии.

С апреля по сентябрь 1942 – 62 армия Сталинградского фронта, 273 стрелковая дивизия, адъютант командира дивизии.

1942 - 1946 – Министерство обороны, помощник начальника 8-го отдела Управления Всеобщего Военного обучения Главного управления комплектования и формирования войск.

В 1942 г. был ранен и контужен.

В 1946 г. демобилизовался и в том же году защитил диссертацию.



Бугров Николай Николаевич

В начале Великой Отечественной войны Николай Бугров, выпускник ГЦОМФК, добровольцем вступил в Отдельную мотострелковую бригаду особого назначения. Уже в 1942 г. Николай Бугров был назначен комиссаром партизанского отряда им. Щорса, сформированный из бойцов и командиров Красной Армии, оставшихся в окружении. Для улучшения пропагандистской работы партизаны провели сложную операцию по изъятию типографского шрифта. В Житомирских лесах стала действовать типография, печатавшая листовки и сводки Совинформбюро на русском, немецком и украинском языках под носом у гитлеровцев. Автором многих текстов был комиссар. 31 декабря 1942 г. гитлеровцы начали выступление на партизан.

Щорсовцы решили под покровом ночи прорваться из окружения. Они за сутки совершили 70-километровый переход. Местные жители провели конников, пехоту и обозы через сплошные болота. Командир карательной операции поспешил доложить об уничтожении «лесных бандитов», уверенный, что загнанные в болота «бандиты» утонули. А «утонувшие в болотах» партизаны начали вновь пускать под откос вражеские эшелоны.

По указанию Украинского партизанского штаба отряд им. Щорса преобразовался в соединение партизанских отрядов, численность которых достигла почти тысячи человек. И снова комиссаром этого соединения был назначен Н. Бугров.



Галушкин Борис Лаврентьевич

В канун празднования Дня Победы в нашем вузе проводится легкоатлетический кросс памяти Бориса Галушкина, этой традиции более полувека. В его честь названа одна из улиц Москвы.

Кто же такой Галушкин?

Борис Галушкин был студентом выпускного 4 курса специализации бокс. В 1941 г. Борис ушел добровольцем на фронт. Первое боевое крещение и ранение получил под Ленинградом, был награжден орденом боевого Красного Знамени.

В 1942 г. он добился, чтобы его приняли добровольцем в Отдельную мотострелковую бригаду особого назначения – ОМСБОН. Эта бригада была создана как специальное соединение, предназначенное для выполнения особых заданий Верховного командования в тылу врага.

В 1944 г. Борис Галушкин командовал штурмовыми группами, помогая выходить из окружения большим группам партизан, окруженных карателями. Ночью 14 июня 1944 г. Борис Галушкин повел в атаку передовую штурмовую группу. Партизаны прорвали фашистское кольцо и вышли из окружения. В этом ночном бою Борис Галушкин был убит.

Указом Президиума Верховного Совета СССР от 5 ноября 1944 г. за образцовое выполнение специальных заданий в тылу врага и проявленную при этом отвагу и героизм Борису Галушкину присвоено звание Героя Советского Союза посмертно.





Гисин Семен Львович

В начале войны молодой преподаватель нашего института Семен Львович Гисин ушел добровольцем на фронт. Прошел путь от рядового солдата народного ополчения до комиссара батальона, капитана политического отдела 11-й мотострелковой бригады Юго-Западного фронта. Участвовал в обороне Москвы.

Из боевой характеристики С.А. Гисина, составленной командованием части: «...показал себя смелым, решительным, своими подвигами отваги и героизма не раз вовлекал бойцов и командиров вперед на врага». В 1943 г. под Мелитополем его поразил осколок фашистского снаряда.

В память об этом тяжелом осклочном ранении С. А. Гисин сохранил полевую сумку из толстой кожи, пробитую осколком, и в ней – немецко - русский словарь, в страницах которого застрял осколок мины. Восемь месяцев пролежал он в госпитале, если бы не сумка и словарь – последствия могли быть более трагичными.

С.А. Гисин награжден орденом Красной Звезды, пятью боевыми медалями, в том числе медалью «За оборону Москвы».



Донской Дмитрий Дмитриевич

Один из крупнейших отечественных теоретиков в сфере физической культуры, признанный лидер спортивно - педагогической биомеханики, ученый с мировым именем.

В годы Великой Отечественной войны сражался в Южной группе войск. Уже через несколько дней после начала войны военврач Д. Д. Донской в составе противотанковой бригады принял участие в обороне Киева. За операционным столом (обработка ран, удаление пуль и осколков, ампутация обморожений) и в лечебных палатах он спасал раненых. На Сталинградском фронте получил ответственное задание:

развернуть один из первых в истории военной медицины новый тип госпиталей – госпиталь для легкораненых (ТЛР). В новом госпитале одними из самых эффективных средств восстановления здоровья солдат и офицеров стали лечебная гимнастика, физкультура, бег, различные соревнования, даже сдача норм ФУПО, а также трудовые упражнения, функциональная терапия, физиотерапия.

На Сталинградском фронте на базе первого такого госпиталя сформировалось более десяти новых армейских ТЛР. Такие госпитали возвращали в строй 8 раненых из 10, причем в состоянии полной боевой готовности: физическая и боевая подготовка велась во время лечения.



Чумаков Евгений Михайлович

Комсомольский билет и трофейная записная книжка... за ними судьбы двух солдат, воевавших в 1942 г. под Москвой по разные стороны линии фронта. Имени немецкого ефрейтора мы уже не узнаем, он погиб под Ржевом. Его сумку передали старшине из санитарного взвода Чумакову. В тот же день 19 января 1942 г. Евгений Чумаков сделал в трофейной книжке первую запись.

Спортивный успех пришел к 18-летнему Жене Чумакову в 1939 г. Это была его первая золотая медаль на самом первом в истории спорта чемпионате страны по самбо. Потом был призван в армию, учился в Риге в школе санинструкторов. Участвовал в боях за Москву. За годы войны вынес с передовой около 200 раненых бойцов!

В 1941 г. был ранен в левую руку. В 1943 г. получил второе тяжелое ранение в правую руку - был перебит нерв.

После войны, ценой мучительных ежедневных тренировок, сумел вернуть израненным рукам былую хватку и еще трижды завоевывал золотые медали чемпиона страны по самбо!

До последних дней жизни заслуженный тренер СССР, профессор Евгений Михайлович Чумаков был связан с кафедрой борьбы и со своим любимым делом. О нем с восхищением говорили: «Гроссмейстер ковра».



Шевченко Георгий Филиппович

В 1966 г. в музей пришла бандероль из Ленинграда от доктора Семена Лобади́на. В ней было письмо и ореховый портсигар. Из письма стало известно о судьбе Георгия Шевченко – выпускника ГЦОЛИФК 1935 г., первого в СССР кандидата наук по французской борьбе.

В 1941 г. Георгий Шевченко добровольцем ушел на фронт, был назначен командиром одного из диверсионных отрядов ОМСБОН. В 1942 г. отряд Шевченко был заброшен в тыл к фашистам. Когда возвращались на «Большую землю», Георгию осколком мины раздробило левую руку. Тяжело раненный Шевченко вместе с уцелевшими бойцами попал в плен. Шам военфельдшер финкой «ампутировал» ему руку выше локтевого сустава.

В апреле 1945 г. русских военнопленных стали агитировать вступить в германскую армию.

Георгий же открыто говорил, что только изменник Родины перейдет на сторону врагов-фашистов, за что был избит и посажен в карцер. Лобадину как врачу удалось навестить его. Шевченко передал ему портсигар со словами: «Завтра нас расстреляют. Вот этот портсигар подарил мне художник Шеперь настала моя очередь дарить». На портсигаре – надпись: «Доктору Лобадину от смертника Шевченко. Москва, институт физической культуры».

На рассвете 17 апреля 1945 г. Георгий Шевченко был расстрелян, а в ночь с 18 на 19 апреля пришло долгожданное освобождение узников концлагеря советскими войсками.



70 ЛЕТ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЫ: ВКЛАД ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ПСИХОЛОГОВ В РЕШЕНИИ ОБОРОННЫХ ЗАДАЧ



Караяни А.Г. – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Военного университета, президент межрегиональной общественной организации «Общество психологов силовых структур», за-служенный деятель науки РФ, лауреат Государственной премии им. Маршала Советского Союза Г.К. Жукова, член Экспертного совета ВАК России по военной науке и технике, член Совета по психологии УМО по классическому университетскому образованию, действительный член Академии военных наук.

Ключевые слова: Великая Отечественная война, военная психология, психологические уроки войны, психология маскировки, психологическая помощь, информационно-психологическое противоборство.

Keywords: the Great Patriotic War, military psychology, psychological lessons of war, masking psychology, the psychological help, an information-psychological antagonism.

Резюме. Обосновывается необходимость и возможность извлечения уроков из опыта использования рекомендаций и выводов отечественной психологии для решения оборонных задач в годы Великой Отечественной войны. Дается разъяснение значения термина «извлечь уроки». Анализируется опыт применения психологической теории к решению задач маскировки, ночного зрения, психологической помощи и реабилитации участников боевых действий, информационно-психологического противоборства.

Раскрываются ресурсы, которые психология способна предоставить в распоряжение воинов в целях расширения их боевых возможностей.

Определяются пути развития военной психологии.

Еще свежи впечатления от грандиозного праздника, посвященного дню Великой Победы. Беспрецедентный по масштабам и составу участников военный парад, великолепный праздничный фейерверк, многочисленные акции, адресованные ветеранам – все это всколыхнуло народную память, чувства россиян, сплотило людей, создало почву для пробуждения национального самосознания.

Все это действительно здорово! Но мне представляется, что лучшим памятником героям и жертвам Великой Отечественной войны явилось бы извлечение уроков из этого самого экстремального и драматического события в истории нашей планеты. Уроков для всего человечества, для нации, для отдельного человека, для каждого профессионального сооб-

Summary. Necessity and possibility of extraction of lessons from experience of use of recommendations and conclusions of domestic psychology for the decision of defensive problems in days of the Great Patriotic War is proved. Value of the term «to take lessons» is revealed.

Experience of application of the psychological theory to the decision of problems of masking, night sight, the psychological help and rehabilitation of participants of operations, an information-psychological antagonism is analyzed.

Resources which the psychology is capable to put at disposal of soldiers with a view of expansion of their fighting possibilities reveal.

Ways of development of military psychology are defined.

щества. Психологи должны извлечь и пройти собственные, психологические, уроки.

У Великой Отечественной войны есть чему поучиться. Она, по существу, является величайшим экзаменатором, экспертом и, одновременно, продюсером психологии. Ее история и опыт обнаруживают практически безграничные возможности психологии в деле укрепления обороноспособности и безопасности государства, являются уникальным хранилищем где-то еще не до конца осмысленных, а где-то уже изрядно подзабытых нами психологических идей и технологий. Так устроен «менталитет» большого склада: какие-то, как правило, дальние полки все более покрываются пылью и к ним все реже обращается внимание людей. Да и что там может таиться полезного, под этой почти вековой исторической пылью?

Извлечь и усвоить уроки из прошедшей войны – это значит избежать нелепых и трагических ошибок в новых испытаниях, держать «психологический порох» сухим, не изобретать очередного «психологического велосипеда» в критических ситуациях, разумно и эффективно использовать огромный потенциал психологии во благо государства, во благо людей, с оружием в руках защищающих его интересы и судьбы.

Извлечь объективные уроки из такого предельно объективного события как война, – дело весьма субъективное и крайне неблагодарное. Но все же попытаемся, хотя бы по крупному, сформулировать эти уроки.

Представляется, что **первым уроком**, который психологи должны усвоить из опыта Великой Отечественной войны, состоит в том, что государство, общество, профессиональные сообщества должны потенциально быть готовыми к войне.

В условиях, когда российский рубль уверенно набирает свой вес, когда страна стремится в будущее своими газо- и нефтемагистралями, когда ее амбиции тревожат наномир, призывы «помнить войну», «быть готовым к войне» для большинства людей выглядят не только неуместными, но и не вполне здоровыми. Но давайте выполним простейший тест на логическое мышление, содержащий следующее задание: «Существует государство, которое назвало достижение собственных национальных интересов сверхмиссией нации. Это государство считает себя вправе распоряжаться судьбами народов мира, деля их на «правильные» и «неправильные». Оно планомерно окружает Россию военными базами, создает вокруг нее боевую инфраструктуру, уверяя, что эти, очевидно военные, приготовления направлены против других государств, а Россия-де самый, что ни на есть друг. Армия этого государства интенсивно приобретает боевой опыт в разных регионах мира. В ней проявляется огромный интерес к России, ее языку и культуре. За знание русского языка и других языков народов России офицерам и солдатам доплачиваются огромные надбавки. Число военнослужащих, получающих такую надбавку, достигло многих тысяч человек. Под видом туристов десятки офицеров этой страны ежегодно курсируют по железным дорогам России.

В это же время в России идет кардинальная военная реформа, сопровождающаяся коренным изменением штатной структуры Вооруженных Сил, радикальной сменой командно-

го состава. Разговоры о возможности войны среди россиян не популярны и даже предаются остракизму. Россияне благодущны и близоруки». Вопрос: «О каком годе в российской истории идет речь: о 1941 или 2010 или 2015?».

В 1941 году российские психологи, к сожалению, не смогли обнаружить приближающуюся беду. Приведу несколько слов из воспоминаний нашего великого психолога А.Н. Леонтьева: «21 июня 1941 года меня провожали со «стрелой» милые друзья мои – ленинградцы; мы легкомысленно строили планы на лето, ... бесконечно много шутили и смеялись. Утром 22-го я был в Москве, ... через час завтракал уже на даче. Через полчаса пришел А.Р. Лурия и возвестил о начавшихся военных действиях. Мы очутились в другой эпохе ... Очень скоро я оказался в ополченской части, в штабе полка, марширующего на Запад» [5].

И эта выученная и вынужденная профессиональная близорукость наших психологов дорого обошлась им, психологической науке и практике военного времени. Вследствие ее многие выдающиеся психологи воевали с врагом на должностях, не востребовавших их профессиональный потенциал. Так, А.Г. Ковалев, В.И. Киреенко, М.Ф. Громов, Е.И. Игнатъев, А.И. Щербаков, С.Н. Шебалин занимали командные посты; Г.Д. Луков, В.И. Кауфман, Ю.А. Самарин служили рядовыми; В.Н. Мясичев, К.К. Платонов, В.Н. Колбановский находились на ответственных медицинских постах; А.В. Ярмоленко, А.А. Люблинская, Т.А. Репина служили на должностях младшего медицинского персонала. Прошли всю войну Г.З. Рогинский, Б.О. Хотин, и Ф.Н. Шемякин, А.Л. Шнирман, Д.Б. Эльконин. На Ленинградском фронте в течение всей блокады воевали А.В. Веденов, А.Г. Коварев. Б.С., А.Ц. Пуни, Ю.А. Самарин. Смирнов сражался в партизанском отряде. Получили на фронтах ранения и контузии Е.С. Кузьмин, М.Ф. Морозов, А.З. Редько. Несли службу на постах ПВО А.А. Бодалев, Е.В. Гурьянов, А.Н. Леонтьев, А.А. Смирнов, Б.М. Теплов, П.А. Шеварев.

А психологи Л.М. Шварц (бывший заместителем директора Института психологии), сотрудники института И.И. Волков, Ф.И. Муплев, доцент МГПИ им. В.И. Ленина П.С. Любимов положили свои жизни на алтарь победы [8; 9].

Сегодня политологи, социологи, историки активно и смело анализируют актуальные и потенциальные военные угрозы для России. Психологи, имея в своем распоряжении мощный аппарат научного анализа и прогнозирования, к сожалению, пока делают лишь первые,

робкие шаги в этой важнейшей области обеспечения безопасности нашего государства. Думается, стимулом к активизации деятельности на данном направлении являются не только всколыхнувшиеся в дни празднования Великой Победы воспоминания и профессиональная идентичность, но констатация Президента России того, что «на планете огромное количество оружия, есть люди, которые до сих пор рассматривают войну в качестве средства решения своих политических проблем. Есть, наконец, случайности. Поэтому мы должны быть к этому готовы... Мы должны быть сильными. Мы обязаны быть готовыми к тому, что возникнут какие-то проблемы. Это абсолютно непреложная вещь. Как бы ни были мы миролюбивы, мы должны быть подготовлены к защите нашей страны» [6].

Что это означает для психологического сообщества страны? **Быть готовым к войне** – это вовсе не значит сидеть в засаде и пристально высматривать противника. Это значит быть готовым профессионально – иметь в системе профессиональных компетенций каждого психолога такие знания, умения и навыки, которые позволят, в случае необходимости, стать военным психологом, а не кашеваром или работником банно-прачечного комбината. Это значит класть на алтарь победы не собственные жизни, а созидющий профессионализм.

Быть готовым к войне – это значит располагать научно обоснованными технологиями решения задач психологического обеспечения боевых действий: психологический отбор новобранцев, психологический анализ и прогнозирование боевой обстановки, психологическая подготовка боя, расстановка воинов с учетом психологической совместимости, формирование коллективизма в подразделениях, оказание психологической поддержки, психологическая реабилитация психотравмированных и раненых воинов, социально-психологическая реадaptация участников боевых действий и т.д.

Быть готовым к войне – это значит иметь организационную структуру, способную в короткие сроки консолидировать психологов страны, мобилизовать их усилия на решение оборонных задач.

Второй урок, который следует усвоить психологам России из Великой Отечественной войны и Второй мировой войны в целом, состоит в признании бесценности и непреходящей актуальности военного опыта при-

ложения психологии к практике обеспечения обороноспособности страны.

В годы войны были разработаны и проверенные жизнью и жизнями людей уникальные психологические технологии, направленные на расширение психологических возможностей, повышение боевой активности и эффективности, сохранение психического и физического здоровья воинов, психологического подавления и изнурения противника и т.д.

Приведем лишь несколько примеров. 900 дней и ночей, не зная ни сна, ни покоя, фашистская авиация и крупнокалиберная артиллерия наносили целенаправленные удары по блокадному Ленинграду. Враг пытался стереть с лица Земли не только исторические здания города, но и саму историю России. В город засылались лазутчики-авианаводчики, которые должны были корректировать точность разрушительных ударов. Это непостижимо, но в этой чудовищной мясорубке удалось «спрятать» от врага и спасти величайшие шедевры отечественной культуры – здания Зимнего дворца, Исаакиевского и Кафедрального соборов, Адмиралтейства и многие другие исторические памятники. Это стало возможным, во многом, благодаря подвигу российских психологов.

Так, отдел психологии Ленинградского института мозга им. В.М. Бехтерева с августа 1941 года приступил к практическому решению задачи маскировки зданий Ленинграда. Была создана группа психологов (А.И. Зотов, З.М. Беркенблит, Р.А. Каничева и др.) под руководством Б.Г. Ананьева. Целью камуфляжа городских объектов являлось их сокрытие, деформация и имитация [1, с. 3-7].

Учеными за короткое время были переосмыслены многие теоретические наработки в области восприятия и маскировки, открыты новые закономерности цветового восприятия. В предложенных ими рекомендациях содержались конкретные предложения по использованию методов раскраски объектов и фона, и освещения маскируемых объектов. Эти рекомендации составляют бесценный фонд технологий победы.

Сегодня можно смело сказать: «Защитили Ленинград советские воины и жители города, а сохранили его для потомков – психологи».

Другой пример прямо противоположный, но он также подчеркивает ценность и непреходящую значимость выводов и рекомендаций психологической науки для достижения победы над врагом. Еще в конце XIX в. психологами

было установлено, что адаптированный к темноте глаз человека относительно нечувствителен к красному свету и максимально чувствителен к синему свету. Знание этого факта позволили совершить революционные прорывы в кино-, фото индустрии, автостроении и т.д. Однако по необъяснимой причине это открытие не было удостоено внимания французских и английских военных. Париж и Лондон в годы войны «маскировались» с помощью подсветки синим светом. В результате, органы зрения военнослужащих в расчетах ПВО, защищавших небо над этими европейскими столицами, постоянно ослеплялись синим светом, и именно этот свет был виден фашистским летчикам с максимального расстояния. Трудно сказать, сколькими человеческими жизнями заплачено за этот психологический нигилизм.

Этот урок до конца не усвоен и сегодня. В ряде воинских частей тревожное освещение в казармах почему-то осуществляется с помощью ламп синего света. В результате глаза поднявшегося по тревоге воина тут же дезадаптируются, «слепнут» и он, как слепой котенок выбегает на затемненную по тревоги территорию части.

В годы войны психология проявилась как по-настоящему созидательная сила Победы. Если величайшие военно-технические умы того времени бились над проблемой, как повысить эффективность средств противовоздушной обороны на 10-20%, психологи осуществили поистине революционные прорывы в этой области. Так, открытие бинаурального эффекта (способности слепых с рождения людей как бы видеть объекты с помощью органов слуха) и включение лиц, обладающих им в состав расчетов ПВО, защищавших небо Ленинграда, позволили сбивать в 4 раза (!) больше самолетов врага. А создание А.Н. Леонтьевым и К.Х. Кекчеевым препарата ВР10, позволило на 700 % быстрее адаптировать к темноте зрение летчиков дежурных смен, защищавших Москву. Благодаря этому летчики могли в 8 раз быстрее подниматься в небо и давать отпор врагу [5].

В результате военных исследований лаборатории психофизиологии Института психологии при МГУ был создан своеобразный «каталог» физиологических стимулов, позволяющих быстро снимать утомление, снижать количество ошибок в действиях и повышать чувствительность органов чувств. Так, было предложено использование очков с рубиновыми светофильтрами, засветки одного глаза красным

светом, приятной музыки, черничного киселя, кофеина, глубокого дыхания, обтирания холодной водой затылка и шеи и т.д. Все это существенно расширяло психологические и боевые возможности наблюдателей, разведчиков, расчетов ПВО, позволяло значительно быстрее обнаруживать и уничтожать врага.

К сожалению, многие из этих рекомендаций так и не нашли своего воплощения в руководящих документах и по этой причине не были использованы как боевой ресурс в ходе боевых действий наших войск в Афганистане и Чеченской республике.

В статье С.Л. Рубинштейна «Советская психология в условиях Великой Отечественной войны» (1943 г.) были перечислены наиболее важные пункты приложения психологической науки к боевой деятельности войск. Среди них: исследование путей повышения перцептивных возможностей военнослужащих; психологические исследования методов обучения и подготовки кадров военных специалистов, особенно в технических, специальных родах войск и, прежде всего, в авиации; психологические проблемы управления войсками, решения тактических и стратегических задач; психологические вопросы дисциплины, эмоционального поведения бойцов, воспитания воинского духа и воли; отбор людей для технических воинских специальностей и изучение их способностей; восстановление боеспособности и трудоспособности раненых бойцов; мотивация боевых действий военнослужащих [7, с. 45-61].

Не менее интересные и практически значимые достижения психологии имели место в области психологической реабилитации воинов, получивших травмы головного мозга и конечностей. Благодаря научным изысканиям групп психологов под руководством С.Г. Геллерштейна, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева и С.Я.Рубинштейн были разработаны методы и средства восстановления движений раненых бойцов и скорейшего возвращения их в боевой строй и в народное хозяйство.

Не менее ценные результаты достигнуты психологией в области боевой подготовки войск, информационно-психологического противоборства с противником и т.д. Например, использование методов профессионального психологического отбора лишь в одном учебном артиллерийском центре армии США позволило сэкономить за годы войны 2 000 человеко/лет времени, включая время работы инструкторов.

Третий урок, который следует извлечь из военного опыта психологии, состоит в том, что даже в условиях ограниченного времени необходимо внедрять нововведения лишь после тщательной экспериментальной проверки.

Так, только для изучения влияния удаленности на восприятие цвета в условиях воздушного наблюдения ленинградскими психологами было проведено 300 опытов. Была создана исследовательская методика, предполагающая создание моделей воспринимаемых объектов с воздуха (вражескими летчиками) в пропорциях, соответствующих величинам реальных объектов, воспринимаемых с расстояния от 3 до 12 км. Другими словами, были построены макеты основных зданий Ленинграда и на них отрабатывались вопросы маскировочной окраски, искажения формы, создания ложных объектов и т.д. [5]. В результате были предложены уникальные технологии маскировки, являющиеся бесценными и сегодня.

Сотни экспериментов были проведены московскими психологами, прежде чем предложить войскам рекомендации профилактики утомления, снежной слепоты, повышения эффективности наблюдения и войсковой маскировки, оптимизации боевой подготовки и т.д.

Этот урок особенно важен сегодня, когда идет радикальная реформа психологической структуры Вооруженных Сил, когда в поток реформы пытаются «запрыгнуть» какие-то странные люди со странными идеями, когда военному и государственному руководству предлагаются экспериментально не проверенные рекомендации. Так, в результате реформы один специалист-психолог в воинских частях будет приходиться почти на 2 тыс. человек. А существующие нормативы свидетельствуют о том, что психолог может быть эффективен, если он ориентирован на работу с не более чем 500 людьми. Аналогично решается вопрос с оснащением пунктов психологической помощи и реабилитации воинских частей. Если учесть, что в часть ежегодно приходят тысячи новобранцев, то только обработка результатов проведенных психологических тестов надолго оторвет психологов от исполнения ими повседневных обязанностей. Очевидно, что при таких масштабах диагностики нельзя обойтись без компьютерных систем обсчета диагностических материалов.

И здесь не помешала бы серия хороших экспериментов.

Четвертый урок для психологии, преподанный войной состоит в том, что вся система

психологической работы в боевой обстановке должна строиться на научно обоснованных психологических моделях боевой деятельности.

В истории военного искусства хорошо известны такой пример: в довоенный период и на начальном этапе войны отечественное военное искусство рассматривало систему обороны как совокупность одиночных ячеек для стрелков. На этот счет приводились соответствующие тактические и математические расчеты и обоснования. Однако, как оказалось, человеческая психика предъявляет свои требования к тактике обороны. Многие известные побудители боевой активности (коллективное мнение, настроение, оценки, санкции, психическое заражение, подражание, межличностное влияние и др.) при «ячеистой» обороне не «срабатывали». Зато, по мнению К.К. Рокоссовского (побывавшего в солдатской ячейке), усиливалось беспокойство, стремление воинов выбежать и заглянуть, сидят ли его товарищи в своих гнездах или уже покинули их, а он остался один. В результате понимания психологических факторов оборонительного боя военными руководителями, наши войска уже в ходе войны отказались от ячеистой и вновь перешли к траншейной системе обороны.

Игнорирование психологических составляющих модели боя ведет к неоправданным потерям и поражениям. Вспоминаю первые месяцы боевых действий в Афганистане. У наших воинов тогда сформировалось ощущение существенного превосходства противника в боевом мастерстве и эффективности оружия. Причиной этому послужило то, что в ряде боев противник, находящийся на расстоянии, не достигаемом нашим стрелковым оружием, поражал наших воинов с высокой точностью, иногда пробивая бронжилеты. В результате появлялось неверие в свое оружие, уныние и апатия. Однако причина была не в оружии, а в психологии тактических действий. Как правило, при вхождении наших войск в ущелье, противник издали производил шумный выстрел или подрыв боеприпаса. Дисциплина огня в нашей армии была крайне слаба. Поэтому в ответ на выстрел противника нашими военнослужащими открывался шквальный огонь из всех видов оружия. Этот-то шум и прикованность внимания наших бойцов к месту выстрела и нужны были противнику. В это время замаскированные в укрытиях снайперы врага с расстояния 200–300 м, используя приспособления для бесшумной и беспламенной стрельбы, в упор расстреливали наших солдат и офицеров. Знай наши военнослужащие о том, что подобный психологический прием не раз использо-

вался нашим противником и нашими войсками в годы Великой Отечественной войны при бое в населенных пунктах, они бы имели совсем иную мысленную модель боя и другую тактику действий. И в этой модели главными факторами успешности боя были бы прописаны «своевременное обнаружение противника», и «высочайшая дисциплина огня».

Во время Великой Отечественной войны наиболее пытливые и инициативные командиры вынесли для себя урок, что подчиненных нужно готовить к бою на его реальной модели. Они, на свой страх и риск, корректировали требования боевых уставов, руководств и наставлений по огневой подготовке, максимально приближая их к реальной боевой действительности. И, правда, если во всем мире учат солдат совершать перебежки на поле боя продолжительностью не более 3-х сек., по сложным траекториям, то зачем готовить бойцов к ведению огня по мишеням,двигающимся прямолинейно в течение 10-12 секунд? Если в качестве целей на поле боя мелькают из-за укрытий отдельные фрагменты лиц и тел, размытые силуэты пригибающихся к земле людей, то зачем их учить стрельбе по хорошо выкрашенным и контрастно выделяющимся на фоне стрельбища крупногабаритным мишеням? Если поле боя нашпиговано осколками снарядов, искореженной техникой, кирпичным крошевом, торчащими балками, обрывками колючей проволоки, мусором, лужами, кустарником, трупами и т.д., зачем учить бойцов на свежескошенных от травы, с четко обозначенными дорожками для движения стрельбищах?

Командиры военной поры, ставшие психологами в силу обстоятельств и интуиции, прекрасно понимали, что лозунг «Тяжело в учении – легко в бою» реализуется лишь тогда, когда в учении действительно тяжело. И насколько тяжелее в учении, ровно настолько же легче в бою.

В наработках этих командиров содержится мощный ресурс сегодняшних побед и побед будущего.

Пятый урок, вытекающий из военного опыта психологии, состоит в том, что для того, чтобы психология была эффективной, психологи должны быть едины. Это единство должно быть организационным, как «горизонтальным», так и «вертикальным». У психологического сообщества должен быть лидер, прежде всего, лидер инструментальный, способный объединять людей, генерировать идеи, чувствовать ситуацию, орга-

низовывать коллективную деятельность. Ведь если бы в годы войны наши психологи просто коллективно осмыслили бы ситуацию и определили направления совместной деятельности и периодически обменивались опытом работы, мы имели бы еще более впечатляющие результаты в приложении психологии к практике решения боевых задач.

Шестой урок (без усвоения которого все остальные уроки останутся знанием, не воплощенным в практику) можно сформулировать как необходимость повседневно демонстрировать возможности психологии (в том числе, и военной) в решении жизненно важных задач государства, общества, Вооруженных Сил.

Сегодня военной психологии удалось по крупицам собрать бесценный опыт психологической работы в годы великой Отечественной войны, последующих военных событий в мире и создать целостную научно-практическую систему. В этой системе немало эвристических идей, технологий, ноу-хау [2; 3; 4]. Бесценными, с теоретической и практической точек зрения, можно считать:

- знание о системе мотивов, определяющих боевую активность, героизм и отклоняющееся поведение воинов и рекомендации по психологической подготовке боя;

- знание о пиках переживания военными страха в бою и вытекающие из него рекомендации о психологически обоснованной расстановке военнослужащих по этапам боя;

- знание о динамике морально-психологических сил воинов, находящихся в непосредственном соприкосновении с противником, и рекомендации по ротации воинских подразделений по этапам боевого порядка;

- знание о временных пределах морально-психологических возможностей воинов и рекомендации о сроках пребывания их в зоне боевых действий и групповой ротации воинов;

- знание об особенностях зрительного и слухового восприятия объектов, факторах, влияющих на восприятие объектов в боевой обстановке и рекомендации по войсковой маскировке, ведению меткого огня, наблюдения, разведки;

- знание о закономерностях информационно-психологического противоборства в боевой обстановке и рекомендации по защите войск от психологического воздействия противника;

- знание о законе распространения слухов (один из главных факторов деморализации военнослужащих) в боевой обстановке и рекомендации по их своевременному выявлению и пресечению;

– психологическая модель боевых действий, позволяющая системно оценивать, прогнозировать и проектировать психологические компоненты боя; из этой модели вытекает квазиформула поведения воина в бою;

– знание о сущности, видах, уровнях, формах боевого стресса, о моделях боевой психической травмы и конкретные рекомендации по психологической подготовке воинов, методам и принципам психологической помощи военнослужащим в боевой обстановке, психологически обоснованной траектории такой помощи;

– знание о феномене и содержании посттравматического стрессового расстройства и методы психологической реабилитации ветеранов боевых действий;

– концепция целевого психологического ресурса участника боевых действий, являющаяся системообразующей в понимании сущности

психологии боя и его психологического обеспечения;

– целостная концепция психологического обеспечения боевых действий, раскрывающая его как специальную технологию диагностики, создания, сохранения, восстановления целевого ресурса воинов, необходимого для эффективного выполнения боевых задач и выживания на поле боя и т.д.

Однако ценность этих наработок пока еще не понятна потенциальным заказчикам, потребителям, клиентам. Поэтому возникает важное направление деятельности по психологическому сопровождению психологического знания на его пути к практике.

Современной психологии есть что положить на алтарь победы, и это приношение будет весомо настолько, насколько она сможет извлекать и усваивать уроки из военной истории государства и из своей собственной истории.

Литература.

1. Дьяченко М. И., Кандыбович С. Л., Караяни А. Г. История отечественной военной психологии. Москва, 2009
2. Белоусов А.В., Караяни А.Г. Отечественная психология в годы Великой Отечественной войны // Инновации в образовании. 2005. № 3. С. 128-147.
3. Караяни А.Г. Алтарь Победы // Национальный психологический журнал. 2010. № 1. С. 29-33.
4. Каничева Р.А., Ярмоленко А.В. Ленинградские психологи в годы войны // Психологический журнал, 1985. № 6. С.3-7.
5. Караяни А.Г. Психологическое обеспечение боевых действий личного состава частей сухопутных войск в локальных военных конфликтах. М.: ВУ, 1998.
6. Караяни А.Г., Зинченко Ю.П. Информационно-психологическое противоборство в войне: история, методология, практика. М.: МГУ, 2009.
7. Караяни А.Г., Сыромятников И.В. Прикладная военная психология. М.: Питер, 2006.
8. Кольцова В.А. Олейник Ю.Н. Деятельность психологов в годы Великой Отечественной войны // Психологический журнал, 1990. № 3. С.16-24.
9. Кольцова В.А. Олейник Ю.Н. Советская психологическая наука в годы Великой Отечественной войны (1941-1945). М.: ИП РАН, 2006.
10. Медведев Д.А. Интервью газете «Известия» 7 мая 2010 г.
11. Рубинштейн С.Л. Советская психология в условиях Великой Отечественной войны // Под знаменем марксизма, 1943. № 9-10. С.45-61.
12. Смирнов А.А. Советские психологи – обороне Родины в годы Великой Отечественной войны // Вопросы психологии, 1975. № 2. С. 13-30.
13. Смирнов А.А. Советские психологи в годы Великой Отечественной войны // Вопросы психологии, 1975. № 4. С.124–126.
14. Геллерштейн С.Г. Восстановление трудоспособности, трудотерапия и трудоустройство в системе работы эвакогоспиталей. Миасс, 1942.
15. Геллерштейн С.Г. Восстановительная трудотерапия в системе работы эвакогоспиталей. М., 1943.
16. Леонтьев А.Н., Запорожец А.В. Восстановление движения. Психофизиологическое исследование восстановления функций руки после ранения. М., 1945.

Список литературы по проблеме психологической работы в годы ВОВ.

1. Ананьев Б.Г. Из оборонного опыта советской психологии // Сов. педагогика. 1943. № 2-3.
2. Барабанщиков А.В., Феденко Н.Ф. История советской военной психологии. М.: Военно-политическая академия, 1983.
3. Бурцев М.И. Прозрение. М.: Воениздат, 1981
4. Варин В.И. Опыт организации и проведения советской пропаганды среди немецко-фашистских войск в завершающей кампании третьего периода Великой Отечественной войны (январь – май 1945 г.). М., 1962..
5. Доброхвалов В. Подбор, воспитание и обучение разведчиков // Воен. вестн. 1943. № 11.
6. Дьяченко М.И. Психологический анализ боевой деятельности советских воинов. М.: ВПА, 1974.
7. Дьяченко М.И. Об исследовании боя в русской психологии // Воен.–ист. журнал. 1993. №4. С.82-88.
8. Дьяченко М.И., Кандыбович С.Л. Военная психология и педагогика. М., 1998. С.53.
9. Ждан А.Н. История психологии. М., 1999.
10. Кекчеев К.Х. Психофизиология маскировки и разведки. М.: Сов. наука, 1942.
11. Кекчеев К.Х. Ночное зрение (как лучше видеть ночью). М.: Сов. наука, 1942.
12. Кекчеев К.Х. Как лучше видеть в темноте. М.: Пограничник, 1943.
13. Кекчеев К.Х. Зрение и слух в морской войне // Морской сборн. 1944. №1.
14. Леонтьев А.Н., Запорожец А.В. Восстановление движений. М.: Воениздат, 1945.
15. Особый фронт. М.: Воениздат, 1986.
16. Политическая работа среди войск и населения противника в годы Великой Отечественной войны. М.: Воениздат, 1971.
17. Рокоссовский К.К. Солдатский долг. М.: Воениздат, 1972. С.39.
18. Рубинштейн С.Л. Советская психология в условиях Великой Отечественной войны // Под знаменем марксизма. 1943. №9-10. С.45-61.
19. Рыбников Н.А. Тематика советской психологии в условиях великой Отечественной войны // Сов. педагогика. 1944. №1.
20. Сарычев С., Спиридонова В.. К вопросу о воспитании боевой выносливости // Военный вестник. 1944. №9-10
21. Смирнов А.А. Советские психологи – обороне Родины в годы Великой Отечественной войны // Вопросы психологии. 1975. №2. С. 13-30.
22. Смирнов А.А. Советские психологи в годы Великой Отечественной войны // Вопросы психологии. 1975. №4. С.124 –126.
23. Сталин И.В. О Великой Отечественной войне Советского Союза. М.: Госполитиздат, 1953.
24. Теплов Б.М. Ум полководца (Опыт психологического исследования мышления полководца на военно-историческом материале). М.: АПН, 1961.
25. Хаханьян Г. Основы военной психологии. М., 1929.
26. Каничева Р.А., Ярмоленко А.В. Ленинградские психологи в годы войны // Психол. журн. 1985. №6. С.3-7.
27. Кольцова В.А. Олейник Ю.Н. Деятельность психологов в годы Великой Отечественной войны // Психол. журн. 1990. №3. С.16-24.
28. Кольцова В.А. Олейник Ю.Н. Работа советских психологов в годы Великой Отечественной войны // Психол. журн. 1995. №3. С.3-12.
29. Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории, М.: ИП РАН, 1997. С. 105-126.
30. Лурья А.Р. Восстановление функций мозга после военной травмы. М., 1948.
31. Шемякин Ф.Н. Бандиты и человеконенавистники в роли ученых психологов // Сов. педагогика. 1941. №9. С. 26-33.
32. Теплов Б.М. Бунт звериного инстинкта против человеческого разума (Фашистская психология Иенша) // Сов. педагогика. 1941. №11-12. С. 66-70.
33. Арзамаскин Ю.Н., Черных И.И. Морально-психологическое обеспечение боевых действий советских войск в битве под Москвой. М.: ВУ, 1995.
34. Арзамаскин Ю.Н., Бублик Л.А., Черных И.И. Морально-психологическое обеспечение боевых действий советских войск в годы Великой Отечественной войны: опыт, проблемы, уроки. М.: ВУ, 1996.

