

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 «Анита-Пресс»

Тел./факс: 8-495-662-69-30

E-mail: APDEelta@mail.ru

Тираж 999 экз.

Научно – практический  
журнал

## СПОРТИВНЫЙ ПСИХОЛОГ

2 (29) – 2013  
апрель – июнь  
Год основания – 2003

Подписной индекс – 12462

ISSN 2074 – 0182

Главный редактор:  
*Непопалов 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», член 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* — член-корр. 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.

*Гусев Алексей Николаевич* — д. п. н., профессор, факультет психологии МГУ, Москва.

*Губа Владимир Петрович* — д.п.н., профессор, Смоленский Гуманитарный институт

*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, РГУФКСМиТ, Москва.

*Стрелков Юрий Константинович* — д.п.н., профессор, факультет психологии МГУ, Москва.

*Худадов Николай Александрович* — д.п.н., ВНИИФК, 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

	К 120-летию со дня рождения П.А. Рудика . . . . . ?
	П.А. Рудик и его вклад в психологию спорта. . . . . ?
	История кафедры психологии РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). . . . . ?
<a href="#">ПРОБЛЕМЫ И ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ</a>	<i>Яковлев Б.П.</i> – д.п.н., профессор СурГУ, г.Сургут МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ . . . . . ?
	<i>Москвин В.А.</i> – д.п.н., профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ
	<i>Москвина Н.В.</i> – к.п.н., доцент кафедры психологии РГУФКСМиТ
	<i>Шумова Н.С.</i> – к.в.н., ст. преподаватель кафедры психологии РГУФКСМиТ
	<i>Ковалевский А.Г.</i> – аспирант кафедры психологии РГУФКСМиТ
	ВЗГЛЯДЫ П.А. РУДИКА НА ПРОБЛЕМУ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ . . . . . ?
<a href="#">ПСИХОЛОГИЯ ОТБОРА</a>	<i>Гожин В.В.</i> – д.п.н., профессор кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ
	<i>Дементьев В.Л.</i> – д.п.н., профессор кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ
	<i>Рогов Ю.Н.</i> – аспирант кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ
	МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗА АТАКУЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ У ЮНЫХ БОРЦОВ . . ?
	<i>Воронова В.И.</i> – к.п.н., профессор, директор учебно-научного института здоровья человека Национального университета физического воспитания и спорта Украины, зав. кафедры психологии и педагогики, г.Киев
	<i>Артеменко Тарас</i> – аспирант кафедры психологии и педагогики, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г.Киев
	ОТБОР БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ . . . . . ?
<a href="#">ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ</a>	<i>Бабушкин Г.Д.</i> – д.п.н., профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск
	ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ . . . . . ?
<a href="#">ПСИХОЛОГИЯ СОРЕВНОВАНИЯ</a>	<i>Сопов В.Ф.</i> – к. п. н., профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ
	<i>Леонтьева</i> – аспирант кафедры психологии РГУФКСМиТ
	ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОГИ И МОТИВАЦИОННОГО СОСТОЯНИЯ КОНЬКОБЕЖЦЕВ И ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫСОКОЙ ЗНАЧИМОСТИ . . . . . ?
<a href="#">ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА</a>	<i>Губа В.П.</i> – д.п.н., профессор, Смоленский Гуманитарный институт
	<i>Скорович С.Л.</i> – к.п.н., главный тренер сборной России по мини-футболу (футзалу)
	<i>Маринич В.В.</i> – к.м.н., доцент, Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь
	ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ НА УСПЕШНОСТЬ КО-НЕЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА. . . . . ?
	<i>Абрамчук А.Б.</i> – аспирант, РГУФКСМиТ
	<i>Михайлова Т.В.</i> – к.п.н., профессор, кафедра ТиМ гребного и парусного спорта, РГУФКСМиТ
	ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЮНОГО ГРЕБЦА-АКАДЕМИСТА . . . . . ?
<a href="#">ПСИХОТЕХНИКА</a>	<i>Романин А.Н.</i> – к.п.н., президент Ассоциации холистической психологии и психотерапии
	<i>Романина Е.В.</i> – к.п.н., профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ
	ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ В СПОРТЕ . . . . . ?
<a href="#">ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</a>	<i>Левченкова Т.В.</i> – к.п.н., доцент, кафедра педагогики РГУФКСМиТ
	АНАЛИЗ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. . . . . ?

---

<u>ЮБИЛЕЙ</u>	СПЕЦВЫПУСК: К 95-ЛЕТИЮ ГЦОЛИФК . . . . . 43-77
	Е.П.ИЛЬИНУ – 80 лет . . . . . ?
<u>ИНФОРМАЦИЯ</u>	Объявление о конкурсе в РГУФКСМиТ . . . . . ?
	IX Международная научно-практическая конференция по психологии спорта и физической культуре «Рудиковские чтения-2013» . . . . . ?
	К сведению авторов . . . . . ?

# К 120-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ РУДИК ПЕТР АНТОНОВИЧ 1893-1983

Петр Антонович Рудик в течении 60 лет занимался научной и педагогической деятельностью в области спорта. Его жизнь явилась ярким примером многолетней деятельности в истории нашего Университета. Более 48 лет П.А. Рудик заведовал созданной им кафедрой психологии ГЦОЛИФК. За годы работы им было опубликовано более 200 научных трудов: учебников, монографий, учебных пособий и научно-методических статей по самым актуальным проблемам психологии спорта.

Под его руководством выполнено и защищено несколько десятков кандидатских и докторских диссертаций по проблемам психологии спорта специалистами из многих зарубежных стран и республик СССР.

Своими научными исследованиями П.А. Рудик внес большой вклад в разработку таких проблем как:

- Психологическая подготовка спортсмена
- Развитие внимания в спорте
- Двигательные навыки спортсменов
- Проблемы двигательных представлений и идеомоторная тренировка
  - Совершенствование мышечно-двигательных ощущений и восприятий
  - Специализированные восприятия в спорте
  - Воспитание эмоционально-волевых качеств личности в спорте
  - Развитие познавательных процессов – памяти, воображения, мышления спортсмена
    - Психология соревновательной деятельности
    - Мобилизация готовности спортсмена
    - Содержание предсоревновательной психологической подготовки спортсмена
    - Психологические аспекты тренированности спортсмена
      - Проблемы психорегуляции в спорте
      - Борьба с психологическими барьерами в спорте

Все работы П.А. Рудика как и его вся жизнь была посвящена идее распространения психологических знаний. Он постоянно подчеркивал, что:

Во-первых — "высокий уровень спортивных достижений во всех видах спорта – требует особого внимания к психологии спорта".

Во-вторых — "для успеха в спорте тренер должен владеть рациональными методами психологической подготовки спортсмена и уметь их применять в учебно-тренировочном процессе с таким же мастерством, каким он применяет методы физической, технической и тактической подготовки спортсмена".

П.А. Рудик впервые в отечественной и мировой психологической науке определил понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена; сформулировал пути и методы этой подготовки и указал дальнейшее направление исследований этой проблемы; предложил классификацию психологической подготовки; определил роль и значение тренера в этом процессе; поставил вопрос о унификации методов психологического исследования.

П.А. Рудик активно участвовал в создании Европейского и международного сообществ психологов спорта. Подготовил значительное количество профессорско-преподавательского состава для институтов физической культуры. Вопросы, поставленные им, идеи, оставленные им, особенность решения проблем, глубина проработки проблем, установка на внедрение и интеллектность – все это вместе и характеризует школу профессора П. А. Рудика. Содержание его работ актуально и сегодня. Многие проблемы развиваются в трудах его учеников и последователей. В их числе д. пед. наук, профессор В.М. Мельников, принявший от П.А. Рудика в 1978 г. кафедру психологии, изучающий проблемы общей, социальной и спортивной психологии спортсменов. Профессор Родионов А.В., исследующий психологические особенности спортивной подготовки в отдельных видах спорта. Профессора О.А.Черникова, В.В. Стрельцов, Ф. Генов, Н.А. Худатов, доценты Г. И. Савенков, В. А. Гавриленко, Л. Н. Данилина, Г. М. Гагаева, И. Г. Келишев, В. В.Медведев, – конечно не все ученики талантливого ученого и педагога. Их много в России, странах ближнего и дальнего зарубежья. Научной школе П.А. Рудика по психологии спорта, созданной им и его учениками, несомненно принадлежит большое будущее.

## ПЕТР АНТОНОВИЧ РУДИК И ЕГО ВКЛАД В ПСИХОЛОГИЮ СПОРТА



*Савенков Г.И. – профессор  
кафедры психологии,  
РГУФКСМиТ (2012)*

Становление и развитие отечественной спортивной науки нельзя рассматривать отдельно от психологии спорта и вклада в эту область психологии результатов научной, педагогической, организаторской деятельности основателя кафедры психологии ГЦО-ЛИФК, доктора психологических наук, профессора, член-корреспондента АПН, заслуженного деятеля науки Российской Федерации Петра Антоновича Рудика.

Высоко образованный человек, закончивший с золотой медалью гимназию в 1910 г., закончивший МГУ, философский факультет в 1915 г. (и оставленный там работать в качестве ассистента) профессор П.А.Рудик в 1919 г. поступил на работу в Центральный Институт физической культуры и проработал в нем более 60-ти лет, являясь организатором и бессменным руководителем кафедры психологии.

Более 200 научных работ по психологии спорта вышло из под пера профессора П.А. Рудика. Много учебников и учебных пособий по психологии спорта и общей психологии, не потерявшим значения и в настоящее время, написано им для средних и высших учебных заведений физической культуры.

Блестящий знаток спортивной деятельности, становления личности и сознания спортсмена П.А.Рудик был вдохновителем, организатором и руководителем научных исследований по многим направлениям психологии спорта. Достаточно упомянуть о том, что многие деятели спортивной науки (несколько десятков докторов и кандидатов наук) в нашей

стране и за рубежом проводили свои научные исследования под руководством профессора П.А.Рудика.

Результаты научной деятельности П.А.Рудика в области спортивной психологии можно считать большим вкладом и в общую психологическую науку, т.к., все открываемые психологические закономерности и особенности различных видов спортивной деятельности он затем переносил и использовал их как "модели" общечеловеческой деятельности.

Характеризуя научную и педагогическую деятельность П.А.Рудика следует особо отметить внедрение в теорию и практику спортивной психологии методологических основ Общей психологической науки. Блестящие интерпретации П.А. Рудиком основополагающих принципов: "единства деятельности, сознания личности"; "монизма"; "отражения", "детерминизма"; "историзма", "единства теории и практики", – позволяют и в наше время правильно выбрать и продолжать научные исследования в области психологии спорта. Так, напр., "принцип отражения" трактует спортивную деятельность, как деятельность осознанную, находящуюся под постоянным контролем сознания не только "осознании целей", но и понимании спортсменом способов и методов управления своими двигательными действиями через отражательную деятельность сознания. Особый интерес представляют его взгляды на решение проблемы предметного отражения в сознании движений и действий, связанных с развити-

ем и совершенствованием т.н., "специализированных восприятий" в избранных видах спорта: в плавании – "чувства воды"; в боксе, фехтовании – "чувство дистанции"; в гимнастике – "чувство снаряда" и т.д. Учет "принципа де-терминации" П.А.Рудик трактовал как "постоянный поиск факторов, способствующих нормальному функционированию психики спортсмена в условиях тренировки и соревнования".

Особое значение в методологии спортивной психологии П.А.Рудик отводил "системно-структурному подходу". Адаптируя основные понятия "общей теории структур", профессор П.А.Рудик показал общие и частные закономерности спортивной деятельности. Он отмечал, что "знание этих закономерностей общих для человеческой деятельности важно для нас потому, что, являясь общими, они проявляются и в каждом частном случае и поэтому необходимы для изучения настоящей проблемы – психологической структуры спортивной деятельности". Надо сказать, что предложенные профессором П.А.Рудиком основные методологические положения системного подхода позволили, в дальнейшем рассматривать содержание психологической подготовки в спорте как систему психолого-педагогического воздействия на спортсмена с целью развития и совершенствования психических качеств и черт личности для достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта (Савенков Г.И., 1998, 2002).

П.А.Рудик впервые в спортивной психологической науке определил понятие, содержание и структуру психологической подготовки спортсменов. Им было выделено два основных вида: "Общая психологическая подготовка спортсмена" и "Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям".