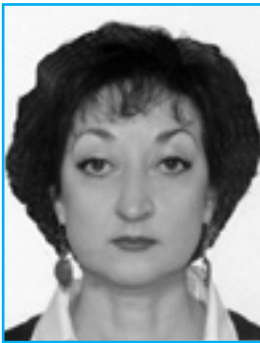
СФЕРА САМОСОЗНАНИЯ СПОРТСМЕНА – ПАРАДОКСЫ, НОВЫЕ ПОНЯТИЯ, НОВЫЕ РЕАЛЬНОСТИ ИЛИ TERRA INCOGNITA



*Дмитриев С.В. – д.п.н.,
профессор кафедры
теоретических
основ физической
культуры ФБГОУ ВПО
Нижегородский ГПУ
им. К. Минина
stas@mts-nn.ru*



*Неверкович С.Д. – д.п.н.,
академик РАО, зав. каф.
педагогике РГУФКСМиТ*



*Быстрицкая Е.В. – д.п.н.,
доцент кафедры
общей и социальной
педагогике ФБГОУ ВПО
Нижегородский ГПУ
им. К. Минина
oldlady@mail.ru*

Ключевые слова: образовательное обучение, интерактивная обучающая среда, саморегуляция, телесность, интегральная индивидуальность, созидание.

Keywords: educational training, interactive educational environment, self-control, corporality, integrated individuality, creation.

Резюме. На основе междисциплинарного подхода проанализированы современные подходы к исследованию образовательных технологий, на новой теоретической и методической основе выделены и описаны базовые компоненты структуры образовательного пространства и методы дидактического моделирования профессиональной деятельности в предметной сфере обучения двигательным действиям.

Summary. On the basis of the interdisciplinary approach modern approaches to the research of FK-technologies are analyzed, on a new theoretical and methodical basis base components of structure of educational space and a subject domain physical training are allocated and described.

Введение в проблемную область исследования. Научные парадигмы и образовательные инновации выступают, как известно, в качестве основных принципов познавательно-технологической деятельности, служат источником развития homo somaticus в спортивной психологии и антропных методов обучения (ориентированных на сферу сознания человека), организующей роли самосознания в отношении к деятельности, признание самоценности человеческой индивидуальности (Н.А.Бернштейн, И.М.Быховская, С.П.Евсеев, Ю.Ф.Курамшин, В.А.Столяров). Известно, что когнитивно-ментальные структуры проектно-двигатель-

ного мышления человека («перцептивно-чувственная плоть», телопластика «живых движений», «константы красоты», «феномены духовности», память, воображение, язык, речь, образ) неразрывно связаны между собой в системе деятельностно организованного сознания (М.Бовга, Г.Т.Фечнер, А.Г. Баумгартен, К. Валентайн, Ф.Т. Михайлов, В.А.Подорога, В.М. Розин). Вместе с тем, данное направление исследований не получило в вузовском образовании существенного развития.

Основные цели, задачи и концепт статьи. В «созидающей педагогике» становится важным осуществить переход от «человека телесно-развитого»

к «человеку социокультурному», способному преодолеть в своей профессиональной деятельности границы между сферами физического (функционально-двигательного), интеллектуально-ментального и духовного потенциала. Смыслы личности на этом уровне сознания не столько извлекаются из предметной деятельности, сколько вносятся в неё. Это – объект идеализации, это – идеализированный предмет, это – постижение мира с помощью «свободных ассоциаций, играющих с языком». Это – «бездна» у Д.Мережковского, «немая природа» у К.Бальмонта, «новые пространства и время» у А.Блока, «мир N измерений» у позднего В.Брюсова, «realiora» у Вяч. Иванова. Здесь индивид не столько погружается (engagement) вглубь бесконечного (трансцендентного) мира Вселенной для того, чтобы найти для себя новые смыслы жизни и деятельности, сколько постигает глубины «экзистенциального» (от англ. existence – бытие, существование), чтобы найти в нём неисчерпаемое – обрести ментально-духовное в себе самом. Так, в наших исследованиях (С.В.Дмитриев, С.Д.Неверкович, Е.В.Быстрицкая) было показано, что в цикле внутреннего самодвижения (self-actualization) спортсмена во многом осуществляется **его переход от самоопределения, самоатрибуции к самореализации личности и индивидуальности.**

Результаты исследования и их обсуждение представлены в виде некоторых парадоксов (гр. paradoxos – расходящиеся с традицией утверждения, противоречивые постулаты). Современное развитие теории обучения представляет замену (или уточнение) тех или иных понятий и терминов новыми, позволяющими снять некоторые внутренние противоречия традиционных. Раньше или позже приходит время реформ, существенного (иногда радикального) изменения предметного содержания теории (концепции, технологии), вводить новые (конечно, всегда опирающиеся на старые, утвердившиеся) научные представления.

«Парадоксальная логика инноваций». На наш взгляд, данная логика включает не только «логику строения объектов», но и логику действий/ самодействий познающего субъекта. Адекватность психического отражения мира заключается как в соответствии реальности, так и задачам человека-деятеля. Если действия человека, как правило, программируются ЦНС (П.К.Анохин, Е.Н.Соколов, Дж.Адамс), то его **самодействия** «являются результатом процессов **самоорганизации сознания**, а не управляются предписаниями моторных программ». На подобные механизмы указывает В.П.Зинченко: «Движения оказываются умными не потому, что ими руководит внешний и высший по отношению к ним интеллект, а сами по себе».

Парадоксальная логика исследования может, во-первых, изменить объект (предмет) приложения

метода, а, во-вторых, изменить подход к проблеме, взгляд на неё с иных позиций (включая отход от определения проблемы исключительно в рамках когнитивной матрицы). Такие изменения могут быть вызваны: **контрадикторностью** объектов (отношения противоречия); **контрарностью** отношений к тем или иным явлениям (двойственные отношения человека к действительности); **антитетичностью** (признание двух взаимоисключающих идей). Данные процедуры могут дать или искомый, или вообще другой результат, или «веер результатов». При этом, как правило, происходит смена цели и гипотезы исследования. Первоначальная цель может получить эвристическую направленность и перейти на иной, более глубокий уровень познания действительности.

Перцептивно-ментальные, телесно-двигательные и технологические таксисы спортсмена. Известно, что проектно-конструктивное мышление человека не завершается рождением мысли, оно значительно шире нацеленности на «конечный результат», ибо включает рефлекссию и интерпретацию, оценивание на шкале ценностей, извлечение (систематизацию, обобщение) опыта деятельности на основе различного рода таксисов (от греч. taxis – «ориентирующая схема»). Если специалист в сфере физической культуры хочет, чтобы развиваемая им методология была высокопродуктивной, то её следует «дидактически технологизировать» и «методически организовать» в систему образовательного обучения двигательным действиям, рациональную по методам и эффективную по результатам. С этой целью нами разрабатываются основные ментально-двигательные таксисы, которые могут расширить исследовательские программы, выстраивая категориальные оппозиции и инверсии (от лат. inbersio – «асимметричное переворачивание» понятий).

Перцептивно-ментальный таксис. При обучении двигательным действиям спортсмена необходимо формировать так называемый перцептивно-ментальный таксис техники движений (эго-телесные механизмы восприятия, мышления и действия). Он включает контроль элементов системы на основе быстрого «панорамного приёма» (в том числе с помощью периферического зрения) существенных для спортсмена признаков движений, их диагноз, экспертизу и оценку. В основе перцептивно-ментального таксиса лежат три основных механизма мыслительных действий спортсмена: **«видеть как»** (инструментальный – сукцессивный или симультанный – аспект организации восприятия), **«видеть что»** (предмет имагинативного восприятия/ знания/ понимания «живых движений») и **«видеть для чего»** (мотивация двигательных решений). Для этого необходимо развивать и совершенствовать пять видов рецепторно-ментальной организации действия: 1) проприорецепцию («раз-

личительная чувствительность» к суставным движениям и положениям, которая может быть не связана с мышечными усилиями); 2) мышечно-двигательное восприятие (образ-референт, связанный с рефлексией мышечных усилий); 3) «боковое мышление» – способность к широко распределённому вниманию и «околопроблемному» мышлению; 4) формирование задания/ интенции для «исследующего наблюдения», контроля и самоуправления (на основании признаков, имеющих референты в объективной реальности); 5) телесно-двигательные метафоры, позволяющие осуществлять перевод довербальных телесных знаков (body-talk) в телесный язык (body-language), который может быть выражен словом (D.Lakoff, M.Jonson). Все пять «фреймовых составляющих» объединяются в единый перцептивно-мыслительный двигательный таксис спортсмена, имеющий различные слои и страты. Отметим, что фрейм (англ. frame – «каркас» или «рамка») – это способ представления знаний, представляющий собой «схему восприятия», «схему мышления» или «схему действий» в реальной ситуации решения ментально-двигательной задачи.

Ментально-технологическая матрица построения двигательных действий основана на программируемых знаниях, в структуру которых входят базовые категории и основные механизмы спортивной техники, моделирующие двигательные представления и организующие схемы восприятия и действия. В данной сфере самосознания важнейшими являются «образ-имидж» – это, по сути дела, «проектирующий образ», выступающий в функции «визуально организованных понятий» и «образ-конструкт» – программно организованная модель двигательного действия (система технологических установок и технических самозаданий на поиск решения двигательной задачи).

Все перечисленные нами функции в «педагогическом производстве» связаны и взаимно дополняют друг друга, образуя «пакет деятельности» – восприятие (предмет внимания), мышления (предмет мысли), «интенция действия» (направленность на результат или средства его достижения), функциональный процесс (от лат. processus – продвижение, «переход») – последовательная смена состояний во времени объекта, на который направлено действие (например, процессы адаптации, эволюции, управления, развития, обучения или конструирования). Интеграция обучающей информации основана на единстве целей (что делать), задач (как делать), ценностных ориентаций (ради чего действовать) и творческих управленческих решений. Термин «творческое решение» рассматривается нами с точки зрения антропных технологий – как полученный результат, как способ организации информации (modus operandi), как процесс, который выражает (express) и производит (impress) впечатление на человека, формирует (suggest) новые понятия

и «вовлекает» (engagement) личность в продуктивные действия. Тем самым создаются предпосылки перехода от теории объекта («естественная система», законы которой мы познаём) к Школе обучающей деятельности («искусственно создаваемая», конструируемая нами педагогическая система).

Телесно-ментальный таксис. Признание телесно-двигательной пластичности в качестве биомеханической и эстетической категории (С.В.Дмитриев, Л.Н.Сляднева, В.Н.Курысь) расширяет «ментально-двигательный опыт» спортсменов разного ранга, углубляет их «телесное самосознание» и «телесный опыт». В современной (неоклассической) теории спортивной техники не рекомендуется отделять «телесный праксис» (греч. praxis – действие) от «ментального логоса» (греч. logos – слово, мысль, разум, закон). Телесно-ментальный таксис расширяет «рамки контекстуальности» живых движений, позволяет спортсмену осуществлять понимание своих действий на основе антропных психотехник, «работающих» на границах ментального, телесного и духовного опыта. Известно, что человек реорганизует воспринимаемый им мир в операционной, эстетической и эмоциональной семантике движений своего тела. Так, развитие эмоционального интеллекта позволяет воспринимать, контролировать и понимать телесно-праксические эмоции – возникающие как отражение в сознании собственных действий. При этом может осуществляться «субъектное отождествление» – представление субъекта в роли (функции) того или иного объекта (хоккейной клюшки, «головки» ракетки). Перевоплощаясь в объект, человек может «увидеть движение изнутри» (предметные репрезентации); понять «на что оно похоже», выбрать фокальные «контрольные» точки восприятия; осуществить интеграцию «телесного Эго» (термин С.Грофа) и телесно-двигательного мышления (обогащение восприятия движений понятийным опытом). Сознание – неразрывное и когерентное целое. «Видеть движение изнутри» – осуществлять наряду с синтезом «телесных метафор» интеграцию разных типов мышления – призывал ещё Н.А.Бернштейн в своей книге «О построении движений» (1947). Здесь смыслы/ биокоды/ социокоды – в силу принципиальной проницаемости семантического пространства – перекрещиваются между собой, «дополняют» друг друга. Так, уровень проектно-двигательного опыта повышается за счёт суперпозиции (от лат. super – сверху, над + позиция) – наложения друг на друга, «взаимоналожения», «оплодотворения» (complex + complicated), а не вытеснения одних знаний другими. «Contraria sunt complementa» («Противоположности дополняют друг друга» – принцип Н.Бора). При этом доминантные элементы системы «подгоняют под себя» вновь поступающую информацию, осуществляют «ассимиляцию» нового опыта и «аккомодацию» неэффективных структур.

Так, на этапе поисковой регуляции эстетически организованных движений осуществляется как **технико-технологическая** (рациональная), так и **эмоционально-художественная** организация артпластических действий (на языке «пластических иероглифов» – термин A.Sfard). В пластике движений спортсмена может выражаться – на основе законов красоты, системы эстетической ориентации, формирования эмоционального интеллекта – ментально-метафорический контекст «живых движений» (metaphorical truth – «метафорическая истина», по Д.Давидсону). Термин «телесная метафора» введён в научное описание М.Джонсоном и Дж.Лакоффом. Передача «силовой волны» по телу у метателя спортивного снаряда, отталкивание атлета от опоры как «взрыв», рессорная функция стопы бегуна – примеры телесно-двигательных метафор, которые «понятливо схватывают» процессы реальности, не имеющие устойчивых научных формулировок.

Школа восприятия, мышления и деятельности спортсмена должна совершенствовать телесно-двигательную аналитику, основанную на идеомоторных коннотациях – «мышление в понятиях», «вплетённое» в семантику чувственной ткани. «Психосемантика сознания» включает как **«идеомоторную тренировку»** (афферентная программа «должных» восприятий и образов, часто без сопровождающих движений), так и **«идеомоторное конструирование»** (аналитическое, ситуационное или ретроспективное эфферентное программирование). Здесь формируется умение видеть весь спектр значений и смыслов двигательного действия: «визуальных понятий» + «телесно-чувственных паттернов» (это технология «восприятия воспринимаемого», по Дж.Гибсону), а также «знаемого» + «понимаемого» (это технология «осознания осознаваемого», по РЛ.Грегори). Наиболее важной функцией рефлексивного мышления является обоснование **принципа решения задачи**, выступающего непосредственной объективной основой обобщённого метода решения всех задач данного класса.

Ментально-технологический таксис. В основе данной модели лежат проектно-конструктивные функции мышления спортсмена. Данный таксис включает три основных позиции: 1) предметно организованное аналитическое наблюдение («внутреннее зрение», основанное на той или иной концепции, «картине мира»), панорамное и локальное восприятие системы движений, интерпретация двигательного действия своим «разумным глазом» (когнитивное отражение) – указанные процессы ассоциированы в сфере «телесно-двигательного самосознания» спортсмена; 2) системный анализ и познание/ понимание «живых движений», осуществляемые диссоциированно – с точки зрения другого человека (исследователя/ биомеханика/ эксперта/ технолога/ конструктора/ партнёра или соперника); 3) проектирование и построение двигательного действия на основе регуляторных **целей-аттракторов** (однокоренное слово – «тракт», путь, система программных операторов, ведущих к достижению результата в соответствии с целями личности). С помощью данного таксиса формируется замысел, проект, программа и механизмы их реализации при построении двигательных действий. Целевые установки и целевые требования образуют, так сказать, целевой регулятор, в котором интегрированы как побуждающие, так и направляющие функции проектно-двигательного мышления спортсмена. Учебно-дидактические программы педагога-тренера должны задавать и обеспечивать каждому спортсмену системный тренинг всех видов образовательно-обучающей деятельности, включая целевые аттракторы, методы «ментально-двигательных репрезентаций» (механизмы переработки образной, вербально-знаковой и авербальной информации), **нормотворчества** (конструирование эталонов спортивной техники) и **нормореализации** (мотивационная, поисковая и управленческая рефлексия).

Ошибочно утверждать, что мы «видим факты, говорящие сами за себя». Вне теоретических и мировоззренческих установок этот процесс невозможен. «Акты видения», «визуальный опыт», перцептивно-телесные методы всегда должны быть организованы понятливо, «теоретически нагружены», учитывать принципы педагогического управления, опосредованы языком и мышлением. При освоении двигательных действий их необходимо сравнивать по различным параметрам, которые сначала необходимо научиться осознавать (узнавать, выделять, идентифицировать), осмысливать (мышление как процесс понимания + мысль как результат понимания) и обозначать в семантико-знаковых системах. Идентифицировать те или иные элементы спортивной техники важно как для тренера (он должен сформировать «визуальные» диагностические критерии для оценивания), так и для спортсмена (он должен освоить механизмы сознательного самоконтроля). Объяснить – ещё не значит понять. Надо признаться, что педагоги очень мало знают о природе этого феномена – «репродуктивного» и «продуктивного» понимания технических и семантических механизмов двигательных действий.

Как отмечают психологи, необходимо научиться «видеть через свои глаза, но не ими» (В.Блейк). Системно-знаковая референция объекта должна быть построена на единстве **предметного знака** или признака (как средства, выражающего мысль), **предметно-вербального значения** (как выражаемого содержания мысли) и **предметно организованного смысла** (который может идти только от самого субъекта сознания). Это единство «*gonos*» + «*genos*» – процессов происхождения и развития; рефлексив-

ного метода решения всех задач данного класса.

ной организации дескриптивного описания и прескриптивного предписания, которые строятся и воспроизводятся как «по мере объекта», так и «по мере субъекта». Технология обучающего развития должна быть концептуальной (так как строится для класса «перцептивно-ментальных карт» функциональной организации действия), конструктивной (так как конструирует действие на основе ментально-двигательных репрезентаций разного типа – образов-схем, пропозиций, фреймов, сценариев и т.п.), эвристичной (если и не «предрешают» выработку креативно-двигательных решений, то «подводят» к ним).

Так, например, при толкании ядра перцептивно тренированный, «разумный» глаз педагога-тренера должен воспринимать скорость тела спортсмена в момент выпуска снаряда – она должна быть нулевой (что свидетельствует о полной передаче количества движения тела на ядро). Одновременно необходимо видеть, контактирует ли спортсмен в этот момент с опорой или уже находится в полёте. Здесь должны быть одновременно представлены (на основе быстрого «перебора» модальных признаков) «метамодельные знания»: «панорамное видение» всего тела спортсмена + локализованные восприятия его ног и ядра + «челночное движение мысли» по системе движений. Процесс движения мысли (реверсивного, циклического, инвертированного), как у педагога-тренера, так и спортсмена, оказывается имплицативным (от лат. *implication* – сплетение) – здесь «сплетаются» идентификационная рефлексия, «инженерия знаний», «язык движений», аутопонимание. Человек «погружается мыслью» в локальное восприятие предмета действия («атомарные факты», по Б.Расселу) и при этом должен «вписываться» в более широкий его контекст (программно организованное «дерево решения»). «Персональные самозадания» осуществляются в двух встречных направлениях – «от языка технико-технологических заданий» (здесь таксис нормативен, сводит к минимуму индивидуальные отклонения от биомеханических стандартов) и от стиля мышления и деятельности спортсмена (здесь таксис «субъективизирован», «интроспективен»). К сожалению, это достаточно сложные перцептивно-ментальные и аналитические задачи, и этому необходимо учиться как педагогу-тренеру, так и спортсмену.

Проникающий разум. Только рефлексивные формы деятельностно организованного сознания спортсмена способны порождать «проектный язык» и «проектную речь», превращать знания в умения-способности, гносеологическое – в когнитивно-семантическое и, в конечном итоге, воспроизводить в «человеке человеческое» (а не только технико-технократическое). Мы предпочитаем говорить здесь не о традиционной системе отражения мира, а о «проникающем разуме» человека. За гносеологиче-

ским отношением «проникновения в мир» кроется иная онтология, иные мерности интеллектуально-деятельностного бытия человека, связанного с «одухотворением вещей» и «овеществлением идей». Так мы приближаемся к решению протагоро-сократовской антиномии познавательного процесса. **«Человек является мерой всех вещей» и «существует независимое от человека»** объективное знание – такова суть этой антиномии, как она сформулирована в платоновских диалогах.

Известно, что интенционально-личностное знание о «вещи самой по себе» может быть получено только в предметной деятельности с ней (вещь содержит только ту или иную информацию, но не знания). Деятельностное сознание человека «читает текст», написанный на языке его разума, интеллекта, эмоций, чувств, телесности. Это **«СОЗНАНИЕ, СОЗНАЮЩЕЕ СЕБЯ»** (парадокс М.К.Мамардашвили). Известно, что результаты одного типа мышления/мыследеятельности человека не сводимы к результатам другого и не могут быть однозначно переданы его средствами. Так, например, «мысль чувства» (чувствознание) невозможно полностью (без «ускользающего остатка») преобразовать в «мысль разума». Они наслаиваются друг на друга, образуя «единство множества». Это своего рода метамодель мира (концепт/конструкт/ феномены «неявного знания» + оценочное отношение), построенная на многомерных системных принципах, отражающих целостность и противоречивость человеческого бытия. Укажем здесь на два парадокса, высказанные философами-методологами: **«Противоречия существуют в самом объекте»** (Э.В.Ильенков); **«Противоречия существуют в мышлении объекте»** (Г.П.Щедровицкий). Мнения авторов статьи разделились – с первым тезисом согласны С.Д.Неверкович и Е.В.Быстрицкая, второй тезис поддерживает С.В.Дмитриев. Данный автор полагает, что структура природы представляет собой сложную иерархию неразрывно связанных между собой «диалектических пар» с противоположными, но взаимно дополняющими специфическими свойствами (пространство–время, вещество–излучение, волновые и корпускулярные свойства электрона). Отношения между ними рассматриваются не в терминах традиционного дуализма (между ними нет никакой «борьбы», никаких противоречий в духе Гераклита или Гегеля), а в соответствии с принципом взаимной необходимости (Н.Бор) – они образуют единство типа «замок–ключ». Данные реальности не противостоят друг другу, а образуют сложную самоорганизующуюся **«интаэросистему»** (от англ. *entire* – совершенный, целый, полный).

Многомерное сознание личности можно рассматривать как множество иерархий, вершины которой образуют синергетическую систему, с ярко выражен-

ной гетерархической (многоцентральной и меняющейся по составу) структурой – в форме «вложенных» друг в друга семантических сфер сознания, мышления и «живых образов» деятельности. Построение живых образов связано с двумя терминами – инактивация и итерация, весьма важными для отечественного образования. **Инактивация** – это «вдействие» человека в мир, толчок, начало самостроительства и достраивания личности деятеля (исходящая не извне, а изнутри самой системы самосознания). То есть человек познаёт мир всегда только благодаря своим действиям, именно через социокультурные двигательные действия совершенствуется интеллект, ментальное сознание человека, развиваются его познавательные способности. Фон Фёрстер отмечал: «Хочешь познать, научись действовать!» и «Действуй так, чтобы умножать возможности для выбора». Другой термин – **«итерация»** – означает незамкнутость (открытость) образовательного цикла, постоянное его самообновление и самодополнение, выстраивание новых уровней собственной сложности. Конечно, эти выводы неполны, дискуссионны и порождают новые проблемы, которые ждут своего решения.

Эмоционально-пластическая компетентность человека. Благодаря движениям нашего тела мы открываем для себя мир, и мы открываемся миру. Тесная связь между движениями и эмоциями подтверждается уже в языке, указывающем на этимологическое родство между чувствами/ эмоциями и латинским словом «движение» – *movere*. Так, И.Г.Гердер пишет на полях декартовского *cogito ergo sum* («мыслю, следовательно, существую»): «Я чувствую! Я есть!» (J.G.Herder, 1960). Чувствование/ чувствование выступает здесь гарантом бытия, человеческой экзистенции. Поскольку мир культурно структурирован, то в обращении с этой структурой мы становимся членами этой культуры. Синестезия телесно-ментальных движений и предметных действий осуществляется в конкретных социокультурных пространствах. В современных ультимедиа-проектах эмоции создаются благодаря движению пластических образов, приведённых в движение эстетическими эмоциями; эти образы поверх границ различных культур транслируются на весь мир и создают транскультурное взаимодействие. Разные языки (в том числе эмоционально-чувственные, арт-пластические) нужны для того, чтобы видеть, воспринимать социокультурные двигательные действия с позиций «Я-субъекта» и «Я-объекта». Здесь ориентирующий анализ форм телесного выражения ансамбля эмоций (особенно тех, которые мы инсценируем) представляет собой и «прескриптом» к действию (проспективная рефлексия), и его «постскриптом» (ретрорефлексия). Поэтому телесно-ментальная пластика человека является одной из основ-

ных форм и видов социокультурного обучения, воспитания, образования и социализации. Вместе с тем формирование **эмоционально-пластической компетентности** ещё не стало важной задачей образовательных технологий. В нашей книге речь идёт о *work in progress*, теории в стадии разработки.

В наших работах сближаются понятия «компетентность» и «личностный тезаурус». Мы полагаем, что антропные образовательные технологии, включающие предметно-знаковое проектирование обучающей среды, позволяют формировать профессионально-личностный тезаурус студента. В информатике под тезаурусом понимается систематизированная «база данных» (представленных в виде «смыслового регистра» – упорядоченный список понятий, ключевых дескрипторов), соотношённых между собой по каким-либо семантическим параметрам и позволяющий человеку (или компьютеру) ориентироваться в данной сфере знаний. Под профессионально-личностным тезаурусом мы понимаем не только «программы предметной систематизации знания», но и **способности «конструктивного преобразования» мира**, связанные с профессиональной компетентностью человека. Это своего рода «образовательный компендиум» – открытая развивающаяся система универсальных программаторов (вырабатывающих программы, методы/ механизмы их реализации) и регуляторы предметного мышления, деятельностно организованного сознания и конструктивной деятельности человека. В широком смысле слова в основе такого тезауруса лежат универсальные управленческие способности (перцептивные, ментальные, психомоторные), связанные с широкопрофильной организацией профессиональной деятельности человека.

Заключение. «Методология исследования снизу», вырастающая из «праксиса» обучения двигательным действиям спортсмена (наряду с «методологией сверху» – идущей от теоретических концепций) позволила нам рассмотреть некоторые явления, лежащие в пределах весьма условной границы психологического знания, где нарождается, «взрачивается» новое знание. Мы наметили несколько направлений неклассической трансформации психологии спортсмена:

- от поиска знаний к их социальному проектированию и конструированию;
- от детерминизма к самодетерминации сознания и личности человека;
- от констатирующей образовательно-обучающей стратегии к конструктивно-деятельностной.

Мы полагали, что борьба с «догматами обучения» бессмысленна. Более уместна их конструктивная критика, ограничение их влияния, выдвигание разумных оппозиций.

КОНЦЕПЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ



*БЛЕЕР А.Н. – д.п.н.,
профессор, зав. кафедрой
прикладных видов
спорта и экстремальной
деятельности ФГБОУ
ВПО «РГУФКСМиТ»*



*Передельский А.А. – д.п.н.,
к.ф.н., доцент,
зав. кафедрой философии
и социологии ФГБОУ ВПО
«РГУФКСМиТ»*

Ключевые слова: двигательное действия, телесное действие, гуманитарный и естественнонаучный подход, спортсмены-единоборцы.

Keywords: musculoskeletal actions, bodily action, humanitarian and natural-science approach, combat sports athletes.

Резюме. в статье рассматривается и получает естественное развитие концепция гуманитарного анализа двигательного действия спортсменов Н.Н. Визитея.

Summary. the article discusses and revises the concept of humanitarian analysis of motor actions sportsmen N. N. Visitee.

Введение. Тема психофизического обоснования двигательного действия в спорте является проблемой для исследований многих отечественных и зарубежных ученых. Наиболее перспективным направлением в решении данной проблемы, в частности, представляются концептуальные представления на этот счет, которые содержатся в докладах и трудах профессора Республики Молдова Н.Н.Визитея.

Позиционируя необходимость новых подходов в разработке теории двигательного действия, Н.Н. Визитей указывает на правомерность, но в то же время недостаточность естественнонаучного подхода. Он предлагает рассматривать двигательное действие как предмет гуманитарного знания, точнее, как предмет философской антропологии. Основываясь на исследованиях таких известных философов и психологов, как В. Зинченко, М. Мамардашвили, Н. Гордеева, П. Гальперин, Г. Батищев, Э. Ильенков, М. Мерло-Понти, Х.-Г. Гадамер, А. Гелен, Н.Н. Визитей исследовал проблематику взаимосвязи сознания и действия. Н.Н.Визитей не только ставит задачу построения гуманитарного анализа двигательного действия, но и дает пример такого анализа применительно к спортсменам-пловцам, а также подчеркивает широкие возможности для модернизации уже используемых в настоящее время методиче-

ских средств для повышения эффективности процесса освоения спортсменом необходимых двигательных навыков. Таким образом, основываясь на теоретических положениях, изложенных в работе Н.Н.Визитея и на основании многолетнего опыта индивидуальной и групповой учебно-тренировочной работы с мастерами-единоборцами мы готовы утверждать, что подобный анализ является наиболее эффективным и надежным основанием отбора методов и средств достижения безусловного технического мастерства и спаррингового совершенства единоборцев. [3,4,5].

Цель нашего анализа: основываясь на содержательных идеях концепции Н. Н. Визитея, рассмотреть и реализовать их применительно к практике подготовки единоборцев, что позволит существенно внести в нее определенные коррекции, а соответственно расширить наши представления, согласующиеся с реальной практикой тренерской работы при осуществлении тренировочно-соревновательной деятельности.

Основная часть. Прежде чем перейти к философско-психологическому анализу двигательного действия в спортивных единоборствах, хотелось бы вкратце остановиться на концепции Н. Визитея, который полагает, что:

– в акте выполнения действия те представления сознания, которые человек получает от

другого в «готовом виде», не очень-то продуктивны. Продуктивны лишь те, которые реально имеет место при совершении действия, являясь результатом, порожденными данной деятельностью в данных условиях;

– у человека в процессе осуществления двигательного действия обязательно имеется «чувство среды» (внешняя информация об окружающей среде, в которой совершается действие) и «чувство тела» (т.е. интроспективная, внутренняя информация о процессах и состоянии работающего тела);

– согласование, координация «чувства среды» и «чувства тела» является важнейшей задачей человека при осуществлении практической деятельности (в случае спортивной деятельности такая координация и есть спортивная техника);

– в интегральных переживаниях, возникающих при освоении действия, когда «чувство среды» и «чувство тела» фактически совмещены друг с другом, человек (спортсмен) впадает в «медитационное» состояние. Последнее характеризуется максимально активизированным, проясненным сознанием, при котором внешнее и внутреннее воспринимается не как противоположности, а как некое единство, взаимопроникновение и согласованность;

– в этом «медитационном» состоянии сознание не аннигилируется, а переходит в режим «мерцания», «вспышек» (результат суперскоростного маятникового переключения внимания с внешнего на внутреннее, и наоборот), при котором образ среды и образ тела то сливаются, становясь эффективным регулятором исполнительской деятельности, то вновь распадаются, порождая новые и новые ее миникоррекции;

– таким образом, действие порождает адекватное ему сознание, а не получает его в готовом виде как существующее изначально, до развертывания действия;

условная точка касания, схождения «чувства среды» и «чувства тела» есть центр управления и самовоспроизводства, «фонтанирования» сознания, основа наибольшей свободы и одновременно наибольшей безошибочности действия, возможность «свободно отдавать себя стихии движения, не думать о какой-либо технике» и возвращаться к стандарту движений лишь при явном сбое в выполнении действия;

– действие «потребляет» сознание только на этапах разучивания в начальной фазе выполнения, действие «производит» сознание в процессе свободного осуществления, саморазвертывания.

Перед нами, несомненно, интересная, глубокая и обоснованная концепция, требующая интерпретации в спортивной педагогике и психологии в целом и реализации в практике тренировочного процесса спортивных единоборств.

Но, вместе с тем, такая интерпретация в качестве научно-практической исследовательской деятельности, на наш взгляд, не может не поставить два закономерных и взаимосвязанных вопроса. Во-первых, вопрос о некоторой философской абсолютизации изложенного подхода, во-вторых, вопрос о гипертрофированной роли и вездесущности сознания в акте спортивного двигательного действия [2].

Обратимся к практике учебно-тренировочного процесса единоборцев. Анализируя в целом технику, как специализированные комплексы двигательных действий (применительно к спортсменам-единоборцам) и как исполнение действия в режиме обычной повседневной, привычной нам гражданской жизнедеятельности, мы не можем в ряде случаев найти себе надежный фундамент в обыденной нейрофизиологической программе, полученной еще в детстве и используемой на протяжении ряда лет. Неординарное (даже экстремальное, с точки зрения мирной общественно-производственной практики) поведение, спарринговое существование бойца-единоборца неизбежно предполагает иную условно-рефлекторную основу, к созданию которой, в конечном счете, и сводятся все усилия тренера-преподавателя. То же самое в полной мере касается и стереотипов сознания, определяемых специфическими условиями общественного бытия, социальной деятельности, различными для обычного человека и для спортсмена-единоборца.

Поясним сказанное на примерах. Естественная реакция обычного неподготовленного человека, которого бьют по лицу – уклониться, податься назад, отстраниться от удара, в крайнем случае, заслониться от него руками или предметами (портфель, сумочка, зонтик). Для единоборца такое поведение недопустимо, ибо приводит к его «раскрытию», «раздергиванию», ослаблению его защиты и, наконец, поражению. Действия спарринг-бойца имеют принципиально иную задачу, иной характер, даже если они в глазах стороннего наблюдателя и похожи на обычное реагирование испуганного обывателя. Боец уклоняется, смещается или закрывается, выгадывая позицию для эффективного контрприема. Часто для этого ему приходится «идти на удар, прием» со своим контратакующим

щим действием, что является самой выигрышной тактикой.

Отличие здесь фундаментально: если в первом примере человек пытается стихийно защищаться, избежать контакта с агрессором, то во втором случае спортсмен готовится напасть, пойти на жесткий контакт, совмещая уход-маневр и контрприем в одно целое. Таким образом, перед нами демонстрация совершенно различных механизмов реагирования и диаметрально противоположных целеполагающих сознательных установок (мотивов). И это понятно. Общество, исключая армию и полицию, не готовит из человека бойца. Для спортивного единоборства, наоборот, боец – это норма. Поэтому и нейрофизиологическая поведенческая программа у спортсмена-единоборца другая, основанная на других программах поведения, приобретенных условных рефлексах, на другой моторике. Механизм внедрения (трансляции), с одной стороны, и интериоризации (освоения) с другой, – этой нетипичной для неспортивных сфер общественной жизни поведенческой программы, нацеленной на ведение контактного поединка-спарринга, пользуется широкой известностью и давно зарекомендовал себя в качестве продуктивной обучающей методики.

Обычно выделяют несколько этапов процедуры внедрения, интериоризации единоборческой нейрофизиологической, а по сути психологической, программы.

На первом этапе, этапе усвоения техники единоборства, тренер использует методы и средства, основанные на любопытстве и подражании. От сознания как высшего уровня отражения здесь присутствует лишь сама установка на то, чтобы повторить движение, действие тренера с максимальной степенью подобия, точности. Это очень напоминает стереотипную реакцию хищного животного по захвату (присвоению) объекта актуальной потребности, который появляется в поле непосредственного восприятия зверя. И так же, как в примере с хищником, успешное действие закрепляется или подкрепляется и стимулируется определенным положительным эффектом. Только для человека – это уже не мясо жертвы, а похвала или какая-то иная форма социального поощрения.

Определенный смысл сопровождать наглядную демонстрацию приема объяснением, т.е. подключать сознание ученика в развернутом вербализованном варианте в зависимости от возраста и стажа занятий обучаемых, наступает позже. Интересно, что чем выше мастерство уче-

ника, тем больше времени тренер уделяет объяснению, аргументации, вообще рациональному анализу техники, желая за счет педантичного исследования базовых углов и траекторий, типовой позиции и ситуации выполнения приемов минимизировать затраты энергии и времени, которые несомненно последовали бы при экстенсивном методе обучения. Мы хотим отметить, что сознание должно подключаться в нужное и диктуемое учебно-тренировочным процессом время, а рефлексия есть смысл пробуждать лишь у психофизически подготовленного к этому спортсмена. Иначе все превращается в простую и никому не нужную говорильню, театр одного актера, «монолог в никуда».

В общем и целом, на описываемом этапе тренировочного процесса наставник обычно старается сфокусировать внимание воспитанников на их собственных ощущениях, довольствуясь досознательными уровнями отражения, например, активно используя различного рода раздражители типа легкого удара лапой, палкой, скакалкой, гневного крика, толчка и т.д., которые закрепляют и стимулируют правильную реакцию по форме, скорости, резкости, силе, протяженности движения-приема.

Не менее эффективны методы и средства, применяемые на уровне психического отражения, когда спортсмены пытаются «ухватить», «понять телом» чувственный образ приема, используя и запоминая для этого осязательные, зрительные и даже слуховые ощущения. Не случайно спортивная тренировка где-то сродни дрессуре, а само слово «тренинг» вошло в спортивный обиход из скаковых конюшен.

Опыт убеждает, что только после решения задач первого этапа можно переходить ко второму этапу тренировочного процесса в спортивных единоборствах, а именно к этапу одноточечной медитации, что способствует промежуточной (условной или зависимой) моторной стабилизации, частичной автоматизации приема, усвоенного психофизически. В качестве управляющего механизма здесь выступает поставленное дыхание, а в качестве стимулятора, спускового крючка мгновенного сброса интуитивной реакции – крик, выкрик.

Наконец, окончательная стабилизация, полная и независимая от внешних условий и от состояния самого бойца автоматизация воспроизводства отдельных технических элементов «базы» на уровне нового комплекса отточенных условных рефлексов наступает на этапе или в режиме скользящей медитации, т.е. в режиме ситуативно свободного техни-

ческого функционирования. Подчеркнем, что ситуативная свобода, иными словами, свобода, **диктуемая ситуацией развития поединка**, не имеет ничего общего со «спонтанной свободой» сознания или действий бойца. В рамках реального контактного спарринга боец свободен настолько, насколько он адекватен ситуации, т.е. не более чем, скажем, палец руки свободен от нервно-мышечных сокращений руки в целом.

И в такой же степени боец осознает свои действия, пользуется своим сознанием. Конечно, при условии, что это хорошо тренированный боец, доросший до уровня мастерства, способного использовать метод скользящей медитации. Ведь для последней характерно «растворение» личности в процессе боя, выключение «мозга» и перевод, как и переход, командно-управляющих функций сознания к психосоматической целостности.

В заключение отметим, что практика учебно-тренировочного процесса показывает:

1. Любое одностороннее (только естественнонаучное или только гуманитарное)

рассмотрение формирования двигательного действия в спортивной практике неизбежно приводит к теоретическому искажению и закономерному отходу от конкретной спортивной практики [1].

2. Практика обучения в целом, и тренировки в частности, показывает, что формируя то или иное желаемое действие в частности у спортсмена, мы «превращаем» его сознание в средство управления собственной телесной организации и поведением.

3. При анализе двигательного действия следует исходить из того, что гуманитарный и естественнонаучный подходы, теоретический и эмпирический уровни к исследованию спорта суть две стороны одной медали, золотой медали олимпийских побед [6,7].

4. В целом, можно утверждать, что наметилась перспектива разработки синтетической «картины» подготовки спортсменов, где лучшие исследования как естественнонаучного, так и гуманитарного подходов, будут объединены в единую концептуальную модель тренировочного и соревновательного процесса.

Литература.

1. Блеер А. Н. Проблемный научный совет по физической культуре российской академии образования: преемственность и новизна стратегического курса / А. Н. Блеер, А. А. Передельский, С. Л. Коники // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – №1 (23). – С. 3–7.
2. Ковылин М. М. Философские и педагогические аспекты онтокинезиологии человека / М. М. Ковылин, А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 12. – С. 21.
3. Передельский А. А. Профильная педагогическая технология и ее конкретно-исторический прикладной характер / А. А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – №1. – С. 49–53.
4. Передельский А. А. Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической культуры: наука в помощь идеологии / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2012. – №2. – С. 53–56.
5. Передельский А. А. Философия и спорт: перспективы интерпретации философского знания в педагогике спортивных единоборств / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 15–18.
6. Передельский А. А. К вопросу о концептуальной интерпретации аналитических обзоров тематики диссертации в сфере физической культуры, спорта и туризма / А. А. Передельский, С. Л. Коники // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 3(25). – С.76–78.
7. Передельский А. А. Философские и педагогические аспекты онтокинезиологии человека / А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 101–104.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ



Губа В.П. – д.п.н., профессор, Смоленский гуманитарный университет, Смоленск, Россия



Маринич В.В. – к.м.н., доцент, Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Поздняк Н.В. – к.п.н., профессор, Высшая школа тренеров, Минск, Республика Беларусь

Ключевые слова: профессиональный спорт, тренер, свойства личности, психологическая защита, соревновательная деятельность.

Keywords: professional sport, trainer, properties of the personality, psychological protection, competitive activity.

Резюме. В статье раскрываются вопросы комплексной психолого-педагогической оценки эффективности деятельности тренера в профессиональном спорте. Дается обоснование личностным свойствам, а также механизмам психологической защиты к экстремальным ситуациям в процессе профессиональной деятельности современных тренеров.

Summary. In article questions of a complex psychology and pedagogical assessment of efficiency of activity of the trainer in professional sport reveal. Justification personal properties, and to mechanisms of psychological protection to extreme situations in the course of professional activity of modern trainers is given.

Актуальность. В современных условиях спортивная деятельность – это взаимодействие специалистов различных направлений, ставящих своей задачей достижение атлетом результата при значительных физических и психоэмоциональных нагрузках. Фактор и условия управления, а также эффективность тренерской работы зачастую становятся доминирующими в выборе объема и интенсивности работоспособности спортсмена, подвергаясь постоянной коррекции, в тоже время длительно остающимся незамеченными феноменами [1, 3, 4, 10].

Представление о механизмах психологической защиты имеет существенное значение во всех основных направлениях современной спортивной подготовки. Механизмы психологической защиты адаптивны и направлены на ограждение сознания от психотравмирующих воспоминаний

и чувств, однако, они могут создавать препятствия или внутреннее сопротивление переработке проблемных переживаний личности, существенно влияющих на конечный результат [2, 5, 6, 8, 9, 11].

Психологическая защита понимается как система адаптивных реакций личности, направленная на защитное изменение значимости дезинтегративных компонентов отношений – когнитивных, эмоциональных, поведенческих – с целью ослабления их психотравмирующего воздействия, существенным образом сказываясь на все уровни подготовки: физическую, техническую и тактическую, причем порой ее влияние так велико, что спортсмен имея по мнению тренера хорошую подготовку, может просто не выполнять соревновательный норматив или задание [6, 7].

Целью исследования явилась оценка выраженности психологической защиты у высоко-

Таблица 1

Варианты психологической защиты при интерпретации результатов по методике "Индекс жизненного стиля" (LSI)

№	Шкала	Интерпретация
1	Отрицание	Отсутствие осознания травмирующих событий. Информация, которая может вызвать дискомфорт, человеком игнорируется и не воспринимается.
2	Вытеснение	Блокирование травмирующей информации путем ее неосознанного забывания в полном объеме либо частично. Человек не может вспомнить, что с ним происходило либо что он при этом чувствовал.
3	Регрессия	Возвращение к более ранним (онтогенетически либо филогенетически) способам реагирования на травмирующие обстоятельства.
4	Компенсация	Попытка исправления или нахождения замены существующей неполноценности. Компенсация, как правило, сопровождается вытеснением. Данный механизм считается наиболее конструктивным.
5	Проекция	Приписывание окружающим собственным негативных качеств при отсутствии осознания их наличия в себе.
6	Замещение	Высвобождение скрытых эмоций на объектах, воспринимаемых индивидом как менее опасные, чем те, которые вызвали данные эмоции. Наиболее часто замещение относится к эмоции гнева: агрессивные реакции направляются не на фрустратор, а на других людей, предметы и даже на самого себя.
7	Интеллектуализация	Бессознательный контроль над эмоциями и побуждениями путем чрезмерного полагания на рациональное истолкование событий. При этом происходит либо обесценивание объекта неудовлетворенной потребности, либо повышение значимости имеющихся предметов и достижений.
8	Реактивное образование	Предупреждение выражения неприемлемых тенденций путем развития или подчеркивания противоположного поведения. Под влиянием этого механизма происходит подмена действий, мыслей и чувств, отвечающих подлинному желанию, диаметрально противоположными поведением, мыслями и чувствами.

квалифицированных тренеров при подготовке к соревнованиям международного уровня.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось в подготовительный период тренировочного макроцикла. Обследованы 12 тренеров в возрасте 30–45 лет, тренирующие мастеров спорта и мастеров спорта международного класса в циклических видах спорта (велоспорт, лыжные гонки, легкая атлетика, триатлон).

Методика – «Индекс жизненного стиля» (LSI), предложена Р. Плутчиком, Г. Келлерманом и Х.Р. Контом.

Наиболее конструктивными психологическими защитами являются **компенсация и рационализация**, а наиболее деструктивными – **проекция и вытеснение**. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

Результаты исследования и их обсуждение.

На протяжении ряда исследований авторы данной публикации показывали распространенность механизмов психологической защиты у спортсменов различной квалификации и специализаций [3].

Нам представляется интересным показать наличие данного феномена и его выраженность у тренеров, занимающихся подготовкой высококвалифицированных атлетов.

Наиболее распространенные механизмы психологических защит могут быть представлены в виде нескольких групп. Первую составляют

психологические защиты, которые объединяют отсутствие переработки того, что вытесняется, отрицается, подавляется или опускается.

Вторая группа психологических защит связана с преобразованием (искажением) содержания мыслей, чувств или поведения, например, при помощи рационализации, интеллектуализации, интерпретации, смещения или проекции.

Третья группа способов психологических защит составляют механизмы разрядки отрицательного эмоционального напряжения. К ним относятся механизм реализации в действии, при котором активизируется экспрессивное поведение, что может составлять также основу психологической зависимости от алкоголя и курения, наркотиков и лекарств.

К четвертой группе могут быть отнесены манипулятивные механизмы психологической защиты типа регрессии, фантазирования или ухода в болезнь с целью уменьшения тревоги пренебрегая требованиями реальной жизни (табл. 2).

В результате проведенного исследования установлено наличие суммарного проявления психологической защиты у 8 (60%) обследованных, при этом у 4 (40%) данный феномен не превышал диагностического значения (низкий уровень) (рис. 1).

Осуществлялась оценка уровня выраженности каждого из тестируемых механизмов психологической защиты у обследованных тренеров (табл. 3).

Как видно из полученных данных, наиболь-

Таблица 2

Личностные свойства, формирующиеся на основе ведущих механизмов психологической защиты, тестируемых по методике «Индекс жизненного стиля»

№	Шкала	Интерпретация
1	Отрицание	Эгоцентризм, внушаемость, общительность
2	Вытеснение	Покорность, робость, забывчивость, боязнь новых знакомств, ипохондрия
3	Регрессия	Податливость влиянию окружающих, конформизм в антисоциальных группах, зависимое поведение
4	Компенсация	Нахождение и исправление своих недостатков, преодоление трудностей, достижение высоких результатов в деятельности, возможна агрессивность
5	Проекция	Эгоизм, мстительность, обидчивость, заносчивость, ревнивость, упрямство
6	Замещение	Вспыльчивость, раздражительность, требовательность к окружающим, грубость, возможны агрессивность, хронический алкоголизм
7	Интеллектуализация	Ответственность, добросовестность, склонность к анализу и самоанализу, самообман и самооправдание, поведение, обусловленное различными фобиями
8	Реактивное образование	Озабоченность стремлением соответствовать общепринятым стандартам поведения, возможны лицемерие, ханжество

Таблица 3

Распределение уровня выраженности психологической защиты у обследованных тренеров

Вид психологической защиты	Низкий уровень, n=12	Средний уровень, n=12	Высокий уровень, n=12
Отрицание	42%	58%	–
Вытеснение	17%	33%	50%
Регрессия	100%	–	–
Компенсация	–	78%	22%
Проекция	33%	34%	33%
Замещение	15%	50%	25%
Интеллектуализация	–	17%	83%
Реактивное образование	100%	–	–

шую значимость при нарастании выраженности психологической защиты начинает приобретать вытеснение и интеллектуализация. Это является прогностически благоприятным вариантом развития феномена адаптации.

Высокие значения механизмов компенсации и отрицания, тем не менее, не является критическим для способствования спортивному резуль-

тату, отражая тем самым некоторые особенности «спортивного» темперамента.

Распределение вариантов психологических защит по профилю представлено в таблице 4.

В структуре профилей психологической защиты отражаются благоприятные условия тренировочного процесса, эффективная работа врачебного и психологического состава команды (рис. 2).

Заключение.

Современный профессиональный спорт – это возможность здорового человека развить адаптационные способности организма в условиях экстремальной деятельности и, прежде всего, при больших физических и психоэмоциональных нагрузках под эффективным контролем тренера.

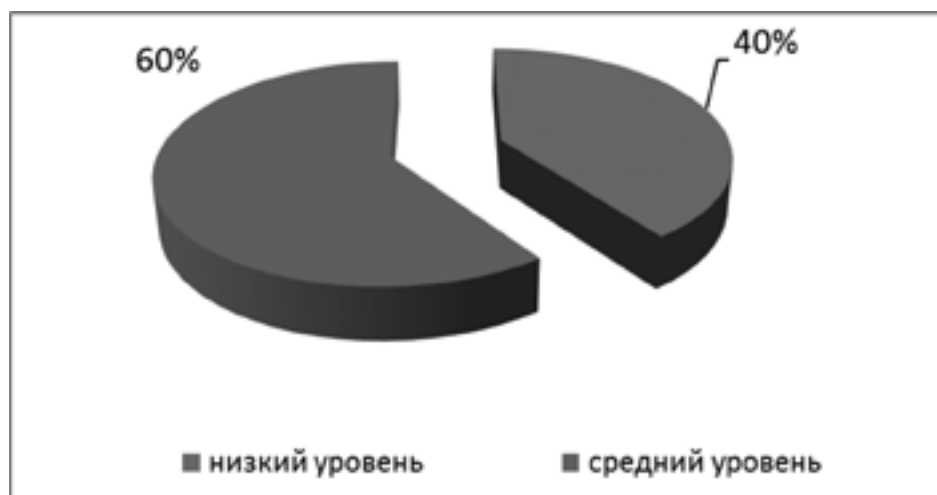


Рис. 1. Суммарный показатель психологической защиты

Таблица 4

Оценка значимости профиля выявленной психологической защиты у обследованных тренеров

Профиль	Низкий уровень, n=12
Деструктивные типы психологической защиты: вытеснение, проекция	8%
Умеренно-допустимые типы психологической защиты: отрицание, регрессия, замещение	42%
Конструктивные типы психологической защиты: компенсация, интеллектуализация, реактивное образование	50%

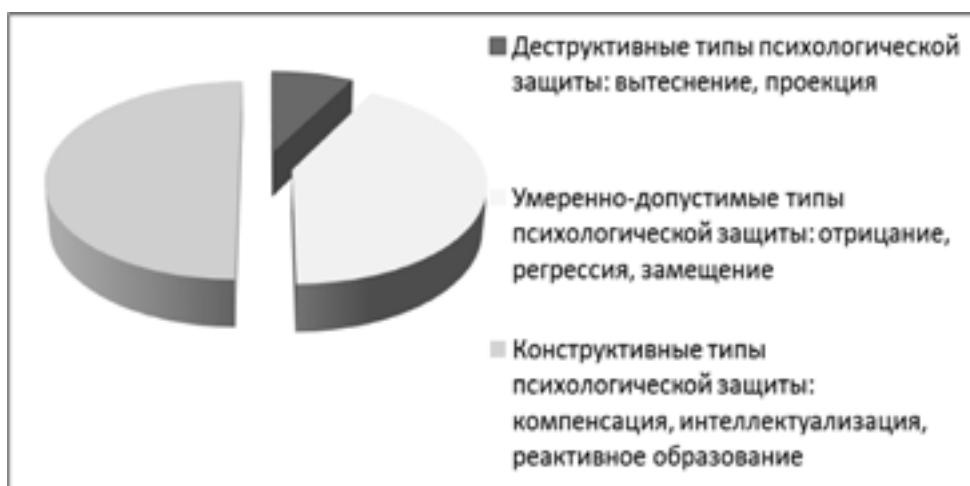


Рис. 2. Оценка значимости профиля психологической защиты

Выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение устранять ненужные параметры и адекватное применение средств коррекции, помогают достичь высоких результатов в спорте и сохранить профессиональные качества тренера на уровне, позволяющем ему работать со сборными командами в различных возрастных категориях.

Литература

1. Александров А. Современная психотерапия / А. Александров. – М.: Независимая фирма "Класс", 1997. – С. 35-38.
2. Браун Д. Введение в психотерапию / Д. Браун, Д. Педдер. – М.: Независимая фирма "Класс", 1998. – 236 с.
3. Мак-Вильямс Н. Психодиагностическая диагностика / Н. Мак-Вильямс. – М.: Независимая фирма "Класс", 1998. – 398 с.
4. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 276 с.
5. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
6. Губа В.П. Особенности феномена психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов-игроков / В.П. Губа, В.В. Маринич // Научно-практический журнал «Спортивный психолог», 2014. – №3. – С. 53-58.
7. Губа В.П. Сравнительный анализ психофизиологических показателей юных спортсменов, занимающихся футболом и хоккеем / В.П. Губа, В.В. Маринич // Научно-практический журнал «Спортивный психолог», 2014. – №2(33). – С. 68-74.
8. Практикум по психологии / под ред. проф. Н.Д. Твороговой. – М.: МИА, 1997. – 206 с.
9. Психодиагностика функциональных состояний человека / под ред. А.Б. Леонова. – М., 1984. – 469 с.
10. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – Санкт-Петербург, 1997. – 206 с.
11. Фэйдимен Д. Теория и практика личностно-ориентированной психологии / Д. Фэйдимен, Р. Фрейгер. – М.: "Три Л", 1996. – 430 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ РЕФЛЕКСИВНЫХ ПРОЦЕССОВ



*Вошинин А.В. – к.псих.н.,
доцент, кафедры
психологии РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивная позиция, рефлексивные процессы, психологические механизмы, рефлексивный акт.

Keywords: reflection, reflective stance, reflexive processes, psychological mechanisms, reflexive act.

Резюме. В статье обсуждается проблема психологических механизмов рефлексивных процессов. определены психологические механизмы, являющиеся основой осуществления рефлексивных процессов личности: механизм инициации рефлексии на основе динамики самоотношения, механизм феноменологизации «Я – действенного», механизм означения способов и средств осуществления деятельности, механизм центрации-децентрации «Я действующего» и «Я-познающего», механизм означения актуального проблемно-конфликтного содержания с точки зрения личностных оснований, механизма амплификации «аргументации За», механизма смыслопорождения через преобразование «Я-значения».

Summary. The article discusses the problem of the psychological mechanisms of reflexive processes. The psychological mechanisms that are the basis of the reflexive processes of personality: the mechanism of initiation of reflection based on the dynamics of the self-mechanism phenomenologization "I – an effective" mechanism signifying ways and means of implementing activities, the mechanism centration-decentration "I am active" and "I-knowing" signifying mechanism current problem-conflict content from the point of view of personal reasons, the mechanism of amplification "argument for", the mechanism through which meaning is the transformation of "self-importance".

Актуальность. В структуре деятельности тренера рефлексия занимает особое место, так как является механизмом сознания, определяющим эффективность профессионального становления и качественную проработку личности, позволяющую повышать эффективность взаимодействия в системе тренер-спортсмен за счет формирования единого смыслового поля, рефлексивного пространства данного взаимодействия.

Рефлексия, выполняющая функцию интеграции и дифференциации личности, несет продуктивную функцию в плане осознания средств, способов деятельности и ее личностных оснований. Продуктами рефлексивных процессов являются и качественная перестройка структур личности, и интеграция психических процессов, которые становятся более осознанным и осмысленным средством конструктивного преобразования проблемно-конфликтных содер-

жаний деятельности [4, 5]. Высокий уровень рефлексии, системность ее осуществления во временном континууме (ретроспективная, ситуативная, перспективная) и высокая степень целостности рефлексивных процессов определяют стойкие тенденции к самоактуализации и самореализации личности в процессе деятельности [7]. Продуктивная реализация рефлексивных процессов основывается на развитой рефлексивной способности, сформированности навыков рефлексивного анализа и перспективного самоопределения, стремлении к сознательной регуляции собственной деятельности, пониманию личностных оснований ее осуществления [2]. Рефлексия рассматривается как процесс рефлексивного выхода субъекта за пределы деятельности с последующим установлением отношений между ее структурными образованиями при условии реализации целостного «Я» через переосмысление и пере-

стройку субъектом содержаний своего сознания, деятельности и общения [1, 6].

Рефлексия как процесс подразумевает сложную работу личности по осознанию целостным «Я» средств и способов деятельности и ее личностных оснований путем феноменологизации собственного «Я» и квалификации содержаний сознания в ретроспективном плане с последующей проблематизацией и самоопределением в перспективном плане, относительно способов деятельности и личностных оснований ее осуществления, а следовательно, не сводима к пониманию лишь в традиции когнитивизма и психологии познания. Таким образом, актуальной становится проблема встает влияния личностных детерминант осуществления рефлексивных действий, а следовательно, проблема изучения психологических механизмов, обеспечивающих включение, процессуальные качества, эффективность рефлексивных процессов, их конструктивность в отношении личности и продуктивность в отношении результатов деятельности. Традиционное рассмотрение рефлексивного акта, предложенного Н.Г. Алексеевым, как преобразование проблемного содержания через этапы внутренних действий субъекта, таких как остановка, фиксация, объективация, отчуждение, установление отношений и, в конечном итоге, изменение оснований мышления, требует доработки и уточнения.

Методы исследования. В результате эмпирических исследований, в которых были задействованы методы тестирования, формирующего эксперимента, качественного анализа и авторский метод «рефлексивной референции актуального опыта деятельность» и «рефлексивной регуляции психических состояний», было установлено, что для достижения целостности процесса рефлексии необходима сформированность осознанной рефлексивной позиции, в структуре которой возрастает интегрирующая функция самоотношения и снижается дезинтегрирующая функция личностных свойств с накоплением опыта профессиональной деятельности и рефлексии, последовательной и самостоятельной фиксации знаково-символических средств рефлексии [3].

Результаты исследования. В ходе исследования были определены четыре типа рефлексивных позиций: конструктивная, внеситуативная, арефлексивная, личностно-самоуничтожительная.

Конструктивная рефлексивная позиция характеризуется выраженными высокими показателями общего уровня рефлексивности, коэф-

фициента конструктивности рефлексии, рефлексии общения, ситуативной, перспективной, социорефлексии, силой «сверх Я», смелостью, самоконтролем. Достаточно высокие показатели системной, ретроспективной, саморефлексии, самоуверенности, самопривязанности, сила «Я», и низкие показатели внутренней конфликтности, самообвинения, неуверенности, тревожности, фрустрированности определяют потенциал целостности рефлексии как процесса в ситуации деятельности и в ходе ретроспективного анализа ее результатов, способов их достижения и личностных оснований ее осуществления. Конструктивная рефлексивная позиция определяет возможность повышения эффективности рефлексии, как в ситуации деятельности, так и при анализе совершенных действий с последующей проблематизацией актуальных содержаний, самоопределением и переосмыслением, с последующей реализацией целостным «Я» выработанных принципов, норм, оснований, с учетом условий деятельности и ситуаций общения.

Внеситуативная рефлексивная позиция характеризуется высокими выраженными показателями самокопания, системной рефлексии, квазирефлексии, рефлексивной активности, ретроспективной и саморефлексии, внутренней конфликтностью, самообвинением, практичностью и самодостаточностью. Достаточно высокие показатели коэффициента конструктивности рефлексии, общего уровня рефлексивности и перспективной рефлексии, а так же низкие показатели ситуативной рефлексии, тревожности, доминантности и самоконтроля определяют высокий уровень осуществления рефлексивного анализа деятельности в ретроспективном плане. То есть, внеситуативная рефлексивная позиция определяет возможность повышения уровня ретроспективного анализа проблемно-конфликтных содержаний деятельности. При этом ряд личностных особенностей затрудняет осознание способов и личностных оснований непосредственно в ситуации деятельности.

Арефлексивная позиция характеризуется низкими показателями самокопания, системной рефлексии, квазирефлексии, рефлексивной активности, общего уровня рефлексивности, ретроспективной рефлексии, а так же низким уровнем тревожности, внутренней конфликтности и самообвинения. Выраженность показателями самоуверенности, самопривязанности, силы Я, доминантности, подозрительности, гибкости и радикализма, достаточно высокие показателями силы «сверх – Я», смело-

сти, практичности и самоконтроля определяют недостаточную включенность собственного целостного «Я» в деятельность по осознанию способов и личностных оснований деятельности, отсутствие мотивации и ценностно-смысловой регуляции рефлексии в целом.

Личностно-уничижительная рефлексивная позиция характеризуется низкими показателями коэффициента конструктивности рефлексии, общего уровня рефлексивности, ретроспективной, перспективной, само- и социорефлексии, низким уровнем самоуверенности, самопривязанности, силы «сверх Я», смелости и практичности. При этом отмечается высокий уровень самокопания, квазирефлексии, внутренней конфликтности, самообвинения, тревожности, самодостаточности и фрустрированности. Данная рефлексивная позиция подвержена сильному воздействию фактора «Невротической направленности рефлексии». Сочетание низкой самопривязанности с высокой внутренней конфликтности и самообвинением представляют собой, так называемое невротическое кольцо. С учетом высокой тревожности и фрустрированности данный тип можно отнести к «зоне риска» невротизации в процессе рефлексирования, который принимает деструктивные формы [3].

Обсуждение результатов. На основании полученных результатов, можно заключить следующее: рефлексивная позиция детерминирует процесс осуществления рефлексивного акта как внутреннего действия, осуществляемого личностью. Проблема исследования психологических механизмов рефлексии становится особо актуальной, так как определяет качество и продуктивность процесса рефлексии в целом.

Рефлексивный акт, в традиционном представлении, включает ряд этапов на которых происходит преобразование первичных содержаний сознания подвергающихся рефлексивной проработке: остановка, фиксация, объективация, отчуждение, установление отношений, изменение оснований мышления.

Нами был выделен ряд психологических механизмов, обеспечивающих переход от этапа к этапу и определяющих качественные характеристики процесса рефлексии.

Этап остановки осуществляется при включении механизма инициации рефлексии на основе динамики самоотношения. Данный механизм определяет невозможность дальнейших действий в привычном ключе на основе снижающегося принятия собственного «Я» с точки зрения ситуации деятельности и субъективных условий ее осуществления. Когда резуль-

таты не соответствуют ожиданиям субъекта и осознается бессмысленность осуществления дальнейших действий стереотипными способами понижается самопринятие, за которым нарастает конфликтность для личности при столкновении с проблемными содержаниями деятельности. Восстановление самопринятия возможно двумя способами, конструктивным и деструктивным. В конструктивном ключе иницируются процессы рефлексии, и на первый план выходят конструктивная рефлексивная позиция и внеситуативная рефлексивная позиция. В деструктивном ключе нарастает самообвинение, и на первый план выходит личностно-самоуничижительная рефлексивная позиция.

Продуктивность этапа фиксации определяется включением механизма феноменологизации «Я – действенного» с последующим переходом к этапу объективации на основе механизма означения способов и средств осуществления деятельности. Знак позволяет преобразовать свое поведение в предмет собственного познания, выступая психологическим орудием воздействия на поведение и его организацию. При этом овладение значением имеет не «вещную», а действенную форму и включает в себя: субъекта, действующего с определенной позиции, задаваемой реальным или воображаемым «другим»; способ действия; продукт действия.

Значение знака есть не просто определенный круг вещей или предметов, а определенный способ действий с вещами или предметами с определенной позиции. Содержание значения знака позволяет подняться над ситуацией и, во-первых, преобразовать структуру ситуации в соответствии с таким значением, во-вторых – преобразовать свое поведение в ситуации в соответствии с таким значением. Субъект не просто воспринимает себя или ситуацию по-новому, он реконструирует целостное видение процесса в его динамике в рамках системы взаимодействия. Основная трудность состоит в том, что в процессе рефлексии и ее продукт, и наработанные средства обладают субъективной новизной, более того, качественно изменяется личность, ее отношение к себе и ситуации. Возникает проблема фиксации значений в процессе актуализации личностных смыслов. Субъективное значение и соответствующий смысл должны, как бы, претерпеть трансформацию в рамках процесса рефлексивного означения при котором актуализируются личностные реакции, направленные на сохранение самооценки и снижение конфликтности ситуации.

Этап отчуждения ознаменуется работой механизма центрации-децентрации «Я действующего» и «Я-познающего», создающего основу для рассмотрения и выявления личностных оснований для реализации стереотипных и нерезультативных способов действий в прошлом.

Этап установления отношений проходит на основе включения нейрокогнитивных функций целеполагания, прогнозирования, планирования и т.д., на основе механизмов означения актуального проблемно-конфликтного содержания с точки зрения личностных оснований. Так же на данном этапе рефлексивные процессы подвергаются мощному воздействию механизма амплификации «аргументации За», приводящего к возвращению к привычным способам действий, подкрепленных стереотипными личностными основаниями.

Дальнейшая работа рефлексивных процессов, традиционно связывается В.К. Зарецким с изменениями оснований мышления, что является завершающим этапом осуществления рефлексивного акта. По нашему мнению, последний этап является более сложным по своей структуре. Изменения происходят по двум направлениям. Во-первых, изменение личностных оснований осуществления действий происходит под воздействием механизма смыслопорождения или смыслотворчества, через преобразование «Я-значения». Во вторых, изме-

нение способов и средств действий на основе формирующейся смысловой регуляции деятельности по осознанию и преобразованию ее операционального компонента.

Завершающим этапом осуществления рефлексивного акта является выработка знаково-символических средства рефлексии, наличие которых и позволяет говорить об изменении оснований для осознания собственного «Я» в процессе осуществления деятельности.

Выводы. Таким образом, определены психологические механизмы, являющиеся основой осуществления рефлексивных процессов личности: механизм инициации рефлексии на основе динамики самоотношения, механизм феноменологизации «Я – действительного», механизм означения способов и средств осуществления деятельности, механизм центрации-децентрации «Я действующего» и «Я-познающего», механизм означения актуального проблемно-конфликтного содержания с точки зрения личностных оснований, механизма амплификации «аргументации За», механизма смыслопорождения через преобразование «Я-значения».

Этапом, завершающим рефлексивный акт, является этап изменения оснований для осознания собственного «Я» на основе знаково-символических средств рефлексии выработанных и зафиксированных субъектом.

Литература.

1. Воцинин, А.В. Метод рефлексивной референции (означения) актуального опыта деятельности тренера / А.В. Воцинин // Спортивный психолог. – 2012. – № 2 (26). – С. 67-72.
2. Воцинин, А.В. Рефлексия в структуре деятельности тренера: от рефлексивной позиции к рефлексивной культуре / А.В. Воцинин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №2. – С. 12 -18.
3. Воцинин, А.В. Особенности рефлексивной позиции тренеров на различных этапах профессионализации: Дис. ... канд. пс. наук / А.В. Воцинин. – Москва, 2013. – 208 с.
4. Ильков, В.А. Рефлексивная культура спортивного педагога : Современные полипредметные представления о категории "рефлексия" / Ильков В.А., Неверкович С.Д. // Спортивный психолог. – 2008. – N 1 (13). – С. 8-11.
5. Неверкович С.Д. Сознание, мышление и деятельность в антропных технологиях образования / С.Д. Неверкович, С.В. Дмитриев // Спортивный психолог. – 2012. – № 3(27). – С.13-21.
6. Неверкович С.Д. Личностно ориентированная технология формирования продуктивного действия / С.Д. Неверкович, С.В. Дмитриев, Е.В. Быстрицкая // Спортивный психолог. – 2013. – № 1(28). – С. 5-10.
7. Петров, И.П. Рефлексивный механизм психологической готовности личности к самоопределению: Дис. ... канд. пс. наук / И.П. Петров. – Улан-Удэ, 2004. – С. – 161.

ХАРАКТЕРИСТИКА ГОТОВНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ПОЕДИНКЕ



*Свищёв И.Д. – д.п.н.,
профессор, кафедры
теории и методики
кафедры единоборств
РГУФКСМиТ*

*Чувилин В.А. – аспирант
кафедры теории и
методики кафедры
единоборств РГУФКСМиТ*

*Султанахметов Г.С. –
к.п.н., доцент кафедры
теории и методики
кафедры единоборств
РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: готовность дзюдоистов к выполнению атакующих действий, «скрытые» жесты, структура поединка; сочетание высказываний со «скрытыми» жестами.

Keywords: the readiness of dzyudoistov for the fulfillment of the attacking actions, “concealed” gestures, the structure of duel; the combination of vvs of kazyvaniy with “concealed” gestures.

Резюме. Проблема формирования готовности к выполнению приемов в поединке заключается в том, что нет эффективных подходов к анализу и обобщению мыслительных актов спортсменов при принятии решений. Всякий акт сознания не обходится без внутренней речи, слов, интонации, жестов. Как установка, так и намерения борца в поединке является частью процесса принятия им решения. Интонация без голосового высказывания и скрытый жест ориентированы: 1) на субъекта; 2) на предмет деятельности. Безголосое высказывание, характеризуемое интонацией и подкрепляемое скрытым жестом, является продуктом взаимодействия субъектов противоборства. Жест – это второсигнальный знак, сделанный движением рук, головы, означающий какое-либо явление первосигнальной действительности. связь между мыслью и жестом является не добавлением, а удвоением, то есть выявляется способность находить в конкретном действии представление о нем, а в представлении – знак. Разработаны примерные коды скрытых жестов атакующих действий дзюдоиста. Показана эффективность выполнения приемов дзюдоистами с использованием проговаривания и скрытых жестов.

Summary. The problem of the formation of readiness for the fulfillment of methods in the duel to zaklyu chaetsya in the fact that there are no effective approaches to analysis and generalization of cognitive reports to sportsme it is new with decision making. Any report of consciousness does not manage without internal speech, words, intonation, gestures. Both the installation and the intentions of champion in the duel is the part of the process of making by it a decision. Intonation without the vocal statement and concealed gesture are oriented: 1) to the subject; 2) to the object of activity. Bezgolosoe vyskazyvanie, characterized by intonation and to podkreplyae my by the concealed gesture, is the product of vzai of modeystviya of the subjects of the opposition. Gesture – this is the secondary-signal sign, made motion of hands, head, that indicates any phenomenon of pervosignalnoy reality. the connection between the thought and the gesture appears not dobav leniem, but the doubling, i.e., is revealed the method nost to find in the concrete action after appearing lenie about it, but in the idea – sign. Are developed the exemplary codes of the concealed gestures of the attacking actions of dzyudoista. Is shown the effectiveness of the fulfillment of methods by dzyudoistami with the use of vocalization and concealed gestures.

Введение. Под мышлением понимается вышедший познавательный процесс обобщенного и опосредствованного отражения объективной действительности, направленный на решение

определенной задачи. Интуитивное мышление характеризуют быстрое и целостное восприятие ситуации, выход на решение, минуя промежуточные этапы переработки информации, сокраще-

ние переборов вариантов и аргументирования. Интуиция – это концентрированные знания и опыт или «свернутый» во времени процесс решения задачи.

Мыслительная деятельность человека реализуется как на уровне сознания, так и на уровне бессознательного, характеризуется сложными переходами и взаимодействиями этих уровней. Принятие решения включает в себя формирование последовательности целесообразных умственных действий для достижения цели на основе преобразования исходной информации.

Проблема формирования готовности к выполнению приемов в поединке заключается в том, что нет эффективных подходов к анализу и обобщению мыслительных актов спортсменов при принятии решений. На наш взгляд, подходы к формированию намерений в противоборстве не будут выявлены до тех пор, пока мы будем анализировать только осознаваемые процессы.

В исследованиях Л.С.Выготского [2] показано, что можно изучать процессы неосознанного косвенным путем: путем анализа тех следов, которые оно оставляет в психике. Процессы, начинающиеся в бессознательном, имеют свое продолжение в сознании, и наоборот, многое сознательное вытесняется в подсознательную сферу. Существует диалектическая связь между обеими сферами сознания.

Сознательное – это то, как спортсмен способен идеально воспроизвести действительность в мыслительных актах на основе субъективных представлений о реальных событиях в ходе поединка. Кроме того, сознательным можно назвать то, что осуществляется с заранее поставленной целью. Всякий акт сознания не обходится без внутренней речи, слов, интонации, жестов [1]. Бессознательное – это процессы, не представленные в сознании.

Как установка, так и намерения борца в поединке является частью процесса принятия им решения. Под установкой понимается психологическая готовность борца воспринимать ситуации противоборства с противником и действовать в соответствии с заранее принятой направленностью. Феномены бессознательного в мышлении часто приобретают форму установок. Применительно к мыслительной деятельности феномен установки изучался в работах Н.Л.Элиава. Автор исходит из концепции Д.Н.Узнадзе, называя установкой «склонность, направленность, готовность субъекта к совершению акта, могущего удовлетворить его потребность, как предуготованность к совершению определенной деятельности, направленной на удовлетворение актуальной

потребности. Н. Л. Элиава считает, что нужно различать фиксированную установку и гибкую, динамическую установку.

Намерение – это сознательное стремление завершить действия в соответствии с намеченной программой, направленной на достижение пред-полагаемого результата. Оно также – момент внутренней подготовки личности к исполнению будущих действий. Намерение, как и установка, характеризует готовность субъекта к действиям на основе условий ситуации и прогноза развития этих условий.

При формировании намерений спортсменов в условиях противоборства с соперником важен этап отличия реальности от представления о ней. Под представлением понимается форма чувственного отражения действительности в виде наглядно-образного знания, при этом образы событий возникают на основе их припоминания. Основным признаком отличия реальности от представления является не совпадение реальных действий с представлениями о них (в противном случае реальные действия должны быть тоже представлениями), а смысл высказывания о них.

Цель исследования. Выявить подходы к формированию готовности дзюдоистов к выполнению атакующих действий в поединке с использованием «скрытых» жестов.

Методика исследования. Для формирования готовности дзюдоистов к выполнению приемов в эпизодах поединка разрабатывалась экспериментальная методика, включающая:

- формирование представлений об изучаемом действии (зрительных, тактильных, кинестетических);
- перечень утвердительных предложений о выполнении атакующих действий (например, провести бросок через спину на «иппон»);
- безголосое проговаривание элементов броска, образов броска с различными интонациями;
- скрытые жесты для конкретных бросков в паузах, перед следующим эпизодом (например, сгибание кисти в кулак означало готовность борца к выполнению броска через спину);
- анализ способа выполнения собственного действия – рефлексия.

Теоретические предпосылки исследования. Характеристика высказываний, интонаций. Высказывания – это последовательность звуков, объединенных по правилам и несущих определенный смысл. Истинность реальных действий и представления о них сводится к истинности предложений. Г. Фреге [3] считает, что «...та область, в которой примени-

Таблица 1

Количественные показатели фрагментов (эпизодов и пауз) поединка в дзюдо (n =282).

№	Длительность эпизодов (с)	Длительность пауз (с)	Отношение t (с) эп.: пауз	Общая длительность t общ. эп+пауз	Количество действий (атак-А)	Общий темп поединка А/t (эп.+пауз)	Моторный темп поединка А/t (эпизодов)	Темп принятия решений А/t (пауз)
1	35,0±3,8	8,0±1,0	4,4:1	43,0	2,1	0,048	0,060	0,262
2	31,0±3,4	9,0±1,0	3,4:1	40,0	1,9	0,047	0,061	0,211
3	27,0±2,5	12,0±2,0	2,2:1	39,0	1,8	0,046	0,066	0,150
4	31,0±3,0	10,0±1,5	3,1:1	41,0	1,9	0,046	0,061	0,190
5	27,0±2,4	12,0±1,5	2,2:1	39,0	1,7	0,044	0,062	0,141
6	23,0±2,0	15,0±2,1	1,5:1	38,0	1,6	0,042	0,069	0,106
7	27,0±2,3	13,0±1,4	2,0:1	40,0	1,7	0,042	0,062	0,131
8	23,0±2,1	15,0±1,3	1,5:1	38,0	1,5	0,040	0,065	0,106
9	19,0±2,0	17,0±1,5	1,1:1	36,0	1,4	0,039	0,073	0,082
10	23,0±2,1	15,0±2,0	1,5:1	38,0	1,5	0,039	0,065	0,10
11	19,0±2,2	14,0±2,2	1,3:1	33,0	1,3	0,040	0,068	0,09
12	15,0±2,0	-	-	15,0	1,0	0,066	0,066	-
X	25,0±2,5	12,7±1,6	2,0:1	36,6	1,6	0,044	0,064	0,126

Таблица 2

Примерные коды скрытых жестов атакующих действий дзюдоиста.

№п.п.	Наименование атакующих действий	Коды
1.	Бросок через спину (seoe-nage)	Сгибание кисти правой руки в кулак
2.	Подхват (uchi-mata)	Круговое движение в правом плечевом суставе
3.	Передняя подножка (tai-otoshi)	Имитация боковой подсечки

Таблица 3

Эффективность выполнения атакующих действий в контрольной и экспериментальной группах.

Группы	Исходные данные (%)	Конечные данные (%)	Прирост
Контрольная (n=8)	18,3 ± 3,3	21,1 ± 2,9	2,8 %
Экспериментальная (n=7)	18,1 ± 3,4	28,4 ± 3,7	10,3%

тельно понятие истинности, это смысл предложения». Констатация мысли выражается в форме утвердительного предложения. Мысль есть смысл предложения. Предложение может быть высказано.

По В.Н. Волошинову [1], высказывание как осмысленное целое складывается из двух частей: 1) из словесно осуществленной (актуализированной); 2) из подразумеваемой. Высказывания могут быть громкоголосыми и безголосыми. Оценка смысла находит свое выражение в интонации. Интонация устанавливает связь слова с внесловесным контекстом. В интонации слово интегрируется с реальностью. Интонация устанавливает отношение к объекту высказывания даже при безголосом высказывании. Интонациям присуща персонификация. Существует связь между интонацией и жестикულიацией. Интонации и жесты активны и объективны по своей тенденции. В них заложено отношение к реальности.

Интонация без голосового высказывания и скрытый жест ориентированы: 1) на субъекта; 2) на предмет деятельности. Безголосое высказывание, характеризуемое интонацией и подкрепляемое скрытым жестом, является продуктом взаимодействия субъектов противоборства.

При формировании намерений спортсмену необходимо овладеть специфической речью. При этом продуктом речемыслительной деятельности будет высказывание, оформленное в виде предложения (А. К. Астафьев с соавт., 1990).

Интонации могут быть в форме «боевого клича», с «металлом» в голосе, полной уверенности. Скрытые жесты могут воспроизводиться с максимальным усилием, с нарастающим усилием, с ослабевающим усилием.

Жест как фактор усиления мыслительного акта. «Жест – это второсигнальный знак, сделанный движением рук, головы, означающий какое-либо явление первосигнальной действительности» (Н.В. Видинеев, 1979). Л. Леви-Брюль



Рис.1. Схема формирования готовности дзюдоистов к выполнению атакующих действий в поединке.