Для общей психологической подготовки спортсмена им были определены следующие задачи:

1) сформировать и постоянно совершенствовать нравственные качества личности. В противном случае, спорт может служить причиной проявлений в жизни и деятельности отрицательных качеств личности;

2) сформировать способность спортсмена в преодолении объективных и субъективных трудностей, тем самым, развивая волю спортсмена;

3) развивать и совершенствовать систему взаимоотношений в группе, в команде, в коллективе, решая, тем самым, задачи социально-психологической сплоченности как фактора эффективности подготовки;

4) развивать и совершенствовать способность к самоанализу и произвольной психорегуляции своих состояний, решая задачи эмоциональной подготовки в спорте;

5) развитие и совершенствование различных ощущений и восприятий у спортсмена: зрительных, слуховых, мышечно-двигательных, осязательных, тактильных и др., – развивая процессы "чувственного различения", пространственных, временных, и динамических (силовых) параметров двигательных действий в спорте, доводя эти процессы до высокой степени совершенства – до появления "специализированных восприятий" в спорте;

6) изучать, развивать и совершенствовать особенности двигательных представлений о выполняемом движении или действии как основы "идеомоторной подготовки" в спорте. По существу, П.А.Рудик положил начало решению проблемы формированию образа двигательного действия через "мысленное" выполнение спортивного упражнения, пробивая "тропинку в глубоком снегу" сознания спортсмена, для последующего непосредственного управления при выполнении двигательного действия.

Данный раздел общей психологической подготовки, по мнению П.А.Рудика, состоит в том, что на каждом отдельном этапе спортивного совершенствования двигательные представления по своей полноте и точности должны соответствовать уровню спортивного мастерства и периоду спортивного совершенствования. Содержание идеомоторной тренировки в спорте должно соответствовать содержанию технической, тактической и теоретической подготовки. В противном случае, "наполняемость" сознания спортсмена образами двигательного действия будет или очень сложной или упрощенной – ни то, ни другое не даст нужного эффекта в применении идеомоторной тренировки.

И еще одна особенность, отмеченная П.А.Рудиком: двигательные представления крайне неустойчивы, часто теряют свою ясность и отчетливость, представления становятся "расплывчатыми". Поэтому проведение идеомоторной тренировки в спорте, как в учебно-тренировочном, так и в соревновательном процессе, должно быть постоянным, систематическим. При этом, должно выполняться одно условие – программа направленности сознания спортсмена должна быть ориентирована на наиболее значимые компоненты двигательного действия и соответствовать уровню тренированности спортсмена;

7) развивать и совершенствовать с помощью спортивной деятельности память, воображение и мышление. П.А.Рудик особо подчеркивал роль мышления в решении тактических задач в спорте, причем, в спорте мышление очень часто носит наглядно-действенный характер и протекает не в вербальной, в наглядной, действенной форме. Особенно это заметно при проявлениях у спортсменов оперативного и тактического мышления. И в том, и в другом случае, спортсмену необходимо владеть мыслительными операциями – анализа, сравнения, синтеза, конкретизации.

Развитие и совершенствование всех видов отражательных процессов личности, начиная от ощущений и восприятий, до памяти и мышления требуют определенной "организации внимания" спортсмена, т. е., определенной направленности его сознания на окружающую среду и на свои двигательные действия. Поэтому, профессор П.А. Рудик в общей психологической подготовке подчеркивал важность развития и совершенствования произвольного внимания. Активизация произвольного внимания позволит наиболее эффективно использовать функции психических процессов: ощущений, восприятий, памяти и мышления. Внимание выступает в виде катализатора всех психических процессов и на этой основе достижения значительных успехов в спортивной деятельности.

Таким образом, включив в состав общей психологической подготовки вопросы развития и совершенствования познавательных психических процессов личности, П.А. Рудик определил, наметил структуру интеллектуальной подготовки спортсмена.

Перечисленные задачи, поставленные профессором П.А. Рудиком, перед общей психологической подготовкой, дают основание считать, что в спорте это сделано впервые и по объему, и по направленности воздействия на личность спортсмена.

Перед второй основной частью психологической подготовки в спорте профессором были поставлена одна глобальная задача – подготовить спортсмена к конкретному соревнованию. Поэтому этот вид подготовки получил конкретное название: – "Психологическая подготовка к соревнованию". Главная установка этого вида подготовки ориентировала специалистов и тренеров на: а) учет всех особенностей предстоящего соревнования и б) подготовку к эффективному использованию своего состояния тренированности через мобилизацию готовности спортсмена к состязаниям.

П.А. Рудик прекрасно понимал, что для решения этих глобальных задач подготовки спортсмена к соревнованию со стороны психологии должны быть предложены конкретные программы воздействия на спортсмена в предсоревновательный и непосредственно соревновательный период. Так, по первому направлению перед специалистами были поставлены следующие задачи:

1) довести до сознания спортсмена информацию о конкретных условиях предстоящего соревнования. Это могут быть сведения о масштабе соревнований, месте и времени проведения соревнований, климатических условиях в местах проведения соревнований и т.д.;

2) проанализировать состав участников соревнований через характеристику сильных и слабых сторон соперников по данному соревнованию;

3) оценить свои возможности в достижении конкретных целей через анализ пройденного периода учебно-тренировочной деятельности перед соревнованиями;

4) сформулировать конкретные цели и задачи, стоящие перед спортсменом в данном соревновании.

По мнению П.А.Рудика вся поступающая информация должна быть доведена до спортсмена заранее и с учетом особенностей личности будущего участника соревнований.

По второму направлению предсоревновательной психологической подготовки должны решаться более сложные задачи. В частности, основной целью является мобилизация готовности спортсмена на предстоящее соревнование. Достижение этой цели должно происходить через решение следующих задач:

1) провести проверку общего состояния готовности, т.е., состояния тренированности спортсмена. При этом, особую роль П.А. Рудик отводил высшей форме состояния тренированности – "спортивной форме". Содержание данной формы определяли следующие факторы: состояние физического здоровья (самочувствие спортсмена); психическое обеспечение соревновательной деятельности; наличие ярко проявляемых спортсменом свойств внимания (интенсивности, устойчивости, распределения, переключения, объема и концентрации; быстрота простой и сложной реакций; наличие навыка исполнения спортивного упражнения с высокой степенью эффективностью выполняемых двигательных действий; способность проявлять волю через преодоление максимальных трудностей в услови-



ях спортивных соревнований; нравственная установка личности, как участника соревнований; способность к произвольной регуляции своих эмоциональных состояний (психодиагностика и психорегуляция), и др.

2) сформировать у спортсмена целевую установку на данное соревнование. Это может быть установка на победу, на рекорд, на проверку уровня мобилизационной готовности, в зависимости от масштаба предстоящих соревнований, состояния спортивной формы, здоровья, периода предсоревновательной подготовки и т.д. Интерес представляют позиция П.А. Рудика по поводу возникновения у спортсменов в условиях соревнований т.н. "психологических барьеров" – эмоциональных состояний, препятствующих эффективному выполнению спортивной деятельности. Психологическая природа этих состояний связана с тревожностью, с ожиданием, с образом в сознании спортсмена тех трудностей, которые связаны с предстоящей спортивной борьбой. П.А. Рудик выделил несколько видов психологических барьеров у спортсменов. Наиболее важными из них являются: состояние стресса, длительно-го эмоционального переживания спортсмена, вызванного действиями определенных раздражителей-стрессоров; и навязчивые мысли о неудаче в предстоящих соревнованиях, вызванные неудачами в прошедших соревнованиях; психологический барьер связанный с перенесенными травмами в процессе спортивной деятельности.

Большой заслугой П.А. Рудика, при решении этих проблем, была разработка средств и методов преодоления различных психологических барьеров в процессе предсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

3) провести проверку готовности спортсмена в функциональном и психологическом отношении через "моделирование" соревнований. В итоге, П.А. Рудик подчеркивал, что основными особенностями соревновательной психологической подготовки спортсмена являются:

- организация спортсменом своих действий в условиях соревнований;
- знания, умения и навыки в своих действиях в соревнованиях;
- представления о трудностях, с которыми может встретиться спортсмен;
- уверенность в преодолении субъективных и объективных трудностей;
- способность в максимальном проявлении своей готовности;

– способность проявлять активность в экстремальных условиях;

– правильно организовывать свое внимание (направлять сознание) в условиях очень напряженной соревновательной деятельности;

– активизация моральных и нравственных позиций спортсмена, мотивов участия в соревнованиях, чувства долга и ответственности, чувства Родины и любви к Родине и т.д. – все это является важным фактором мобилизации готовности спортсмена к соревнованию.

Хочется отметить очень важный фактор, связанный с психологической подготовкой спортсмена. Это позиция П.А.Рудика в отношении роли тренера в решении задач подготовки спортсмена к соревнованиям. Эта роль является главенствующей, поскольку он (тренер) полностью отвечающей за проведение и результативность психологической подготовки спортсмена. Для этого он должен обладать знаниями как общей, так и специальной психологии – психологии спорта. Это, конечно, не значит, что он должен отвергать работу профессионально подготовленного спортивного психолога. Он должен использовать его знания и действия в качестве своего помощника и эксперта. Требования к тренеру, сформулированные П.А.Рудиком, в области процесса психологической подготовки, можно назвать "очень высокими", т.е. тренер должен владеть методами психолого-педагогического воздействия на спортсмена (методами психологической подготовки) с таким же совершенством, какими он владеет методами физической, технической и тактической подготовки в спорте.

Высокие требования предъявлял П.А.Рудик к тренеру как педагогу. Помимо знаний и методов совершенствования в области спортивной деятельности, тренер должен быть воспитателем личности. Он говорил, что специальность тренера, преподавателя физического воспитания по своему социальному статусу является самой высокой среди других педагогических профессий.

Для эпохи П.А.Рудика в деле становления спортивной психологии как предмета науки и обучения специалистов в области физической культуры и спорта наиболее ярким является его работа как руководителя и организатора научной и учебной деятельности в Государственном Центральном институте физической культуры. Наиболее ярко проявился его талант в организации и управлении работы кафедры психологии, прежде всего, в его "кадровой политике". Для преподавательской работы на кафедре он самостоятельно подбирал и вос-

питывал контингент преподавателей психологии. В дальнейшем, они стали ведущими специалистами в области психологии спорта. Его учениками и сподвижниками были такие специалисты как:

Г.М. Гагаева, О.А. Черникова, И.Г. Келишев, Л.С. Солнцева, В.В. Медведев, В.А.Гавриленко, Л.Н. Данилина, Г.И.Савенков и др. Это был коллектив не только прекрасных специалистов-педагогов в области преподавания общей и спортивной психологии, но и ученых, внесших весомый вклад в развитие отечественной психологии спорта.

Как куратор и руководитель аспирантов на кафедре психологии ГЦОЛИФК он внес большой вклад в подготовку научных кадров не только для России, но и для ближнего и дальнего зарубежья. Нет возможности перечислить всех его учеников и последователей.

Нельзя не отметить заслуги П.А.Рудика в организации и руководстве Проблемной лаборатории психологической подготовки спортсменов, членов Сборных команд СССР. Научные сотрудники проблемной лаборатории:

О.В. Дашкевич, Ю.Я. Рыжонкин, А.В. Родионов, Г.И. Савенков, Е.Г. Козлов, И.Г. Вендрих, А.Н. Романин, и др. внесли большой вклад в научное психологическое обеспечение Сборных Команд нашей Родины, что несомненно сказалось на спортивных достижениях нашей страны на Олимпийских играх, на Первенствах Мира и Европы.

Эпоха П.А. Рудика оставили свой след в теории и практике спортивной психологии, его труды будут иметь значение для будущего развития и совершенствования спортивной психологии в России.

## ИСТОРИЯ КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ РГУФКСМиТ

В 1930 г. была создана кафедра психологии. Преподавание психологии было организовано Петром Антоновичем Рудиком в первые годы существования кафедры, которую в 1932 году он и возглавил.

Курс психологии формировался применительно к специфике вуза.

Сотрудниками кафедры была разработана программа, соответствующая профилю института физической культуры и впитавшая лучшие достижения психологической науки того времени. Программа состояла из двух разделов:

- 1) общая психология, рассматривающая основные теоретические вопросы,
- 2) психология спорта, направленная на решение прикладных проблем спорта и физической культуры.