(1930) отмечал, что «... говорить руками это в известной мере буквально думать руками».

Выполнение жестом функции кодирования информации свидетельствует о формировании автоматизма, о передаче ряда связей между событиями в сферу вне чувственного. Жест способен выключать из мыслительного процесса целостный образ или его элементы и, наоборот, включать механизмы осознания комплекса совершаемых двигательных действий. Жест может служить меткой, возбуждающей в уме субъекта мысли, сходные с прежними мыслями (Т. Гобс, 1964). Кроме того, по утверждению Г. Фреге [3], жест, в котором внутреннее содержание мысли раскрывается вовне, – это не внешнее сопровождение мысли, а компонент мысли, неотъемлемый от нее самой. Поэтому связь между мыслью и жестом является не добавлением, а удвоением, то есть выявляется способность находить в конкретном действии представление о нем, а в представлении – знак.

Результаты исследования. Структура соревновательного поединка в дзюдо. Поединок в дзюдо состоит из двух типов фрагментов – эпи-

зодов и пауз, отличающихся друг от друга как временными параметрами, так и содержательными. Эпизоды характеризуются интерактивными взаимодействиями дзюдоистов, паузы – коммуникативными взаимодействиями арбитра и дзюдоистов. Эпизоды определяются временем от сигнала арбитра «начинайте» до команды «стоп», паузы – временем от сигнала «стоп» до команды «начинайте». В среднем, в ходе поединка равных по подготовленности дзюдоистов, содержится 12 ± 3 эпизодов и 11 ± 3 пауз. При этом длительность эпизодов снижается от начала до конца поединка с $35,0 \pm 3,8$ секунд до $15,0 \pm 2,0$, а длительность

пауз наоборот, увеличивается с $8,0 \pm 1,0$ секунд до $14,0 \pm 2,2$. Длительность «чистого» времени поединка, то есть сумма времени всех эпизодов поединка составляет 300 секунд, а длительность пауз 140 ± 10 секунд. Таблица 1.

В таблице 2 представлены примерные коды скрытых жестов при готовности выполнения атакующих действий дзюдоиста в условиях поединка.

Схема экспериментальной методики формирования готовности борца к выполнению приемов в поединке включала: безголосые высказываний, (в форме утвердительного словосочетания), с конкретной интонацией и «скрытых» жестов.

Важное место в данном исследовании отведено сочетанию высказываний со «скрытыми» жестами. Эффективность выполнения атакующих действий в экспериментальной группе повысилась (табл. 3).

Заключение. Таким образом, выбранное направление данного исследования может служить предпосылкой исследования влияния бессознательных актов мышления в осознаваемое пространство принятия решений борцами, в условиях соревновательного поединка.

Литература.

1. Волошинов В.Н. Философия и социология гуманитарных наук. СПб, 1995, с.71-72.
2. Выготский Л.С. Психология искусства /Под. ред. М.Г. Ярошевского.– М.: Педагогика.1987, с.247-248.
3. Фреге Г. Мысль: логическое исследование //Философия, логика, язык./Пер. с англ. и нем. – М.: Прогресс. 1987, с. 18-47.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТИ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ВОЛЕЙБОЛИСТОВ



Поклад А.К. – аспирант, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург



Родыгина Ю.К. – д. м. н., доцент, Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Ключевые слова: успешность в спорте, баскетболисты, волейболисты, личностные особенности, психологические особенности баскетболистов и волейболистов, спортсмены мужчины.

Keywords: success in sport, basketball players, volleyball players, personal characteristics, psychological characteristics of basketball and volleyball players, male athletes.

Резюме. В данной статье рассмотрена проблема спортивной успешности в деятельности мужчин-спортсменов командных видов спорта (баскетбол и волейбол). Проанализированы психические свойства спортсменов-любителей, а так же их личностный профиль.

Summary. In this article considers the problem of sport success in the activities of male athletes of team sports (basketball and volleyball). Analyzed psychic properties amateur athletes, as well as their personal profile.

Введение. «В командных видах спорта участвуют две группы – команды спортсменов. Каждая команда имеет единую соревновательную цель. Отличительная черта командных игр – заменяемость игроков в команде, для чего число членов команды, как правило, превышает максимально допустимое для непосредственного участия в игре. В командных видах спорта имеется коллектив участников, соревнующихся с другими командами. При этом победа и поражение зависят от их слаженных действий. У каждого из спортсменов есть своя роль в игре. Если по каким-то причинам у него не получается играть, благодаря усилиям товарищей по команде желаемый результат может быть достигнут. Происходит постоянное взаимодействие, улучшаются коммуникативные навыки, формируется взаимовыручка. Занятия командными видами спорта помогают развить коммуникабельность, научиться находить компромисс, принимать совместные решения, развить лидерские качества [1].

Вопросами личностных психологических особенностей спортсменов командных видов спорта на различных этапах подготов-

ки занимались Е.М. Матвеев, С.Е. Шутова. [2,6] Работы данных авторов посвящены изучению отдельных свойств и качеств спортсменов-игровиков. В работах Н.В. Поздняк и Ю.М. Портнова [3,4] изучались личностные психологические особенности спортсменов мужских командных видов спорта на различных этапах подготовки. Они определили факторы эффективности соревновательной деятельности на основе межличностной совместимости спортсменов.

Актуальность исследования: Баскетбол и волейбол относятся к командным видам спорта. Основное отличие этих видов спорта состоит в том, что в баскетболе есть контактная борьба с соперником, а в волейболе она отсутствует. Психологические особенности спортсменов-игровиков активно изучаются, но незначительно представлены работы посвященные выявлению их взаимосвязи с успешностью в спорте, также недостаточны практические рекомендации психологического сопровождения для данных спортивных направлений.

В связи с этим актуальность осуществляемого нами исследования выражается

Таблица 1

Тип темперамента у баскетболистов и волейболистов (тест Айзенка).

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Искренность	3 (1-5)	3 (0-7)	0,861
Экстраверсия	13 (4-18)	15 (11-19)	0,419
Эмоциональная устойчивость	12 (4-22)	12 (5-21)	0,717

Таблица 2

Параметры агрессивности у баскетболистов и волейболистов (опросник Басса-Дарки).

Параметры агрессивности	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Физическая	7 (4-9)	7 (2-9)	0,516
Косвенная	3 (2-8)	5 (1-7)	0,338
Раздражение	6 (2-9)	5,5 (1-8)	0,887
Негативизм	3 (1-5)	2,5 (1-5)	0,842
Обида	4 (1-5)	4 (1-7)	0,515
Подозрительность	6 (0-9)	5 (0-9)	0,356
Вербальная	8 (6-12)	8 (4-12)	0,633
Вина	4 (2-7)	4 (2-7)	0,954

в анализе взаимосвязей психологических свойств спортсменов, их спортивной успешности и на этой основе выработке дифференцированных практических рекомендаций психологического сопровождения спортсменов; в получении новых экспериментальных данных о личностных качествах, различиях и особенностях психологических свойств и состояний у испытуемых. Изучение успешности у игроков любительских команд позволит модернизировать систему спортивного отбора в команды профессионального уровня.

Цель исследования: выявление психологических особенностей баскетболистов и волейболистов и их взаимосвязи со спортивной успешностью для разработки дифференцированных рекомендаций в тренировочной программе.

Основными задачами исследования были:

1. Оценить особенности личностного профиля у баскетболистов и волейболистов.
2. Выявить особенности психических свойств (агрессивность, темперамент, тревожность и т.д.) у баскетболистов и волейболистов.
3. Провести анализ взаимосвязей психологических особенностей и успешности спортсменов в условиях занятий волейболом и баскетболом.
4. Разработать дифференцированные практические рекомендации для психологического сопровождения баскетболистов и волейболистов.

Организация исследования. Исследование проводилось на тренировочных базах мужских волейбольных и баскетбольных команд, которые выступают в любительских лигах города Санкт-Петербурга, в период 2013-2014 гг.

Испытуемые: в исследовании представлены группы мужчин, баскетболистов и волейболистов любительских команд: 20 человек в каждой группе, в возрасте от 19 до 26 лет. Испытуемые имели спортивный разряд от 2 взрослого до КМС.

Методы исследования: тест Айзенка (выявление типа темперамента), методика СМОЛ (Стандартизованный метод обследования личности – личностный профиль), опросник Басса (агрессивность), шкала СПП (поведение в стрессовых ситуациях), тест на определение уровня тревожности Спилбергера-Ханина, экспертная оценка успешности (средний балл оценки игрока капитаном, тренером и администратором команды по 7-балльной шкале (авторская методика Родыгиной Ю.К.), статистическая обработка экспериментальных данных (компьютерная программа STATISTICA v.7).

Обсуждение результатов исследования. При анализе психологических свойств, крайне важно учитывать и такую природную особенность, как темперамент, который является устойчивым объединением индивидуальных особенностей личности спортсмена.

Результаты приведенные в таблице 1 позволяют сделать следующие выводы по группам:

Таблица 3

Реакции поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях у баскетболистов и волейболистов (шкала СПП).

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Ассертивность	21 (17-28)	22 (16-25)	0,823
Вступление в контакт	24 (19-29)	22,5 (20-28)	0,117
Поиск соц. Поддержки	20 (17-30)	21,5 (15-29)	0,635
Осторожные действия	20 (15-26)	20 (14-25)	0,889
Импульсивные действия	14 (11-23)	17 (12-22)	0,330
Избегание	17 (15-24)	15,5 (9-21)	0,125
Непрямые действия	20 (19-29)	20,5 (14-25)	0,910
Асоциальные действия	18 (15-21)	19,5 (13-28)	0,402
Агрессивные действия	16 (10-29)	20,5 (9-26)	0,291

Таблица 4

Уровень тревожности у баскетболистов и волейболистов (методика Спилбергера-Ханина).

Параметры тревожности	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Ситуативная	32 (31-55)	40,5 (34-50)	0,004*
Личностная	33 (30-64)	40,5 (29-49)	0,013*

Примечания: * – статистическая значимость различий при $p < 0,05$

При достаточной достоверности ответов испытуемых, в группах баскетболистов и волейболистов преобладает смешанный тип темперамента (холерик и сангвиник). Сильный тип нервной системы позволяет испытуемым легко преодолевать трудности, однако эмоциональная неустойчивость мешает быть сдержанными. Такие люди быстро возбуждаются и быстро успокаиваются. Так же испытуемых можно охарактеризовать как живых, подвижных, сравнительно легко переживающих неудачи и неприятности. Испытуемые быстро приспосабливаются к новым условиям и быстро сходятся с людьми. Статистически значимые различия в группе волейболистов и баскетболистов отсутствуют т.к. $p > 0,05$. Но показатели экстраверсии в группе баскетболистов говорят об общей тенденции к большей дружелюбности, разговорчивости и коммуникабельности, в отличие от волейболистов.

Агрессия напрямую соотносима со спортом, т.к. спорт подразумевает активное соперничество между игроками и командами в стремлении стать лучше соперника и обыграть его. Агрессия возникает как реакция субъекта на фрустрацию и сопровождается эмоциональными состояниями гнева, враждебности, ненависти и т.д.

В группе баскетболистов и волейболистов показатели свидетельствовали о выра-

женности физической (7,0) и вербальной агрессии (8,0) (табл. 2). Спортсмены склонны использовать физическую силу против другого лица и выражать негативные чувства как через вербальную форму (выкрики), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы). При этом статистически значимые различия в группе волейболистов и баскетболистов отсутствовали.

Проблемой стресса занимались такие спортивные психологи как Ю.Л. Ханин, Г.Д. Горбунов [5] и др. Они проанализировали подходы к изучению стресса, а так же предложили способы управления стрессом и тревогой в спорте. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, возникающее в ситуациях, которые характеризуются своей сложностью, непредсказуемостью.

В группе баскетболистов анализ особенностей поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях говорит о том, что испытуемые чаще прибегали к вступлению в социальный контакт (22,5). Так же наблюдалась их большая склонность к асертивным действиям (22) т.е. испытуемые не зависели от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировали собственное поведение и отвечали за него. Менее выражены импульсивные действия (17) и избегание (15,5).

Таблица 5

Личностный профиль спортсменов у баскетболистов и волейболистов (методика СМОЛ).

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Шкала L	39 (39-55)	38 (38-55)	0,156
Шкала F	46 (35-65)	48 (35-75)	0,799
Шкала K	42 (40-59)	46 (37-56)	0,450
Шкала 1	42 (35-49)	46 (32-62)	0,187
Шкала 2	39 (28-80)	39 (28-50)	0,655
Шкала 3	36 (33-60)	50 (32-63)	0,066
Шкала 4	35 (20-63)	37,5 (25-63)	0,756
Шкала 6	38 (26-72)	50 (32-61)	0,203
Шкала 7	35 (20-102)	31 (20-77)	0,651
Шкала 8	46 (20-95)	53 (24-88)	0,329
Шкала 9	51 (24-74)	51 (24-79)	0,552

Волейболисты в ситуации стресса чаще прибегали к вступлению в социальный контакт (24) и ассертивным действиям (21). Испытуемые не склонны к импульсивным (14) и агрессивным действиям (16). Статистически значимые различия в группе волейболистов и баскетболистов отсутствуют.

Тревожность является одной из важнейших причин возникновения стресса. Как черта личности, она означает мотив или приобретенную поведенческую диспозицию, которая предрасполагает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств как содержащие угрозу, побуждающие реагировать на нее состоянием тревоги.

В группе баскетболистов проведенный анализ говорит об умеренном уровне ситуативной и личностной тревожности, но близком к верхней границе. Баскетболисты контролировали свое психоэмоциональное состояние, но были склонны к невротическим конфликтам и эмоциональным срывам.

В группе волейболистов проведенный анализ так же свидетельствует об умеренном уровне ситуативной и личностной тревожности, но близком к нижней границе. Испытуемые контролируют свое психоэмоциональное состояние, и не склонны к волнениям и переживаниям.

В данных показателях имеются статистически значимые различия (табл. 4). Уровень ситуативной и личностной тревожности наиболее ярко выражен у баскетболистов и характеризует их как людей более тревожных.

Далее рассмотрим личностные особенности спортсменов командных видов спорта (табл. 5). Спорт играет большую роль в

становлении личности человека. Под личностью понимается результат становления индивидуума, благодаря преодолению различных трудностей и приобретению опыта.

В группе баскетболистов наблюдаются пики (наиболее высокие показатели) по шкалам СМОЛ F, 3, 6 и 8. Пик по шкале F говорит о благоразумности, доброжелательности, а также о выраженном беспокойстве и стремлении добиться благожелательного отношения к себе. Показатели по шкале 3 говорят о хорошей социальной приспособляемости, широком круге интересов, живости, богатом воображении, нетерпеливости. Самооценка у лиц с пиком 3 контрастирует с оценкой, которую им дают окружающие, кроме того, нередко отмечается раздражительность, множество соматических жалоб, трудности в освоении учебного материала, приобретении авторитета, часты домашние неурядицы. Лицам с таким профилем свойственны периоды беспокойства и тревоги. Пик по шкале 6 характеризует испытуемых как людей склонных к выраженной агрессивности во взаимоотношениях. Пик по шкале 8 свидетельствует о том, что испытуемые отличаются гибкостью ума, изобретательностью, оригинальностью суждений, творческим богатством, остроумием, широтой интересов. Иногда к этим особенностям присоединяются некоторая замкнутость, угрюмость, своеобразие суждений, непредсказуемость поступков.

В группе волейболистов наблюдаются пики по шкалам F, 6 и 9. Пик по шкале 9 характеризует испытуемых как людей активных, деятельных, энергичных и жизнерадостных. Они любят работу с частыми переменами, охотно контактируют с людьми, однако

интересы их поверхностны и неустойчивы, им не хватает выдержки и настойчивости. Статистически значимые различия в группе волейболистов и баскетболистов отсутствуют т.к. $p > 0,05$.

При сравнении групп баскетболистов и волейболистов были обнаружены следующие тенденции. Баскетболисты в большей степени стремятся быть в центре внимания, искать признания и поддержки и добиваются этого настойчивыми действиями (шкала 3). Баскетболисты сильнее переживают свои собственные успехи, причем это переживание включает гордость своей ценностью, повышенное себялюбие. Для их личности характерны упрямство, выраженное чувство соперничества, прямолинейность (шкала 6). Так же они отличаются от волейболистов своеобразием восприятия и суждений, необычностью мыслей и поступков, избирательностью (шкала 8).

Корреляционный анализ в группе баскетболистов выявил взаимосвязи между показателями и успешностью. Высокий уровень эмоциональной неустойчивости снижает успешность игрока ($r=-0,51$). Так же частое возникновение чувства раздражения отрицательно сказывается на успешности игрока ($r=-0,42$). Использование асоциальных действий в спортивном аспекте (подножки, толчки и т.д.) ($r=-0,52$) и агрессивных действий ($r=-0,71$) в стрессовых ситуациях снижают успешность баскетболистов ($r=-0,52$), тогда как стремление к доминированию ($r=0,64$) и высокий уровень социальной приспособляемости ($r=0,41$) повышают спортивную успешность баскетболистов. Отсюда можно сделать вывод, что на успешность баскетболистов влияет их способность сдерживать свои эмоции и контролировать свою агрессию.

Корреляционный анализ в группе волейболистов выявил взаимосвязи между психологическими показателями и спортивной успешностью. Использование агрессивных ($r=0,76$) и импульсивных действий ($r=0,81$) в стрессовых ситуациях повышают успешность игроков. Склонность к оптимизму и чрезмерная активность положительно сказываются на успешности спортсменов ($r=0,80$). Так же благоприятно сказывается на успешности волейболистов своеобразие восприятий и суждений ($r=0,71$), конфликтность ($r=0,70$), а так же враждебность, недружелюбие и упорство в достижении к цели

($r=0,68$). Отсюда следует вывод, что успешность волейболистов зависит от их эмоциональности, спортивной агрессии и упорства в достижении к цели.

Выводы.

1. Баскетболисты характеризуется хорошей социальной приспособляемостью, изобретательностью, некоторой непредсказуемостью, а так же выраженной личностной тревожностью. Волейболисты характеризуются энергичностью, жизнерадостностью, оптимистичностью, обладают хорошей социальной приспособляемостью, при этом в общении поверхностны.

2. В группе баскетболистов и волейболистов преобладает смешанный тип темперамента (холерик и сангвиник). Испытуемых можно охарактеризовать как живых, подвижных, сравнительно легко переживающих неудачи и неприятности. Показатели тревожности в группах волейболистов и баскетболистов свидетельствуют о наличие статистически значимых различий в ситуативной и личностной тревожности ($p<0,05$), и характеризуют баскетболистов как людей вспыльчивых и эмоциональных.

3. Успешность баскетболистов оказалась выше при высоком уровне социальной приспособляемости, а так же при стремлении к доминированию. Успешность волейболистов определялась склонностью к агрессивным и импульсивным действиям в стрессовых ситуациях, а так же чрезмерной активностью, враждебностью и упорством в достижении к цели.

4. Для повышения успешности игрока и команды в целом, баскетболистам необходимо в тренировочном процессе предлагать задания в группе, где результат достигается при взаимопомощи партнеров (например: розыгрыш мяча). Постоянно варьировать составы групп. Организовывать внутренировочный и внесоревновательный досуг команды (походы на профессиональные матчи, пэнтбол и т.д.). В тренировочном процессе имитировать игровые ситуации, где игроку предоставляется выбор как ее завершить (атака, передача и т.д.). В группе баскетболистов следует разработать устав команды, где будут прописаны все правила и нормы поведения на тренировках и играх, с соперниками и друг с другом.

В группе волейболистов следует предлагать контактные соревновательные упраж-

нения, где игрокам приходится бороться друг с другом. Перед играми следует просматривать мотивирующих видеоматериалов и проводить беседы с игроками, которые

повысят чувство раздражения и спортивной агрессии к сопернику (факты, слухи, сплетни и т.д.). Использовать в играх trash-talking (психологическое давление на соперника).

Литература.

1. Алексеев А. И. Виды спорта. Список видов, разделенных на категории: [сайт]. URL: <http://mysport.moy.su/forum/4-2-1>
2. Матвеев Е. М. Волейбол. Школа движений. Физическая культура и спорт. №4, 2004 – С. 10-22
3. Поздняк, Н.В. Эффективность соревновательной деятельности спортивных команд на основе межличностной совместимости (волейбол): Ав-тор.дисс.канд. пед. наук / Н. В. Поздняк. Минск: АФВС Беларусь, 1997. 19 с.
4. Портнов, Ю.М. Система опережающей подготовки в современном баскетболе / Ю. М. Портнов // Современные технологии в спортивных играх: материалы Всерос. науч.-практ. конф. Омск : СибГУФК, 2005. – с. 86 – 89.
5. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей./Сост. Ю. Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, переизд. 1993. 296 с
6. Шутова С.Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / С.Е. Шутова. – К., 2000. – 19 с.



МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ В БОКСЕ



*Кутаева Е.М. – аспирантка кафедры психологии РГУФКСМУТ
Gatta2007@yandex.ru*



*Сонов В.Ф. – к.псих.н., профессор кафедры психологии РГУФКСМУТ
vladimirsopov@mail.ru*

Ключевые слова: агрессия в спорте, бокс, актуальное психическое состояние, экспресс-метод оценки актуального состояния агрессии, модифицированная шкала самооценки.

Keywords: aggression in sports, boxing, current mental state, rapid method for assessing aggression, the modified scale of self.

Резюме. В статье изложено обоснование модифицированного экспресс – метода оценки агрессии как актуального психического состояния спортсменов – боксёров.

Summary. The study described a modified rapid – assessment method of aggression as the current mental state of athletes – boxers.

Введение. Проблема агрессии в спорте исследовалась как зарубежными, так и отечественными психологами. Б. Кретти, ссылаясь на Лоренца и его последователей, отождествляет агрессивное поведение в спорте (включая соревнования и тренировки) и конкурентное поведение и указывает на сдерживание спортом общественно опасного поведения. В то же время он отмечает тот факт, что у лиц с высоким уровнем агрессивности, в отличие от людей с незначительно выраженными или средними агрессивными установками и потребностями, не происходит снижения агрессивности вследствие занятий спортом. Агрессивные тенденции в спортивных ситуациях, допускающих проявление контролируемой агрессивности, в одних случаях могут усиливаться, а в других – снижаться. Если спортсмен имеет большую потребность в агрессивных действиях, а спортивная деятельность не вызывает у него физической усталости или его попытки проявлять агрессивность приводят к фрустрации из-за штрафов за нарушения правил или проигрыша, то агрессивность у него, скорее всего, сохранится. Но если у спортсмена невысокая потребность к агрессивности, игра вызы-

вает у него хотя бы среднюю усталость или его поощряют за выигрыш или достигнутый успех, то его агрессивность снижается (1).

Д. Гоулд и Р.Уэйнберг (6), анализируя проблему агрессивности в спорте, упоминают о необходимости различать враждебную и конструктивную агрессивность, а также такие понятия как агрессивность и напористость. Многие психологи, работающие в области спорта, утверждают, что для спортсменов высокого класса характерен повышенный уровень контролируемой сознанием и волей агрессивности, что ставит агрессивность в ранг спортивно-важных качеств, требующих изучения и соответствующих методов спортивного воспитания. Каждый вид спорта и правила соревнований в нем строятся с учетом возникновения и социального контроля различных проявлений агрессивности спортсменов.

Обобщая работы западных психологов спорта (Кретти, Найдиффера и др.) отечественный спортивный психолог В. С. Сафонов (2) предложил следующую ранговую шкалу оценки агрессивности в спорте:

– поощрение непосредственной агрессивности (в единоборствах, однако агрессив-

ность ограничивается правилами);

– ограничение агрессивности (командные игры, которые не предполагают непосредственной агрессивности, однако спортсменов обучают вступать в «единоборства»);

– косвенная агрессивность по отношению к сопернику (например, сильные точные удары по мячу в теннисе, волейболе и т. п.);

– агрессивность, направленная на объект (сильный удар по мячу в гольфе, который соперник не может непосредственно ощутить на себе);

– отсутствие агрессивности (виды спорта, в которых отсутствует непосредственная и косвенная агрессивность, например художественная гимнастика).

Таким образом, в целом можно сделать вывод: во-первых, агрессивность в спорте является одним из важных спортивно-значимых психологических факторов, играющих роль в достижении победы. Именно поэтому важны диагностика выраженности агрессии, а также контроль за её динамикой в ходе подготовки к конкретному соревнованию. Во-вторых, методический арсенал диагностики агрессивных состояний невелик, а имеющиеся можно разделить на две группы – тесты, направленные на выявление агрессивности как свойство личности и тесты, выявляющие агрессию как состояние на данный конкретный период действующего спортсмена.

Цель исследования заключалась в том, чтобы на основе отобранных валидизированных методик диагностирующих состояние агрессии обобщить содержание стимульных вопросов, что позволяет оптимизировать диагностическую процедуру выявления состояния агрессии в боксе.

В процессе тренировок и соревнований очень важно диагностировать и регулировать актуальное психическое состояние спортсмена. Психические состояния в спорте активно исследовались отечественными и зарубежными спортивными психологами А.В.Алексеевым, Е.П. Ильиным, Б. Кретти, Р. Найдиффером, В.Ф. Соповым, Д.Уэйнбергом.

Психические состояния можно классифицировать: по характеру причин возникновения: личностные (невроты) и ситуативные (психическое напряжение);

– по уровню развития: глубокие и поверхностные; по направленности реакций: положительные (вдохновение) и отрицательные (апатия); по уровню осознанности: созна-

тельные и неосознаваемые; по длительности проявления: длительные, находящиеся в промежутке от недели до месяца (депрессия, одиночество, опустошённость); текущие, находящиеся в интервале от одного дня до недели (спокойствие, заинтересованность, ленность, торможение); оперативные, протекающие в течение нескольких секунд или минут (злость, страх, удивление); по допустимости или недопустимости с точки зрения достижения результата и т. д.

Также психические состояния различаются: по доминирующему в структуре уровню состояния: по величине возбуждения ЦНС (психическая напряжённость, стресс, предстартовое возбуждение, монотония); по характеру переживания отношения к значимому событию (депрессия, тревога, сосредоточенность, восторг); по характеру реализуемой двигательной деятельности (болевого финишного синдрома, психосоматический срыв, оптимальное боевое состояние).

К сожалению, в зарубежной и отечественной литературе, изучающей психические состояния в спорте, очень мало освещён вопрос состояния агрессии как компонента готовности к соревнованию и практически отсутствуют данные о состоянии агрессии в различных актуальных отрезках спортивной деятельности и в конкретных видах спорта, включая единоборства.

Методы. В исследовании были использованы следующие методики. Тест Айзенка, направленный на измерение состояния тревоги, фрустрации, агрессии и ригидности, и методика Спилбергера: «шкала агрессии – агрессивности», переведённой и адаптированной В.К.Сафоновым (1991). В работе «Агрессия» Р.Бэрона и Д.Ричардсона (1998) эта методика названа «Шкала гнева как состояния – свойства». Методика построена по такому же принципу, как и «Шкала тревоги – тревожности» Спилбергера.

Достоинством теста 4-х психических состояний Айзенка является возможность установить взаимосвязь состояния агрессии с состоянием тревожности, а также с состояниями фрустрации и ригидности. Недостатком данного теста на наш взгляд является то, что утверждения, которые предлагается оценить, характеризуют в большей степени черты характера, присущие личности, нежели актуальные психические состояния. Именно поэтому было принято решение использовать тест 4-х психических

Таблица 1

Модифицированная шкала оценки агрессии Айзенка – Спилбергера

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое предложение и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, ЧТО ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Модифицированная шкала самооценки состояния агрессии Айзенка	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Оставляю за собой последнее слово.	1	2	3	4
2. Меня сложно рассердить.	1	2	3	4
3. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.	1	2	3	4
4. Я разгневан и плохо себя сдерживаю.	1	2	3	4
5. Предпочитаю лучше подчиняться, чем руководить.	1	2	3	4
6. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.	1	2	3	4
7. Я не хочу мстить	1	2	3	4
Модифицированная шкала самооценки состояния агрессии Спилбергера	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен.	1	2	3	4
2. Я чувствую себя раздраженным.	1	2	3	4
3. Я совсем не зол.	1	2	3	4
4. Я взбешен.	1	2	3	4
5. Я чувствую, что мне хочется стукнуть кулаком.	1	2	3	4
6. Я чувствую, что мне хочется кого-нибудь ударить.	1	2	3	4

состояний Айзенка в сочетании со шкалой гнева как состояния (агрессии) Спилбергера. Таким образом, чтобы получить наиболее достоверные данные о состоянии агрессии у боксёров на тренировках и перед боем, было принято решение создать модифицированный экспресс – метод оценки состояния агрессии, взяв за основу утверждения, относящиеся в шкале «агрессивность» из теста 4-х состояний Айзенка, и утверждения из «шкалы гнева как состояния» из методики Спилбергера.

Из двух тестов отбирались утверждения, которые наиболее полно характеризуют состояние спортсмена. Следует отметить, что утверждения из теста 4-х состояний Айзенка диагностируют состояние агрессии не прямо, а косвенно, что повышает достоверность исследования. Утверждения, выбранные из шкалы «гнева как состояния» Спилбергера прямо и открыто характеризуют состояние агрессии. Таким образом, утверждения, взятые из двух методик, дополняют друг друга.

Апробация шкалы проводилась на группе боксёров. В исследовании приняли участие 20 спортсменов (12 кандидатов в мастера спорта и 8 перворазрядников). Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе состояние агрессии изучалось тестом 4-х психических состояний Айзенка, который спортсмены проходили в спокойном состоянии, на тренировках (в том

числе на заключительном этапе подготовки к соревнованиям) и на соревнованиях (перед боем за несколько минут до выхода к рингу). Это позволило получить эталонный банк данных о проявлении состояния агрессии, измеряемом традиционной методикой.

На втором этапе использовался модифицированный экспресс-метод оценки состояния агрессии в спорте. Он включал в себя две шкалы самооценки состояния агрессии. Первая шкала содержала утверждения характеризующие состояние агрессии теста 4-х психических состояний Айзенка. Вторая шкала содержала утверждения, выбранные из шкалы агрессии Спилбергера.

Макетный образец модифицированной шкалы представлен в таблице 1.

В модифицированной шкале оценки состояния агрессии Айзенка вопросы 1, 3, 4, 6 оцениваются прямо, а вопросы 2, 5, 7 в обратном порядке, т. е. цифра 1 – в 4 балла, 2 – в 3 балла, 3 – в 2 балла, 4 – в 1 балл.

Соответственно в модифицированной шкале оценки состояния агрессии Спилбергера вопросы 2, 4, 5, 6 оцениваются прямо, а вопросы 1 и 3 в обратном порядке.

Результаты и обсуждение. При сопоставлении результатов, полученных на первом этапе при обследовании по тесту 4-х психических состояний Айзенка, в спокойной обстановке, на тренировке и на соревнованиях выявились следующие различия (таблица 2).

Таблица 2

Психические состояния боксёров, измеряемые традиционным тестом 4-х состояний Айзенка (от 0 до 20 баллов)

Психич.сост\ Условия	тревожность		фрустрация		агрессивность		ригидность	
	КМС	I р.	КМС	I р.	КМС	I р.	КМС	I р.
Спокойные	7	7	4	4	7,5	7	7	7
Тренировка	4	6	4	4	7,5	8	7	8
Соревнование	7	7	4	5	11	13	14	16

Таблица 3

Состояние агрессии боксёров, измеренные с помощью модифицированного экспресс-метода Айзенка – Спилбергера

Психич.сост\ Условия	Средние значения		КМС		I разряд	
	Шкала Айзенка	Шкала Спилбергера	Шкала Айзенка	Шкала Спилбергера	Шкала Айзенка	Шкала Спилбергера
Тренировка	19,3	9,26	16,7	8,16	19,38	10,37
Соревнования	18,3	8,7	18	8,8	19,65	8,5

Средний показатель тревожности совпадает в спокойной обстановке и на соревнованиях (7 баллов из 20-ти возможных). Он совпадает у двух групп (кандидатов в мастера спорта и разрядников). На тренировке соответствующий показатель у кандидатов в мастера спорта составляет 4 балла, а у перворазрядников – 6 баллов. Возможно, это связано с тем, что более опытные боксёры, во-первых, наиболее привычны к тренировочным нагрузкам и, во-вторых, научились купировать состояние тревожности.

Для боксёров кандидатов в мастера спорта характерен низкий уровень фрустрации (4 балла), одинаковый в спокойной обстановке, на тренировках и на соревнованиях. У перворазрядников уровень фрустрации на соревнованиях чуть выше и составляет 5 баллов.

Средний показатель агрессии у кандидатов в мастера спорта и у перворазрядников совпадает в спокойной обстановке и на тренировке (7-8 баллов), а на соревнованиях возрастает до 11-ти баллов у кандидатов в мастера спорта и до 13-ти баллов у разрядников. Это можно объяснить тем, что менее опытные боксёры (сознательно или бессознательно) используют агрессию как средство достижения своих целей в бою, в то время как более опытные находятся в более спокойном состоянии и решают тактические задачи поединка, более ориентируясь на рациональную оценку текущих условий.

Также на соревнованиях возрастает и уровень ригидности (16 баллов у перворазрядников и 14 баллов у кандидатов в мастера спорта против 7-8 в спокойной обстановке и на тренировке). Это означает, что боксёрам

всё же несколько сложно приспособиваться к изменяющимся условиям (долгий переезд к месту проведения соревнований, необходимость боксировать в непривычной обстановке, наличие зрителей и т. п.) (таблица 2).

Таким образом, для боксёров характерны низкая тревожность и фрустрация, средняя агрессивность. Уровень ригидности завышен лишь при обследовании на соревнованиях. При этом у перворазрядников, по сравнению с кандидатами в мастера спорта, наблюдается чуть более высокий уровень тревожности на тренировках и чуть более высокий уровень агрессивности на соревнованиях.

В таблице 3 представлены данные обследования боксёров на втором этапе с помощью модифицированной шкалы самооценки состояния агрессии Айзенка – Спилбергера в баллах (от 0 до 28 для модифицированной шкалы Айзенка и от 0 до 24 для модифицированной шкалы Спилбергера).

Как видно из таблицы, средний показатель самооценки состояния агрессии по обеим шкалам по всей совокупности спортсменов на тренировке незначительно превышает тот же самый показатель на соревнованиях.

Что касается различия между группами кандидатов в мастера спорта и перворазрядников, следует отметить, что у первых на тренировках показатели по обеим шкалам ниже среднего показателя, а у вторых, напротив выше. На соревнованиях же уровень агрессии по шкале Айзенка незначительно ниже среднего у кандидатов в мастера, а у перворазрядников превышает средний показатель. По модифицированной шкале Спилберга

уровень состояния агрессии незначительно выше среднего у кандидатов в мастера спорта и чуть ниже среднего у перворазрядников.

Следует также отметить, что несколько заниженные показатели уровня агрессии у боксёров первого разряда достоверно коррелирует у них с несколько завышенным уровнем тревожности.

Сравнительный анализ соотношения выраженности уровня агрессии у 20 боксёров разной квалификации (общее число измерений составило более 120 случаев, при однородности групп 10-18%), измеренного

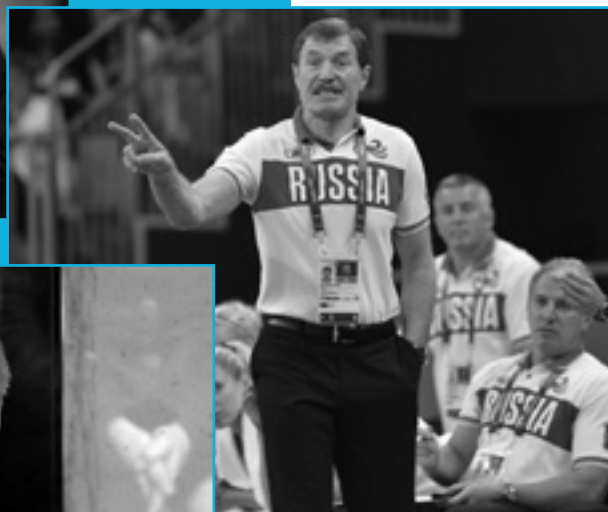
традиционными методиками и модифицированной шкалой, показал практически идентичные результаты (различие по критерию Стьюдента на уровне $P > 0,01$).

Предлагаемая шкала может применяться для оценки уровня агрессии как компонента готовности к соревнованию боксе и других единоборствах.

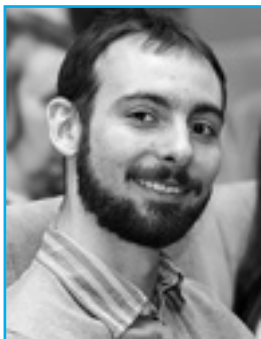
Для этих целей планируется масштабное исследование с целью разработки модельных характеристик для различных отрезков спортивной деятельности в различных видах единоборств.

Литература.

1. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М., 1978
2. Сафонов В. К. Агрессия в спорте. Спб.: Санкт – Петербург, 2003
3. Сопов В.Ф. Многоуровневая детерминированность черт агрессивности и проблема проявления в спорте высших достижений. Спортивный психолог №2 2008.
4. Сопов В. Ф. Проблема формирования методологически обоснованного психодиагностического инструментария в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов. Вестник спортивной науки, № 5 2013.
5. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряжённой профессиональной деятельности. Москва, 2005, -128 с.
6. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература, 1998, – 336 с.



К ВОПРОСУ О КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ В СПОРТИВНОМ СКАЛОЛАЗАНИИ¹



Бочавер К.А. – к.псх.н. психолог Центра спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд, Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины
konstantin.bochaver@gmail.com



Довжик Л.М. – психолог Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Восточный», Департамент психологии Национального исследовательского университета «Высшая школа психологии», Москва
lydia.dovzhik@gmail.com



Тер-Минасян А.А. – мастер спорта, Сборная РФ по скалолазанию, Москва
ter-minasyan@mail.ru

Ключевые слова: высшее достижение, внимание, концентрация, скалолазание, состояние потока.

Keywords: high performance, attention, concentration, sport climbing, flow state.

Резюме. Многие виды целевого поведения, в том числе спорт высших достижений, предъявляют особые требования к функции внимания. Для детального изучения внимания в спорте было выбрано скалолазание, дисциплина, объединяющая в себе целенаправленную двигательную, интеллектуальную и регуляторную формы деятельности человека. В данной статье исследованы теоретические и экспериментальные работы в области управления вниманием, как ментального навыка, определяющего спортивный успех в скалолазании. Проблема концентрации и распределения внимания описана в аспекте соревновательной деятельности, стресса и результативности спортсмена. В статье представлены две различные модели внимания и рассмотрен феномен состояния потока как один из предикторов высшего достижения. Данная статья адресована специалистам, работающим в области спорта, и практикующим психологам широкого профиля.

Введение. В мировой спортивной практике значительное внимание уделяется психологическим тренировкам. Это в равной мере касается начинающих спортсменов, постигающих основы саморегуляции и базовые техники т.н. «настройка»

Summary. Many types of goal-oriented behavior like high performance sport, place demands on attentional functions. Sport climbing as a sport which combines goal-oriented activities in the areas of motion, cognition and regulation, is chosen for detailed review of athletes' attention. Theoretical approaches and experimental studies in the area of concentration and attention focusing as a mental skill and a predictor of high performance in sport climbing are analyzed in the article. Problem of concentration and attention allocation is described in the aspects of completion, stress and performance of an athlete. Two models of attention are presented in the article; flow state phenomenon is observed as a predictor of high performance. This article is addressed to sport scientists and practicing psychologists.

перед соревнованиями, и чемпионов, которые ищут вектор развития, способный повысить или стабилизировать их результаты. Подобные тренировки могут включать в себя использование различных техник, таких как имажинация, само-

¹Статья подготовлена при финансовой поддержке Российского Гуманитарного Научного Фонда (проект № 15-36-01317).

инструкции; также они могут быть направлены на совершенствование памяти или внимания. Внимание и его грамотное распределение необходимо для благополучного существования и совершенствования человека в любой сфере деятельности, в том числе и профессиональной. Спорт в целом может рассматриваться как модель целевого поведения, а такой вид как скалолазание является своего рода квинтэссенцией целенаправленной деятельности: спортсмен начинает на старте и, преодолевая препятствия, буквально стремится наверх, чтобы достичь цели – наивысшей точки маршрута. Целью настоящей работы стал поиск и анализ современных исследований, связанных с психологической подготовкой в области внимания в этом виде спорта. Скалолазание предъявляет высокие требования к навыкам концентрации внимания спортсмена. Скорость и тактика прохождения скалолазом трассы зависят от качества ее предварительного просмотра, т.е. целенаправленной работы внимания по отношению к типу и количеству перехватов, зацепов (зацепок), к характеру и углу поверхности (Hörst, 2010). Снижение вероятности срыва также определяется вниманием спортсмена к его соматическим ощущениям и эмоциональному состоянию, к последовательности и качеству движений, к траектории ближайшего и последующего перемещения на трассе (Barker, 2005; McGrath & Ellison, 2014). Безопасность работы обеспечивается вниманием к качеству и состоянию экипировки, страхующей системы и устройства, веревки и др. Наконец, высшее достижение, будь то прохождение сложной трассы на скалах или победа на соревнованиях, обеспечивается физической подготовленностью наряду с конструктивным внутренним диалогом и высокой концентрацией внимания (Ilgner, 2006). Собственно, это предельное сосредоточение получило название «поток» в спортивной науке, и часто ментальный тренинг направлен на осознанное достижение этого состояния (Hörst, 2010; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Можно утверждать, что внимание как навык, поддающийся тренировке, принципиально важно для успеха в скалолазании.

Концентрация внимания в скалолазании. В отечественной науке и практике попытки проанализировать психологические аспекты деятельности скалолаза предпринимались с позиции эмпирики и индивидуальных впечатлений; фрагментарный и субъективный характер изложенного материала определяет высокую актуальность системной научной аналитики в этой области (Пиратинский, 1987; Байковский, 1996). Как правило, если мы встречаем упоминание концентрации в российских работах означенной области, то

оно касается неудачи или проблемы. Приведем в качестве примера доклад известного тренера, где можно прочитать следующее: «Настрой очень сложный процесс, и лучше его не распылять, а концентрировать, сразу настраиваться на борьбу до конца на соревнованиях. В частности, необходимо в момент, когда <...> не осталось сил <...>, не допустить мысль: «все, срываюсь», а подумать: «стоп, держись» и заставить себя сделать еще одно движение» (Гусак, 2010, с.28). Такая постановка вопроса близка к позиции классиков спортивной психологии (Weinberg & Gould, 2010), указывающих на непосредственную связь концентрации и внутренней речи спортсмена, однако не раскрывает природы и путей развития концентрации спортсмена-скалолаза.

Направленность внимания. Теоретической основой нашего обзора стали исследования ведущего специалиста в области когнитивной и нейропсихологии М. Познера (M.Posner), а также спортивно-специфическая модель внимания Р. Нидеффера (R. Nideffer). В монографии под редакцией Познера Р. Кляйн и М. Лоуренс предлагают модель, оптимально описывающую понимание распределения внимания в современной спортивной психологии (Klein & Lawrence, 2011). Внимание, согласно их модели, распределяется по четырем областям: пространство, время, чувства/ощущения, цели/задачи. Направить фокус внимания в каждую из областей может волевой акт или внешняя стимуляция. Так, анализ состояния организма в целом и отдельных мышц, проводимый спортсменом в ходе разминки, отличается от нежелательных мыслей о травме и отвлечения на болевые ощущения не областью (ощущения в обоих случаях), а волевым аспектом, отличающим сознательную концентрацию от непроизвольного отвлечения. В отношении внимания и времени можно привести хрестоматийный пример. Скалолаз из числа респондентов М. Чиксентмихайи, описывает состояние своего сознания во время прохождения трассы: «В такие моменты моя память как будто выключается. Я помню лишь последние секунд тридцать и способен думать о будущем не далее, чем на пять минут вперед»; автор комментирует это так: «по сути, любая деятельность, требующая сильной концентрации внимания, помещает человека в узкий временной туннель» (Чиксентмихайи, 2015, с. 95). Особенно часто, конечно, внимание спортсмена связывают с целью, обсуждая внимание в контексте концентрации на спортивной задаче (Corneyo, 2013).

В исследованиях, посвященных скалолазанию и другим горным видам спорта, изучается правильное распределение внимания, поскольку

ку оно очевидным образом обеспечивает безопасность и эффективность перемещения спортсмена. В работе С. Бёрк и Т. Орлика сильнейшие спортсмены прошли интервью, посвященное ментальным навыкам, которые сделали возможным их восхождение на Эверест (Burke & Orlick, 2003). Концентрация – способность сфокусироваться – заняла одно из важнейших мест в репертуаре ментальных навыков у всех опрошенных. Их восприятие внимания предполагает разную направленность: процессы и контроль («ты должен посвящать внимание тому, как ты ешь, спишь и восстанавливаешься»), но также сосредоточение не только на вершине, но на каждом движении и участке маршрута в течение восхождения (цель и пространственное внимание). Указывая на стресс и физический дискомфорт, опрошенные связывали свое внимание с копинг-навыками, так, «некоторые рассказывали, как они переопределяли, или переоценивали боль, принимали дискомфорт и направляли, фокусировали эту информацию (от телесных ощущений – авт.) в конструктивное русло» (Burke & Orlick 2003, с. 48). Такое управление фокусом внимания лежит в основе большинства когнитивных техник управления болью и негативными эмоциями (Ковпак и соавт., 2008).

Модель внимания Р. Нидеффера. В спортивной психологии (Weinberg & Gould, 2010; *Advances in Applied Sport Psychology*, 2009), наиболее популярна модель внимания, предложенная Р. Нидеффером. Она не противоречит предыдущей модели, но дополняет ее. Ресурс внимания спортсмена распределяется между внутренним и внешним полем и фокусируется широко или узко. Широким внешним вниманием спортсмен-скалолаз пользуется, просматривая трассу, узким внутренним, когда оценивает ощущения в пальцах. Таким образом, внимание распределяется – произвольно или непроизвольно – между мыслями (воспоминания, прогнозы, самоанализ), ощущениями, информацией зрительного и иных анализаторов. Общая схема внимания в его подходе – это пересечение шкал «внешнее-внутреннее» и «широкое-узкое» внимание. Каждая четверть обуславливает отдельные стороны спортивной деятельности. В наиболее распространенной интерпретации этой модели широкое внешнее внимание направлено на оценку происходящего, широкое внутреннее – на анализ, узкое внешнее – собственно на выступление/реализацию намерения, узкое внутреннее – на репетицию, мысленный предварительный повтор действия. Специально разработанные тесты (TAPS и TAIS – Test of Attentional and Interpersonal Style) оценивают

навыки спортсмена, связанные с вниманием, по таким шкалам, как, например, «Перегруженность внешней информацией» (спортсмен совершает ошибки, т.к. его внимание концентрируется на нерелевантных внешних стимулах) или «Широкое внутреннее внимание» (спортсмена отличает высоко развитый навык планирования и самоанализа) (Williams, Nideffer et al., 2010). Д. Бертон и Т. Рэдеке на примере скалолазания объясняют разницу между узким и широким внешним вниманием: широкое внешнее внимание задействуется при просмотре трассы, узкое внешнее при постановке ног в момент прохождения трассы (Burton & Raedeke, 2008, с. 157). Концентрация внимания обуславливает эффективность целевого поведения. Не видя цели, спортсмен может или сбиться с пути, или выбрать неоптимальную стратегию, или упустить, не уделив должного внимания, критически значимую информацию.

Шоковый механизм. В связи с вниманием и концентрацией в психологии спорта широко обсуждается «choking», или шоковый механизм. Это эффект, при котором стресс снижает координацию и переключаемость внимания, что ухудшает выступление и в свою очередь накапливает уровень стресса (Weinberg & Gould, 2010). В спортивной среде «choking» имеет свои названия, иногда, например, спортсмен, неуклюжий из-за волнения, зовется «буратино». Подобные механизмы разобраны в классических работах Л. Харди, Л.А. Китаева-Смыка и других исследованиях стресса. Эту каскадную реакцию мы еще вспомним ниже в контексте травматизма.

Управление вниманием: переключение и помехоустойчивость. Отметим одну из интересных особенностей в отношении наших специалистов к управлению вниманием и концентрацией спортсмена. В советской и российской литературе способность концентрироваться, как правило, называют помехоустойчивостью (Алексеев, 2003; Горбунов, 2009; Загайнов, 2012). В зарубежной науке также рассматриваются «distractors» (отвлекающие внимание помехи), но все большее развитие получает подход исполнительных функций – «executive functions» (Miyake et al., 2000), согласно которому внимание подчинено целенаправленному поведению. В аспекте помехоустойчивости интересны две функции. Первая – «shifting», переключение, вторая – «inhibition», замедление, сведение на нет части воспринимаемой информации (например, ингибирование внешнего шума в момент просмотра или прохождения трассы). Подобный подход в когнитивной психологии гармонично сочетается с эмпирическим подходом менталь-

ного тренинга в спорте, также предполагающим отдельное развитие и совершенствование устойчивости внимания перед нерелевантными стимулами и легкости переключения фокуса внимания. В своей работе Д. Годдард и У. Нойманн (Goddard & Neumann, 1993) приводят примеры сложностей в скалолазании, обусловленных ошибками концентрации: скалолаз лезет хуже, специально концентрируясь на постановке ног, и не потому, что ноги на этой трассе не так важны, а потому что такое переключение, забирает ресурс внимания из других отдельных элементов его деятельности, и в результате при локальном улучшении техники постановки ног общая результативность снижается.

Зрительное внимание и просмотр трассы.

Зрительное внимание в скалолазании исследовалось по-разному. Отечественные исследования (Грушко, Бочавер и др., 2014; Grushko & Leonov, 2014) методом трекинга глаз («eye-tracking») показали наличие различных стратегий просмотра трассы в дисциплине «трудность» (спортсмену необходимо преодолеть трассу, используя нижнюю страховку). Так, часть спортсменов использовала «восходящую» стратегию с просмотром зацепов и перехватов от старта до финиша. Другие использовали «сквозную стратегию с проработкой блоков», когда трасса мысленно разделяется на части, и они последовательно рассматриваются. Третья группа показала «зигзагообразную» стратегию, характеризующуюся хаотическими саккадами и пропуском части зацепов. В дальнейшем, надеемся, появится таксономия стилей просмотра, достоверно связывающая целенаправленное внимание скалолаза в ходе просмотра трассы с эффективностью дальнейшего выступления скалолаза. Считается, что эта связь имеет место (Hörst, 2010).

Поисковые работы в области внимания и эмоционального состояния со скалолазами провели А. Ньюенхуйс и соавт. (Nieuwenhuys et al., 2008). Они выполнили ряд работ на скалолазах-любителях. Для определения уровня тревожности ими использовались тест Спилбергера, опросник «Термометр тревожности» и пульсометр. Участникам было необходимо пройти несколько метров траверсом (передвижение вдоль стены) на незначительной высоте или же на высоте больше человеческого роста. Во время выполнения задания использовался трекинг глаз, и было получено следующее. На высоких участках уровень тревожности спортсмена выше, чем на низком траверсе, и время, затрачиваемое на выполняемые движения, дольше, общее время прохождения трассы также дольше. При высоком уровне тревожности

показатели глазодвигательной активности схожи с движениями замедлившихся спортсменов: фиксации взора продолжительные и «залипающие». Таким образом, встревоженный спортсмен лезет медленнее, тратит больше сил и больший ресурс внимания при просмотре, чем спокойный.

В контексте зрительного поиска и целенаправленного зрительного внимания (Wolfe, 2014) стоит упомянуть «расфокусировку» взора, о которой впервые в контексте скалолазания написал А. Ильнер (Ilgner, 2006, с.123). Он рекомендует расширять поле видения, так, чтобы спортсмен больше объектов охватывал периферийным зрением, чтобы оно стало более информативным. Ильнер советует следующую технику: выбрать простую, знакомую трассу и в ходе работы на ней не фокусировать внимание на зацепках, движениях или частях тела, а распределить внимание между всем, что попадает в поле зрения. Он подчеркивает, что узко фокусированное внимание «выхватывает» недостаточно информации для оценки всей ситуации на стене (на скале), и чем выше квалификация спортсмена, тем лучше развито его периферийное зрение и тем больше релевантных целей он замечает.

Некоторые причины травматизма в скалолазании. Стоит упомянуть связь внимания и травматизма. Она изучается опосредованно, и сравнения функций внимания у спортсменов, имеющих и не имеющих опыт травм, на настоящий момент не проводилось. В то же время нельзя не отметить предпосылки надежной связи внимания и травматизма. В исследовании Т. Баркера, посвященном анализу факторов травматизма в спортивном скалолазании (на искусственном рельефе), указывается, что 75-90% случаев обусловлены человеческим фактором, а именно невнимательностью к технике безопасности, баловству и небезопасным играм в ходе тренировки (Barker, 2005). Только 10% травм в залах связаны с креплением веревки или неисправностью экипировки или стенда. Согласно данным Дж. Вильямс и М. Андерсена, основной достоверный предиктор спортивного травматизма – это высокий стресс, предваряющий эпизод получения травмы (Williams & Andersen, 1998). Нельзя не вспомнить феномен «chocking», именно так объясняется, как высокий стресс (например, избыточное волнение перед ответственным стартом) модифицирует координацию и внимание спортсмена, повышая вероятность травмы или поражения за счет сужения фокуса и снижения переключаемости. Так контроль внимания, или навык управления концентрацией, выходит действительно на первый план в психологической

подготовке скалолаза, не только напрямую повышая его спортивную результативность, но и снижая риск получения травмы.

Состояние потока и концентрация. Внимание скалолаза часто рассматривается с точки зрения предельной сосредоточенности. В отечественной парадигме момент высшего достижения описывается обычно с точки зрения оптимального функционирования (модель IZOF, Ханин, 1983; Kamata, Tenenbaum & Hanin, 2002) или оптимального состояния (ОБС, Алексеев, 2003). Успешность подготовки к выступлению связывают преимущественно с балансом возбуждения-торможения в нервной системе и уровнем тревожности. Наиболее распространенная в западной психологии спорта категория «flow» («поток») определяется вовлеченностью («involvement») спортсмена в деятельность, то есть сфокусированным на процессе вниманием. Р. Дафт и Д. Марчич объясняют полную концентрацию внимания при состоянии потока словами скалолаза: это «однонаправленность разума, когда вещи происходят автоматически, и правильное движение как-то выполняется само, об этом не нужно думать или специально стараться выполнить его» (Daft & Marcic, 2013, с. 568). Теория М. Чиксентмихайи, известная, но пока мало популярная у нас, связана с феноменом потока как особого состояния, при котором мотивация спортсмена определяется не вознаграждением, но удовольствием от процесса, состояния, основанного на автономности, высокой концентрации и полной поглощенности деятельностью. Важнейшими условиями вхождения спортсмена в состояние потока являются навыки управления вниманием, позитивной переоценки реальности и видения конкретных целей. «Для понимания автономности, возникающей в состоянии потока, автор использует понятия аутоотелической <...> деятельности, которая совершается ради нее самой, а не вознаграждения» (Бочавер, 2012). Теория потока появилась как обобщение опыта субъективно счастливых и успешных людей и, не в последнюю очередь, именно спортсменов-скалолазов. Респонденты Чиксентмихайи описывали предельную концентрацию на трассе: «Тебя так захватывает то, что ты делаешь, что ты не мыслишь себя вне тех действий, которые ты совершаешь в данный момент... Ты не видишь себя отдельно от своих движений», а также: «Суть скалолазания – в нём самом, так же, как и смысл поэзии – в самой поэзии; ни в том, ни в другом случае ты не получаешь ничего, кроме рождающихся внутри чувств и мыслей... Сочинение стихов обосновывает существование поэзии. То же самое (со скалолазанием – авт.): ты как будто превращаешься в поток. Цель

потока – продолжать течь, не стремиться к вершинам, не достигать утопий, а просто оставаться в потоке. Ты движешься, чтобы поток не останавливался» (Csikszentmihalyi, 2000, сс. 47-48). Такой подход к высочайшей концентрации внимания в спорте, сопряженном с риском, вызвал интерес в спортивной науке и практике красотой и прикладными достоинствами.

В спорте высших достижений теория потока адаптирована М. Чиксентмихайи и С. Джексоном (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). В спортивном скалолазании поток упоминается практически всеми авторами. Д. Макграт и Дж. Элисон объясняют основные компоненты потокового переживания, среди которых: ясность цели, внимание, направленное на выполняемую задачу, отсутствие критического мышления, изменение чувства времени (замедляется или ускоряется), непосредственная обратная связь (результативность движения). Переноса общеспортивную теорию на скалолазную подготовку, авторы указывают, что состояние потока – предиктор высшего достижения – чаще всего достигается при балансе цели и возможностей, т.е. на трассах сложных, но реализуемых, а излишне простые и запредельно сложные трассы не активируют предельную концентрацию (McGrath & Ellison, 2014). Согласно их мнению, а также идеям Х. Хупера (Hooper, 1999), навык вхождения в поток – один из основных способов мобилизовать возможности скалолаза. Он тренируем практически неограниченно, тогда как рабочая память и объем внимания конечны. Концентрируя внимание на действии в состоянии потока, спортсмен тем самым не дает «заполнить» внимание и память ощущениями утомления или голода, тревожными мыслями, страхом срыва или поражения (McGrath & Ellison, 2014, сс. 223-224). Помимо предельной мобилизации возможностей спортсмена, состояние потока в скалолазании связывается с другим интересным явлением, «mindfulness», психической вовлеченностью, полным осознанием процесса. Б. Корнехо практически отождествляет эти понятия (Cornejo, 2013). Он, а также С. Эвангс (Evans, 2010) указывают, что психотерапевтические техники, связанные с концентрацией внутреннего внимания («заполненность мыслью», или «mindfulness») эффективно работают с депрессией и тревожностью. Вспоминая упомянутую выше голландскую работу о значимости уровня тревожности, для профилактики ее высокого уровня можно предлагать техники ассоциации и диссоциации (скалолаз лезет трассу и думает о своих ощущениях / наоборот, думает о чем-то еще, отвлекая себя от усталости). Взаимозависимость внимания и нега-

тивных эмоциональных состояний будет изучаться в дальнейшем.

Модель воина. В завершение работы рассмотрим популярную книгу А. Ильнера (Ignier, 2006). Работы Кастанеды и их основа, учение Дона Хуана, легли в основу разработанной А. Ильнером модели воина – скалолаза, предельно сосредоточенного, внимательного и бесстрашного, то есть готового к смерти, но способного обеспечить все, что от него зависит, чтобы ее избежать. Такое состояние достигается, если трансформировать ряд установок по отношению к риску и высшему достижению, последовательно обращая внимание на разные области. Программа такого тренинга включает в себя семь этапов. На первом этапе («Приобретение осознанности») скалолаз сосредотачивает внимание на внутреннем диалоге и отношении к себе. Осознаются нерелевантные области, забирающие ресурс внимания. На втором этапе скалолаз фокусируется на ощущениях (дыхание, равновесие и др.) и учится осознанному внутреннему диалогу, замещающему «болтовню, к которой прислушивался раньше». Этот момент чрезвычайно значим и для преодоления «токсических» навязчивых мыслей, и при обучении мобилизационным формулами («self-talk»). На третьем этапе внимание обращено на установки и эмоции: скалолаз принимает на себя ответственность за ситуацию, и это заменяет неконструктивные установки: чувство вины, предположения, что было бы в иных условиях, пустые надежды на чудо. Четвертый этап («Дар») – скалолаз ищет, что он может дать, или сделать для улучшения своей техники и спортивного мастерства. Это фокусирует внимание на цели. Дальнейшие этапы для скалолазов, занимающихся на скалах, и связаны с выбором риска – внимание направляется на отдельные риски, часть из которых может быть оправдана высшим достижением, а часть оказывается напрасным риском. Итогом такой работы с вниманием автор считает приобретение спортсменом способности точной оценки своих возможностей и готовность к «Путешествию», высшему достижению скалолаза.

Заключение и рекомендации. Подведем итоги. Концентрация внимания в скалолазании – значимый компонент ментальной подготовки, определяющий степень готовности спортсмена к соревнованиям, скорость и результативность прохождения им трассы, вероятность травматизма. Повысить навыки управления вниманием можно путем выполнения регулярной тренировки. Целесообразно проводить занятия с отвлекающими факторами, а также зачетные тренировки, близкие к соревновательным условиям, со

зрителями и в условиях искусственного стресса. Спортсменам совместно с тренером или психологом рекомендуется разработать самоинструкции и внутреннюю речь так, чтобы, избегая оценки своих действий, иметь возможность мобилизоваться и сконцентрироваться на задаче при помощи «ключевых» слов. Зная о последствиях шокового механизма, имеет смысл проводить не только тренировки саморегуляции, но и полноценную профилактику стресса. Это разработка предстартовой рутины, или ритуалов, концентрирующих внимание на релевантных целях. Примером может быть последовательная смена областей внимания в предстартовой подготовке. Во время поездки на соревнования внимание может быть занято прогнозом результатов (это область, связанная с сильными эмоциями, в момент перед выступлением она «забирает» ресурс внимания на чувство ответственности, надежду, страх и тревогу), т.к. потом время должно быть использовано более конструктивно. Затем фокус внимания смещается во внешнюю область, на проверку экипировки, формы, номера, временного регламента и др. Затем – это самоанализ и оценка физиологического и эмоционального состояния до, в ходе и после разминки и разогрева. Наконец, предельная концентрация на цели приходит к моменту старта. Последовательность рутины, впрочем, не может быть всеобщей, она индивидуальна и вариативна. Отметим значимость планомерной работы над приращением качества внешнего и внутреннего внимания. Внешнее внимание в скалолазной подготовке – это контроль направления взгляда, умение анализа и просмотра трасс, зрительный поиск. Внутреннее внимание – это «мысленный взор», который перемещается в областях настоящего, прошлого или будущего, а при необходимости и наличии навыка волевым актом фокусируется на моменте «здесь и сейчас»; конечная цель такой ментальной тренировки – вхождение в оптимальное состояние, или состояние потока, когда ничто не способно сбить или отвлечь спортсмена.

Спорт – не только череда испытаний, в которых побеждают наиболее сильные, выносливые, быстрые, хладнокровные или умные атлеты. Это путь к индивидуальному высшему достижению и образец целевого поведения и в общем успешной, благополучной жизненной стратегии. Скалолазание – практически эталон движения к цели, сложнейшие движения выполнимы здесь только в особом состоянии, и именно поэтому скалолазам так важна концентрация внимания и волевой контроль своих мыслей, чувств, движений и взгляда.

Литература.

1. Алексеев А.В. Себя преодолей. М., 2003. 280 с.
2. Байковский Ю.В. основы спортивной тренировки в горных видах спорта (Альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм) М., 1996. 78 с.
3. Бочавер К.А. Обзор книги «Поток: психология оптимального переживания» М. Чиксентмихайи [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. №1. 2012. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2012/n1/49979.shtml>
4. Бочавер К.А., Довжик Л.М. Кукшина А.А. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена ACSI-28». Спортивный психолог. 2 (33). 2014. Сс. 80-86
5. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. Психология физической культуры и спорта. М., 2009. 256 с.
6. Грушко А.И., Бочавер К.А., Касаткин В.Н., Коробейникова Е.Ю. Айттрекинг в спорте: возможности и перспективы метода // Материалы 2-ой научно-практической конференции «Инновационные технологии в подготовке спортсменов». М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2014. Сс. 48-52.
7. Гусак И.В. Особенности подготовки спортсменов-скалолазов в лазании на трудность // Материалы I Всероссийского образовательного семинара по скалолазанию. М., 2010. 34 с.
8. Загайнов Р.М. Психология современного спорта высших достижений. М., 2012. 292 с.
9. Ковпак Д.В. и соавт. Как преодолеть боль. Практическое руководство психотерапевта. Спб., 2008. 256 с.
10. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., 1987. 256с.
11. Ханин Ю.Л. Стресс и тревога в спорте. М., 1983. 288 с.
12. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М., 2015. 464 с.
13. Advances in applied sport psychology. Edited by S. Mellalieu, S. Hanton. Routledge. 2009. 365 p.
14. Barker T.R. Analysis of factors which contribute to injury on artificial climbing structures. Master's thesis. University of Wisconsin-Stout. 2005. 65 p.
15. Burke S., Orlick T. Mental strategies of elite mount Everest climbers // Journal of Excellence. № 8. 2003. pp. 42-58.
16. Burton D., Raedeke T. Sport psychology for coaches. Human Kinetics. 2008. 304 p.
17. Cornejo B.J. Mindfulness, Attention, and flow in the treatment of affective disorders in athletes // Clinical sports psychiatry. An international perspective. Edited by D.A. Baron, C.L. Reardon, S.H. Baron. Wiley-Blackwell. 2013. pp. 124-131.
18. Csikszentmihalyi M. Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass. 2000. 264 p.
19. Daft R., Marcic D. Building management skills: an action-first approach. South-Western College Pub. 2013. 672 p.
20. Evans S. Review: mindfulness-based therapies effective for anxiety and depression. Evidence-Based Mental Health №13. 2010. P. 116.
21. Goddard D., Neumann U. Performance rock climbing. Stackpole Books. 1993. 208 p.
22. Grushko A., Leonov S. The Usage of eye-tracking technologies in rock-climbing // Procedia – Social and Behavioral Sciences. Vol. 146. 2014. Pp. 169-174
23. Hooper H. Affective and motivational components of the flow state: rock climbing revisited. Master's thesis. University of North Dakota: Grand Forks. 1999. 75 p.
24. Hörst E. Maximum Climbing: Mental training for peak performance and optimal experience. Falcon Guides/ 2010. 288 p.
25. Ilgner A. The Rock Warrior's way: mental training for climbers. Desiderata Institute. 2006. 176 p.
26. Jackson S., Csikszentmihalyi M. Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances. Human Kinetics. 1999. 192 p.
27. Kamata A., Tenenbaum G., Hanin Y. Sport psychology individual zone of optimal functioning (IZOF): A Probabilistic Estimation // Journal of sport & exercise psychology. Vol. 24 Issue 2. 2002. Pp. 189-208.
28. Klein R., Lawrence M. On the modes and domains of attention // Cognitive neuroscience of attention. Second edition. Edited by M. Posner. The Guilford Press. 2011. pp. 11-28.
29. McGrath D., Ellison J. Vertical mind: psychological approaches for optimal rock climbing. Sharp End Publishing. 2014. 274 p.
30. Miyake A., Friedman N.P., Emerson M.J., Witzki A.H., Howerter A. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex «frontal lobe» tasks: a latent variable analysis // Cognitive Psychology. 41. 2000. Pp. 49–100
31. Nieuwenhuys A., Pijpers J.R., Oudejans R.R.D., Bakker F.C. The influence of anxiety on visual attention in climbing // Journal of sport and exercise psychology, Vol 30 (2). 2008. Pp. 171-185.
32. Weinberg R., Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics. 5th Edition. 2010. 640 p.
33. Williams J.M., Andersen M.B. Psychosocial antecedents of sport injury: review and critique of the stress and injury model // Journal of Applied Sport Psychology. 10:1. 1998. Pp. 5-25
34. Williams J.M., Nideffer R.M., Wilson V.E., Sagal M.-S., Pepper E. Concentration and strategies for controlling it. // Applied sport psychology: personal growth. Edited by J.M. Williams. McGraw-Hill. 2010. Pp. 336-358.
35. Wolfe J.M. Approaches to visual search: feature integration theory and guided search // Nobre K., Kastner S. The Oxford handbook of attention. Oxford University Press. 2014. Pp. 11-55.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГРЕБНОГО ЭРГОМЕТРА



*Крылов Л.Ю. –
ст. преподаватель,
каф. ТуМ гребного
и парусного спорта
РГФКСМиТ*

*Епифанов К.Н. –
преподаватель каф. ТуМ
гребного и парусного
спорта РГФКСМиТ*



*Михайлова Т.В. – к.м.н.,
к.п.н., профессор, каф.
ТуМ гребного и парусного
спорта РГФКСМиТ*

*Романкова Н.В. – доцент,
кафедры теории и
методики гребного
и парусного спорта
РГФКСМиТ*

Ключевые слова: : нагрузка, врачебно-педагогический контроль, эргометр, функциональная подготовленность, работоспособность минутный объем сердца, мощность.

Keywords: loading, medical and pedagogical control, ergometer, functional readiness, working capacity, minute volume of heart, power.

Резюме. В данной статье представлены результаты первого этапа запланированных долгосрочных исследований, направленных на изучение состояний спортсменов гребцов.

Современная спортивная тренировка предъявляет к организму спортсмена и в том числе к сердечнососудистой системе, большие требования и поэтому необходим систематический врачебно-педагогический контроль, включающий в себя врачебно-педагогические наблюдения, углубленные медицинские обследования, этапный, текущий и срочный контроль. В свою очередь учебно-тренировочный процесс предполагает проведение учета нагрузок, контроля состояния спортсмена, планирования и организации тренировочного процесса. Средства и методы тренировочного процесса должны обеспечить прирост аэробного энерго образования и повысить уровень силовых возможностей организма, что позволит снизить индивидуальный порог использования энергетических субстратов на более низкий уровень. Что в свою очередь позволит выполнять специальную работу при ЧСС 180 ударов в минуту не в креатинфосфатной зоне, а в зоне ПАНО.

Summary. In given clause {article} results of the first stage of the planned long-term researches directed on studying of statuses of sportsmen rowers are submitted.

Modern sports training demand from an organism of the athlete and including the cardiovascular system, big requirements and therefore the systematic medical and pedagogical control including medical and pedagogical supervision, profound medical examinations, landmark, current and urgent control is necessary. In turn educational and training process assumes carrying out the accounting of loadings, control of a condition of the athlete, planning and the organization of training process. Means and methods of training process have to provide a gain of aerobic power education and raise level of power opportunities of an organism that will allow to lower an individual threshold of use of power substrata on lower level. That in turn will allow to perform special work at ChSS of 180 beats per minute not in a kreatinfosfatny zone, and in zone PANO.

Введение. В результате анализа литературных источников, содержащих исследования состояний в жизнедеятельности человека и спорте в частности, было выявлено многообразие функциональных состояний человека. В связи с этим, отметим главное. Во-первых, состояния дифференцируются по источнику возникновения, где различают в целом физические (состояния движения тела в целом или его частей) и психические, например, состояние удовлетворенности от осуществления движения, которое, в свою очередь порождает целый класс эмоциональных состояний. Во-вторых, возникающие состояния могут, как осознаваться, так и протекать в неосознаваемой форме, но так или иначе любое из них оказывает «сильное» или «слабое» воздействие на осуществление актуального действия спортсмена. В-третьих, любое из выделенных в исследованиях состояний итак или иначе оказывает влияние на функционирование человека, протекающее в форме общения, поведения или деятельности. В-четвертых, несмотря на многообразие выделенных состояний, все они объединены и соответственно обобщены под общее понятие – функциональное состояние.

В соответствии, с проделанным анализом были запланированы этапы долгосрочных исследований, направленных на изучение воздействий видов состояний на результативность выступления спортсменов: 1) исследований влияния физических состояний; 2) влияние психических состояний; 3) выявление взаимосвязи физических и психических состояний на результативность спортсменов соревновательной деятельности. Исходя из общего замысла долгосрочных исследований, в данной статье представлены результаты проведенного исследования, отражающее «физический» аспект функционального состояния спортсменов в гребном спорте.

До сих пор при проведении углубленных медицинских обследований (даже на уровне сборных команд), и нередко при выполнении этапных тестирований, для определения функциональной подготовленности гребцов на байдарках в условиях лаборатории, особенно в подготовительном периоде прибегают к помощи велоэргометра, тредбана или эргометра, имитирующего академическую греблю.

При работе на данных тренажерах основную работу берут на себя мышцы ног. Для гребцов байдарочников такая методика будет слабо информативной, поскольку основную работу выполняют мышцы туловища и в меньшей степени мышцы нижних конечностей.

Проведение тестирования на гребном эргометре (имитация гребли на байдарках), позволит эффективно оценивать функциональную подготовленность гребцов и получить информативные показатели для прогноза их спортивных результатов.

Поэтому разработка методики оценки функциональной подготовленности гребцов на байдарках на всех этапах спортивной карьеры является актуальной.

Цель исследования – обосновать и разработать методику тестирования функциональной подготовленности гребцов-байдарочников.

Объект исследования – гребцы на байдарках на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Предмет исследования – функциональная подготовленность гребцов на байдарках.

Новизна исследований – связана с разработкой методики тестирования гребцов-байдарочников на гребном эргометре с доказательством информативности получаемых показателей их функциональной подготовленности.

Практическая значимость – обусловлена возможностью применения разработанной технологии тестирования при текущем и этапном контроле функциональной подготовленности гребцов на байдарках.

Исследования показывают, что по величине потребления кислорода или мощности на АНП можно судить о митохондриальной массе активных мышц, а по сопротивлению на уровне АЭП о силе окислительных мышечных волокон.

Ввиду того, что сердце выполняет функцию перекачивания крови, следовательно, производительность зависит от ударного объема и частоты сердечных сокращений. Максимальный минутный объем сердца наблюдается при работе ногами и достижении 180-190 уд/мин, а ударный объем при ЧСС 120-150 уд/мин.

А так как в ходе тренировочного процесса мы можем управлять только величиной ударного объема сердца (УОС), необходим его регулярный контроль.

Для оценки УОС сначала нужно вычислить мощность (педалирование на велоэргометре или скорость бега на тредмилле, либо гребля на эргометре), соответствующую ЧСС 170 уд/мин по формуле:

$$W170 = W1 \pm (W2 - W1)(170 - ЧСС1)(ЧСС2 - ЧСС1),$$

где $W1$ – мощность первой нагрузки;

$W2$ – мощность второй нагрузки;

$ЧСС1$ – частота сердечных сокращений на первой нагрузке;

$ЧСС2$ – частота сердечных сокращений на второй нагрузке.

Таблица 1

Индивидуальные данные для расчета величины теста PWC170

испытуемые	W1, кг*м/мин	ЧСС1, уд в мин	W2, кг*м/мин	ЧСС2, уд в мин
А-в	404	103	580	117
М-н	448	140	552	156
Т-н	498	124	540	136
Т-в	471	139	542	146
Л-й	400	143	614	158
Л-в	316	132	425	154
С-в	424	140	500	152

Таблица 2

Индивидуальные данные воспроизведения теста PWC170 на гребном эргометре

испытуемые	W1, кг*м/мин	ЧСС1, уд в мин	W2, кг*м/мин	ЧСС2, уд в мин
А-в	404	103	580	117
М-н	448	140	552	156
Т-н	498	124	540	136
Т-в	471	139	542	146
Л-й	400	143	614	158
Л-в	316	132	425	154
С-в	424	140	500	152

Коэффициент полезного действия (КПД) при педалировании с темпом 60-90 об/мин составляет 19-24%, при беге на тредбане на скорости 16-18 км/ч 30-35%, а на гребном эргометре 8-12%. Это дает основание к вычислению потребления кислорода по мощности, демонстрируемой на эргометре:

$$ПК = M170 / \kappa,$$

где $\kappa = 78$ Вт/лО₂, на велоэргометре

78 Вт/лО₂, на тредбане

78 Вт/лО₂, на гребном эргометре

Для оценки минутного объема сердца мы воспользовались формулой В. Bevegard (1960, 1963):

$$МОС = 5,9ПК \pm 4,36 \text{ (л/мин)}.$$

Если потребление кислорода было определено для ЧСС 170 уд/мин, то ударный объем сердца можно вычислить:

$$УОС = МОС / 170.$$

Погрешность регистрации сопротивления установленного на гребном эргометре составляет 1 Н, погрешность поддержания средней скорости с визуальным ее контролем на экране монитора ЭВМ 0.1 км/час или 0.5 об/мин. Таким образом, погрешность определения мощности функционирования составляет 0.5 Вт, что при средней мощности АНП равной 50-90 Вт составит менее одного процента.

Наибольшая величина погрешности получается при определении МАМ, поскольку требуется быстро установить заданную величину силы. Наблюдается некоторая нестабильность удержания этой силы самим эргометром, поскольку температурный режим влияет на величину трения скольжения материи ремня и маховика эргометра. Погрешность установки силы в среднем составля-

ет 2-3 Н. Что при 60 ньютонах требуемого сопротивления дает погрешность 5-7%. Скорость определяется практически абсолютно точно, поскольку информация о времени оборота анализируется в ЭВМ с погрешностью не хуже 0.0001 с. Длительность оборота обычно колеблется от 0.300 – 0.500 с, тогда погрешность определения времени оборота составит 0,3-0,5%. Следовательно, погрешность определения мощности МАМ составит 5-7%.

Объективными показателями функциональной подготовленности должны быть мощность на уровне аэробного и анаэробного порогов.

Для определения работоспособности необходимо провести:

1. Тестирование общей работоспособности на тредбане

2. Тестирование специальной работоспособности на гребном эргометре

3. Тестирование спортсменов на обоих эргометрах с применением прямого определения максимального потребления кислорода.

На первом и втором этапах предполагается определить физическую работоспособность гребцов на байдарках непрямым путем, с помощью теста PWC170 на двух типах нагрузки. Для этого спортсменам было предложено выполнить 6-ти минутную нагрузку по методике В. Л. Карпмана, для определения работоспособности непрямым путем с фиксацией данных по выбранным параметрам.

Первым типом нагрузки был выбран бег на тредбане.

Вторым – гребля на гребном эргометре.

Тест PWC170 по методике В. Л. Карпмана был проведен на 7 гребцах байдарочниках, кандида-

Таблица 3

Индивидуальные данные рассчитанного и воспроизведенного теста PWC170 на тредбане

испытуемые	PWC170, кг*м/мин	W3, кг*м/мин	ЧСС3, уд в мин
А-в	1240	735	164
М-н	643	620	168
Т-н	650	644	170
Т-в	786	789	166
Л-й	785	797	175
Л-в	505	519	166
С-в	614	602	172

Таблица 4

Индивидуальные данные теста PWC170 и контрольной нагрузки на гребном эргометре

испытуемые	PWC170, кг*м/мин	W3, кг*м/мин	ЧСС3, уд в мин
А-в	1240	735	164
М-н	643	620	168
Т-н	650	644	170
Т-в	786	789	166
Л-й	785	797	175
Л-в	505	519	166
С-в	614	602	172

тах в мастера спорта, на подготовительном этапе подготовки, испытуемые выполняли вариант теста PWC170 видоизмененного в ГЦОЛИФК, с перерывом в 3 мин. две нагрузки умеренной интенсивности по 6 мин. каждую. В конце каждой из них подсчитывался пульс. Спортсменам была предложена нагрузка в 500 и от 900 до 1200 кг*м/мин.

Расчет PWC170 производился по формуле

$$PWC\ 170 = W1 + (W2 - W1) \cdot (170 - ЧСС1) \cdot (ЧСС2 - ЧСС1),$$

Средняя величина PWC170 для спортсменов-мужчин составила 1520 кг*м/мин.