В послевоенное время кафедрой опубликован первый в мировой практике учебник по психологии для институтов физической культуры, а также специальный учебник для средних физкультурных учебных заведений. Написаны учебники на базе экспериментальных работ опубликованных кафедрой. Среди них можно отметить исследования по психологическому анализу спортивной деятельности. В целом, начиная с 50-х годов сотрудниками кафедры подготовлено 5 поколений учебников. Четыре – под редакций П. А. Рудика, последний под редакцией В. М. Мельникова. В последнем, наряду с традиционными разделами психологической науки введены и новые. Впервые курсы общей, возрастной и педагогической психологии, а также психологии физического воспитания и психологии спорта высших достижений объединены и строго подчинены задаче подготовки физкультурно – педагогических кадров.

В работах П. А. Рудика "Исследование реакций в отношении к основным видам физической культуры" и "Влияние мускульной работы на процессы реакций" был дан анализ особенностям моторной реакции, типичной для действий спортсмена на старте, и сложной реакции на примере действий боксеров и участников спортивных игр.

Большие заслуги в области психологии спорта нашли признание и за рубежом. В 1965 г. (Италия, Рим) Рудик П.А. являлся одним из организаторов Международного общества психологов (ИССП) в рамках ЮНЕСКО.

Под его руководством преподаватели кафедры проводили исследования, в которых отражены анализ и роль мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий в спортивной деятельности. Так, например, в работах Гагаевой Г.М. исследовалась "Нарушение движений при раздражении вестибулярного аппарата"; Черниковой О.А. – "Раздражение вестибулярного аппарата и зрительные восприятия"; Рудика П.А. – "Опыт методики исследования чувства равновесия".

Исследования Черниковой О.А.: "Роль эмоций в спорте", "Эмоционально-волевые особенности в беге на различные дистанции", – позволили раскрыть своеобразие и богатство эмоциональных переживаний в процессе спортивной деятельности. Особенности эмоциональных переживаний на соревнованиях были изучены в связи с психологическим анализом предстартовых состояний.

Эта небольшая часть первых научных исследований кафедры свидетельствует об их практической направленности, результаты которых непосредственно внедрялись в спортивно-педагогическую практику и лекционный материал, находили отражение в учебно-методической литературе, а через нее в практику подготовки физкультурных кадров. Логичным завершением этой работы и, несомненно, большим достижением кафедры явилось создание новой дисциплины – психологии спорта. Психология спорта состояла из таких разделов как:

- психологическая характеристика личности и спортивной деятельности;
- психологические основы обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки;
- психологический анализ спортивных соревнований;
- психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена;
- роль физической культуры и спорта в формировании личности спортсмена.

В 70-х годах П.А. Рудик поставил вопрос об унификации методов психологического исследования спортсменов. Вопрос очень важный, так как к тому времени психологи применяла самые разнообразные методики и аппаратуру, что создавало трудности для сравнения полученных результатов при разработке стандартов. П.А. Рудик предложил

унифицировать методы психодиагностики таким образом, чтобы они были простыми и доступными не только для специалистов-психологов, но и для спортсменов и тренеров. По его мнению, необходимо унифицировать не только методы сбора и обработки соответствующих материалов, но и аппаратуру, изготавливать ее по единым стандартам. Для решения поставленных задач при кафедре была организована учебно-научная лаборатория. Деятельность лаборатории была ориентирована на разработку инструментальных методик, которые могли быть использованы в проведении научных исследований, экспресс-диагностики на сборах и в учебном процессе, где студенты могли получить первичные навыки обследования. Особое внимание уделялось разработке психофизиологических методик, которые предназначались для диагностики особенностей состояний спортсмена и свойств его личности в целях профотбора и повышения эффективности подготовки. С 1979 г. лабораторию возглавлял выпускник факультета психологии МГУ В.Н. Непопалов. За разработку инструментальных методик и создание научных приборов он и сотрудники лаборатории награждались грамотами Спорткомитета, медалями ВДНХ СССР, а также Золотыми медалями на международных выставках.

Основные результаты деятельности научной школы профессора П.А. Рудика могут быть сформулированы следующим образом.

П.А. Рудик впервые в отечественной и мировой психологической науке определил:

- понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена;
- разработал пути и методы этой подготовки и указал дальнейшее направление развития проблемы;
- дал классификацию видов психологической подготовки и определил роль и значение тренера в этом процессе;
- поставил вопрос об унификации методов психологического исследования;
- стоял у истоков и активно участвовал в создании европейского и международного сообществ психологов спорта;
- подготовил значительное количество научных работ и разработал первую учебно-методическую документацию для институтов физической культуры.

Школа профессора П.А. Рудика во многом актуальна и сегодня и развивается в трудах его учеников, последователей и коллег, с которыми ему приходилось работать.

В их числе:

Труды профессора О.А. Черниковой, доцента Г.М. Гагаевой и профессора В.В. Стрельцова углубляют исследования П.А. Рудика по проблемам вестибулярных ощущений и восприятий и их роли при выполнении отдельных спортивных упражнений (прыжки в воду, на лыжах с трамплина, парашютный и горнолыжный спорт и др.).

Изучение природы двигательного навыка в различных видах спорта и процессу их формирования посвящены труды Г.М. Гагаевой, А.Л. Поварницын, И.М. Онищенко и др.

Проблемы устойчивости внимания разрабатывают в своих исследованиях В.А. Гавриленко, Л.Н. Данилина, В.В. Медведев.

Влияние эмоций на действия спортсменов многие годы изучала О.А. Черникова, Н.А. Худяков вместе с П.А. Рудиком исследовал волевые процессы сложных реакций в различных видах спорта, особенно скоростных (старты спринтера, реакции в боксе, борьбе, спортивных играх и др.).

В работах Г.И. Савенкова и Ф. Генова (Болгария) исследованы проблемы мобилизационной готовности спортсмена перед стартом в различных видах спорта.

Работы д.пед.н., профессора В.М. Мельникова, принявшего от П.А. Рудика в 1978 г. кафедру психологии ГЦОЛИФК, были посвящены проблемам общей, социальной и спортивной психологии спортсменов.

Исследования д.пед.н., профессора, А.В. Родионов, возглавившего с 2003 г. кафедру психологии спортивной деятельности и, в частности, – поединка в отдельных видах спорта (фехтование, баскетбол и др.). Материалы его исследований изложены в многочисленных научных статьях и докладах на международных конгрессах и научно-практических конференциях.

Конечно, здесь упомянуты не все ученики и последователи школы П.А. Рудика – их много и в Российской Федерации, и в странах ближнего и дальнего зарубежья. Научной школе П.А. Рудика по психологии спорта, несомненно, принадлежит большое будущее.

Кафедра постоянно ищет новые пути и формы работы с молодыми отечественными и зарубежными учеными, стажерами, соискателями, аспирантами и т.п. На кафедре большое количество ученых из разных стран мира и Европы. В целом на кафедре подготовлено 14 докторских и более 80 кандидатских диссертаций.

Профессорско-преподавательский состав кафедры участвует в научно-организационной международной жизни. Участниками Междуна-

родных научных конгрессов являлись: А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В. Н. Непопалов, Е. В. Романина и др., научно-практических конференций – весь профессорско-преподавательский состав кафедры психологии.

На настоящий момент, продолжая идеи П.А. Рудика, профессорско-преподавательский состав, аспиранты и магистры кафедры ведут научно-исследовательскую работу по следующим направлениям:

- психологическая характеристика личности спортсмена и спортивной деятельности;
- психологические основы обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки;
- психологический анализ спортивных соревнований;
- психологические основы подготовки спортсмена и сопровождения спортивной команды;
- роль физической культуры и спорта в формировании личности спортсмена.

Материалы научных исследований, практи-

ческий опыт и опыт преподавания сотрудников кафедры нашли отражение в двух учебниках:

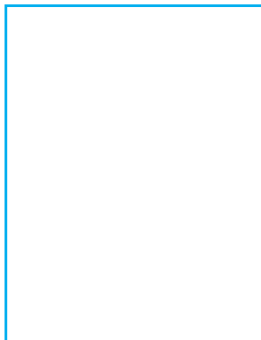
1. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов /под ред. А.В. Родионова. – М.: Академический проект, 2004 г. – 576 с.

2. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высш. учеб. заведений / под ред. А.В. Родионова, В.Ф. Сопова, В.Н. Непопалова и др. – М.: Академия», 2010. – 368 с.

Претворяя его замыслы в реальную практику, сотрудники кафедры организовали подготовку спортивных психологов, набрав в 2008 г. первый набор студентов, желающих посвятить свою жизнь развитию спортивной науки и практики.

И отмечая 120-летия со дня рождения П.А. Рудика, в этом году был осуществлен первый выпуск специалистов – спортивных психологов, которые на практике продолжают научные изыскания и окажут реальную помощь спортсменам и тренерам.

# МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ



*Яковлев Б.П. – д.псх.н.,  
профессор СурГУ, г.Сургут*

*Всякое изучение сознания вне личности может быть только идеалистическим, так же, как всякое изучение личности помимо сознания может быть только механистическим. Изучая сознание в его развитии, психология изучает его в процессе становления сознательной личности.<sup>1</sup>*

Закономерности общественного бытия являются наиболее существенными в развитии человека. Психология в своем познании психики человека должна поэтому исходить из них, но, однако, никак не сводить психологические закономерности к социальным, или наоборот. Точно так же – как ни велико значение физиологического анализа «механизмов» психических процессов для познания их природы, нельзя свести закономерности психических процессов к физиологическим закономерностям. Отражая бытие, существующее вне и независимо от субъекта, психика выходит за пределы внутриорганических отношений и выражается в качественно иной, отличной от физиологической системе понятий; она имеет свои специфические закономерности (С.Л. Рубинштейн, 2000).

Современные специалисты в области спортивной психологии и физической культуры занимаются научно-исследовательской работой, преподавательской деятельностью, активно работают со спортсменами и людьми, укрепляющими свое здоровье с помощью физических упражнений.

Вследствие этого подготовка специалистов в области психологии спорта и физической культуры неодинакова. Так, например, психологов-консультантов готовят для оказания помощи тем спортсменам и людям, занимающимся физической культурой, у которых наблюдаются эмоциональные расстройства, например такие,

как нервная анорексия или злоупотребление различными препаратами. Спортивные психологи-преподаватели выполняют роль тренера по психологической подготовке.

С середины 1970-х годов наблюдается значительное развитие спортивной психологии, особенно ее прикладной стороны. Специалисты в области спортивной психологии ищут пути помощи спортсменам высокого класса, детям, инвалидам, людям старшего возраста в достижении пика физической подготовки, личного удовлетворения от занятий спортом и физической культурой.

Одни тренеры считают, что команды достигают победы в результате эффективной защиты, по мнению других, успех приносят разнообразные атакующие действия, третьи ищут победу в тщательно разработанном и строго выполняемом игровом плане. Точно так же различаются представления спортивных психологов об эффективности различных подходов.

Современные специалисты в области спортивной психологии могут, к примеру, использовать бихевиористический, психофизиологический, когнитивно-бихевиористический подходы, личностно-деятельностный, деятельностный.

## **Бихевиористический подход**

Сторонники данного метода считают основными детерминантами поведения спортсмена или человека, занимающегося физической культурой, внешние факторы, главным обра-

<sup>1</sup> Яковлев Б.П. *Основы спортивной психологии /Текст/: учеб. пособие/ Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2-10. – 208 с.*

зом – поощрение и наказание, материальное стимулирование. Относительно небольшое значение отводится мыслительным процессам, восприятию и личности занимающегося. Американский спортивный психолог Хьювард к примеру, обнаружил, что профессиональные бейсболисты низшей лиги, которым платили по 10 долл. за удар, значительно улучшили качество ударов в течение сезона. Имеются исследования, которые обнаружили возможность увеличить продолжительность выполнения упражнений детьми с замедленным развитием, пообещав им поиграть в любимые игры. Эти два примера иллюстрируют изменение поведения посредством систематического воздействия внешних факторов. Данный подход популярен у учителей-предметников на занятиях по физической культуре, когда все занятие проходит по программе спущенной с «верху», не учитывая интересы и удовлетворенность детей от физических упражнений и нагрузок. То же касается и отдельных педагогов-тренеров, строго реализующих программу тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом основных компонентов физической нагрузки (по объему, направленности, интенсивности) и не учитывающих особенности влияния психических нагрузок на функциональное состояние, мотивацию спортсмена. Стимулирование к эффективности деятельности в основном происходит через внешние условия тренировки (компоненты физических нагрузок, тренерские установки, субъект-объектные отношения и т.п.).