Изменения функционального состояния сердца спортсмена проверялись так же на электрокардиограмме, которая претерпевала существенные изменения под влиянием функциональной пробы с физической нагрузкой.

Данные о первой шестиминутной нагрузке на тредбане занесены в таблицу №1. В ней фиксировались: номер нагрузки, W1, W2 – мощность работы (кг*м/мин) и ЧСС – пульс уд в мин)

Затем для оценки специальной работоспособности было проведено тестирование на гребном эргометре по аналогии теста PWC170 по методике Л Карпмана. Испытуемые выполняли греблю в пульсовом режиме близком к полученному на тредбане, общий объем работы определялся по данным компьютера за 6 минут имитации гребли на эргометре. Итоговая мощность работы, в среднем, составила 600-620 кг*м/мин.

Измерялись все те же показатели, что и на тредбане, номер нагрузки, мощность и пульс. Данные занесены в таблицу №2

И по аналогии с предыдущими измерениями – третьим этапом стало проведение тестирования

с прямым способом определения работоспособности.

Те же шестиминутные отрезки тестируемые преодолевали в режиме 1200-1500 ват, т.е. на мощности соответствующей рассчитанной по тесту PWC170.

Результаты занесены в таблицы №3 и №4

Во время проведения последнего теста был сделан сравнительный анализ данных по газообмену на 6-ой минуте бега на тредбане и работы на гребном эргометре.

Измерялись следующие параметры:

- МОД
- Кио
- VO2 в мин на кг веса
- O2 – пульс
- O2 – долг за 10 мин восстановления

Результаты представлены в таблице №5.

Представленные на таблице №1 и №2 данные теста PWC170 на тредбане и его воспроизведения на гребном эргометре, достаточно очевидно свидетельствуют о правомерности применения обсуждаемого теста для оценки физической работоспособности гребцов на байдарках.

Так, только в одном случае в исследовании во время гребли на эргометре (кмс А-В) мощность третьей нагрузки не соответствует величине PWC170, рассчитанной по формуле В. Л. Карпмана на основании ЧСС, полученной при первых двух нагрузках. В остальных 6 случаях после третьей нагрузки ЧСС отличается от 170 не более чем на ±4%. Мощность третьей нагрузки почти соответствует рассчитанной PWC170 (±4%).

Таблица 5

Показатели кардио-респираторной системы у гребцов на байдарках при функциональных пробах разного характера (M±m)

Вид нагрузки	МОД, л	КИО ₂ , мл	VO ₂ мл/мин на 1 кг веса	O ₂ пульс, мл	O ₂ долг за 10 мин восстановления
бег на тредбане	56,7±4,10*	48,8 ± 1,34	38,4±2,30*	19,8 ± 1,27*	3,79 ± 0,68
работа на гребном эргометре	71,2 ± 5,74*	47,5±1,68	46,5 ± 3,05*	22,8±1,24*	3,87 ± 0,57

В подготовительном периоде, когда проводилось исследование, это повышение происходит за счет увеличения минутного объема дыхания (МОД) при почти не изменяющемся коэффициенте использования кислорода (КИО₂), т. е. процесс идет по менее экономичному пути. Величина потребления O₂, как уже говорилось, отражает аэробную производительность, по которой можно в достаточной степени судить о величине физической работоспособности в таком виде спорта, как гребля на байдарках.

Выводы. Таким образом, основываясь на результатах, полученных при измерении аэробной производительности в процессе прохождения 6-минутных отрезков в подготовительном периоде нами сделаны следующие выводы:

1. Данные теста *PWC170* на тредбане и его воспроизведения на гребном эргометре, достаточно очевидно свидетельствуют о правомерности применения обсуждаемого теста для оценки физической работоспособности гребцов на байдарках..

2. С помощью эргометра можно проводить функциональные пробы, определяющие физическую работоспособность гребцов на байдарках, как по тесту *PWC170*, так и по оценке реакции

кардио-респираторной системы на имитацию специфической работы.

3. Ступенчатый тест, выполняемый на гребном эргометре, дает адекватные оценки функциональной подготовленности гребцов на байдарках, как в подготовительном, так и в соревновательном периодах.

4. Основываясь на полученных данных, можно с уверенностью прогнозировать спортивный результат. А в подготовительном периоде подготовки, специальная работоспособность гребцов выше общей, определяемой беговой пробой.

Практические рекомендации

1. Основываясь на данных исследования, необходимо внедрять использование подобного рода тестирования в подготовку более юных спортсменов для целенаправленного воздействия на конкретно взятого спортсмена с учетом индивидуальной подготовленности, для реализации его потенциала и повышения результата на конкретных гоночных дистанциях.

2. Необходимы дальнейшие накопления фактического материала для определения «должных» величин, показателей функционального состояния и физической работоспособности, которые могли быть критериями оценки тренированности гребцов.

Литература.

- Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. – Теория и практика физической культуры, 1991,
- Котенко Н.В., Годик М.А., Михайлова Т.В. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами. Учебное пособие Москва -2012 год.
- Крылов Л.Ю., Михайлова Т.В. Индивидуализация тренировочных нагрузок гребцов-академистов на основе морфологического исследования сыворотки крови. Общеобразовательная школа-основа физического воспитания и спортивных достижений. Смоленск 2011 год. Материалы научно-практической конференции.
- Маринич В.В., Крылов Л.Ю., Михайлова Т.В. Повышение эффективности системы подготовки спортсменов высшей квалификации в академической гребле на основе реализации индивидуального подхода в оценке состояния здоровья. Общеобразовательная школа-основа физического воспитания и спортивных достижений. Смоленск 2011 год. Материалы научно-практической конференции.
- Михайлова Т.В., Потемкин Л.А., Кузнецова М.М. Структура подготовки спортсменов высокой квалификации к Олимпийским Играм 2012-2014-2016 годов. 3-я Международная научно-практическая конференция 23-24 июня 2011 г. Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений.
- Потемкин Л.А., Михайлова Т.В., Кузнецова М.М., Епифанов К.Н. Медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений. 3-я Международная научно-практическая конференция 23-24 июня 2011 г. Перспективы и основные направления подготовки олимпийского резерва и спорта высших достижений.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ШОРТ-ТРЕКЕ



*Разинов Ю.И. – к.п.н.,
профессор кафедры,
Московский городской
педагогический
университет,
Педагогический
институт физической
культуры и спорта
(ГБОУ ВО МГПУ ПИФКиС)
razinoff2012@yandex.ru*



*Жалялетдинова К.А. –
аспирантка РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: шорт-трек, социальный интеллект, факторы познания, способности, тактическая подготовка, субтесты.

Keywords: short track, social intelligence, the factors of knowledge, ability, tactical training, subtests.

Резюме. Работа посвящена исследованию влияния социального интеллекта на решение тактических задач в шорт-треке.

Summary. The work is devoted to the study of the influence of social intelligence to solve tactical problems in the short track.

Введение. Шорт-трек – вид скоростного бега на коньках, заключающийся в быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки. Спортсмены стартуют группами по 4-8 человек. Согласно правилам соревнований время прохождения дистанции не является решающим фактором для победы. Победители и призеры на конкретной дистанции определяются согласно занятым местам на финише в финальном забеге; в многоборье – по сумме очков, набранных в финальных забегах на всех дистанциях. В связи с данной системой определения победителя в шорт-треке предъявляются значительные требования к тактической подготовленности спортсменов, которая включает в себя решение проблем повышения уровня социального интеллекта необходимого в мгновенном реагировании изменяющихся ситуаций [3,5,6].

Организация исследования. Выборку составили 12 спортсменов, члены сборной команды России по шорт-треку. Из них 4 спортсмена – мастера спорта международного класса, 7 спортсменов – мастера спорта, 1 спортсмен – кандидат в мастера спорта. В ходе исследования была использована методика «Социальный интеллект» Дж. Гилфорда [4],

включающая в себя 4 субтеста, диагностирующие следующие способности в структуре социального интеллекта: познание классов, систем, преобразований и результатов поведения. Исследование проводилось в три этапа. I этап – изучение, анализ, составление критического обзора литературы по проблеме исследования; разработка научного аппарата исследования (определение цели, объекта, предмета, гипотезы, задач и методов исследования). В результате были определены необходимые дефиниции, найдена адекватная методика сбора эмпирических данных в сфере исследований социального интеллекта. II этап – проведение экспериментальной части исследования. Исследование проводилось в течение 2011/2012 и 2012/2013 соревновательных сезонов. Каждый соревновательный сезон в шорт-треке длится с сентября по апрель включительно и состоит из 6 всероссийских соревнований (для рассматриваемой категории участников). Также нами проводился сбор данных на этапах кубка мира по шорт-треку (10-13.02.2011, г.Москва; 03-05.02.2012, г.Москва; 01-03.02.2013, г.Сочи).

III этап – систематизация, теоретическое обобщение, математическая обработка экспериментальной части исследования, формули-

рование выводов и практических рекомендаций, написание и оформление научной работы.

Результаты и их обсуждение. Вступая во взаимодействия с соперниками, спортсмен для решения проблемных ситуаций познает и анализирует поступающую от соперников поведенческую информацию. Данные операции объединяются в определенную систему интеллектуальных способностей, которая в психологии носит название «социальный интеллект» [1]. В шорт-треке социальный интеллект выступает как показатель профессиональности, наличия опыта, способности продвигать собственные идеи, успешно адаптироваться к социуму, анализировать поведение соперников, предвидеть их последующие действия на соревнованиях и, исходя из этого, грамотно строить собственную тактику. Данные представления вызвали интерес к вопросу, каков же уровень развития социального интеллекта у элитных российских шорт-трековиков, которые уже добились значимых результатов? Три субтеста из четырех составлены на невербальном стимульном материале и один – на вербальном. После проведения тестирования с помощью нормативных таблиц были определены стандартные значения по каждому из четырех субтестов, а также композитная оценка (интегральный фактор познания поведения). Графически полученные результаты исследования показаны на рис. 1

Результаты оказались таковыми:

1) фактор познания результатов поведения, то есть способность предвидеть последствия поведения соперника, исходя из имеющейся информации, в среднем у респондентов составляет 3,25 балла;

2) фактор познания классов поведения, а именно способность распознавать общие свойства в некотором потоке невербальной экспрессивной или ситуативной информации о поведении – 3,25 балла;

3) фактор познания преобразования поведения, то есть способность понимать изменения значения сходных вербальных реакций человека в разных ситуационных контекстах – 3,75 балла;

4) фактор познания систем поведения, то есть способность понимать логику развития целостных ситуаций взаимодействия людей, смысл их поведения в этих ситуациях – 2,42 балла;

5) общий уровень развития социального интеллекта (композитная оценка) – 2,8 балла.

Полученные результаты и многочисленные наблюдения за соревновательной деятельностью испытуемых шорт-трековиков способствуют выявлению особенностей влияния уровня развития социального интеллекта на эффективность реализации тактических замыслов в шорт-треке, учитывая которые можно повысить качество тактической подготовленности шорт-трековиков. Рассмотрим особенности уровней развития социального интеллекта элитных шорт-трековиков подробно по каждому субтесту.

Основываясь на экспериментальных данных, композитная оценка определила общий уровень развития социального интеллекта (интегрального фактора познания поведения). Результаты таковы: 8 спортсменов (66,7%) показали средний результат (средне выборочная норма) – 3 балла; 3 спортсмена (25%) показали результат ниже среднего

(средне слабый) – 2 балла; 1 спортсмен (8,3%) показал результат выше среднего (средне сильный) – 4 балла (табл. 1). Композитная оценка – это суммарные баллы, в которых выражены баллы всех субтестов, составляющих данную методику. Таким образом уровень подготовленности испытуемых, 66,7%, имеют средний уровень социального интеллекта, что в дальнейшем будет главным препятствием в решении тактических задач.

Шорт-трековиков с высокими показателями субте-

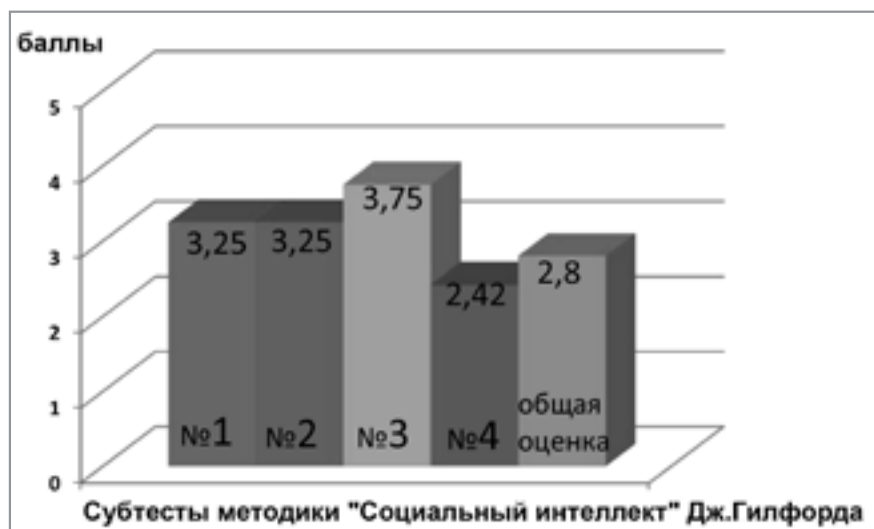


Рис. 1. Средние показатели уровня развития социального интеллекта в сборной команде России по шорт-треку.

ста 1 «История с завершением» оказалось 7 спортсменов (58,3%), которые показали средний результат (средне выборочная норма) – 3 балла; 1 спортсмен (8,3%) показал результат ниже среднего (средне слабый) – 2 балла; 4 спортсмена (33,3%) показали результат выше среднего (средне сильный) – 4 балла (табл. 1).

Средне групповой показатель по данному субтесту составляет 3,25 балла.

Согласно полученным данным можно сказать, что спортсмены, показавшие результат средний и выше среднего (а это 91,6%), способны предвидеть последствия поведения соперников исходя из имеющейся информации, оптимально выполняют соревновательные действия в строго запланированной последовательности по заранее составленному плану (алгоритмический характер тактики) в соответствии с поставленными задачами, используя информацию о соперниках, о своем собственном состоянии и подготовленности в данный момент, о внешних условиях (качество льда и т.п.) и графике проведения предстоящего соревнования. В то же время высокие показатели по данному субтесту не предполагают наличие способностей к преднамеренно экспромтным действиям (вероятностный характер тактики) и экспромтному реагированию (эвристический характер тактики), и в неожиданных ситуациях спортсмены совершают ошибки и получают дисквалификацию.

Испытуемые с высокими баллами по субтесту № 2 (способность распознавать общие свойства в некотором потоке невербальной экспрессивной или ситуативной информации о поведении) способны правильно оценивать состояния, чувства, намерения как товарищей по команде, так и соперников, по их невербальным проявлениям, которые могут различаться с поступающей вербальной информацией. Полученные результаты по данному субтесту: 8 спортсменов (66,7%) показали средний результат (средне выборочная норма) – 3 балла; 1 спортсмен (8,3%) показал результат ниже среднего (средне слабый) – 2 балла; 2 спортсмена (16,7%) показали результат выше среднего (средне сильный) – 4 балла; 1 спортсмен (8,3%) показал высокий результат – 5 баллов (табл. 1). Непосредственно во время прохождения соревновательной дистанции в шорт-треке эти способности позволяют предугадывать действия и траектории движения соперников по начальным фазам движения.

Способность спортсменов к логическому обобщению значимых признаков в невербаль-

ной речи развита в рамках средне выборочной нормы (3,25 баллов).

Испытуемыми субтест № 3 (способность понимать изменения значения сходных вербальных реакций человека в разных ситуационных контекстах). был выполнен наиболее успешно в рамках данного тестирования. Результаты средние, выше среднего и высокие говорят о том, что в группе преобладают спортсмены быстро и правильно понимающие то, что люди говорят друг другу (речевая экспрессия) в контексте определенной ситуации, конкретных взаимоотношений, четко интерпретируют слова собеседника.

Применительно к шорт-треку это можно объяснить тем, что спортсмен на дорожке часто руководствуется подсказками тренера, т.к. сам не всегда способен мгновенно оценить ситуацию, может допустить ошибку, которая будет роковой для конкретного забега (пропустить рывок соперника, дать обогнать себя в неконтролируемой зоне и т.п.). И понятно, что если сторонний наблюдатель «ведет» гонку шорт-трековика, то последнему крайне важно правильно интерпретировать подсказки извне.

Высокие результаты по субтесту, говорят о том, что спортсмены, находясь под руководством тренера, хорошо различают вербальные сигналы своего наставника.

Из вышеизложенного можно заключить, что средне сильные шорт-трековики быстро и правильно распознают речевую экспрессию в контексте определенной ситуации, конкретных взаимоотношений, четко интерпретируют слова собеседника. Это объясняется тем, что спортсмен на дорожке часто руководствуется подсказками тренера, который «ведет» гонку шорт-трековика, и последнему крайне важно правильно интерпретировать вербальную информацию.

Способность спортсменов к логическому обобщению значимых признаков вербальной речи развита в рамках средне выборочной нормы (3,75 баллов).

Шорт-трековики по субтесту № 4 (способность понимать логику развития целостных ситуаций взаимодействия людей, смысл их поведения в этих ситуациях) расположились на уровнях среднем и ниже среднего. Субтест является комплексным и информативным по общему факторному весу в структуре социального интеллекта и в данной группе испытуемых составил 2,5 балла, что является средне слабым результатом (ниже среднего). Интерпретируя результаты (табл.1) применительно к специфич-

Таблица 1

Уровни развития социального интеллекта элитных шорт-трековиков

Социальный интеллект	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний уровень	Выше среднего	Высокий уровень
Композитная оценка	–	3 (25%)	8 (66,7%)	1 (8,3%)	–
Субтест № 1 «Истории с завершением»	–	1 (8,4%)	7 (58,3%)	4 (33,3%)	–
Субтест 2	–	1 (8,3%)	8 (66,7%)	2 (16,7%)	1 (8,3%)
Субтест 3	–	–	5 (41,7%)	5 (41,7%)	2 (16,6%)
Субтест 4	–	6 (50%)	6 (50%)	–	–

ческой деятельности шорт-трековиков, можно заключить, что испытуемые имеют затруднения в анализе сложных соревновательных ситуаций взаимодействия на дорожке, не всегда понимают логику их развития, тактическое ведение гонки не варьируется в зависимости от изменения состава забега, спортсмен выходя на старт, действует по заранее подготовленному плану, и если ситуация складывается иначе он не способен быстро изменить план действий, часто не представляет, к чему может привести использование того или иного тактического приема. Такая «недальновидность» приводит к ошибочным действиям и соответственно дисквалификации. Это подтверждает анализ протоколов соревнований: испытуемые, показавшие низкие баллы в субтесте, имеют наибольшее количество дисквалификаций в сезонах 2011/2012 и 2012/2013. Это же подтверждает опрос личных тренеров спортсменов.

В то же время даже высокие показатели по данному субтесту не предполагают наличие способностей к преднамеренно экспромтным действиям (вероятностный характер тактики) и экспромтному реагированию (эвристический характер тактики), и в неожиданных ситуациях спортсмены совершают ошибки и получают дисквалификацию, не обладая способностями

к анализу сложных соревновательных ситуаций взаимодействия на дорожке, способностями к преднамеренно экспромтным действиям (вероятностный характер тактики) и экспромтному реагированию (эвристический характер тактики).

Заключение. Каждый уровень выделенных субтестов определяет отдельный аспект социального интеллекта, позволяющий судить о сильных и слабых возможностях тактической подготовки квалифицированных шорт-трековиков. Интерпретируя комплексный и информативный субтест 4, занимающий по общему факторному весу в структуре социального интеллекта и в данной группе испытуемых составил 2,5 балла, что является средне слабым результатом (ниже среднего). В этой ситуации не следует ожидать экспромта в принятии решений, изменения плана действий, мгновенной реакции на быстро меняющуюся обстановку. В результате наблюдаем ошибочность действий, приводящих к дисквалификации. Рассматриваемая проблема затрагивает сложные поведенческие процессы требующие дальнейших исследований. Полученные результаты позволяют судить о среднем уровне развития социального интеллекта обследованных шорт-трековиков и в тоже время определяют пути дальнейшего тактического совершенствования.

Литература.

1. Лужбина Н.А. Социальный интеллект как системообразующий фактор психологической культуры личности: дис. ... канд. психол. наук. – Барнаул, 2002. – 192с.
2. Лунева О.В. Эмоциональный интеллект: история изучения и соотношение с социальным интеллектом / О.В.Лунева, А.В.Манторова. Теоретические и методологические вопросы исследования социального и эмоционального интеллектов. М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2008.
3. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.
4. Михайлова Е.С. Тест Дж. Гилфорда и М.Салливена «Диагностика социального интеллекта»: методическое руководство. СПб.: ИМАТОН, 1999.
5. Михайлова Е.С. Методика исследования социального интеллекта: адаптация теста Дж. Гилфорда и М. Салливена: руководство по использованию. – СПб, ГП «ИМАТОН», 1996. – 56с.
6. Харитоновна И.В. Особенности социального интеллекта старших дошкольников и его развитие средствами психогимнастики : автореф. дис. ... канд. психолог.наук / Харитоновна Ирина Викторовна; Куб. гос. ун-т физ. культуры. – Краснодар, 2006.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ



*Ниясова Н.С. – к.п.н.,
доцент кафедры теории,
методики и истории
физической культуры
и спорта Сибирского
государственного
университета
физической культуры
и спорта, г. Омск, РФ
n-niyasova@yandex.ru*

Ключевые слова: спорт, личность, структура ценностного отношения, источники структурирования.

Keywords: personality, sports, value, individual needs .

Резюме. В статье, на основе междисциплинарного подхода, проанализированы современные подходы к исследованию содержания ценностного отношения личности к занятиям спортом и выявлены источники его структурирования в условиях многолетней спортивной подготовки.

Актуальность. Развитие проблемы формирования ценностного отношения личности к занятиям спортом активизирует теоретическую работу по содержательному анализу сложного динамического процесса взаимодействия человека и спорта. Большая часть научных трудов по педагогике спорта, синтезируя специфические данные разных возрастных групп, основывается преимущественно на анализе одномерного рассмотрения структуры ценностного отношения к занятиям спортом при абсолютном доминировании ценностных ориентаций личности. Вместе с тем, прогрессирующая дифференциация, диктуемая законами развития научного знания, вычленяет структурные элементы ценностного отношения личности к занятиям спортом (потребности, интересы, ценностные ориентации), раскрывая многоуровневость, многомерность, многокачественность его проявлений и создавая предпосылки к их интеграции.

Психология спорта становится своеобразной базой продвижения в познании многомерной сущности ценностного отношения к занятиям спортом посредством изучения механизмов его структурно-функциональной организации. Кажущееся на

Summary. The article, based on an interdisciplinary approach, the author analyses modern approaches to the study of the content of the value attitude of a personality to the sport and identified the sources of its structuring in conditions of athletic training.

первый взгляд, разрозненность и многообразие исследовательских программ, предлагающих особые формы интеграции стимулов спортивной деятельности, характеризуются сравнимостью полученных данных и их преемственностью в активизации психической деятельности личности при изменении условий спортивного противоборства за счёт механизмов динамической перестройки и мобилизации внутренних ресурсов.

Психологические исследования [1, 2, 3, 4, 9, 12, 15] объединены общим направлением психологического обеспечения спортивной деятельности, которое актуализирует теоретическую работу по структурному анализу мотивационной системы личности. Содержание направления представляет переходные формы мотивации достижения спортивных целей в системе формирующегося ценностного отношения личности к занятиям спортом, что становится предпосылкой к изучению связей внутри и между структурными элементами ценностного отношения к занятиям спортом, обозначая границы его возникновения, «достройки» и сохранения.

Идея анализа многомерного строения отношения личности и окружающей среды требует

осмысления взаимосвязей между составляющими ценностного отношения к занятиям спортом, их динамики и взаимопереходов в процессе его формирования, то есть системогенеза, что необходимо для выявления структурообразующего источника его возникновения и функционирования на качественно новом уровне.

Постановка проблемы. Выделение индивидуальных потребностей спортсмена в самостоятельную структурную единицу ценностного отношения к занятиям спортом изменяет исследовательскую ситуацию, возрастает значимость разработок, методологически обобщающих механизмы актуализации и удовлетворения индивидуальных потребностей, являющимися *источниками структурирования* ценностного отношения личности к занятиям спортом.

Развивая идею системной сущности ценностного отношения к занятиям спортом, обладающей закономерностями возникновения и функционирования, теоретический дискурс необходимо сконцентрировать на проблематике изучения механизмов актуализации и удовлетворения индивидуальных потребностей, что создаст целостное представление об источниках построения структуры ценностного отношения на качественно новом уровне.

Представляется, что наиболее надежной стратегией исследования формирования ценностного отношения к занятиям спортом является подход, позволяющий изучать его как систему: единую и целостную, но вместе с тем и структурированную. При этом возникновение, «достройка» и сохранение ценностного отношения к занятиям спортом должны рассматриваться в процессе развития его структурных элементов, что уточняет предмет исследования. Предметом исследования становится системогенез ценностного отношения личности к занятиям спортом. Относительно системогенеза ценностного отношения личности к занятиям спортом важно выделить его элементы и их связи.

Изложение проблемы и обоснование путей её решения. В ходе развёртывания системогенеза ценностного отношения личности к занятиям спортом и разработки системной концепции его формирования в процессе многолетней подготовки спортсменов необходимо обозначить некоторые проблемные вопросы и пути их решения.

Вопрос первый: «Какова системная природа ценностного отношения личности к занятиям спортом?»

Необходимость исследования системной сущности ценностного отношения к занятиям

спортом содержит в себе новую по сравнению с предшествующими схему объяснения, в основе которой лежит поиск структурообразующей категории, выявление механизмов целостности и установление связей между составляющими элементами. Изучение ценностного отношения к занятиям спортом как сложного личностного образования в индивидуальном физическом развитии допускает не одно, а несколько расчленений. Это обстоятельство затрудняет изначальный выбор и фиксацию значения исследуемого понятия. Оно связано с крайней неоднозначностью интерпретации терминов в различных концепциях формирования ценностного отношения к занятиям спортом, часто подчёркиваемой в психолого-педагогической литературе как неподдающиеся классификации и систематизации [10, 11, 13].

Исследование многоуровневого понятия неизбежно обречено на некоторую недоговорённость, обусловленную использованием таких определений как *объективная связь* личности со спортом [6] или *субъективная позиция* в избранном виде спорта [1], которые должны пониматься непосредственно и поэтому допускают разночтения. Очевидно, что при наличии понятийных различий целесообразно сосредоточить внимание на поиске системообразующей категории, что способствует уточнению термина.

Разнообразие в представлении понятия «ценностное отношение к занятиям спортом» характеризует его как сложное явление (многоуровневый процесс, многомерное свойство, многокачественное личностное образование), в котором взаимосвязаны самые разнообразные аспекты, и что сложность в том, что разносторонен выбор категорий для его описания. На каком основании предпочитать одно из предлагаемых в психолого-педагогической литературе значений термина другим? Представляется, что при таких условиях лучше всего оставить в стороне дискуссии о том, что следует иметь в виду под тем или иным термином, и переключить внимание от дифференцированного обозначения к интегрированному описанию аспектов, образующих «целостность» понятийного представления ценностного отношения к занятиям спортом. Преждевременная терминологическая определённость может привести к односторонности исследования, тогда как на момент сопоставления и синтеза существующих концепций актуально исследование *связей внутри и между структурными элементами* формирующегося, соответственно, перестраивающегося ценностного отношения личности к занятиям спортом.

Определены следующие пути решения актуального вопроса о системной природе ценностного отношения личности к занятиям спортом. Следует, во-первых, изучить системогенез ценностного отношения к занятиям спортом, что позволит обосновать системообразующую категорию; во-вторых, выявить педагогические условия и воздействия, обуславливающие функционирование системы, что раскроет *причины образования связей* структурных элементов внутри и между ними.

Разработанная в дальнейшем системная концепция формирования ценностного отношения личности к занятиям спортом определит индивидуальные потребности как системообразующую категорию и раскроет значимость общественных условий спорта в актуализации новых потребностей личности и важность собственной активности спортсмена в их удовлетворении. Это обозначит противоречие между неизбежностью изменений во внутреннем потребностном состоянии и необходимостью его направления на достижение спортивных целей, являющихся элементами внешнего воздействия.

Вопрос второй: «Как возникает ценностное отношение личности к занятиям спортом на качественно новом уровне?»

Актуальность этого вопроса связана с изучением формирования ценностного отношения к занятиям спортом как многоуровневого процесса, в котором каждая ступень в его развитии связана с переходами от потребностей первого порядка к потребностям второго порядка и т.д.

В современной литературе выделено две тенденции возникновения ценностного отношения личности к занятиям спортом: первая – путём актуализации профессионально важных в спорте потребностей; осуществляется посредством личностного выбора привлекательного вида двигательной деятельности и совершенствование в нём [8] и вторая – путём возвышения индивидуальных потребностей; связана со сменой ведущих видов деятельности [7, 10, 14, 16], их эффективность применения в практике тренерами-новаторами подтверждается оценкой результативности педагогических воздействий. Обе тенденции недостаточно разработаны в теории физического воспитания и спортивной тренировки, так как не раскрывают почему (причина) и как (механизм) возникает ценностное отношение к занятиям спортом на качественно новом уровне.

Иначе говоря, если прежде теоретики и практики спорта возникновение ценностного отношения личности к занятиям спортом связывали с *удовлетворением* индивидуальных потребно-

стей в избранном виде спортивной деятельности, объясняя причину его возникновения во внутренней активности личности. То сейчас наметился другой путь её решения: изучение педагогических условий и воздействий, обуславливающих *актуализацию* индивидуальных потребностей спортсмена, являющейся источником возникновения ценностного отношения личности к занятиям спортом. Есть основания ожидать, что исследования в этом направлении приведут к пониманию как (механизм) оно возникает на качественно новом уровне.

В дальнейшем выявление механизмов актуализации и удовлетворения индивидуальных потребностей раскроет структурирование ценностного отношения личности к занятиям спортом, позволяя обозначить границы его возникновения, «достройки» (термин В. К. Вилюнаса, 2006, с. 408) и сохранения [5]. Это раскроет противоречие между совпадением и противостоянием процессов возникновения ценностного отношения личности к занятиям спортом на качественно новом уровне, имеющего социальную основу, и его «достройки» и сохранения, зависящих от внутренней активности каждого конкретного спортсмена.

Вопрос третий: «Как формируется ценностное отношение личности к занятиям спортом?»

Своевременность обозначенного вопроса связана с изучением направленности движения структурных элементов в системе формирования ценностного отношения личности к занятиям спортом, который обусловлен механизмами удовлетворения индивидуальных потребностей в спортивной деятельности.

Подавляющее большинство исследователей проблемы формирования ценностного отношения к занятиям спортом обращаются к соревновательной деятельности [2, 3, 4, 9, 15]. В диссертационных исследованиях, проводимых под руководством профессора Г. Д. Бабушкина, формируются основные знания о сохранении ценностного отношения личности к занятиям спортом и уточняется его понятийный аппарат путём изучения степени удовлетворения профессионально важных в спорте потребностей.

В дальнейшем выявление механизмов удовлетворения актуальных потребностей на занятиях спортом позволит определить направленность движения структурных элементов в единой системе формирования ценностного отношения личности к занятиям спортом. Это, с одной стороны, оказывает влияние на устойчивость его внутренних связей, а вместе с тем с другой – возрастает сложность психологического исследования:

содержание ценностного отношения к занятиям спортом неизбежно изменяется, уточняется и обогащается. В этих условиях важно рассматривать процессы его «достройки» и сохранения как составляющие части целого и необходимо выявить механизмы удовлетворения актуальных потребностей, определяющие границы между этими частями, в пределах которых они действительно могут быть использованы как средство анализа сформированности ценностного отношения личности к занятиям спортом.

Это выявит противоречие между необходимостью подчинения индивидуальных потребностей достижению спортивных целей и значимостью возвышения личных нужд спортсмена, обуславливающих функционирование ценностного отношения к занятиям спортом, что, в свою очередь, должно ускорить процесс преобразования спонтанного побуждения заниматься спортом к результативно направленной спортивной деятельности.

Заключение. Приведённые размышления показывают, что некоторые конструктивные вопросы напрашиваются даже из самых общих представлений о процессе формирования ценностного отношения к занятиям спортом в системе многолетней подготовки спортсменов. Если провести анализ обозначенных вопросов, то можно сформулировать четыре предпосылки к постановке проблемы, то есть выделить в ней перспективные аспекты, которые нуждаются в специальном исследовании, и, соответственно, направляют научный поиск. К ним относится следующее:

1) представление ценностного отношения к занятиям спортом как сложного, многоуровневого и многомерного явления становится предпосылкой к глубокому анализу единства функционирования его составных частей. При переходе к изучению проблемы формирования ценностного отношения к занятиям спортом как дифференцированной и организованной целостности возникает необходимость обратиться к системно-структурному подходу, который предостерегает от преждевременной трактовки ценностного отношения к занятиям спортом как автоматически самоулучшающейся системы. Объяснение причин повышения уровня сформированности и преобразования одного типа ценностного отношения к занятиям спортом на другой является предпосылкой к переосмыслению его системных качеств (интенсивности, направленности и осознанности), это нацеливает в перспективе изучить механизмы внешних и внутренних связей его функционирования;

2) выявление системы базовых категорий и основных понятий характеризует ценностное отношение к занятиям спортом в том множестве внешних и внутренних связей, в которых они реально существуют, раскрывая, соответственно, его статические (тип и уровень) и динамические (интенсивность, осознанность, направленность) качества, что позволяет более глубоко проникать в процесс его формирования. В дальнейшем исследования предполагают, что механизм внешних связей осуществляет взаимодействие между структурными элементами и соответствующими им ведущими видами деятельности на каждом уровне его формирования и определяет типологию ценностного отношения к занятиям спортом. А механизм внутренних связей осуществляет взаимодействие внутри каждого структурного элемента и определяет динамику ценностного отношения от одного уровня к другому и преобразование структуры от одного типа к другому.

Перспектива изучения механизмов внешних и внутренних связей функционирования ценностного отношения к занятиям спортом задаёт направление разработки инструментария (теоретического и экспериментального), который должен обеспечить психологическую диагностику эффективности взаимодействия личности и спорта, а также прогнозирование роста спортивных достижений на основе статических и динамических характеристик ценностного отношения к занятиям спортом;

3) актуализация и удовлетворение индивидуальных потребностей, являясь интегральными (системными) качествами ценностного отношения к занятиям спортом, недоступны прямому наблюдению и могут быть выявлены только путём научного анализа тех систем, которые обуславливают возникновение ценностного отношения и его структурирование, или связей между явлениями, которые относятся к данной системе. Поэтому дальнейшая разработка комплекса психолого-диагностических методов, как одно из слабо представленных направлений исследования, предполагает определённую стратегию выявления возможных путей исследования возникновения, формирования и функционирования ценностного отношения к занятиям спортом. Возможно, процессы актуализации и удовлетворения индивидуальных потребностей и связи личных нужд спортсмена с другими детерминантами активности могут составить основу статических и динамических характеристик ценностного отношения к занятиям спортом. При этом важно, во-первых, выбранный метод психолого-педаго-

гической диагностики должен учитывать то, как он будет принят данным спортсменом и какого рода активность этого человека он может стимулировать; во-вторых, предвидеть, что произойдёт с другими детерминантами активности при воздействии на одну из них, и, в-третьих, в каждом конкретном случае определять ведущее звено в общей системе детерминант. В перспективе психолого-диагностический инструментарий должен включать комплекс методов: диагноза, прогноза, проектирования, моделирования, и воздействия, то есть приёмы и способы целенаправленного изменения ценностного отношения к занятиям спортом и процесса формирования;

4) и, последнее, перспектива развития проблемы заключается в поиске эффективных путей управления процессом формирования ценност-

ного отношения к занятиям спортом в системе многолетней подготовки спортсменов. В этом направлении предлагается исследовать и переосмыслить:

– значимость поэтапной актуализации профессионально важных для спорта потребностей в регуляции интенсивности формирования ценностного отношения к занятиям спортом;

– важность подчинения актуальных потребностей достижению спортивных целей в организации *направленности* ценностного отношения к занятиям спортом;

– необходимость возвышения индивидуальных потребностей посредством упорядоченного их удовлетворения в контроле *осознанности* ценностного отношения к занятиям спортом.

Литература.

1. Активизация физического самовоспитания школьников : монография / Г. Д. Бабушкин, Э. С. Кульмаметьева, Н. С. Ниясова. – Омск : издательство СибГУФК, 2014. – 234 с.
2. Антипин, В. Б. Формирование спортивной мотивации у боксёров на этапе начальной спортивной специализации посредством удовлетворения потребностей : дис. ... канд. пед. наук / В. Б. Антипин. – Омск, 2006. – 175 с.
3. Бабушкин, Е. Г. Формирование спортивной мотивации у боксёров на этапе начальной подготовки : дис. ... канд. пед. наук / Е. Г. Бабушкин. – Омск, 2000. – 152 с.
4. Бобровский, А. В. Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо) : дис. ... канд. пед. наук / А. В. Бобровский. – Омск, 2005. – 176 с.
5. Вилюнас, В. Психология развития мотивации / В. К. Вилюнас. – СПб., 2006. – 458 с.
6. Головина, Т. В. Формирование ценностного отношения к физической культуре у младших школьников : дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Головина. – Омск, 2003. – 196 с.
7. Давыдов, В. В. Виды общения в обучении / В. В. Давыдов. – М. : Педагогика, 1972. – 423 с.
8. Дуркин, П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : автореф. дис. ... докт. пед. наук / П. К. Дуркин. – М., 1994. – 39 с.
9. Канатов, А. В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов на этапе углубленной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Канатов. – Красноярск, 2005. – 22 с.
10. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции // Психология мотивации и эмоций. – М. : ЧеРо, 2002. – С. 52-79.
11. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов. – М. : изд-во «Наука», 1984. – 444 с.
12. Пуни, А. Ц. Очерки психологии спорта / А. Ц. Пуни. – М. : государственное изд-во «Физкультура и спорт», 1959. – 306 с.
13. Рудик, П. А. Психологическая структура спортивной деятельности : лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П. А. Рудик. – М., 1980. 39 с.
14. Рубинштейн, Л. С. Основы общей психологии / Л. С. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2003. – 713 с.
15. Шумилин, А. П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов : дис. ... канд. пед. наук / А. П. Шумилин. – Красноярск, 2003. – 153 с.
16. Эльконин, Д. Б. Достижения и проблемы дальнейшего развития детской психологии в СССР / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1978. – № 1. – С. 3-15.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



*Нургалеев В.С. – д.псих.н.,
профессор, профессор
кафедры психологии
РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)
sultanis@yandex.ru*



*Гуз Д.С. – к.псих.н.,
заместитель начальника
учебного управления
Сибирского федерального
университета (СФУ),
г. Красноярск
dguts@sfu-kras.ru*

Ключевые слова: экстремальная деятельность, самоприобщение к экстремальной деятельности, психологическое сопровождение.

Keywords: extreme activities samopriobschenie to extreme activities, psychological support.

Введение. В настоящей статье рассмотрены содержательно-целевой и частично операционально-деятельностный компоненты психологического сопровождения личности в экстремальной деятельности, выступающего единой системой работы психолога с командой в контексте категории «самоприобщение».