#### **Психофизиологический подход**

Психологи, специализирующиеся в области психофизиологии спорта и физической культуры, считают, что лучшим способом изучения поведения в спорте и во время занятий физической культурой является изучение психофизиологических процессов головного мозга и их связи с двигательной активностью. Специалисты в этой области обычно определяют частоту сердечных сокращений, активность головного мозга, потенциалы действия мышц, а также изучают взаимосвязь между этими психофизиологическими параметрами и поведением спортсменов и людей, занимающихся физической культурой. Примером может служить использование техники обратной связи в процессе тренировки сильнейших стрелков, когда выстрел производится в период между сердечными сокращениями, что позволяет значительно повысить точность выстрела. Специалисты в области психофизи-

ологии спорта и физической культуры изучают взаимосвязь эффективной спортивной деятельности с внутренними детерминантами, происходящими в коре головного мозга, во внутренних системах.

#### **Когнитивно-бихевиористический подход**

По мнению сторонников данного подхода, поведение определяется влиянием внешних и когнитивных (мысли) факторов, а также тем, как человек интерпретирует внешние факторы. Главное внимание уделяется познавательным способностям спортсмена или человека, занимающегося физической культурой, поскольку считается, что именно мышление – главный фактор, обуславливающий поведение. Представители этого направления разрабатывают специальные анкеты, которые позволяют оценить степень уверенности в своих силах, уровень тревожности, целеустремленность, внутреннюю мотивацию и т.п. Полученные данные затем сопоставляются с изменениями в поведении спортсмена или занимающегося. Например, борцов – учащихся колледжей попросили дифференцировать источники стресса, проявляющегося во время соревнований (например, озабоченность по поводу недостаточно хорошего ведения поединка, беспокойство по поводу того, что может подумать или сказать тренер). Как оказалось, борцы-неудачники чаще всего тревожатся по поводу оценки тренера, поражения и совершения ошибок. Таким образом осуществляется анализ взаимосвязи между мыслями спортсменов и их поведением (победа или поражение). По мнению представителей когнитивно-бихевиористического подхода, поведение спортсменов зависит от внешних факторов, мыслей спортсмена и их интерпретации.

#### **Личностно-деятельностный подход**

При личностно-деятельностном подходе к организации исследований открываются возможности для выявления общих психологических закономерностей, присущих различным видам деятельности, связанными с личностными особенностями спортсмена. Суть его состоит в том, что спорт рассматривается не как средство формирования и развития знаний, умений, навыков, т.е. опыта, а как способ развития личности спортсмена. Личность при этом понимается как субъект свободной творческой деятельности. Это предполагает отношение спортсмена к собственному физическому и психическому развитию как ценности. В соответствии с этим подходом спортсмен в целостном учебно-тренировочном процессе выступает как субъект деятельности,

субъект развития. Личностно-деятельностный подход предписывает организацию предметно-практической деятельности в определенном социальном контексте, создающем положительный эмоционально-мотивационный фон. Важным условием при этом выступают гуманистические установки тренера по отношению к своим ученикам: принятие каждого спортсмена таким, какой он есть, проявление эмпатического отношения к каждому учащемуся, доверительное, диалогическое общение. Основы личностно-деятельностного подхода были заложены в психологии работами Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.Г. Ананьева, где личность рассматривалась как субъект деятельности, которая сама, формируясь в деятельности и в общении с другими людьми, определяет характер этой деятельности и общения.

Личностно-деятельностный подход в своем личностном компоненте предполагает, что в центре тренировки находится сам спортсмен – его мотивы, цели, его неповторимый психологический склад, т.е. спортсмен, как личность. Исходя из интересов спортсмена, уровня его знаний и умений, навыков тренер определяет учебно-тренировочную цель и формирует, направляет и корригирует весь процесс в целях физического и психического развития личности спортсмена. Соответственно, цель каждого тренировочного занятия при реализации личностно-деятельностного подхода формируется с позиции каждого конкретного спортсмена или всей команды в целом. Такая постановка вопроса применительно к тренировке означает, что все технологические решения (организация занятий, использованные приемы, способы, упражнения и т.д.) преломляются через призму личности спортсмена – его потребностей, мотивов, способностей, активности, интеллекта и других индивидуально-психологических особенностей.

Личностный компонент, личностно-деятельностного подхода осуществляется через содержание и форму самих тренировочных нагрузок, через характер общения со спортсменом.

### **Деятельностный подход**

Основная идея деятельностного подхода в учебно-тренировочном процессе связана не с самой деятельностью как таковой, а с деятельностью как средством становления и развития субъекта деятельности. Другими словами в процессе и в результате использования методов тренировок и соревнований формируется не механизм, обученный и запрограммированный на четкое выполнение определенных видов действий, деятельностей, а субъект деятельно-

сти, способный анализировать, оценивать, прогнозировать и конструировать деятельность, которая адекватна его природе, удовлетворяет его потребности в саморазвитии, самореализации. В качестве общей цели видится субъект, способный превращать собственную жизненную деятельность в предмет практического преобразования, относиться к самому себе, оценивать себя, выбирать способы своей деятельности, контролировать ее ход и результаты.

Специфика деятельностного подхода в спортивной психологии заключается в преимущественной ориентации его на оказание психологической помощи спортсмену в становлении его как субъекта своей жизнедеятельности. С позиции деятельностного подхода эффективность спортивной деятельности можно определить как меру соответствия физических нагрузок, достижение спортивных результатов возможностям психического развития спортсмена.

Рассмотрение категориального аппарата осуществимо посредством содержательного наполнения категории и основных понятий, исходя их различных аспектов деятельностного подхода. Деятельность – это форма активного целенаправленного взаимодействия человека с окружающим миром (включающим и других людей), отвечающего вызвавшей это взаимодействие потребности, как «нужде», «необходимости» в чем-либо (С.Л. Рубинштейн). Потребность есть предпосылка, энергетический источник деятельности. Определяющей человеческую деятельность характеристикой является ее целеположенность или целенаправленность. Цель деятельности, точнее, действий, входящих в нее, есть ее интегрирующее и направляющее начало. В общеметодологическом плане цель характеризует предвосхищение в мышлении результата деятельности и ее реализации с помощью определенных средств.

При этом, как известно, формирование и осуществление сознательных целей деятельности, поведения находятся в неразрывном единстве с формированием средств и способов деятельности.

В деятельности выделяют ее внутреннюю структуру, или строение, где действие выступает как единица деятельности, ее клеточка, а операции – суть, способы реализации действия. Действие как морфологическая единица деятельности может становиться самостоятельной деятельностью и, наоборот, превращаться в операцию.

Важно также отметить мысль А.Н. Леонтьева о том, что человек осознанно вкладывает определенный смысл в выполнение каждого дей-



ствия и соотносит его с мотивом деятельности. «Итак, всякое сознательное действие формируется внутри... той или другой деятельности, которая и определяет собой его психологические особенности». В то же время отмечается, что действие может, а в процессе обучения часто должно стать сознательной операцией. Операция становится способом выполнения действия произнесения целого слова, фразы, в разных условиях переходя на уровень фонового автоматизма, по Н.А. Бернштейну

Все рассмотренное подчеркивает, с одной стороны, большую смысловую емкость категории «деятельность» в таких ее характеристиках, как субъектность, предметность, активность, целенаправленность, мотивированность, осознанность, а с другой – ее большую функциональную объяснительную силу благодаря компонентам ее психологического содержания (предмет, средства, способы, продукт, результат) и внешней структуры, включающей действия, операции.

## ВЗГЛЯДЫ П.А. РУДИКА НА ПРОБЛЕМУ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ В СПОРТЕ



*Москвин В.А. – д.п.с.н.,  
профессор кафедры  
психологии РГУФКСМиТ*



*Москвина Н.В. – к.п.с.н.,  
доцент кафедры  
психологии РГУФКСМиТ*



*Шумова Н.С. – к.в.н., ст.  
преподаватель кафедры  
психологии РГУФКСМиТ*



*Ковалевский А.Г. –  
аспирант кафедры  
психологии РГУФКСМиТ*

**Ключевые слова:** спортивная психология, регулятивные функции, воля.

**Keywords:** sports psychology, regulatory functions, will.

**Резюме.** Рассмотрены взгляды П.А. Рудика на проблему волевой регуляции в спортивной психологии, приведен его анализ психологической структуры произвольных действий; характеристик волевых качеств личности и условий их формирования; дан анализ процесса воспитания волевых качеств спортсмена.

**Summary.** Having considered the views of P.A. Roudick the issue of voluntary regulation in sport psychology, it is an analysis of the psychological structure of arbitrary action, characteristics of strong-willed personality traits and conditions of their formation, the analysis of the process of education will qualities athlete.

**Введение.** Воля в психологии, как самостоятельное психическое явление, рассматривается наряду с разумом и эмоциями. Из этого следует выделение трех сфер личности и трех типов психических процессов: интеллектуальных, эмоциональных и волевых. Е.П. Ильин отмечает, что «если ум человека есть характеристика сознания по формам отражения объективной действительности, а чувства – характеристика того же сознания по формам отношения к действительности, то воля – это характеристика сознания по формам регулирования самой деятельности человека во внешнем мире» [2]. Проблема индивидуальных особенностей волевой регуляции имеет большое значение в спортивной психологии при отборе и под-

готовки спортсменов высокой квалификации и она давно находится в центре внимания спортивных психологов [1-2, 4, 11-15].

Наиболее активно в отечественной психологии (в советский период развития) была представлена линия изучения волевого усилия. Ее представители рассматривают усилие как центральный и специфический признак воли. Это направление берет свое начало от работ А.Ф. Лазурского, М. Я. Басова и продолжается В.Н. Мясищевым, В.С. Мерлиным. В отечественной психологии 50–80-х годов XX в. оно разрабатывалась и в психологии спорта (А. Ц. Пуни, П. А. Рудик и др.). Это направление справедливо считает чисто отечественным, поскольку за рубежом не было традиции рассматривать усилие как центральную черту воли.

П.А. Рудик окончил философский факультет МГУ и в 1919 поступил на работу в Центральный институт физической культуры, которому посвятил всю свою оставшуюся жизнь. Отечественная психология спорта (как самостоятельная отрасль психологии) во многом зародилась благодаря первым публикациям П.А. Рудика в этом направлении, имеются в виду его статьи «Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры» (1924) и «Влияние мускульной работы на процесс реакции» (1925).

В дальнейшем под руководством П.А. Рудика на кафедре психологии ГЦОЛИФК были осуществлены исследования по четырем основным направлениям:

- К первой группе относятся исследования характерных особенностей различных психологических процессов, как существенных компонентов физических упражнений.
- Ко второй – экспериментальные исследования некоторых сенсорных процессов и двигательных реакций в их отношении к физическим упражнениям.
- К третьей – психологические исследования по проблеме обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки.
- К четвертой – исследования по проблеме воспитания волевых качеств личности при занятиях физическими упражнениями и спортом.

П.А. Рудик рассматривал волю как способность человека действовать в направлении поставленной цели, преодолевая при этом внешние препятствия. В сознании большинства людей слово «воля» выступает как синоним волевой регуляции, то есть способности человека преодолевать возникающие затруднения. О воле человека можно судить по тому, насколько он способен справляться с трудностями. По П.А. Рудика, воля – способность человека действовать для достижения сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия, таким образом, воля является синонимом волевой регуляции, функция которой – преодоление трудностей и препятствий [13-15].

П.А. Рудик предлагал, исходя из детерминации переживаний, выделять две группы трудностей: объективные и субъективные. Объективные трудности – это те, что обусловлены специфическими для данного вида деятельности препятствиями, без преодоления которых невозможно осуществление этой деятельности и Основная отличительная черта объективных трудностей в том, что они по своему содержа-

нию одинаковы для всех людей. К субъективным трудностям П.А. Рудик относит те, которые выражают личное отношение человека к объективным особенностям данного вида деятельности. Эти трудности носят индивидуальный характер и могут быть различными у представителей одного и того же вида спорта [13-15]. А.Ц. Пуни также писал о препятствиях как о важном вопросе проблемы воли, «который до сего времени в общей психологии не привлекал внимания ни исследователей-психологов, ни авторов работ по проблеме воли» [11, с. 11].

П.А. Рудик отмечал, что исследования проблемы волевой подготовки спортсменов, проводимые на кафедре психологии ГЦОЛИФК, охватывают следующий круг вопросов: 1) психологическая структура произвольных действий; 2) характеристика волевых качеств личности и условий их формирования; 3) анализ процесса воспитания волевых качеств спортсмена.

1. Большое значение в психологии спорта приобретает вопрос о структуре произвольных действий. Это значение определяется тем, что все физические упражнения, составляющие содержание любого вида спорта, являются по своему существу произвольными действиями. Всякое произвольное действие является сложным рефлекторным действием. С субъективно-психологической точки зрения всякое произвольное действие связано с наличием волевого усилия, направленного на преодоление тех или иных трудностей или препятствий. Все указанные структурные моменты произвольного действия имеют место при выполнении любого спортивного упражнения, связанного с теми или иными трудностями.

2. Всякое произвольное действие требует для своего совершения определенного усилия. Наиболее отчетливое волевое усилие выступает тогда, когда воспитанник должен принять решение, проявить инициативу. Можно определить волевое усилие, как существенный момент волевого акта, находящий свое выражение в обеспечении принятия решения (1) и в приведении этого решения в действие (2), причем интенсивность усилия прямо пропорциональна затруднениям, которые приходится при этом преодолевать.

Исходя из этих предпосылок, были исследованы структурные особенности важных в спортивной деятельности волевых качеств. В опубликованных работах был дан дифференцированный анализ особенностей и условий формирования таких волевых качеств, как: а) принципиальность, б) инициативность, в) активность, г) дисциплинированность, д)

решительность, е) стойкость.

3. Опыт психологического изучения различных видов спортивной деятельности показал, что для психологического анализа волевых качеств и процесса их формирования необходимо выделять следующие две основные группы трудностей, встречаемых спортсменами в их спортивной деятельности: трудности «объективные» и трудности «субъективные».

К «объективным» П.А. Рудик относил те трудности, которые воспитываются спортсменом в связи со специфическими для спорта препятствиями, без преодоления которых спортсмен не может овладеть в совершенстве данным видом спорта. Эти трудности непосредственно обусловлены (детерминированы) особенностями данного вида спортивной деятельности и лишь опосредованно (вторично) – особенностями личности данного спортсмена.

В спортивной практике, по его мнению, чаще всего встречаются следующие виды «объективных» трудностей:

1) Необходимость выполнять упражнения с возможно более точной координацией движений.

2) Необходимость при выполнении упражнения проявить максимальную мышечную силу.

3) Необходимость выполнять упражнение с максимальной быстротой.

П.А. Рудик отмечал, что психологические механизмы трудностей, связанных с необходимостью проявлять максимальную силу и быстроту, заключаются в закрепившихся и ставших привычными динамическими особенностях выполнения упражнения данным спортсменом. У него в результате длительной тренировки может образоваться очень стойкий стереотип нервно-мышечных процессов, соответствующих определенному (привычному) уровню силы и скорости движений. Необходимость выполнить упражнение с большей силой и скоростью связана с ломкой такого стереотипа, что и переживается спортсменом как определенная трудность, на преодоление которой он идет неохотно, с большим трудом. И хотя фактически у него имеется резерв быстроты и силы, спортсмен его не использует, выполняя упражнение привычным путем, на пониженном уровне.

4) Необходимость мобилизовать силовые и скоростные усилия точно в требуемый момент выполнения упражнений, не опережая и не опаздывая с их применением, точно рассчитывать применение этих усилий во времени, уметь вести борьбу на разных уровнях мышечного напряжения, диктуемых

условиями выполнения упражнения.

5) Необходимость выполнять упражнение максимально длительно, на фоне постоянно и неуклонно нарастающего физического утомления. Психологические механизмы этого рода трудностей связаны с возникновением охранительного торможения, субъективно переживаемого спортсменом как чувство усталости.

6) Необходимость выполнять упражнение, несмотря на появление в процессе его выполнения иногда сильной и острой боли.

7) Необходимость выполнять упражнение при неблагоприятных внешних условиях.

8) Необходимость не теряться при возникновении внезапных и неожиданных препятствий и трудностей. Волевые усилия в таких случаях характеризуются быстрой ориентировкой в возникших неожиданных обстоятельствах и в мгновенной перестройке своих действий в соответствии с требованиями новой ситуации.

Иной характер носят «субъективные» трудности. Основу их составляет личное отношение спортсмена к объективным особенностям данного вида спорта, к условиям тренировок, спортивных соревнований и т. д. Они определяются прежде всего особенностями личности данного спортсмена и не зависят непосредственно от особенностей самого вида спорта. Их отличительной особенностью является наличие резко выраженных отрицательных эмоциональных состояний, оказывающих вредное влияние на моторные функции спортсмена, снижающих их эффективность.

В спортивной практике, по мнению П.А. Рудика, наиболее часты следующие виды «субъективных» трудностей:

1) Различные формы страха, связанные, однако, не с объективными особенностями упражнения, а с субъективными переживаниями, детерминируемые личным неудачным предшествующим опытом спортсмена.

2) Смущение, вызываемое незнакомой (отличной от условий тренировочных занятий) обстановкой соревнований, присутствием многочисленных зрителей, их неблагоприятными реакциями на выступление спортсмена и т. д. Это часто наблюдается при отсутствии у спортсмена систематического опыта участия в различных соревнованиях.

3) Неуверенность в своих силах, гнетущие мысли о том, что выступление все равно будет неудачным, как бы ни старался.

4) Свойственные данному спортсмену болезненные реакции на неудачи выступления. У некоторых спортсменов малейшие неудачи вызывают стремление не преодолеть

данную трудность, изучив ее особенности и причины и поняв свои ошибки, а наоборот, отмахнуться от нее, а иногда даже и совершенно уйти из данного вида спорта.

В основе психологических механизмов «субъективных» трудностей лежат так называемые психологические барьеры, т.е. сильные астенические эмоции, условно рефлекторно связанные с возникновением определенных раздражителей (вид снаряда, мысль о противнике, реакции зрителей и т. п.). Действие этих барьеров на поведение спортсмена очень сложно: 1) соответствующие отрицательные эмоциональные состояния играют роль своеобразных охранительных реакций на соответствующую ситуацию, вызывая сильные тормозные процессы в отношении необходимых спортивных действий; 2) они отличаются резко выраженным диффузным характером: начавшись в одном очаге возбуждения, они широко распространяются, охватывая все большее и большее число нервных центров и систем, в том числе воздействуя и на вегетативную нервную систему, что приводит к общему нарушению двигательных функций, разрушению установившихся в процессе тренировки правильных координации, ослаблению динамики нервно-мышечных процессов и т. д.

Под руководством П.А. Рудика сотрудниками кафедры психологии ГЦОЛИФК был выполнен целый ряд научных работ по проблемам волевой регуляции в физическом воспитании и спорте. Среди этих работ были следующие опубликованные исследования:

- Эмоционально-волевые особенности в беге на различные дистанции (О.А. Черникова, 1938).
- Психологическое исследование волевого усилия при преодолении трудностей в беге и лыжных гонках (Г.Б. Мейксон, 1949).
- Психологический анализ преодоления трудностей при волевых действиях в спорте (О.А. Черникова, 1954).
- Волевые действия в спорте (О.А. Черникова, 1957).
- Исследование процесса произвольного преодоления трудностей при длительной мышечной работе (О.А. Черникова, 1959).
- Формирование волевых качеств у футболистов (Г.М. Гагаева, 1960).
- Содержание и методы волевой подготовки спортсмена (Г.М. Гагаева, 1962).
- Особенности эмоционально-волевых процессов при нарушении динамического стереотипа привычного действия (И.И. Липендина, 1962).
- О волевой подготовке гимнастов (А. П. Бого-

молов и И.Г. Келишев 1962).

- О волевой подготовке бегуна на средние дистанции (Ю.Г. Травин, 1962).
- Психологические особенности волевых действий при преодолении трудностей во время финиширования в беге на 500 и 800 метров (Г.Б. Мейксон, 1962).
- О волевой подготовке пловца (Н.А. Бутович, 1962).
- Эмоционально-волевые особенности действий спортсмена конника при преодолении препятствий (О.А. Черникова, 1962).
- О волевой подготовке боксеров (Н.А. Худадов, 1962).

В связи с этими работами в 70-е гг. XX в. ученые пришли к пониманию того факта, что волевая подготовка – часть психологической подготовки, рассматриваемая как целостная реакция и как составная часть тренировочного процесса, не охватывает всего многообразия психических функций. Неполнота этой реакции по своему охвату, ее отнесенность педагогами к тренировочному процессу, осознание необходимости учета разнообразных компонентов психики привели к выделению психологической подготовки как особого образования в рамках именно подготовки, а не тренировочного процесса. Иными словами, именно и только в рамках собственно подготовки психология формирования качеств, необходимых спортсмену, может получить свою определенность, следовательно, и самостоятельность, выступая как тренировочный процесс, направленный на формирование тех или иных качеств, функций, процессов. Психологическая подготовка осуществляется лишь путем «совершенствования» навыков, направленных на обеспечение определенного состояния спортивной формы (или тренированности). Тренировка всегда связана с воспитанием и развитием необходимых спортсмену морально-волевых качеств – силы воли, воли к победе, к достижению поставленной цели, самообладания, упорства, твердости в борьбе с трудностями, решительности, смелости, уверенности в себе, способности к проявлению волевых усилий, направленных на преодоление препятствий, дисциплинированности и т. д. Эти волевые качества формируются в процессе тренировки не как какие-то абстрактные способности, а как связанные с конкретными условиями спортивной деятельности [12].

В настоящее время, в связи с ростом профессионализации спорта высших достижений и возрождением массового и юношеского спорта, изучение

пси-хологических основ процесса развития волевой активности у занимающихся спортом, основ процесса волевой подготовки спортсменов по различным видам спорта с учетом их индивидуальности и спортивной специализации является важной научно-исследовательской задачей.

Сегодня на кафедре психологии РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), продолжая традиции П.А. Рудика, проводятся дальнейшие исследования волевых (регуляторных процессов) у спортсменов с позиций современной психофизиологии [4-10]. Получены новые данные, которые свидетельствуют о наличии индивидуальных особенностей волевой регуляции человека, связанных с особенностями его функциональных асимметрий [10]. Выявлены индивидуальные особенности склонности к риску и импульсивности на примере студентов спортивного вуза [7] с разными признаками доминирования регулятивного блока мозга по А.Р. Лурия [3]. Исследованы и выявлены индивидуальные особенности контроля за действием, обусловленные функциональными асимметриями [8]. Полученные данные могут быть полезны при подготовке спортсменов высокой квалификации (с учетом индивидуальных осо-

бенностей произвольной регуляции и контроля за действием в спортивной психологии). Разработаны и апробированы методики психологической и психофизиологической диагностики регуляторных процессов в спорте, изданы методические рекомендации, рассматривающие вопросы связи функциональных асимметрий человека с его регуляторными (волевыми) характеристиками применительно к спортивной деятельности. Приведены результаты апробации психологических и психофизиологических методик диагностики индивидуальных особенностей регуляторных процессов на примере спортсменов [9].

Полученные данные говорят о наличии индивидуальных различий в особенностях волевых функций человека, связанных с функциональными асимметриями человека. Полученные результаты могут быть практически использованы для диагностики индивидуальных особенностей волевой регуляции в спортивной психологии при подготовке спортсменов высокой квалификации и для прогнозирования поведения человека в экстремальных ситуациях.