Содержательно-целевой компонент. В контексте темы статьи под деятельностью мы понимаем специфически мотивированную предметно-субъектную систему взаимодействия человека с окружающим миром, направленную на поэтапное достижение определенных результатов с реализацией конкретных методов и средств в структуре действий, детерминированную целевой актуализацией потребностей личности и ее индивидуальными особенностями, протекающую в определенных условиях и выполняющую познавательную и преобразовательную функции [4].

Экстремальная деятельность рассматривается нами как в узком, так и в широком смысле слова. В первом случае под данной деятельностью можно понимать деятельность в экстремальной (в том числе критической) ситуации, а в широком – динамическую систему взаимодействия субъекта с окружающим миром, ситуация протекания которой препятствует развертыванию функциональной ее системы, в результате чего возникает угроза психологическому и/или физическому здоровью чело-

века. Иными словами, экстремальной считается деятельность, которая выходит за пределы привычного для человека психофизического напряжения. Стоит также отметить, что экстремальной деятельностью становится благодаря ситуации протекания, которая отклоняется от нормы (становится экстремальной), и вся деятельность переходит в соответствующее состояние [Там же].

Самоприобщение личности к экстремальной деятельности – это процесс самостоятельного (добровольного) включения личности в различные виды экстремальной деятельности под влиянием внутренних и внешних факторов, характеризующийся недирективностью, модальностью, аддиктивностью и происходящий в несколько этапов в вариативной последовательности: формирование специфических представлений об экстремальной деятельности, интериоризация ценностей экстремальной деятельности, усвоение алгоритмов действий (посредством конкретных операций) в рамках указанной деятельности, которые выполняют когнитивную, эмотивно-аксиологическую, поведенческо-деятельностную – функции. В узком смысле слова – самоприобщение выступает как возможный высший этап приобщения [Там же].

Операционально-деятельностный компонент связан с обоснованием конкретных процессов (операций, действий), которыми в контексте данной статьи выступают психологические меха-

низмы самоприобщения личности к экстремальной деятельности, ориентированные на ту или иную сферу личности.

Как показывают экономические и гуманитарные исследования [1; 2; 8 и другие], самоприобщение личности к экстремальной деятельности связано с влиянием на нее так называемой организационной культуры, понимаемой в научной литературе как «совокупность моделей поведения, которые приобретены организацией в процессе адаптации к внешней среде и внутренней интеграции, показавшие свою эффективность и разделяемые большинством членов организации» [9, с.25]. Изначальноуказанное понятие пришло из экономики, однако в данный момент оно относится к полинаучным категориям. На самом деле, если исходить из цели организационной культуры как помощи личности в ассимиляции внутри сообщества, для дальнейших продуктивных действий, то в тех сообществах, где данная культура строго выстроена, может наблюдаться синергетический эффект.

Важной задачей выступает классификация видов организационной культуры. Так, Д. Зонненфельд [5] выделяет несколько видов корпоративных культур: «бейсбольная команда», «клубная культура», «академическая культура», «оборонная культура» («крепость»). Каждая из них имеет разный потенциал для поддержки личности.

В «бейсбольной команде» успешные сотрудники считают себя «свободными игроками», за которых ведется активная конкуренция между работодателями. При этом работников с недостаточными личностными и профессиональными показателями работодатели, как правило, быстро увольняют [там же].

«Клубная культура» характеризуется лояльностью, преданностью и сработанностью сотрудников, их командной работой. Стабильные и безопасные условия способствуют поощрению возраста сотрудников, опыта и должностного преимущества. Правда, карьерный рост происходит медленно и постепенно. От работника ожидают, что на каждом новом уровне он должен постигнуть все тонкости той или иной деятельности и овладеть необходимым мастерством, поэтому работники в таких организациях имеют достаточно широкий профессиональный кругозор [Там же].

В компании с «академической культурой» набирают новых молодых сотрудников, которые проявляют интерес к долговременному сотрудничеству и согласны медленно про-

двигаться по служебной лестнице. В отличие от «клубной культуры», работники здесь редко переходят из одного отдела в другой или из одного направления в другое. Основанием для поощрения и продвижения являются хорошая работа и профессиональное мастерство. Подобная культура, к сожалению, ограничивает широкое развитие личности сотрудника и препятствует внутриорганизационной кооперации [Там же].

«Оборонная культура» не дает человеку гарантии постоянной работы, нет возможности для его профессионального роста, так как компании подобного плана часто подвергаются реструктуризации и сокращению персонала, чтобы адаптироваться к новым внешним условиям. Такая культура губительна для работников, но, тем не менее, она представляет возможности для некоторых уверенных в своих силах менеджеров, которые любят принимать вызов [Там же].

Однако вне зависимости от признака, по которому происходит деление, главное то, что в каждом из указанных видов культуры присутствует определенный набор компонентов, таких как: система коммуникаций, система лидерства, способы решения внутренних конфликтов, положение личности в сообществе, атрибутика.

Коммуникационная система предназначена для управления процессами передачи информации между различными системами.

Система лидерства в своей основе предполагает наличие «движущих» сил, целью которых выступает выбор направления пути развития сообщества, а также выбор задач, решая которые общество будет развиваться.

В качестве одного из компонентов организационной (в том числе корпоративной) культуры рассмотрим «положение индивида в сообществе». В различных группах один и тот же индивид может иметь разные статусы, различающиеся по уровню группового развития, содержанию деятельности и общения, которые нередко становятся причинами фрустрации, конфликта и прочего. Важные характеристики статуса – престиж и авторитет как своеобразная мера признания [7]. При этом у индивида необходимо различать социальный статус (принадлежность к определенной группе и с престижем группы) и личный статус (положение внутри первичной группы, как правило, малой, и личностными качествами, вызывающими уважение (неуважение) окружающих). Вместе с тем, «...ни статус не может существовать без роли,

Таблица 1

Распределение респондентов экспериментальных групп по уровню влияния атрибутивного восприятия экстремальной деятельности на основе самооценки

Уровни влияния	Экспериментальные группы					
	специалисты N=31		спортсмены N=41		неформалы N=84	
	N	%	N	%	N	%
Низкий	1	3,23	4	9,76	14	16,67
Средний	7	22,58	9	21,95	27	32,14
Высокий	23	74,19	28	68,29	43	51,19

ни роль без статуса» [6, с.325].

Социальная роль представляет собой совокупность норм, определяющих поведение действующих в социальной системе лиц в зависимости от их статуса или позиции, и само поведение, реализующее эти нормы. В ролевом описании общество или любая социальная группа предстаёт в виде набора определённых социальных позиций (рабочий, учёный, школьник, муж, солдат и т. д.), находясь в которых человек обязан повиноваться «социальному заказу» или ожиданиям других людей, связанных с данной позицией [3, том 40, с. 245].

Следующим компонентом выступает так называемая «атрибутика» (от латинского *attributio* — свойство, сказуемое) — предикат (качество, признак) субстанции, достаточный

для ее идентификации (узнавания, распознавания) и необходимый для ее существования. Говоря иначе, атрибут—это то, что в традиционной логике называют отличительным признаком вещи (*differentiae*), с той разницей, что, говоря об атрибутах вещи, подразумевают не видовое, а субстанциальное отличие [9].

Исходя из вышесказанного, мы можем предположить, что одним из механизмов исследуемого процесса когнитивного плана может выступить *атрибутивное восприятие экстремальной деятельности*, под которым мы будем понимать целостное отражение предметов, явлений, ситуаций и событий в их чувственно доступных временных и пространственных связях и отношениях, детерминированных определенной последовательностью проецирования образов, выполняющих

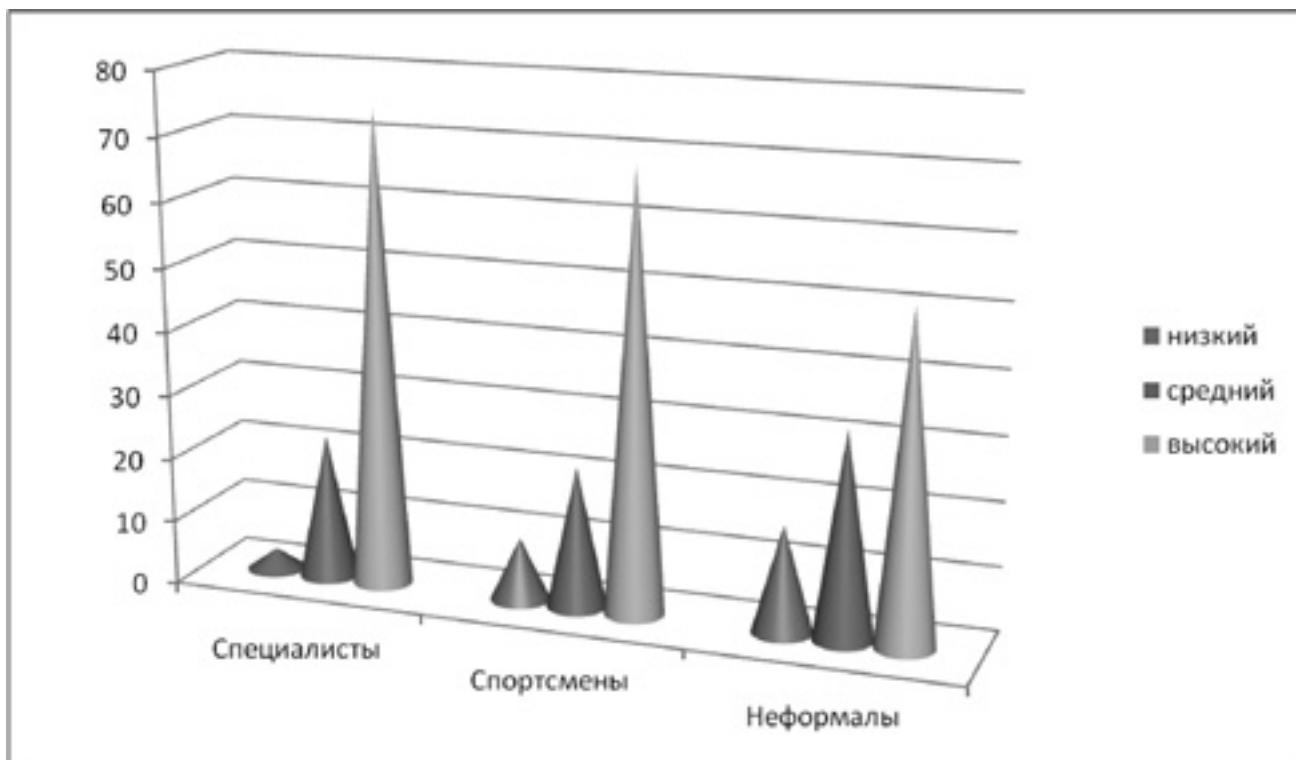


Рис. 2. Диаграмма распределения респондентов экспериментальных групп по уровню влияния первого психологического механизма исследуемого процесса на основе самооценки

интегративную, перцептивную, рефлексивную функции деятельности выходящей за пределы привычного для человека психофизиологического напряжения (экстремальности).

В качестве респондентов нашей опытно-экспериментальной работы выступили сотрудники правоохранительных органов и МЧС (специалисты), легкоатлеты и гимнасты (спортсмены) и стритрейсеры и роупджамперы (неформалы), которые так обозначили влияние на них указанного механизма (см. таблицу и рисунок).

Анализ таблицы и диаграммы показал, что наибольшее влияние данный механизм оказал на респондентов группы «специалисты» (74,19%) и группы «спортсмены» (68,29%), что мы связываем с особенностями профессиональной деятельности представителей этих групп, требующей определенного развития когнитивных способностей (в том числе пространственного мышления и воображения).

Тогда как представители группы «неформалы» в своих пристрастиях к экстремальной деятельности только в 51,19% проявили высокий уровень зависимости от первого механизма исследуемого процесса.

Вместе с тем по среднему и низкому уровню влияния данного механизма группа «неформа-

лов» показала 32,14 % и 16,67 % соответственно.

Выводы. Таким образом, анализ результатов, представленных выше, показал, что психологический механизм исследуемого процесса – атрибутивное восприятие экстремальной деятельности – оказывает свое влияние через формирование комбинированного образа и связан с такими особенностями когнитивной сферы личности, как способность к рефлексии последствий участия в экстремальной деятельности, формирование образа предстоящей опасности как возможного результата деятельности, оценка целесообразности правил безопасности в экстремальной деятельности и их систематизация. На гипотетическом уровне можно предложить в качестве методических рекомендаций нивелирования девиантных последствий действия этого психологического механизма – активизацию аналитико-синтетических способностей и инициирования рефлексии в анализе последствий экстремальной деятельности. В этом случае у субъекта будет формироваться не только внешний положительный образ экстремальной деятельности в результате ее атрибутивного восприятия, но и детализированное понимание тех угроз и проблем, которые поджидают человека, если его деятельность выходит за рамки безопасности.

Литература.

1. Алексеев, Н.Г. Способность к рефлексии как существенный момент интеллектуальной культуры современного специалиста / Н.Г. Алексеев // Проблемы и методы формирования интеллектуальной культуры специалиста. – Новосибирск: Наука, 1984. – С. 26-31.
2. Бибрих, Р. Р. Мотивация и целеобразование в поведении с закономерным и случайным исходом / Р. Р. Бибрих, А. Б. Орлов // Вопросы психологии. – 1985. – № 1. – С. 84-92.
3. Большая Советская Энциклопедия. В 30 т. Т. 8 / под ред. А. М. Прохорова. – Изд. 3-е. – М.: Сов. энциклопедия, 1972. – 592 с.
4. Гуц, Д. С. Экстремальная деятельность как предмет психологического анализа / Д. С. Гуц, В. С. Нургалеев, П. Г. Лубочников // Сиб. пед. журн. – 2010. – № 10. – С. 136-145.
5. Зонненфельд, Дж. Возвращение в бизнес / Д. Зонненфельд, Э. Вард. – М.: Вершина, 2008. – 312 с.
6. Новикова, С. С. Социология: история, основы, институционализация в России / С. С. Новикова. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 464 с.
7. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 800 с. /231
8. Спивак, В. А. Корпоративная культура / В. А. Спивак. – СПб.: Питер, 2001. – 352 с.
9. Философский энциклопедический словарь / под ред. С.С. Аверинцев, Э.А. Араб-Оглы, Л.Ф. Ильичев. – М.: Сов.энциклопедия, 1989. – 815с.

ВЛИЯНИЕ МОТИВОВ ВЫБОРА ВИДА СПОРТА НА СМЫСЛОЖИЗНЕННЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ



*Бакуняева Д.С. –
аспирант Института
Психологии РАН,
Москва, Россия
dbakunyaeva@gmail.com*

Ключевые слова: мотивы выбора вида спорта, профессиональная успешность, смысложизненные ориентации, спортсмен.

Keywords: motives of sport choosing; professional success; live meaning orientations; sportsman.

Резюме. В статье рассмотрены различные мотивы выбора вида спорта на примере представителей летних олимпийских видов спорта. Показано, что мотивы выбора вида спорта оказывают влияние на смысложизненные ориентации спортсменов, не имеющих спортивных травм. Это влияние по-разному проявляется в профессиональной успешности спортсменов.

Summary. The article touches different motives of sport choosing by the example of summer olympic sports. It points to the conclusion that motives of sport choosing influence on live meaning orientations of those sportsmen who had no sport injuries. This influence has different effects in their professional success.

Актуальность исследования: Мотивация спортивной деятельности представляет собой динамическую структуру и обусловлена как внутренними, так и внешними факторами. Нам представляется необходимым рассмотрение данного вопроса в рамках изучения спортивной деятельности как профессиональной.

Анализ научной литературы показал, что на начальном этапе спортивной карьеры мотивами прихода в спорт могут быть как социальные установки (мода на спорт, сохранение семейных спортивных традиций и др.), так и стремление к самосовершенствованию и самоутверждению [1].

Спецификой спорта как профессии является ранняя специализация и профессионализация спортсменов (момент выбора спортивной карьеры приходится, как правило, на детский возраст) [2;4]. Вероятно, поэтому в большинстве случаев на выбор спортивной карьеры оказывают влияние внешние мотивы. Выбор осуществляется под воздействием внешних факторов, в первую очередь – значимого социального окружения: семьи или группы сверстников. Как правило, пред-

почтение тому или иному виду спорта отдается по причине близости доступности той или иной спортивной секции, популярности того или иного вида спорта в регионе или среди группы сверстников.

Однако, в данном ключе, зачастую не учитывается такой компонент, как склонность человека к тому или иному виду спорта, что, в свою очередь, может снижать шансы на успешность соревновательной деятельности [1]. В то время как сама по себе соревновательная успешность является одним из ключевых требований, предъявляемых к спортивной профессии. Поэтому, изучение влияния мотивов выбора того или иного вида спорта на смысложизненные ориентации в контексте профессиональной успешности спортсменов видится нам особенно актуальным.

Цель исследования: исследовать особенности влияния мотивов выбора спортивной деятельности на смысложизненные ориентации спортсменов.

Задачи исследования:

1) Изучить особенности мотивов выбора видов спорта.

2) Выявить особенности влияния разных мотивов выбора вида спорта на смысложизненные ориентации спортсменов.

3) Изучить особенности проявления этого влияния в профессиональной успешности спортсменов.

Организация исследования: исследование проводилось на базе Федерального Научно-Клинического Центра ФМБА России в период с 2012 по 2013г.

Испытуемые: в исследовании приняли участие 500 спортсменов обоего пола, в возрасте от 15 до 39 лет. Виды спорта, входящие в выборку эмпирического исследования: тяжелая атлетика – 112 человек; парусный спорт – 57 человек; легкая атлетика – 71 человек; современное пятиборье – 57 человек; плавание на открытой воде – 30 человек; велоспорт-шоссе – 64 человека; велоспорт – BMX – 30 человек; велоспорт МТБ – 43 человека; велоспорт-трек – 36 человек. У 126 человек в анамнезе имеются спортивные травмы (под спортивными травмами мы подразумеваем полученные в ходе тренировочного или соревновательного процесса травмы, приведшие спортсменов к освобождению от тренировочного и соревновательного процессов на определенный период времени).

Методы исследования. Для изучения смысложизненных ориентаций использовался опросник Д.А.Леонтьева, который представляет собой 20 описаний действий, состояний и переживаний, которые оцениваются по 7-бальной шкале. Шкалы опросника включают в себя интегральный показатель «осмысленность жизни» и пять субшкал: «цели жизни», «процесс жизни», «результативность жизни», «локус контроля Я», «локус контроля жизни» [2,3].

Для выявления мотивов выбора вида спорта использовался метод интервью. Методами оценки профессиональной успешности спортсменов служили: анализ профессиональной деятельности спортсменов, изучение квалификационных требований к спортсменам индивидуальных видов спорта. Объективными критериями оценки профессиональной успешности являлись: разрядность, рейтинг спортсменов (внутренний российский и международный), результаты выступлений на крупнейших международных и российских соревнованиях, наличие установленных рекордов.

Для проверки гипотез нами были использованы методы дисперсионного и регресси-

онного анализа, а также частотный анализ. Полученные результаты были подвергнуты статистической обработке при помощи компьютерных программ «MS Office Excel», «STATISTICA».

Обсуждение результатов исследования. Согласно частотному анализу данных, полученных с помощью метода интервью, отмечается определенная закономерность мотивов выбора конкретного вида спорта. Следует отметить, что данные мотивы выбора указывались спортсменами ретроспективно.

Так, например, согласно проведенному опросу, самостоятельный выбор (определявшийся спортсменами как стремление к самоутверждению и самовыражению) в большей степени присущ представителям велоспорта (в первую очередь среди представителей велоспорта – МТБ). Со слов респондентов, в выборе конкретного вида спорта они руководствовались исключительно своими желаниями, интересами и устремлениями, то есть внутренними мотивами. Следует также отметить, что в данный вид спорта приходят, как правило, в немного более позднем возрасте (подростковом).

Под внешними мотивами выбора вида спорта мы понимаем такие внешние побудители, как: социальные (семья, группа сверстников), ситуационные (популярность конкретного вида спорта в регионе и среди группы сверстников, близость и доступность спортивной секции и т.п.). Под воздействием значимого социального окружения, в первую очередь семьи, попадали, как правило, представители тяжелой атлетики и парусного спорта. Для большинства респондентов из данной группы конкретный вид спорта является продолжением семейных традиций, династией. Изначально внешний, социальный мотив выбора спортивной деятельности со временем дополняется внутренним: родители-спортсмены проецируют на ребенка ожидания определённых успехов в спорте; стремясь оправдать эти ожидания, он с определённого момента одновременно начинает стремиться ещё и к самореализации, самосовершенствованию. Несколько иная картина прослеживается у представителей современного пятиборья. Чаще всего будущие пятиборцы-профессионалы выбирали данный вид спорта также по настоянию родителей, не имевших, однако, отношения к спорту. Изначально целью занятия пятибо-

Таблица 1

Распределения внешних и внутренних мотивов выбора в разных видах спорта

Виды спорта	Внутренние мотивы	Внешние мотивы			Итого	
	(мотивы самоутверждения; самореализации)	социальные мотивы (семья)				Внешние ситуационные мотивы
		родители	династия	укрепление здоровья		
тяжелая атлетика	23%	10%	42%	0%	25%	100%
парусный спорт	22%	12%	38%	2%	26%	100%
легкая атлетика	26%	14%	14%	3%	43%	100%
современное пятиборье	0%	33%	3%	56%	9%	101%
плавание на открытой воде	8%	45%	15%	15%	17%	100%
велоспорт-шоссе	22%	6%	17%	0%	55%	100%
велоспорт-ВМХ	15%	41%	11%	11%	22%	100%
велоспорт-МТБ	63%	19%	10%	0%	8%	100%
велоспорт-трек	32%	9%	21%	0%	38%	100%
для всей выборки	23%	17%	24%	7%	29%	100%

ръем для родителей и самих будущих спортсменов было укрепление здоровья, а никак не достижение высоких спортивных результатов. В большинстве случаев родители приводили будущих спортсменов в секцию по плаванию из групп здоровья. Лишь впоследствии, благодаря мотивированию со стороны тренера, эта цель трансформировалась в стремление улучшить свои результаты. Ситуационным мотивам в большей степени оказались подвержены представители легкой атлетики и велоспорта-шоссе. В первом случае основным критерием выбора вида спорта, как правило, являлась популярность данного вида спорта в регионе. Во втором – близость и доступность спортивной секции.

Обобщая полученные данные, мы выявили, что на начальном этапе выбора вида спорта решающую роль играют внешние социальные установки – родители и семейная спортивная династия (см. таблицу 1). Как видно из таблицы, самостоятельный выбор вида спорта, побуждаемый внутренним мотивом самоопределения и самоутверждения, присущ менее 23% всех опрошенных спортсменов.

Проведенный дисперсионный анализ показал, что мотивы выбора вида спорта оказывают влияние на смысловые ориентации спортсменов. Однако это влияние является значимым только при условии отсутствия спортивной травмы. Вероятно, сам опыт спортивной травмы оказывает большее влияние на смысловые ориентации спортсменов.

Мотивы выбора вида спорта оказывают значимое влияние на смысловые ори-

ентации у представителей тяжелой атлетики и современного пятиборья. Вероятно, это можно объяснить тем, что именно в этих видах спорта больше тех респондентов, у которых изначально внешние мотивы выбора вида спорта дополнялись развитием внутренних мотивов. У представителей тяжелой атлетики мотивы выбора этого вида спорта оказывают влияние на смысловые ориентации «процесс жизни», «локус контроля жизни», а также на интегральный показатель общей осмысленности жизни ($p < 0,05$; $p < 0,002$; $p < 0,05$ – соответственно). Наибольшая ориентированность на «процесс жизни» и возрастание «осмысленности жизни» наблюдается у тех представителей тяжелой атлетики, которые выбрали данный вид спорта как продолжение семейных традиций (спортивная династия). Меньшая выраженность этих смысловых ориентаций наблюдается у тех спортсменов, кто выбирал тяжелую атлетику, руководствуясь такими внешними мотивами, как близость спортивной секции к месту проживания, популярность данного вида спорта в регионе или среди группы сверстников и др. Можно предположить, что в случае дополнения внешнего мотива выбора того или иного вида спорта внутренним, у спортсменов проявляется более выраженная убежденность в способности контролировать свою жизнь и возрастание общего уровня осмысленности жизни.

Мотивы выбора современного пятиборья оказывают достоверное влияние на смысловую ориентацию «локус контроля жизни» ($p < 0,05$). Лocus контроля имеет

более высокий показатель интернальности у тех спортсменов, которые выбрали пятиборье под влиянием внешнего социального мотива в сочетании с последующим влиянием внутреннего мотива к самовыражению, и низкий – у тех спортсменов, у которых выбор пятиборья определялся только социальным мотивом, например стремлением быть сопричастным к референтной группе. То есть, пятиборцы, которые дополнительно руководствовались внутренними мотивами в спортивной карьере, в большей степени убеждены в способности контролировать свою жизнь и свободно принимать решения.

Согласно результатам проведенного регрессионного анализа, смысложизненная ориентация «локус контроля жизни» оказывает влияние на спортивную успешность тех, кто пришли в спорт, руководствуясь ситуационными мотивами ($p < 0,04$; $p < 0,03$ соответственно). По-видимому, для данной группы респондентов именно убежденность в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, способствует спортивной успешности. Смысложизненная ориентация «цели жизни» оказывает влияние на спортивную успешность тех, кто пришли в спорт, руководствуясь внутренними мотивами и внешними социальными мотивами – мнение родителей, семей-

ные спортивные традиции ($p < 0,0004$; $p < 0,002$ соответственно), а также мотивами укрепления здоровья ($p < 0,002$).

Выводы:

1. Мотивы выбора вида спорта на подготовительном и начальном этапах спортивной карьеры, оказывают влияние на смысложизненные ориентации. Это влияние значимого только для спортсменов, не имевших спортивных травм, и проявляется лишь у представителей тяжелой атлетики и современного пятиборья, очевидно, вследствие дополнения изначально внешних мотивов выбора этих видов спорта внутренними мотивами самоутверждения и самореализации.

2. У спортсменов с внешними ситуационными мотивами выбора на профессиональную успешность оказывает влияние такая смысложизненная ориентация, как убежденность контролировать свою жизнь и свободно принимать решения. В то время как для профессиональной успешности спортсменов, пришедших в спорт, руководствуясь внутренними мотивами или внешними социальными мотивами, а также мотивами укрепления здоровья, значимо целеполагание. Они становятся ориентированными на цели в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, что в свою очередь способствует достижению высоких результатов.

Литература.

1. Горская Г.Б. Психологические эффекты ранней профессионализации личности// Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал.– Краснодар: КубГУ 2008, № 3, с.106 – 113.
2. Ильин Е.П. Психология спорта – СПб.: Питер, 2012 С.19-48; С.245-250
3. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. –18с.
4. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) – М: Смысл, 1992. – 16с.
5. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры – СПб.: Центр карьеры, 1999 – 162с.

ВОЗРАСТНАЯ СЕНЗИТИВНОСТЬ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ



*Сальников В.А. – д.п.н.,
профессор, Омский
автобронетанковый
инженерный институт*



*Хозей С.П. – к.п.н.,
доцент, Омский
автобронетанковый
инженерный институт*

Ключевые слова: возрастная сензитивность, индивидуальные особенности, способности, задатки, свойства нервной системы, гетерохронность.

Keywords: age sensitivity, individual peculiarities, potential, nervous system properties, heterochronism.

Резюме. В работе рассматриваются особенности проявления возрастной сензитивности и факторы ее обуславливающие. Предполагается, что в период возрастной сензитивности внешние воздействия опираются на уже созревшие функциональные системы, включающие в себя природные задатки и отражающие готовность к внешним воздействиям.

Summary. The article considers the peculiarities of age sensitivity demonstration and fagtors determining it. It is supposed that during the age sensitivity external influencias draw on mature functional systems which include natural potential and readiness to external influences.

В системе развития и совершенствования физических качеств и двигательных навыков существенное значение имеет изучение возрастной сензитивности. Актуальность этого обусловлена ранней спортивной специализацией, так как раннее воздействие, может иметь существенные последствия на развитие двигательных способностей.

Возрастная сензитивность – определяется как присущее определенному возрастному периоду оптимальное сочетание условий для развития определенных психических свойств и процессов или присущая определенному периоду онтогенетического развития особая чувствительность к определенному роду влияниям окружающей действительности [11]. Среди многообразия концепций сензитивности, в отечественной литературе, наиболее аргументированной является концепция, предложенная Л.С. Выготским (1999). В плане интерпретации, автор описывал проявление сензитивных периодов в таких терминах как «чувствительность», «оптимальный срок обучения». Однако некоторые высказанные положения не находят поддержки в современных исследованиях, особенно, это касается исчезновения сензитивности с возрастом и наличие четко определяемых верхних

и нижних границ сензитивности. Согласно предлагаемой М.Б. Калашниковой, (2007) модели возрастной сензитивности отмечается, что в ранние периоды онтогенеза для поддержания системы в равновесии требуется большее внешнее воздействие на биологическую составляющую, именно ее нарушение приводит к смешению сроков повышения чувствительности. В более поздние сроки онтогенеза ведущей становится социальная подсистема. Именно это определяет качественное своеобразие двух фаз каждого периода возрастной сензитивности. Первая фаза знаменует собой фронтальный прогресс функций в ходе созревания, вторая – детерминирована социальными или личностными факторами, и зафиксировать подъем чувствительности к внешним воздействиям какой-либо функции или системы гораздо сложнее. Именно о второй фазе возрастной сензитивности нам известно мало, и, следовательно, нахождение этих оптимумов должно стать предметом специальных исследований. Действительно, многообразие имеющихся в литературе данных обуславливают необходимость в уточнении теории сензитивных периодов. Если ранее учеными отмечалось, что у каждого психического процесса или двигательного качества имеется строго определенный период,

наиболее благоприятный для его развития и воспитания, то позднее начали говорить о существовании нескольких сенситивных периодов [6, 2, 15]. Е.А. Масловский (1993) экспериментально обосновал формирование искусственных сенситивных периодов развития. Изучая эффективность тренирующих воздействий при стимулировании развития физического потенциала человека В.К. Бальсевич (1999) говорит о наличии по меньшей мере двух типов сенситивностей. Сенситивности первого порядка – генотипической и сенситивности второго порядка – фенотипической – можно предположить, что имеется еще ряд необходимых соответствий, при которых тренирующих эффект будет наиболее высок. Один из ведущих отечественных ученых, изучающий возрастные и индивидуальные особенности Н.С. Лейтес (1985) отмечал, что каждый детский возраст по-своему сенситивен, т.е. в каждом детском возрасте возникают «временные состояния», выражающие готовность к развитию. В настоящее время вопросы возрастной сенситивности физического развития изучаются у детей и подростков, различающихся индивидуально-психологическими особенностями [12], типом телосложения [5], разных медицинских групп (И.Р. Бондар) и др.

Но, накопление огромной массы эмпирического материала, не только не облегчает, а наоборот усложняет познание сложных объектов. Связано это с тем, что имеющиеся исследования часто базируются на разных теоритических концепциях, критериях и методах определения сенситивных периодов. При этом в психологии нет единого подхода по поводу признаков сенситивности, и ее характеристик. Как замечает М.Б. Калашникова (2007), «... большинство из обозначенных параметров носят количественный, а не качественный характер, особый акцент делается на временных характеристиках, а не содержательных». При этом не все параметры могут быть фиксированы в отдельном эксперименте, как и не все исследования могут выделить один конкретный параметр сенситивности.

Большая часть многочисленных исследований сенситивных и критических периодов была в основном направлена на выявление обоснований возрастных норм, характеризующих развивающийся организм, но как отмечают В.М. Козлов, Н.А. Фарбер (1984) – это не отражает сущностных характеристик возрастных преобразований. Дело все в том, что возрастная изменчивость все более определяется индивидуальной изменчивостью. Тем не менее, имеющиеся многочисленные данные чаще раскрывают проблему только с одной стороны – с точки зрения возрастного развития.

В целом, возрастная сенситивность имеет место на различных уровнях человеческой индивидуальности (морфологической, физиологической, психологической, социально-психологической) и на разных этапах онтогенеза, достигая особой концентрированности в раннем детстве. Можно предположить, что возрастная сенситивность представляет собой период устойчивого баланса между биологическими и социальными факторами, влияющими на развитие и создающими наиболее благоприятные условия для развития определенных психических функций.

Вероятно, изолированное рассмотрение одной или отдельных психологических особенностей не дает глубокого представления о развитии в целом, конкретные особенности личности могут быть поняты в органической связи ее черт друг с другом, т.е. необходимо учитывать соотношение возрастных и индивидуальных особенностей детей, что позволит оптимизировать процессы воспитания и развития. Между тем имеющиеся экспериментальные данные показывают, что одни и те же условия по-разному влияют на развитие детей, в виду того, что проявляются их индивидуально-психологические особенности. Одновременно, надо иметь ввиду и то, что свойства типа нервной системы заметно изменяются с возрастом [4].

В результате, в ходе онтогенеза происходит смена преобладающих детерминант развития неравномерность и гетерохронность которого обуславливает изменение связей между различными функциональными системами, а также компонентами этих систем.

Как нам представляется, исследовательская парадигма настоящего периода, выражающаяся в поисках возрастной сенситивности, через посредство, выявления наибольшей чувствительности, к развитию двигательных способностей в различных периодах возрастного развития не дает ничего нового кроме выявления новых сенситивных периодов по отношению к развитию тех или иным физических качеств или отдельным упражнениям и многократно встречающийся вывод – о том, что полученные данные, очередной раз, подтверждают гетерохронность и вариативность возрастного развития. При этом складывается предположение, что многообразие отдельных полученных результатов, чаще всего интерпретировалось с точки зрения медико-биологических дисциплин (физиологии, морфологии, биологии и психологии), а не изучалось. Другая сторона проблемы, это изучение возрастного развития с использованием стати-

стического метода, позволяющего говорить только о возрастной норме.

Однако среднестатистический норматив вызывает критику со стороны ученых, так как не дает полного представления о динамике человеческого развития и главное о его индивидуальных особенностях.

Возрастные свойства в каждом периоде детства составляют структуры, по своему благоприятствующие как умственному так и физическому развитию в годы детства (в отличии от зрелости). Внутренние условия возрастного развития являются одновременно и факторами развития способностей. Сегодня очевидно, что как бы не менялось содержание и формы человеческой деятельности, как бы не была велика роль накопления социального опыта, системы образования и других внешних факторов, предпосылки внутренних условий развития способностей остаются природные свойства человеческого мозга с их бесчисленными индивидуальными вариациями. В свете обозначенного представляется, более правильно говорить о возрастной сенситивности, как о благоприятных периодах развития различных двигательных способностей, на основе имеющихся задатков, под влиянием адекватных условий внешней среды, как проявление возрастной чувствительности. При этом, Н.С. Лейтес (1985) отмечает, индивидуальные различия подтверждают тезис о том, что свойства от которых зависит успешность деятельности в (частности, учебной, спортивной) не сводятся к имеющейся подготовке: от свойств зависит быстрота и легкость самого приобретения тех или иных умений, двигательных навыков, что вызывает надобность, в особом термине «способности». Сказанное, как отмечает автор, означает что способности не могут быть просто извне. Как не велико значение для них формирования того, чему можно научить, они обязательно предполагают и внутренние условия развития, возрастные и собственно индивидуальные, и эти внутренние условия имеют свои природные предпосылки. Поэтому не может быть равенства по способностям: способности всегда несут печать индивидуальности.

Исходя из этого, едва ли правомерно связывать сенситивные периоды в отношении того или иного двигательного качества с конкретным возрастом, несмотря на то, что возраст как бы является интегративным показателем. Все это акцентирует внимание на том, что каждый возрастной период может быть понят лишь в контексте целостного индивидуального развития.

Большой фактический материал в этом направлении получен применительно к дина-

мике развития двигательных способностей юных спортсменов в зависимости от типологических особенностей проявления свойств нервной системы, морфотипа в естественных условиях и целенаправленного воздействия тренировочных программ в разные возрастные периоды. При этом определенные индивидуально-типологические особенности детей подростков являются факторами сопутствующими большей или меньшей предрасположенности к проявлению и развитию тех или иных двигательных способностей. Среди индивидуально-природных предпосылок психического развития наиболее изученными являются свойства типа нервной системы, о которых Б.М. Теплов писал, что они «входят в состав природных основ развития способностей, в состав задатков (1960, с. 20). Имеющиеся в литературе данные и полученные нами отчетливо показывают роль психических компонентов в проявлении двигательных способностей [12]. При этом чем больше этих компонентов имеется у человека, тем он более одарен.

В частности, у подростков имеющих более слабую нервную систему в ряде возрастных периодов выше такие показатели как максимальная частота движений кистью за 10 сек., (рис. 1) и результат в беге на 60 м. в сравнении с лицами имеющими более сильную нервную систему. Различия по двум свойствам нервной системы в значительной степени дифференцирует эти различия. Так максимальная частота движения кистью значительно выше у «слабых-подвижных» в сравнении с «сильными-инертными» (рис. 2). Подобная направленность выявлена нами и в отношении других двигательных и психомоторных проявлений. Так во всех возрастных периодах наблюдаются наиболее высокие показатели двигательной чувствительности у школьников с более высокой подвижностью возбуждения и торможения одновременно, в сравнении с инертными.

Эти данные дают основание отметить, что существуют не только возрастные, но и собственно индивидуальные предпосылки формирования различий по способностям. Предполагается, что в период возрастной сенситивности внешние воздействия опираются на уже созревшие функциональные системы, включающие в себя природные задатки и отражающие готовность к внешним воздействиям. Подтверждением этому может быть тот факт, что воздействие тренировки более эффективно в раннем возрасте для одаренных детей, в то время как у менее одаренных эффект тренировки будет выражен позднее. Объясняется это тем, что у одаренных раньше проявляется качественно свое-

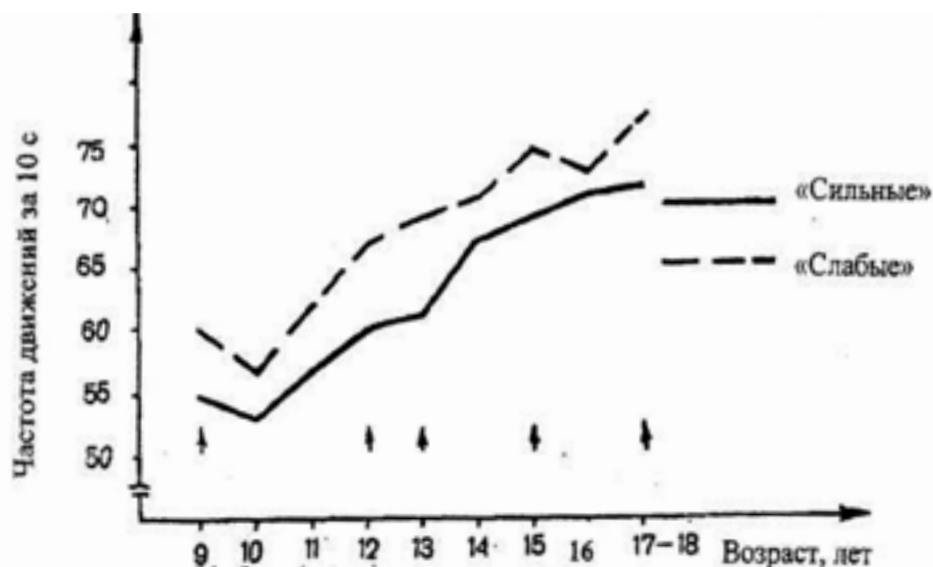


Рис. 1. Возрастная динамика максимальной частоты движений у детей и подростков, различающихся силой нервной системы по возбуждению

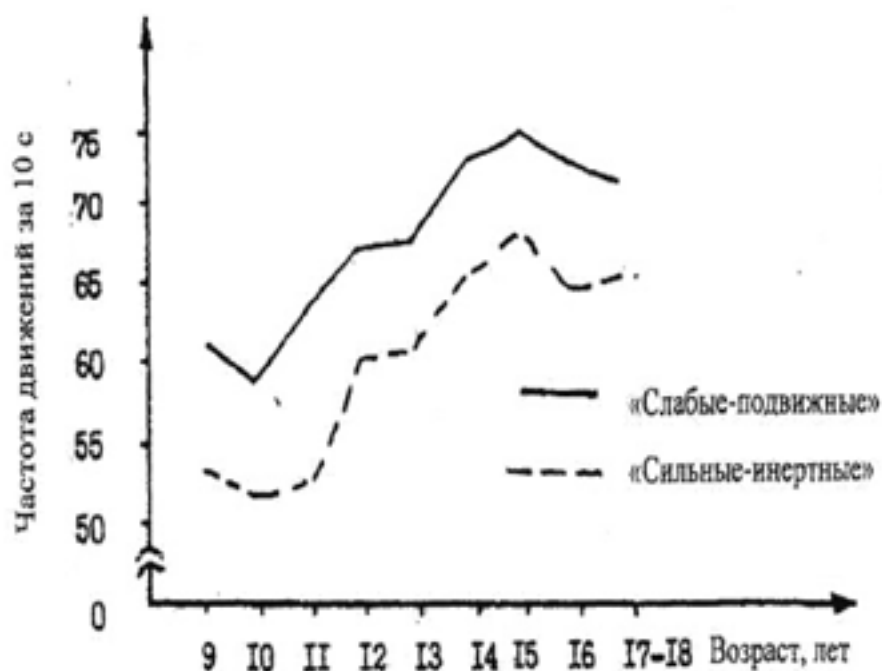


Рис. 2. Возрастная динамика максимальной частоты движений у детей и подростков, различающихся одновременно по двум свойствам нервной системы: силе нервной системы и подвижности возбуждения.