## Литература.

1. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – М.: Изд-во МГУ, 1991. – 141 с.
2. Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 288 с.
3. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга (3-е изд.) / А.Р. Лурия. – М.: Академический Проект, 2000. – 512 с.
4. Москвин В.А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: Смысл, 2011. – 368 с.
5. Москвин В.А. Методика диагностики регуляторных процессов в спорте / В.А.Москвин, Н.В. Москвина // Спортивный психолог. – 2012. – № 3 (27). – С. 65-67.
6. Москвин В.А. Психофизиология индивидуальных различий в спорте / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. – М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. – 128 с.
7. Москвин В.А. Индивидуальные особенности склонности к риску и импульсивности (на примере студентов спортивного вуза) / В.А.Москвин, Н.В. Москвина, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 6-11.
8. Москвин В.А. Индивидуальные особенности контроля за действием в спорте / В.А.Москвин, Н.В. Москвина, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 76-79.
9. Москвин В.А. Психологическая и психофизиологическая диагностика регуляторных процессов в спорте: Методические рекомендации / В.А. Москвин, Н.В. Москвина, А.Г. Ковалевский, Н.С. Шумова. – М.: НИИ спорта РГУФКСМиТ, 2013. – 64 с.
10. Москвина Н.В. Индивидуальные особенности волевой регуляции (на примере студентов спортивного вуза) / Москвина Н.В. // Спортивный психолог.– 2010. – № 3 (21). – С. 44-49.
11. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте /А.Ц. Пуни. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1977.
12. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 368 с.
13. Рудик П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / П.А. Рудик // Проблемы психологии спорта. – М.: ФиС, 1962. – С. 9-20.

14. Рудик П.А. Психология воли спортсмена / П.А. Рудик. – М., 1973.
15. Рудик П.А. Психология и современный спорт / П.А. Рудик. – М.: ФиС, 1973. – 511 с.
16. Шумилин, А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография /А.П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, 2010. – 320 с.

# МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗА АТАКУЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ У ЮНЫХ БОРЬЦОВ



*Гожин В.В. – д.п.н.,  
профессор кафедры  
теории и методики  
единоборств РГУФКСМиТ*



*Дементьев В.Л. – д.п.н.,  
профессор кафедры  
теории и методики  
единоборств РГУФКСМиТ*

*Рогов Ю.Н. – аспирант кафедры теории и  
методики единоборств РГУФКСМиТ*

**Ключевые слова:** специальные способности, формирование и развитие, произвольное внимание, вероятностное прогнозирование, антиципация.

**Keywords:** special abilities, formation and development, any attention, likelihood forecasting, an-tisipatsiya.

**Резюме.** Работа посвящена проблеме формирования образа атакующего действия у юных борцов и развитие навыков распознавания специфической ситуации для выполнения атакующего действия (приема). Основу методики составляет целенаправленное развитие специальных интеллектуальных способностей (внимание, антиципация, абстрактное мышление) с применением идеомоторных упражнений.

**Summary.** The article is dedicated to the problem of formation of skills of young athletes image recognition of the specific situation for the execution of the attacker's actions (?) on the basis of purposeful development of special intellectual abilities.

В настоящее время усиливается тенденция к профессионализации и коммерциализации мирового спорта, представляющего собой глобальное явление, затрагивающее многие стороны жизнедеятельности человеческого общества. В таких условиях важнейшим фактором стабильного и поступательного развития практически любого вида спорта, в том числе и вольной борьбы, является повышение зрелищности соревнований. Дальнейшее развитие вольной борьбы, реализуемое через повышение зрелищности, эффективности и расширение арсенала бросковой техники, может быть осуществлено только на основе выявления инновационных путей совершенствования спортивного мастерства борцов.

Современный поединок борцов характеризуется мгновенными изменениями действий: переходами от атак к защитам, от защит к контратакам, от маневрирования к внезапным проведениям приемов и т.д. Причем чем более высок класс и спортивное мастерство борцов, тем более внезапны, сложны и разнообразны проводимые изменения по ходу выполнения соревновательных действий. В этой связи ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что успешность соревновательной деятельности борца непосредственно зависит от уровня развития его специальных интеллектуальных способностей, т.к. именно они имеют краеугольное значение для повышения зрелищности и результативности соревновательной деятельности борца. Данное положение обусловлено особенностью



оперативно-тактического мышления борца в поединке, заключающейся в том, что он в различных конфликтных ситуациях должен мгновенно принимать конкретное решение, причем единственно правильное. При этом особое значение имеет наличие у него навыков распознавания образа специфической (благоприятной) ситуации для выполнения того или иного атакующего технического действия (приема), т.к. именно его результативное проведение непосредственно влияет на достижение победы в борцовском поединке. Спортсмен не имеет права медленно решать оперативно-тактические задачи, возникающие в быстротечном конфликтном взаимодействии с соперником в поединке, потому что замедленное решение данных задач является такой же ошибкой, как и неправильное их решение.

Таким образом, научная проблема нашего исследования заключалась в разработке методики формирования у юных борцов вольного стиля навыков распознавания образа специфической ситуации для выполнения атакующего действия (приема) на основе целенаправленного развития специальных интеллектуальных способностей.

Построение методики формирования у юных борцов вольного стиля навыков распознавания образа специфической ситуации для выполнения атакующего действия в нашей работе осуществлялось на основе использования методологического подхода к совершенствованию учебно-тренировочного процесса подготовки спортсмена, который заключается в интеграции эмпирических исследований и научных знаний о спортсмене и его соревновательной деятельности, знаний о тренерской деятельности по подготовке спортсмена и объединении этих знаний в практике спортивной подготовки борца [2, 3].

Как известно, любой целенаправленный процесс обучения умственным или двигательным действиям должен базироваться на реализации общедидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, научности и др. Именно поэтому разработка и применение предлагаемой нами методики основывается на данных принципах.

Осуществление разработанной нами методики формирования у юных борцов (занимающихся в учебно-тренировочных группах) требуемых навыков должно начинаться с проведения теоретической подготовки. Выдвигая данное положение, мы базировались на: 1) основных положениях деятельностного подхода, заключающихся в том, что: во-первых, специальные способности, так же как и «психические процессы человека (восприятие, мышление, память и др.),

возникают и формируются в его деятельности и всегда опосредованы ею» [7, с. 227]; во-вторых, усвоение знаний должно предшествовать формированию видов деятельности; 2) необходимости соблюдения дидактических принципов: сознательности и активности, научности.

Таким образом, в рамках предлагаемой методики теоретическая подготовка, в первую очередь, должна обеспечить осознание потребности в овладении навыками и создание у занимающихся определенно направленной мотивации, позволяющей осуществить принцип сознательности и активности, а также освоение ими специальных знаний, реализующих принцип научности обучения.

В результате осуществления теоретической подготовки юные спортсмены должны знать и понимать: специальную терминологию; общие положения тактики поединка в спортивной борьбе; взаимосвязь техники и тактики борьбы и ее отражение в ситуационной и конфликтной моделях поединка; сущность имитационного моделирования ситуационного взаимодействия борцов посредством проведения технико-тактических действий; роль и значение специальных интеллектуальных способностей в соревновательной деятельности борца, что необходимо делать для их формирования и развития; основные положения идеомоторики и идеомоторного выполнения движений; основы построения ООД и выделения ООТ в используемых тренировочных упражнениях, смысл и направленность их выполнения.

Юные спортсмены на базе теоретической подготовки должны четко осознать, что конфликтное взаимодействие борцов в поединке имеет определенные закономерности, осуществляется посредством выполнения технико-тактических действий (ТТД), требует комплексного применения различных видов подготовленности (технико-тактической, физической, психической, теоретической), а успешность их соревновательной деятельности во многом зависит от уровня развития специальных интеллектуальных способностей. Спортсмены также должны понять и принять к использованию ООД и ООТ при осуществлении как идеомоторного выполнения ТТД для распознавания характерных признаков объектов внимания и формирования образного мышления, так и непосредственного проведения этих действий для создания чувственного образа специфической ситуации для выполнения того или иного атакующего технического действия (приема). У занимающихся должна быть сформирована установка на то,

что прежде чем что-либо делать, необходимо понять, что именно надо делать в той или иной ситуации поединка, научиться прогнозировать ситуации, которые могут возникнуть в учебно-тренировочных и соревновательных поединках.

В целом теоретическая подготовка при использовании предлагаемой методики направлена на формирование знаний, позволяющих перейти от интуитивного решения, возникающих в процессе единоборства с соперником типичных ситуаций, к решениям, в основе которых лежит знание закономерностей конфликтного взаимодействия борцов в поединке и владение системой ориентиров (объектов внимания) для определения ситуаций начала проведения атакующих действий (приемов вольной борьбы). При этом требуется подчеркнуть, что теоретическая подготовка в данном случае не ограничивается узкой направленностью на приобретение борцами необходимых знаний, а также способствует формированию активного и всестороннего интереса к учебно-тренировочному процессу. Она направлена не только на совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов, но и на улучшение их психологической подготовки посредством формирования у них специальных интеллектуальных способностей на основе расширения и уточнения представлений юных борцов об отдельных двигательных действиях в процессе ведения схватки с соперником. В этой связи тренер должен акцентировать свои усилия на формировании у борцов потребности к самовоспитанию, самопознанию и самоконтролю, стимулировать их самостоятельность в решении учебно-тренировочных задач.

В рамках предлагаемой методики для соблюдения принципа систематичности и последовательности теоретическая подготовка проводится в форме 4-5 лекций по 15-20 минут перед началом учебно-тренировочного занятия. При этом на каждом последующем за лекцией занятии в форме беседы проводится контроль усвоенных юными борцами знаний и осуществляется в случае необходимости их коррекция. Контроль и коррекция проводятся в форме беседы в течение 5-10 минут в вводной части занятия, в результате которой уточняются цели и задачи тренировки. В заключительной части каждого занятия кратко (не более 5 минут) подводятся итоги занятия с обязательным анализом выполненных борцами заданий и акцентированием внимания на основных моментах (положениях) изученного материала. Итоговый анализ также требуется для того, чтобы отметить положительные и отрицательные моменты в учебно-тренировочной деятельности борцов на занятии и оценить качество их работы.

Содержание обучения, используемое в предлагаемой методике, определяется на основе действующей программы для ДЮСШ и СДЮШОР, т.е. изучается рекомендованная техника (приемы) вольной борьбы и соответствующие ей характерные компоненты деятельности в типичных моделях конфликтного взаимодействия борцов в спортивном поединке, которые были разработаны нами. При выделении характерных компонентов деятельности в типичных моделях конфликтного взаимодействия борцов в поединке мы руководствовались дидактическим принципом связи обучения с практикой. Соблюдение данного принципа обеспечивает установление необходимой взаимосвязи между соревновательной деятельностью и содержанием учебно-тренировочного процесса. Эта взаимосвязь обуславливается методологическим положением, являющимся основой нашего исследования по определению содержания учебно-тренировочного процесса, которое заключается в первичности соревновательной деятельности спортсменов по отношению к данному процессу [4].

При построении последовательности изучаемого содержания мы основывались как на принципе доступности, так и на принципах «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Это объясняется тем, что освоение учебного материала становится реальным в случае его доступности для обучающихся, именно поэтому доступность и является одним из важнейших факторов, определяющих последовательность изучения учебного материала. Причем в качестве наиболее рациональной последовательности мы выделили такую последовательность освоения ТТД, в которой их изучение проходит по нарастающей физической трудности и координационной сложности.

Таким образом, в качестве изучаемого содержания при формировании специальных психических способностей и навыков распознавания образа благоприятной ситуации начала атаки требуется использовать освоенные юными спортсменами базовые приемы борьбы вначале в атакующей стратегии, а затем в защитно-контратакующей и контратакующей стратегиях [3]. Такое построение содержания обучения выполнению ТТД по подготовке и проведению приема позволяет последовательно усложнять задания как по выполнению подготавливающих действий, так и по распознаванию образа ситуации начала атаки, т.е. ситуации начала его непосредственного проведения.

Данное положение объясняется тем, что выполнение базового приема в атакующей стратегии на основе предлагаемой борцу информационной модели ни в чем не противоречит уже сложив-

шесю у него двигательному стереотипу проведения данного приема, т.к. ситуация начала атаки изначально создается им самим. В то же время у борца происходит упорядочивание и формализация представлений об отдельных двигательных действиях в общей структуре конфликтного взаимодействия с соперником при проведении приема в атакующей стратегии. Этому способствует построение информационной модели на основе выявления полной ООД с обобщенными ориентирами, которые дают возможность обучающемуся вычленять типичные ситуации конфликтного взаимодействия борцов в поединке, в том числе и ситуацию начала атаки. Причем определение ООТ (объектов внимания) позволяет каждому борцу индивидуально в ситуации начала атаки выделять, а главное прочувствовать, информативные признаки объектов внимания [8], ключевые стимулы [6], или, как их еще называют, благоприятные условия [9] для непосредственного (практического) проведения изучаемого приема.

В атакующей стратегии борцы осваивают изучаемый прием в следующих ключевых моментах учебно-тренировочных схваток, когда соперник: 1) находится в неустойчивом положении (сильно опирается на партнера (соперника), не закончил шаг); 2) меняет стойку; 3) сокращает дистанцию (приближается); 4) пытается увеличить дистанцию (отступает); 5) реагирует на обманное движение, реагирует на обманный маневр; 6) ограничен в передвижении (скован, опирается в стойке на обе ноги); 7) ослабил внимание (отвлекся).

Выполнение изучаемого приема в защитно-контратакующей стратегии, как и в атакующей, связано с выполнением борцом подготавливающих действий для создания благоприятной ситуации. В качестве таких действий могут выступать как сами защитные действия от атаки соперника, так и непосредственно подготавливающие действия, аналогичные предыдущему случаю, но тогда после осуществления защитных.

Выполнение изучаемого приема в контратакующей стратегии позволяет вычленять образ специфической ситуации благоприятной для начала атаки, но в данном случае эта ситуация возникает не за счет собственных действий, а за счет ТТД соперника в соревновательном поединке (партнера в тренировочном процессе). Причем в данном случае создание благоприятной ситуации для выполнения атакующего приема не связано с действиями борца (исключением являются только его провоцирующие действия), и возникновение данной ситуации тождественно ее возникновению в результате взаимного ведения единоборства.

В контратакующей стратегии борцы осваивают изучаемый прием в следующих ключевых моментах, когда соперник: 1) меняет взаиморасположение, начинает или изменяет движение; 2) выполняет вращение или поворот; 3) начинает осуществлять атакующий прием (атакует); 4) провел попытку проведения броска, провел одну атаку, но не начал следующую; 5) завершает неудачную атаку; 6) при возвращении в исходное положение после попытки проведения броска (атаки).

Отдельно требуется отметить значимость и необходимость идеомоторной реализации разработанных информационных моделей, специализированных заданий и тренировочных упражнений для формирования чувственного образа ситуации начала атаки, характерной для успешного выполнения конкретного приема.

В спорте под идеомоторным упражнением принято понимать многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах (ключевых моментах) или сложных операциях [5]. При этом суть идеомоторной тренировки заключается в умении сознательно и преднамеренно вызывать кинестетические представления и совокупность тех мышечно-двигательных ощущений, от которых зависит успех реального выполнения действия [1].

В предлагаемой нами методике идеомоторные упражнения направлены: 1) на обучение борца тому, что он будет делать в той или иной соревновательной ситуации, на каких ее элементах он будет фокусировать свое внимание, а затем визуализировать информативные элементы движений и действий в процессе идеомоторной тренировки; 2) на формирование у борца специальных способностей постоянно анализировать и сопоставлять свои зрительные, тактильные и мышечно-двигательные ощущения и восприятия с результатом фактического выполнения двигательных действий.

Идеомоторные упражнения необходимо использовать тогда, когда тренируемое движение (изучаемая информационная модель) уже не является для борца принципиально новым и он уже освоил ряд специализированных заданий и тренировочных упражнений (в рамках ее изучения). В этом случае идеомоторная тренировка позволяет детализировать знания борца об отдельных элементах движения и целенаправленно формировать чувственный образ специфической ситуации начала проведения изучаемого приема.

В рамках предлагаемой методики идеомоторные упражнения осуществляются в состоянии покоя после фактического выполнения

следующих двигательных действий в перерывах между их реальным проведением.

1. Техничко-тактических действий, составляющих предметное содержание используемой (в какой-либо конкретный момент обучения) информационной модели, для распознавания объектов внимания специфической ситуации начала атаки изучаемым приемом.

2. Специализированных заданий и тренировочных упражнений для формирования специальных психических способностей и навыков распознавания чувственного образа благоприятной ситуации начала выполнения того или иного приема вольной борьбы.

3. Результативного приема (который может быть оценен не менее 3 баллов), выполненного борцом в учебно-тренировочной или учебно-соревновательной схватке. Борец садится, старается, как можно более быстро расслабиться и успокоиться и «по горячим следам» восстановить в памяти все ощущения, связанные с удачным проведением приема.

Эффективность использования идеомоторных упражнений непосредственно зависит от произвольного внимания занимающихся. Кроме этого, от направленности произвольного внимания определяется точность и дифференциация как отдельных ощущений, так и восприятия в целом, прочность и избирательность памяти, продуктивность мыслительной деятельности, т.е. качество и результаты всей учебно-тренировочной деятельности борца.

Тренеру необходимо помнить, что произвольное внимание – результат сознательных (волевых) усилий борца. Оно направляется требованиями деятельности и характеризуется целенаправленностью (определяется задачами, которые ставит перед собой борец при выполнении той или иной тренировочной работы), организованностью (борец заранее готовится быть внимательным, сознательно организует и направляет свое внимание на эффективное выполнение учебно-тренировочной деятельности), устойчивостью (внимание сохраняется более или менее продолжительное время в зависимости от задач или плана тренировочной работы).

В этой связи требуется подчеркнуть необходимость целенаправленного развития произвольного внимания в учебно-тренировочном процессе подготовки юных борцов, уже начиная с первых занятий. Приведем используемые для данного развития следующие основные методические требования и педагогические приемы.

1. Воспитывать у борца чувство ответственности и стремления добиваться цели. Требовать,

чтобы спортсмен всегда, при выполнении любого задания или тренировочного упражнения, даже если они привычны и хорошо освоены, был внимательным, никогда не выполнял задания, будучи невнимательным. Следить и не позволять борцу ни при каких обстоятельствах выполнять небрежно любую тренировочную работу.

2. Добиться у спортсменов понимания взаимосвязи внимания с требованиями дисциплины и спортивной этики. При этом большое значение имеет общественное мнение всей группы тренирующихся борцов. Тренировочная работа должна быть организована таким образом, чтобы вся группа работала внимательно, осуждая тех, кто отвлекается, работает невнимательно и мешает тренироваться остальным.

3. При целенаправленном развитии внимания тренеру необходимо знать индивидуальные особенности своих учеников, понять причины, породившие недостаточность внимания у того или иного борца на занятиях, и постараться их устранить. Только в этом случае можно ставить определенные задачи по развитию внимания и устранению тех или иных недочетов у конкретного борца.

4. Для формирования у юного борца привычки быть внимательным необходима четкая организация учебно-тренировочного занятия и педагогическое мастерство тренера. Большое значение имеет оптимальный темп ведения занятия, т.к. быстрый темп тренировочной работы приводит к поспешности в действиях занимающихся, к их невнимательности и ошибкам, а замедленный – способствует отвлечению внимания. Требуется помнить, что однообразная, монотонная работа быстро утомляет, а подростки утомляются от однообразной работы значительно быстрее, чем взрослые, вследствие чего у них быстрее происходит притупление и отвлечение внимания. В то же время частая смена тренировочных заданий так же не способствует формированию устойчивого внимания, т.к. борец не успевает втянуться в одну работу, а ему уже приходится переключаться на другую. Таким образом, на создание у спортсмена установки быть внимательным в первую очередь влияют рабочий ритм занятия, сочетание эмоциональности и логичности изложения учебного материала в выразительной и образной речи тренера.

5. Для усиления внимания и повышения интереса к выполняемой тренировочной работе тренер должен добиться, чтобы борцы были увлечены этой работой, а не бездумно и механически ее выполняли. Ему нужно создавать условия для активной, самостоятельной и твор-

ческой работы своих учеников. Причем тренировочные задания должны быть посильны для борцов, не чрезмерно трудными и сложными, но и не простыми и легкими. Это связано с тем, что при выполнении очень трудных заданий юный спортсмен быстро утомляется, теряет интерес к нему и начинает отвлекаться, а при выполнении легких – он также перестает интересоваться заданием и его внимание рассеивается.

6. Необходимо тренировать произвольное внимание юных борцов, воспитывая у них наблюдательность. Например, постановкой определенных задач: а) не просто результативно провести конкретный прием, а проанализировать и разобрать действия соперника; б) разобрать действия своих товарищей в тренировочных или соревновательных поединках и т.д.

7. Обеспечивать тренировку внимания в усложненных условиях. Например, в условиях: а) повышенных требований к качеству выполнения тренировочных упражнений или приемов (в учебно-соревновательных поединках засчитывать только броски не ниже 3 баллов); б) воздействия сбивающих или отвлекающих факторов и т.д.

8. Развивать устойчивость внимания на основе воспитания волевых качеств (в первую очередь: целеустремленности, настойчивости, последовательности и инициативности).

9. Тренировать устойчивость внимания многократным выполнением «коронных» приемов, т.е. тех приемов, которые борец наиболее часто и успешно выполняет в соревновательных поединках и добивается победы над соперниками. Ценность выполнения данных приемов состоит в том, что даже их многократное повторение практически не снижает интереса у борца, и они выполняются с таким же вниманием, как и в соревновании.

Кроме развития произвольного внимания, на успешность формирования и реализации навыков распознавания образа специфической ситуации для выполнения атакующего технического действия (приема) оказывает влияние наличие у борца специальных интеллектуальных способностей и, в первую очередь, антиципации и вероятностного прогнозирования, влияющих на точность и своевременность принятия решения в каждой ситуации поединка. Именно поэтому в рамках предлагаемой методики необходимо осуществлять их целенаправленное развитие у юных борцов на основе:

1) теоретической подготовки для овладения необходимыми знаниями о технике и тактике борьбы и их взаимосвязи, для формирования абстрактного мышления на базе освоения и оперирования ситуационной и конфликтной

моделями поединка, а также умений выделения объектов внимания (ООТ) в типичных конфликтных ситуациях поединка, что позволяет проводить оперативное распознавание текущей ситуации схватки и ее соотнесение с определенной типичной ситуацией при развитии конфликта в спортивном поединке;

2) технико-тактической подготовки для освоения концептуальных (информационных) моделей, т.е. обобщенных образцов-эталонов ситуаций и адекватных им действиям;

3) накопления практического опыта единоборства с соперником в различных конфликтных ситуациях поединка как в учебно-тренировочных, так и в соревновательных схватках.

В рамках предлагаемой методики для воспитания специальных интеллектуальных способностей необходимо применять следующие методические требования и педагогические приемы.

1. Поддерживать мотивацию и непосредственный интерес к занятиям борьбой, а также личную заинтересованность в выполнении конкретной тренировочной работы для последующей успешной соревновательной деятельности.

2. Требуется добиться понимания у юных борцов необходимости освоения специальных теоретических знаний. Регулярно осуществлять теоретическую подготовку, увязывая ее проведение (тематику) с практическим осуществлением других видов подготовки.

3. Широко использовать при обучении и совершенствовании технических и тактических действий ситуационную и конфликтную модели спортивного поединка [3], кинограммы и видеозаписи соревновательных схваток ведущих борцов.

4. Осуществлять регулярный контроль осваиваемых теоретических знаний, т.е. терминологическую грамотность, понимание смыслового аспекта изучаемых действий, оперирование моделями при описании ТТД борцов в поединке, умений построения и индивидуального корректирования ООД с выделением ООТ в изучаемых ТТД, знаний и умений использования идеомоторных упражнений и т.д.

5. Обучить занимающихся методам наблюдения и анализа конфликтного взаимодействия борцов в поединке для понимания смысла ТТД и намерений спортсменов в различных ситуациях соревновательной схватки.

6. Проведение индивидуального и группового видеоанализа соревновательных поединков как самих занимающихся, так и ведущих борцов. При этом, используя возможности многократной остановки и воспроизведения видеозаписи, занимающиеся видят достоинства и

недостатки своих действий в тех или иных ситуациях, а также имеют возможность предсказывать дальнейшее развитие ситуации поединка борцов после остановки видеозаписи.

7. При изучении любого технического действия борцы наряду с информацией о его динамических, пространственных и других параметрах должны получать сведения о его смысловой направленности и тактической сущности в соревновательных условиях.

8. Осваивать выполнение приемов в характерные ключевые моменты проведения атакующих и контратакующих действий с партнерами различного веса, отличающимися по морфологическим признакам, ведущими поединком в той или иной манере, в правой стойке и в левой стойке.

9. При моделировании тренировочных заданий добиваться их четкого понимания и правильного выполнения в учебно-тренировочных схватках для овладения: специфическими особенностями ведения конфликтного взаимодействия с соперником с учетом эффективности различных атакующих и защитных действий в типичных ситуациях поединка; взаимосвязями между подготавливающими, ложными и действительными атакующими действиями; широким объемом атакующих и защитных действий в определенных типичных ситуациях поединка.