образное сочетание моторных, функциональных и психологических качеств, отвечающих требованиям спортивной специализации, создающих возможность успеха в конкретной деятельности. Это дает основание отметить, что задатки характеризуются поливалентностью по отношению к способностям, так как на основе одних тех же задатков формируются различные способности. При этом, далеко не всегда можно отличить, что в особенностях физического развития того или иного ребенка идет от своеобразия его типа

нервной системы, а что от возраста. У части детей слабая нервная система оказывается не только возрастной, но и индивидуальной особенностью, т.е. сохраняющейся в дальнейшем [8].

Выявление же различных путей развития двигательных способностей и разнообразия темпов возрастной сенситивности в соответствии с психологическими особенностями важно не для поиска точной оценки возрастного «среза», а главным образом для изучения самого процесса индивидуального развития

и факторов его определяющих. Каждый человек не повторим в качественном своеобразии психических свойств, обуславливаемых в частности и природными предпосылками [8]. Это и обуславливает смену парадигмы исследования, в место исследования возрастных и индивидуальных особенностей, изучение индивидуальных особенностей возрастного развития, что показано в исследованиях Д.Б. Эльконина и его сотрудников. Разумеется, индивидуально-психологические особенности по разному выражены у различных подростков. Одна или несколько черт личности могут быть развиты более чем другие, то или иное свойство может оказаться доминирующим. При этом изолированное рассмотрение одной или отдельных психологических особенностей, не дает глубокого представления о личности подростка в целом и возрастной сенситивности в частности.

Заключение. В настоящий период под влиянием запросов учебно-тренировочного процесса все большее внимание начинает уделяться изучению индивидуальных особенностей возрастного развития, что позволит значительно повысить эффективность тренировочного процесса в детско-юношеском спорте. Этому в определенной степени содействует изучение закономерностей возрастной сенситивности, отражающим готовность функциональных систем к внешним воздействиям. Системообразующим фактором готовности могут быть личностные особенности, индивидуально-типологические или операционные компоненты взаимодействия человека с внешним миром. Эти особенности в виде задатков могут быть определяющими в развитии физических и психомоторных способностей.

Литература.

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21-26, 39-40
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев. Из-во «Олимпийская литература. 2002. – 295 с.
3. Выготский Л.С. Мышление и речь. М.: Лабиринт, 1998.
4. Голубева Э.А. Способности. Личность. Индивидуальность / Э.А. Голубева / . – Дубна: «Феникс+». 2005. – 512 с.
5. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие. – М.: Терра – Спорт. – 2003. – 208 с.
6. Гужаловский А.А. Проблема «критических» периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания. // Очерки по теории физической культуры. М.: ФиС, 1984, с. 211 – 224.
7. Калашникова М.Б. О модели возрастной сенситивности. // Вопросы психологии. 2007. № 4. – С. 98-106.
8. Козлов В.М., Фарбер Д.А. Основные теоритические предпосылки изучения физиологии развития ребенка // Биологический возраст периодизации. – М., 1978. – С. 5-7.
9. Лейтес Н.С. Проблемы соотношения возрастного и индивидуального в способностях школьников // Вопросы психологии. -1985. №1. – С. 9-18.
10. Масловский Е.А. Теоритические и методологические основы использования индивидуального-сопряженного подхода в физическом воспитании школьников и подготовленных юных спортсменов // Автореф. дис. ...д-ра пед. наук, 1993. – 49 с.
11. Психологический словарь. М., 1990, с. 357.
12. Сальников В.А. Индивидуальные особенности возрастного развития : монография / В.А. Сальников. – омск : СибАДИ, 2013. – 411с.
13. Слободчиков В.И. Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопросы психологии. 1991, № 2. С. 37-49.
14. Теплов Б.М. Исследование свойств нервной системы как путь к изучению индивидуально-психологических различий // Психологическая наука в СССР. – М., 1960. -Т. 2. – С. 3-46.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М., 1987. – 128 с.
16. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. 560 с.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ АЛЬПИНИСТОВ НА ЭТАПЕ СПС



*Сыроежина Е.В. –
преподаватель кафедры
ТиМ ПВСиЭД, магистр
ФКиС, РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: акклиматизация; адаптация; высокогорье; дыхательные упражнения; психоэмоциональное равновесие.

Резюме. *Анализируется воздействие дыхательных упражнений на психоэмоциональное состояние альпинистов, применяемых в течение месяца.*

Актуальность. Зона высокогорья, оказывает на человеческий организм непосредственное влияние, нарушая физиологическое и психическое равновесие с условиями окружающей среды и во многом, осложняя действия человека в высокогорье Айдаралиев А. А. [1], П. Н. Гольдберг [5]. Очень важным фактором в спортивной подготовке альпинистов, является не только функциональная подготовка, но и психологическая подготовка Ю.В. Байковский [2]. Умение регулировать свое психоэмоциональное состояние и применять это на практике, сможет помочь преодолеть физическую усталость, нервное перенапряжение и другие неприятные факторы, связанные с пребыванием в горах.

Цель исследования: Повышение психоэмоционального состояния альпинистов, с помощью применения дыхательных упражнений.

Организация основного эксперимента. Испытуемые занимались по комплексу дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений в течение месяца, самостоятельно и под руководством преподавателя выполняли дыхательную гимнастику и дыхательные упражнения один раз в день.

Один раз в неделю испытуемые проходили обследование в РГУФКСМиТ, выполняли дыхательные упражнения по комплексу и получали консультацию по правильному выполнению упражнений. До выполнения упражнений и после проводилась психодиагностика по тесту «САН».

В основном эксперименте принимало участие 10 альпинистов, из них 5 мужчин и 5 женщин, в возрасте от 22 до 35 лет, спортивной квалификации от III – II разряда по альпинизму. Спортсмены, прошли начальное обследование, где измерялись следующие показатели: ЖЕЛ, ДО, МДО, МВЛ, ЧД, Ем.Вд и др. показатели дыхательной системы. А также АД и ЧСС в покое, функциональная проба Штанге и Генче, психодиагностику по тесту САН. Испытуемые были проинструктированы по выполнению дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений. Каждый день выполняли самостоятельно упражнения по комплексу.

Показатели психоэмоционального фона. Тест «САН» предназначен для определения функционального состояния человека и его изменений в течение определенных интервалов времени (например, рабочей смены, этапов обучения и тренажа или различных периодов социальной или медицинской реабилитации). «САН» отражает различные стороны **самочувствия, активности и настроения.**

Самочувствие в данном тесте определяется суммой следующих показателей: работоспособность, здоровье, чувство свежести, отдыха силы, бодрости, выносливости.

Активность: подвижность, деятельность, быстрота реакций, увлеченность процессом, желание участвовать в процессе, желание работать, чувство бодрости, внимательности.

Настроение: ощущение веселья, надежды, счастья, жизнерадостности, радости, восторженности, спокойствия, оптимизма, довольствия своим состоянием.

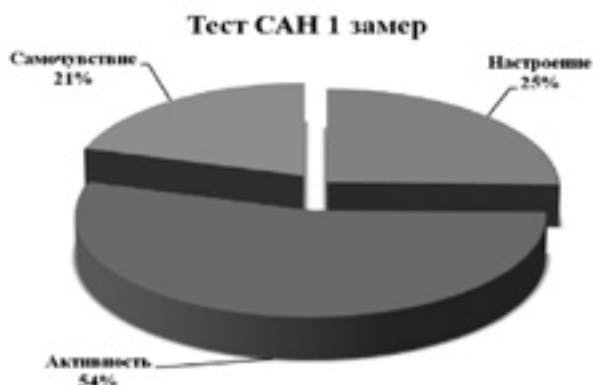


Рис. 1. Прирост среднего значения по группе показателей по тесту САИ, после дыхательного теста в % на 1-ой неделе обследования

На первой неделе измерения мы получили следующие результаты (рис. 1) наибольший прирост после дыхательного теста – показателей «Активность» 54%, «Самочувствие» и «Настроение» 21% и 24%.

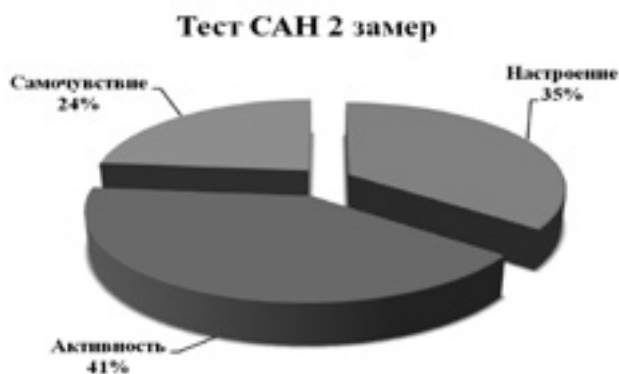


Рис. 2. Прирост среднего значения по группе показателей по тесту сан, после дыхательного теста в % на 2-ой неделе обследования

На второй неделе измерения мы получили следующие результаты (рис. 2) показателей «Активность» на 13% ниже, чем на первой неделе обследования, но показатель «Настроение» увеличилось на 10%. Показатель «Самочувствие» повысился на 3%.

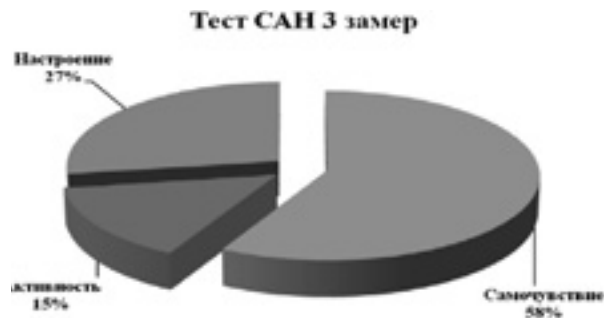


Рис. 3. Прирост среднего значения по группе показателей по тесту САИ, после дыхательного теста в % на 3-ей неделе обследования

На третьей неделе измерения мы получили следующие результаты (рис. 3) показатели «Активность» ниже на 26 %, чем на второй неделе обследования, «Настроение» ниже на 8%, чем на второй неделе. Показатель «Самочувствие» преобладает над остальными и составляет 58%.

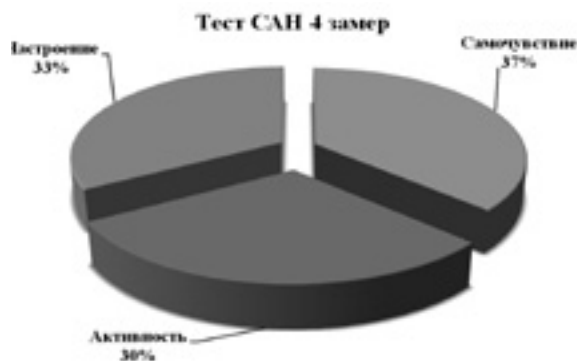


Рис. 4. Прирост среднего значения по группе показателей по тесту САИ, после дыхательного теста в % на 4 неделе обследования

На четвертой неделе измерения (рис. 4) мы видим, что результаты равномерно распределены между показателями «Активность» – 30 %, «Настроение» – 33 %, «Самочувствие» – 37 %.

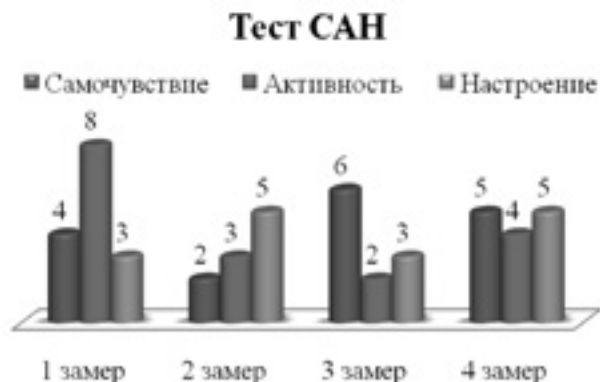


Рис. 5. Среднее значение показателей теста САИ в течение месяца

На основании этого можно предположить, что в конце месяца дыхательные гимнастика и упражнения, привели в некий баланс все 3 показателя, что и ожидалось от данной методики.

Выводы.

1) По результатам теста САН в течение месяца мы наблюдаем прирост по всем показателям («Самочувствие», «Активность», «Настроение») (рис. 1, 2, 3, 4).

2) В первые три недели прирост каждого их показателей нестабилен и менялся каждую неделю (рис. 1, 2, 3, 4). На четвертой неделе измерения (рис. 4) мы видим, что результаты

равномерно распределились между показателями «Активность» 30 %, «Настроение» 33 %, «Самочувствие» 37 %.

Практические рекомендации. Опираясь, на полученные результаты и выводы проведенного исследования, мы рекомендуем для эффективного повышения уровня психоэмоционального равновесия, необходимо систематическое применение дыхательных упражнений.

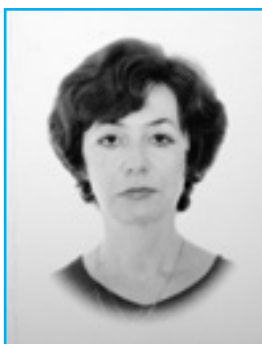
Для достижения максимального эффекта от применения дыхательных упражнений необходимо за 2 месяца до выезда в горы, начать тренироваться по данной методике.

Литература.

1. Айдаралиев А. А. Адаптация человека к экстремальным условиям / А. А.
2. Айдаралиев, А. Л. Максимов. – Л. : Наука, 1988. – 126 с.
3. Байковский Ю.В. Факторы, влияющие на тренировку спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 257 с.
4. Баранов Ю.Б. Дыхательная гимнастика доктора Буланова Ю.Б. / Ю.Б. Баранов. – Тверь, 2006. – 475 с.
5. Бреслав И. С. Дыхание и работоспособность человека в горных условиях / И. С. Бреслав, А. С. Иванов. – Алма-Ата : Гылым, 1990. – 184 с.
6. Гольдберг П. Н. Сущность и параметры экстремальности горных условий / П. Н. 7. Гольдберг // Высокогорная адаптация и дезадаптация. – Фрунзе, 1984. – С. 92-98.



РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ РЕЧЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ВОСПРИЯТИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО РИТОРИКЕ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



*Волкова М.С. – к.п.н.,
доцент, кафедры
филологии и спортивной
журналистики РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: коммуникация, риторика, речевое общение, речевая деятельность, речевые навыки и умения, восприятие речевого партнера, речевое взаимодействие, психические процессы.

Keywords: communication, rhetoric, conversation, speech activity, verbal communication skills, speech perception, speech interaction, mental processes.

Резюме. *Статья затрагивает одну из актуальных проблем современного высшего образования – обучение студентов искусству общения, взаимодействия с людьми. Само же общение рассматривается как сложное социально-психологическое явление. Опираясь на собственный многолетний опыт преподавания курса риторики студентам РГУФКСМиТ, автор излагает используемые им на практике методы и приемы развития навыков эффективной коммуникации. При этом особое внимание уделяется развитию умений и навыков речевого взаимодействия и восприятия.*

Актуальность. На современном этапе развития нашего общества происходит постепенное, но неуклонное осознание роли и значения культуры общения, активной речевой деятельности, приобретения и развития речевых навыков и умений. Успех будущей профессиональной деятельности выпускника вуза, его самореализация, востребованность на рынке труда в немалой степени зависят от умения общаться, взаимодействовать с другими людьми, воздействовать на них посредством слова.

Именно поэтому в последние десятилетия заметно вырос интерес ученых к изучению места и роли общения в различных видах профессиональной деятельности. Обучение профессиональному ораторскому искусству постепенно становится во всем мире неотъемлемым элементом подготовки специалистов практически любого профиля. К ним, в первую очередь, относятся социальные профессии, в том числе и различные специалисты в сфере физической культуры и спорта.

Summary. *The article broach one of the topical problems of modern higher education – teaching students the art of communication and interaction with people. A communication is seen as a complex socio-psychological phenomenon. Drawing on own long-term experience of teaching the rhetoric course students of Russian State University of Physical Education, Sport and Tourism, the author presents used on practice methods and techniques of effective communication skills. Particular attention is paid to the development of skills of verbal interaction and perception.*

«Ни для кого не секрет, – пишет польский психолог Е. Мелибруда, – что межличностные отношения имеют для нас значение не меньшее, чем воздух, которым мы дышим» [10]. Однако следует с сожалением признать, что современные студенты вуза физической культуры крайне редко задумываются о необходимости анализировать свое общение, оптимизировать, улучшать его. Добавим к этому произошедшее за последнее время явное снижение уровня их речевой культуры, общую девальвацию духовных ценностей, неуважение к традиционным нормам речи, отсутствие элементарных речеведческих знаний – и становится понятно, почему общественное мнение традиционно связывает представление о речевой культуре специалиста в сфере физической культуры и спорта с довольно низким уровнем её развития.

В концепции высших психических функций Л.С. Выготского общение занимает центральное место – как фактор психического развития человека, условие его саморе-

гуляции [3]. Рассматривая проблему общения в своих работах, Л.С. Выготский определяет общение как коммуникативный «процесс, основанный на разумном понимании и намеренной передаче мыслей и переживаний, требующий известной системы средств» [4].

Риторика имеет самое естественное и прямое отношение к общению. Общение людей сегодня остро нуждается в повышении эффективности взаимодействия, и этим обусловлена востребованность курса риторики, который преподается в РГУФКСМиТ уже более 10 лет.

Риторика, повышающая общекультурный уровень человека, способствует проявлению гуманистических начал и совершенствованию психических качеств и свойств личности, и именно поэтому она становится важной составляющей модели профессиональной подготовки выпускника вуза физической культуры. Осознание значимости риторики обусловлено также тем, что в основе деятельности специалистов в области физической культуры и спорта (тренеров, педагогов физической культуры, спортивных менеджеров, спортивных психологов, специалистов по рекламе и связям с общественностью, спортивных режиссеров и др.) лежит, прежде всего, коммуникационный аспект, что, безусловно, должно находить отражение в такой системе подготовки выпускников, которая выводит их на уровень эффективной речевой деятельности [2; 5; 6; 7].

Результаты исследования. Термин «риторика» в современной науке о языке трактуется как прикладная дисциплина, призванная формировать языковую личность человека [8]. Её фундаментальной базой служат лингвистика, психология и культурология. Кроме того, по мнению ряда ученых, риторика находится на рубеже между сообщением и искусством, сохраняя общие для них черты [10; 12]. Но чем более тесна связь риторики с искусством, тем очевиднее и сильнее ее воздействие на личность. А личностные качества специалиста с давних времен прогрессивные умы человечества считали определяющим фактором успеха. В процессе изучения курса риторики рассматриваются вопросы управления мыслеречевой деятельностью, речевого воздействия и восприятия, использования различных риторических эффектов и приёмов, помогающих повысить эффективность общения.

В процессе обучения риторике мы стремимся к созданию на занятиях условий для реализации природных задатков студента, развития его индивидуальности, мышления, личностного роста, изменения речевого поведения.

Основная задача курса риторики – обучение студентов основам гармонизирующего общения и развитие умений и навыков эффективной коммуникации. Поэтому до обучающихся настойчиво доводится мысль о том, что важны все элементы общения, включая вербальное предъявление текста, восприятие речевого партнера и взаимодействие с ним.

В психологии общения существует понятие самопрезентации, или самоподачи. Как известно, любой из нас, вступая в контакт, определенным образом «подает» себя собеседнику, чтобы облегчить ему создание своего образа, моделирование своей личности, а это – необходимое условие эффективного общения [9]. Правильная осанка, вызывающая впечатление уверенности в себе, непринужденности, одежда, которую мы носим, стиль, который при этом выбираем, являются составной частью нашего образа, запечатлеваемого другими людьми. Именно поэтому на занятиях по риторике особое внимание уделяется формированию навыков первичного восприятия, причем осознанного и неосознанного, которое имеет большое значение как для содержательной и эмоциональной стороны общения, так и для перспектив его развития.

Большую роль в осуществлении этих умений играет культура «соматической коммуникации», выступающей также в качестве компонента общей культуры речевого поведения. В состав соматического языка, согласно В.В. Верещагину [1], входят единицы статики (позы, выражение лица) и соответствующие им единицы соматической динамики (жесты и мимика). Понятно, что адекватное владение соматическим языком существенно повышает уровень общей культуры общения. Из этого следует необходимость изучения также и невербальной риторики с целью более организованной и корректной коммуникации, достижения исчерпывающего взаимопонимания, правильного и положительного восприятия. Именно поэтому знакомство с невербальным репертуаром человека, более детальное и углубленное изучение основных элементов этого репертуара, выработка навыков эффективного восприятия посылаемых собеседником неречевых сигналов, наша ответная невербальная реакция занимают особое место в курсе изучения основ ораторского мастерства. Студенты постепенно осознают, что неречевой (невербальный) контекст общения составляет важнейшее звено в цепи достижения взаимопонимания между людьми, так как в общении удастся сказать больше, чем произнести. Это обусловлено тем, что невербальное общение включает более семисот тысяч мимических и жестовых движений рук и тела, а это значительно больше, чем слов в нашем родном языке. Кроме того, с помощью неречевых средств сообщается об истинном состоянии человека, поскольку они имеют рефлекторную природу. И, соответственно, чтобы добиться более совершенной проницательности в общении, усилить впечатление, добиться адекватного восприятия, научиться определять реакции своего собеседника, следует овладеть всем арсеналом средств невербального общения.

Целый комплекс упражнений на занятиях по невербальной риторике рассчитан на развитие умений психологического маневрирования, то есть такого преподнесения себя, когда личностные качества коммуниканта становятся не только приемлемыми, но и желаемыми для партнера. Для формирования подобного восприятия

студенты учатся использовать такие психологические приемы, как:

- открытая и доброжелательная улыбка, выражающая особую симпатию к собеседнику;
- поворот к собеседнику не только головы, но и всего тела;
- молчание с невербальной демонстрацией неподдельного интереса к сказанному собеседником (одобрительное кивание головой, поднятие бровей с выражением «живого» удивления и радости от общения и др.);
- обсуждение проблем другого человека (обычно всех интересуют прежде всего не чужие проблемы, а свои собственные);
- правильно выстроенные дистантные отношения (меняем дистанцию в зависимости от ситуации общения);
- тактичность и доброжелательность;
- демонстрация жестов, символизирующих открытость, простоту и доверие.

Необходимо, кроме того, чтобы обучающиеся пришли к осознанию, что люди, которые интересны друг другу, стремятся к доверительному диалогу, должны обладать определенными коммуникативными навыками, толерантностью, достаточными для того, чтобы, преодолев взаимное недоверие, возникающее при первом контакте, и иллюзии первого впечатления, шагнуть навстречу своему коммуникативному партнеру.

Суть такого доверительного общения заключается в том, что человек, раскрывающий себя, одновременно демонстрирует нам отсутствие у него злых намерений, негативного настроения, попыток предпринять угрожающие нам действия. Это, безусловно, не исключает возможности быть обманутым в определенных ситуациях общения. Однако, доверяя другому и рискуя, мы одновременно избавляемся от чувства беспокойства, внутреннего напряжения, подозрительности. И стремиться к такому доверию необходимо, так как оно является существенным фактором воспитания и развития личности.

Если главная цель риторики – обучение эффективному (результативному) общению, то риторика – курс с четко выраженной практической направленностью, где

- большая часть времени выделяется на формирование коммуникативно-риторических умений и навыков;
- ведущее место занимают так называемые инструментальные знания – о способах деятельности (типа инструкций, конкретных рекомендаций, например, «Советы начинающему оратору», «Практические советы завоевания аудитории», «Как избавиться от агрессивности», «Учимся понимать невербальное поведение собеседника» и т.п.);
- понятийный аппарат, его отбор и интерпретация также подчинены прагматической установке курса. Теоретические сведения включаются только в той мере, какой это необходимо для формирования соответствующих умений и навыков.

Главное внимание уделяется формированию коммуникативных, риторических навыков двух типов: первый

связан с умением анализировать и оценивать общение (например, степень его эффективности, корректность поведения, уровень владения языком); второй – с умением общаться (когда оценивается умение ориентироваться в ситуации, например, учитывать адресат, аудиторию, формировать свое коммуникативное намерение, определять свои неудачи и промахи и т.п.).

Говоря об организации учебного процесса, следует отметить, что наряду с использованием традиционных форм (лекций, семинаров, практических занятий) применяются и такие активные формы проведения занятий, как психотренинги (игры, упражнения), ролевые и деловые игры, дискуссии, аналитические упражнения, экспертная работа, создание и редактирование речевых высказываний. Мы считаем также необходимым и формирование у студентов умения рефлексировать, производить риторический анализ собственного или прослушанного выступления, что и делается в практике преподавания курса «Риторика» в вузе физической культуры.

Во время изучения курса студенты широко и достаточно глубоко знакомятся с теоретическими основами риторики и наиболее эффективными приемами её освоения.

Вначале предложенный студентам материал дает представление о сути того взаимодействия между людьми, которое называется общением; о видах общения (по различным основаниям); о коммуникативных качествах речи (правильность, богатство, точность, выразительность и т.д.); речевой ситуации, её компонентах (кто, кому, почему, зачем, где, когда, как), – на основании чего у студентов постепенно формируется привычка и умение ориентироваться в ситуации общения, определять коммуникативную стратегию и коммуникативное намерение, оценивать степень их реализации в общении.

Далее студенты получают представление о тексте как о продукте речевой (коммуникативной) деятельности, типологии текстов и о речевых жанрах как разновидностях текста, которые они используют в своей профессиональной деятельности (лекция, доклад, отчет, беседа, дискуссия, дебаты, выступление, собеседование, автобиография, характеристика, рекламная презентация и т.п.). Центральное понятие здесь – речевой жанр, то есть текст определенной коммуникативной направленности, определенного речевого воздействия.

В целом вся система работы по обучению студентов университета физической культуры основам риторики направлена на развитие мыслительных процессов и речевой деятельности, формирование основ речевого мастерства, речевого взаимодействия с партнером, навыков эффективного речевого поведения в актуальных ситуациях общения.

Выводы. «Риторика» – предмет, задающий основные координаты речевого общения, предмет, который направлен на развитие активности, инициативности, способности эффективно отстаивать личные интере-

сы при помощи речи; это дисциплина, призванная формировать языковую культуру личности человека. Кроме того, формируя языковую культуру личности студента, риторика оказывает положительное воздействие и на эмоции, воображение, эстетику, мотивацию, волю, интеллект, нравственность как психические процессы, свойства и качества личности. Именно в силу этого она необходима специалисту в области физической культуры и спорта.

В целом культура мышления, языка и речи выражается в совокупности профессиональных умений человека, осуществляющего общение вообще и профессиональное общение в частности. К этим умениям, как известно, А.А. Леонтьев относит умение быстро и правильно ориентироваться в условиях общения, правильно спланировать свою речь, выбрать содержание общения, найти адекватные средства для передачи мысли и обеспечить обратную связь [9].

Речевая активность студентов в процессе освоения довольно сложных риторических проблем свидетель-

ствует об интенсивности и многогранности восприятия, о возможности отклика на все явления объективной действительности.

Выполнение практических заданий развивает интеллектуальную «смелость» учащихся, способствует формированию четкой, яркой, грамотной и воздействующей речи.

Осознание значимости риторики в системе саморазвития человека становится важной составляющей модели профессиональной подготовки выпускника вуза физической культуры, основой его самооценки, развивающейся и совершенствующейся в дальнейшем личности.

Учебный курс «Риторика» может быть использован как профессионально ориентирующий в процессе обучения студентов в вузе физической культуры, способствующий выработке умений успешного взаимодействия с другими людьми, расположения их к себе, создания атмосферы доверия и уважения, что, в конечном счете, лежит в основе жизненного и профессионального успеха любого человека.

Литература.

1. Верещагин Е. М. Лингвострановедческая теория слова / Верещагин Е. М., Костомаров В.Г. – М.: Русский язык, 1980. – 320 с.
2. Волкова М.С. Формирование риторической культуры у специалистов в области физической культуры и спорта в процессе их профессиональной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Волкова Марина Сергеевна; РГУФК. – М., 2003. – 171 с.
3. Выготский Л.С. Мышление и речь // Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.2: Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1982. – 504 с.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология. _ М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
5. Дубинин А.С. Специфика формирования профессиональной культуры специалистов по связям с общественностью посредством работы в редакции печатного СМИ на базе вуза ФКиС (на примере журнала «Экстремальная деятельность человека») /Дубинин А.С. // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – № 3 (28). – С. 71-74.
6. Дубинин А.С. Формирование профессиональной культуры специалистов по связям с общественностью сферы физической культуры и спорта в рамках внеаудиторной практики / Дубинин А.С. // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 61-63.
7. Земзерева В.И. Проблема формирования и совершенствования культуры речи будущих специалистов по физической культуре и спорту. – Русский язык в межкультурной коммуникации: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 30-летию кафедры практического русского языка ИвГУ. Иваново, 6 сентября 2012 г. – Иваново: Иван. гос. ун-т, 2012. – 212 с.
8. Кочеткова Т.В. Языковая личность носителя элитарной речевой культуры: Автореф. дисс... докт. филол. наук / Саратов. гос. ун-т им. Н.Г.Чернышевского. – Саратов, 1999. – 53 с.
9. Леонтьев А. А. Педагогическое общение / Под ред. М.К. Кабардова. – 2-е изд., перераб. и дополн. – М. – Нальчик, 1996. – 96 с.
10. Марченко О.И. Риторика как норма гуманитарной культуры: Учеб. пособие для вузов. – М.: Наука, 1994.– 191 с.
11. Мелибруда Е. Я. Ты – мы. – М.: Прогресс, 1986. – С. 18-19.
12. Рождественский Ю.В. Современная риторика: Становление и проблемы. – М.: Высшая школа, 1988.– 221 с.

ТРЕБОВАНИЕ К СТАТЬЯМ

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ!

Журнал «Спортивный психолог» публикует оригинальные теоретические, экспериментальные и прикладные работы, а также обзоры отечественных и зарубежных исследований по следующим направлениям (и разделам) спортивной психологии.

- проблемы и история психологии спорта, физической культуры и Олимпийского движения;
- психология команды (спортсмена, тренера);
- психология подготовки, тренировки и соревнования;
- психология экстремального спорта;
- психология профессиональной карьеры в спорте;
- психология человека, имеющего отклонение в физическом развитии;
- психология восстановления и психорегуляции;
- психология физической культуры в школе и вне школы;
- психология семейной физической культуры;
- психология управления и организации физической культуры спорта;
- психологические методы исследования, диагностики и коррекции личности;
- в помощь тренеру, спортсмену;
- круглый стол (обзор писем читателей, дискуссии и обсуждения);
- психологи отечества;
- научная жизнь;
- за рубежом;
- архивные материалы.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К МАТЕРИАЛАМ:

Редакция принимает материалы, напечатанные в одном экземпляре в формате листа А-4, плюс электронную версию для компьютерной обработки текста в программе Word, а также иллюстрации (рисунки, таблицы) к материалам в отдельных файлах.

Требования к авторам, предоставляющим редакции журнала свои материалы:

1. Объем рукописи, включая список цитированной литературы, не должен превышать 7 страниц;
2. Принудительные переносы не рекомендуются;
3. Кегль шрифта в документе – 14 pt; межстрочный – одинарный.
4. Поля: слева – 2,5; справа – 1; вверх, низ – 1,5.
5. Текст документа в Word не выделяется фигурными элементами типа кружочков, квадратиков, стрелочек и т.п.;
6. В тексте документа выделяются только ключевые слова курсивом или жирным начертанием;
7. Фото предоставляются в отдельных файлах, в формате jpg, tiff с разрешением не менее 300 dpi;
8. Таблицы в тексте статьи набиваются в Word, а не вставляются картинкой;
9. Названия, выделенные в тексте статьи с помощью CAPS LOCK, не приветствуются;

10. Цитированная в статье литература приводится в алфавитном порядке в виде списка в конце статьи. Литература на иностранных языках дается после отечественной;

- **Текст экспериментальной статьи должен содержать пункты:** актуальность исследования; цель; организация исследования; испытуемые; методы исследования; обсуждение результатов исследования; выводы; библиографические ссылки
- К статье прилагаются **сведения об авторе** (дата рождения, фамилия, имя и отчество, домашний почтовый адрес с индексом, телефон, специальность, ученое звание, место работы и должность, электронный адрес: e-mail).

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

- **фотография (и) автора (ов), в формате JPEG.**
- **ключевые слова и аннотация (резюме) на русском и английском языках.**
- **рецензия**

НОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Аннотация к статье присылается на русском и английском языках (объем – строго от 200 до 300 слов).

В аннотации должен быть представлен краткий конспект статьи по структуре: актуальность, ход исследования, конкретные результаты, полученные автором материала.

Библиографические ссылки. Пристатейные списки и/или списки пристатейной литературы следует оформлять по ГОСТ Р 7.0.5-2008. Цитированная литература дается в алфавитном порядке, литература на иностранных языках дается после отечественной.

Список литературы обязательно дублируется на английском языке, как требуется в журналах, входящих в иностранные базы данных Scopus и Web of Science.

Внимание !

- 1) Статьи не соответствующие настоящим требованиям автоматически не публикуются.
- 2) Статьи, направленные авторам на доработку и не возвращенные в редакцию к обозначенному сроку, исключаются из портфеля редакции.
- 3) Редакция знакомится с письмами читателей, но в переписку не вступает.

Материалы направляются в адрес редакции простой или заказной бандеролью (но не ценной).
105122 Москва, Сиреневый бульвар, 4, РГУФКСМиТ, кафедра психологии

Главному редактору журнала В.Н. Непопалову
Или на e-mail журнала: jur-sportpsy@mail.ru
или на адрес кафедры психологии
e-mail: psyrgufk@mail.ru для В. Н. Непопалова
Телефон кафедры 8 (499) 166-53-89.

ПОСВЯЩАЕТСЯ 70-ЛЕТИЮ ПОБЕДЫ!

Сводный отряд ОМСБОН под командованием П.А. Коровина:

К концу зимы и весной 1942 г. начались выходы отрядов ОМСБОНа в тыл врага. Основное внимание штаба Западного фронта и командования ОМСБОНа было приковано к районам Брянска и Смоленска. Это определялось военно-стратегическим значением этих пунктов и ведущих к ним железнодорожных и шоссейных магистралей. Для сбора разведывательной информации, срыва военных перевозок, выведения из строя линии связи и железнодорожных магистралей в треугольник Смоленск – Орша – Витебск 31 марта 1942 г. был отправлен сводный отряд ОМСБОН под командованием Петра Алексеевича Коровина.

Две недели передвигались только ночью, костров не разводили. При этом каждый солдат нес и тянул за собой по 50 кг снаряжения: оружие, заряды, медикаменты, продукты, взрывчатку, батареи для раций. Когда они, измученные, пришли на место базирования, их ожидал еще один «сюрприз» — лес, где должен расположиться лагерь, был полностью затоплен ледяной водой.

Из воспоминаний омсбоновцев:

«Каждую ночь две группы по 4-5 человек, преодолев 15-20 км болот и лесов, в обход фашистских гарнизонов выходили к железной дороге. Для этого нужно было пересечь шоссе, патрулируемое танками и конной охраной. Железная дорога охранялась еще более тщательно: патрули, огневые точки через каждые полкилометра. Изучив работу патрулей, нужно было поставить 2-3 мины, а дальше нелегкий путь назад. Если же десантники не успевали добраться до лагеря засветло, необходимо было найти место для «дневки», куда бы не сунулись фашисты и их поисковые собаки».

Несмотря на все трудности, отряду удавалось парализовать железные дороги на 15-20 суток, а на некоторых участках и на 50.

6 июня 1942 г. Центр приказал возвращаться. В подразделении Коровина остались четыре отряда: отряды Артамонова, Балашова, Матросова и Шевченко.

Отряду Артамонова Н.С. удалось, понеся потери, вернуться самостоятельно, судьба трех других сложилась трагически.

Три недели по ночам они пробирались к линии фронта. В ночь на 27 июля 1942 г. П.А.Коровин принял решение прорваться с боем, но сделать марш-бросок ночью они не успели. Немцы обнаружили и окружили их плотным кольцом. А потом – короткий бой, скорее бойня, ведь у бойцов оставалось по два-три патрона. К тому же омсбоновцы были предельно истощены, многие вследствие ранений и голода уже не могли самостоятельно передвигаться.

Погибли три отряда ОМСБОН, сражаясь до последнего патрона всего в двух-трех километрах от передовой. Большинству из них было едва за 20. Они еще не успели вписать свои имена в летопись жизни, труда, спорта, но святой кровью своей вписали их в летопись защитников столицы, Родины, героев Великой Отечественной войны.

В списке павших воинов-омсбоновцев из отряда Коровина студенты и **1 преподаватель ГЦОЛИФКа:**

1. Шевченко Георгий Филиппович – заведующий кафедрой борьбы ГЦОЛИФК, первый в СССР кандидат наук по греко-римской (французской) борьбе.

Студенты 1 курса:

2. Белинский Франц – отряд Балашова
3. Емец Михаил - отряд Балашова
4. Лявданский Александр – отряд Артамонова

Студенты 2 курса:

5. Кураев Павел – отряд Шевченко
6. Орлов Иван - отряд Балашова

Студенты 3 курса:

7. Телков Александр – отряд Шевченко

Выпускники:

8. Апреликов Виктор – отряд Балашова
9. Любимов Иван – отряд Балашова
10. Лошкарев Константин – отряд Балашова
11. Расторгуев Александр – отряд Матросова
12. Чуканов Николай - отряд Шевченко
13. Ушаков Василий – отряд неизвестен



ISSN 2074-0182