10. Организовать постоянное пополнение у борцов арсенала освоенных ситуаций в ата-

кующей, защитно-контратакующей и контратакующей стратегиях проведения приемов с различными тактическими подготавливающими действиями.

**В заключение** необходимо отметить, что для закрепления и проверки формируемых навыков необходимо использовать учебно-соревновательные схватки с заданием (для обоих борцов) активного применения различного маневрирования и смены захватов при выполнении подготавливающих действий, а также осуществления не более 50% защитного сопротивления атакующим действиям соперника.

После проведения схватки борцы садятся или ложатся на ковер, расслабляются и идеомоторно воспроизводят проведение особо удачного приема, выполненного в течение схватки. В это время другие борцы проводят свою 2-х минутную схватку.

Тренеру необходимо следить, чтобы схватки проводились в легкой игровой манере (с задачей сделать большее количество приемов, а не выиграть схватку за счет одного-двух) и не носили принципиальный характер. При проведении схваток важно обеспечить постоянную смену соперников. Схватки нельзя проводить на фоне утомления (ни физического, ни психического), т.к. в нашем случае они теряют смысл из-за уменьшения чувствительности.

## Литература.

1. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с.
2. Дементьев В.Л. Методология научного исследования в сфере высшего физкультурного образования // Вестник учебных заведений физ. культуры. – 2006. – №2(5). – С. 18-19.
3. Дементьев В.Л. Профессиональная тактико-техническая подготовка специалистов-тренеров по спортивной борьбе. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 108 с.
4. Демин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1975. – 26 с.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
6. Найдиффер Р. Мысленная тренировка спортсменов // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 8-20.
7. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 528 с.
8. Сингер Р. Совершенствование двигательных навыков в спортивной тренировке // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 104-113.
9. Спортивная борьба: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.

## ОТБОР БАСКЕТБОЛИСТОВ С УЧЕТОМ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



*Воронова В.И. – к.п.н., профессор, директор учебно-научного института здоровья человека Национального университета физического воспитания и спорта Украины, зав. кафедры психологии и педагогики, г.Киев*



*Артеменко Тарас – аспирант кафедры психологии и педагогики, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, г.Киев*

**Ключевые слова:** юные баскетболисты, этап начальной подготовки, психологические показатели, отбор, личностные особенности, факторная структура.

**Резюме.** Изучены и определены личностные особенности юных спортсменов, соответствующие психологическим требованиям современного баскетбола, позволяющие выявлять

перспективных баскетболистов на этапе начальной подготовки и выявлять наиболее талантливых из них в плане дальнейшего спортивного совершенствования.

**Постановка проблемы.** Баскетбол, по мнению многих специалистов теории спорта, приближен к тому виду деятельности, где человек наиболее полно может реализоваться как личность. Бесспорно, в связи с этим данный вид спорта входит в число популярных спортивных игр в мире. Такая популярность связана со многими достоинствами этой игры – возможностью набрать большое количество очков, величиной физических усилий спортсменов, широкими возрастными границами, быстротой смены игровых ситуаций (защита – нападение). Следствием этого является высокий уровень проявления во время соревнований физических и психологических качеств, технико-тактических действий. Выявление спортсменов, способных к проявлению таких свойств и качеств, которые необходимы для достижения наивысших спортивных результатов является актуальным на протяжении многих лет. Важность исследований по этой проблеме отражена во многих фундаментальных работах, связанных с отбором, что значимо на всех этапах многолетней подготовки [4,5,6,12,13 и др.].

Как отмечено в работах многих авторов [2,3,8,14,16], основная задача отбора на этапе начальной подготовки заключается в поиске одаренных детей, проявляющих способности

для достижения высоких результатов в баскетболе. Это связано с тем, что достичь максимальных результатов в спорте могут не все спортсмены, а только те, которые имеют задатки и способности, соответствующие требованиям данного вида спорта – физическим, технико-тактическим, психологическим [1,9,12,15]. Изучая отбор на различных этапах многолетней подготовки, исследователи [7,10,11,15 и др.] отмечают следующее: проведение первичного отбора с учетом психологических требований современной игры обуславливает становление спортивного мастерства в игровых видах спорта на последующих этапах многолетней подготовки и, соответственно, способствует достижению высших спортивных результатов.

Исследования позволили выявить важные критерии для отбора в баскетбол на этапе начальной подготовки: морфологические, медико-биологические, психофизиологические, физические качества [4,5,14,17]. Материалы относительно личностных особенностей баскетболистов, значимых на этапе начальной подготовки [18,19] носят преимущественно описательный характер, как отдельных составляющих, без оценки уровня их проявления при отборе и их взаимосвязи с видами подготовленности.

Таблица 1

**Факторная структура личностных особенностей и показателей видов подготовленности баскетболистов 12 лет**

Фактор	Название факторов	Вклад фактора в дисперсию, %	Составляющие фактора
1	Когнитивно-волевые проявления игре	30,6	игровая интегральная подготовленность техническая и физическая подготовленность мышление интеллектуальное развитие эффективность внимания скорость переработки информации в зрительно-двигательной системе целеустремленность решительность смелость физическая агрессивность
2	Лидерство	17,4	физическая агрессивность личностная тревожность экстровеитированность спонтанность
3	Волевые проявления	14,2	настойчивость, смелость, решительность интровертированность эффективность внимания
4	Коммуникативность	12,6	экстровеитированность, лабильность агрессивность физическая скорость переработки информации в зрительно-двигательной системе самостоятельность чувство вины
5	Обучения и воспитания	12,3	мышление специальное точность внимания сензитивность тревожность выдержка
6	Другие факторы	12,9	другие личностные особенности
Суммарный вклад факторов, %		100,0	

Существующие критерии первичного отбора баскетболистов не в полной мере отвечают психологическим требованиям спортивной деятельности, поэтому, необходимо использовать их в комплексе с учетом личностных особенностей, что позволит повысить эффективность процесса отбора и на последующих этапах многолетней подготовки.

Таким образом, определение личностных особенностей у юных спортсменов, соответствующих психологической характеристике современного баскетбола, позволяющих выявлять талантливых баскетболистов на этапе начальной подготовки, определяет актуальность данной работы.

**Цель исследования** – научно обосновать отбор баскетболистов с учетом их личностных особенностей на этапе начальной подготовки.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ специальной литературы и опыта передовой практики относительно отбора баскетболистов, с учетом их личностных особенностей.

2. Определить личностные особенности баскетболистов, значимые для их отбора в группы предварительной базовой подготовки.

3. Выявить взаимосвязь личностных особенностей и существующих критериев отбора баскетболистов.

4. Научно обосновать критерии отбора баскетболистов на этапе начальной подготовки, с учетом их личностных особенностей.

**Методы исследования:** теоретический анализ данных специальной литературы и опыта передовой практики; педагогическое тестирование; педагогическое наблюдение; метод экспертных оценок; психодиагностические методы; методы математической статистики.

В исследовании приняло участие 115 юных спортсменов, обучавшихся баскетболу в течение двух лет на этапе начальной подготовки в СДЮШОР, ОДЮСШОР, УВК-110 и спортивном клубе ГУ «ЗИГМУ».

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Фактический материал, полученный в результате анализа частных коэффициентов корреляции, дает представление об отдельных связях между личностными особенностями на этапе первичного отбора и показателями физической, технической и игровой интегральной подготовленности.

По окончании обучения на этапе начальной подготовки баскетболистов определена фактор-



ная структура личностных особенностей и показателей видов подготовленности, вклад которых составил 87,1% (табл. 1).

Очевидно, что такие личностные характеристики баскетболистов, как мышление вербально-логическое, уровень интеллектуального развития, личностная тревожность, целеустремленность, решительность, смелость, скорость переработки информации в зрительно-двигательной системе, эффективность и точность работы на внимание, физическая агрессивность составляют показатели, которые возможно использовать для определения перспективных среди спортсменов (табл. 1).

Обработка фактического материала методом факторного анализа позволила выявить структуру показателей личностных особенностей и видов подготовленности юных баскетболистов в процессе их спортивного становления в 10, 11 и 12 лет (рис.1-3).

По окончании обучения на этапе начальной подготовки у баскетболистов, в возрасте 12 лет, определены факторы, вклад которых составил 87,1 %. Сюда нами включены:

1-й фактор – когнитивно-волевые проявления спортсменов – 30,6 %; 2й – лидерство – 17,4%; 3-й – волевые проявления – 14,2%; 4-й – коммуникативность – 12,6%; 5-й – обучение и воспитание-12,3%; 6 – й – другие особенности-12,9 %.

Необходимо отметить постоянство формирующих факторов в структуре как в 10, так и в 11 и 12 лет, а также наличие во всех возрастных группах ярко выраженного ведущего фактора – «когнитивно-волевые проявления в игре», который имеет тенденцию к увеличению своего вклада относительно остальных факторов. При этом увеличение происходит за счет уменьшения вклада в общую дисперсию шестого фактора.

Это позволило нам осуществить анализ данных,

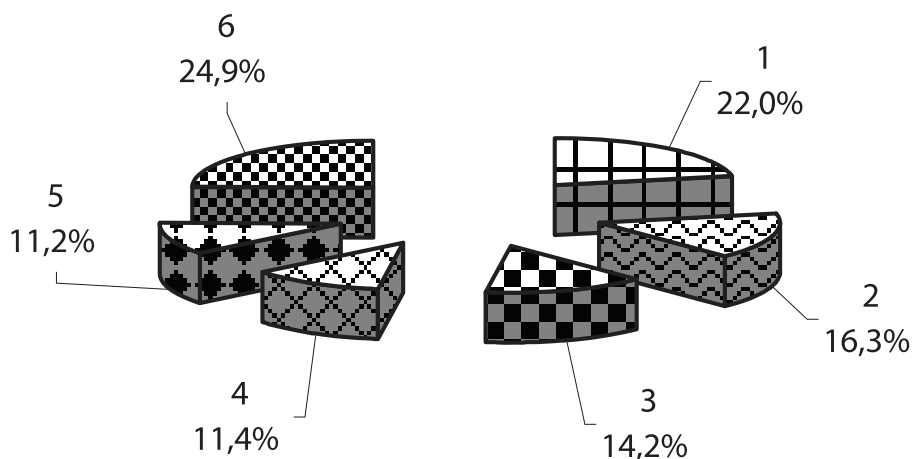


Рис. 1. Факторная структура личностных особенностей баскетболистов 10 лет на этапе первичного отбора: 1 – когнитивные проявления в игре; 2 – личностная тревожность; 3 – волевые проявления; 4 – коммуникативность; 5 – обучение и воспитание; 6 – другие особенности

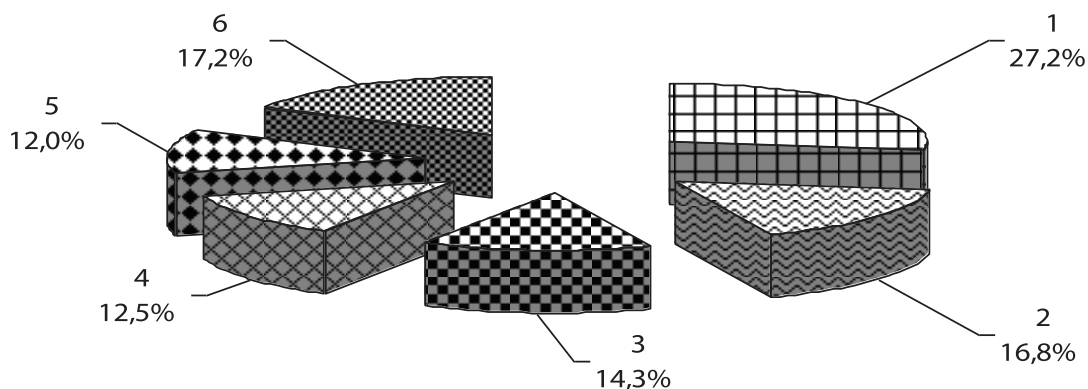


Рис. 2. Факторная структура личностных особенностей баскетболистов 11 лет на этапе первичного отбора: 1 – когнитивные проявления в игре; 2 – социальная активность; 3 – волевые проявления; 4 – лидерство; 5 – обучение и воспитание; 6 – другие особенности

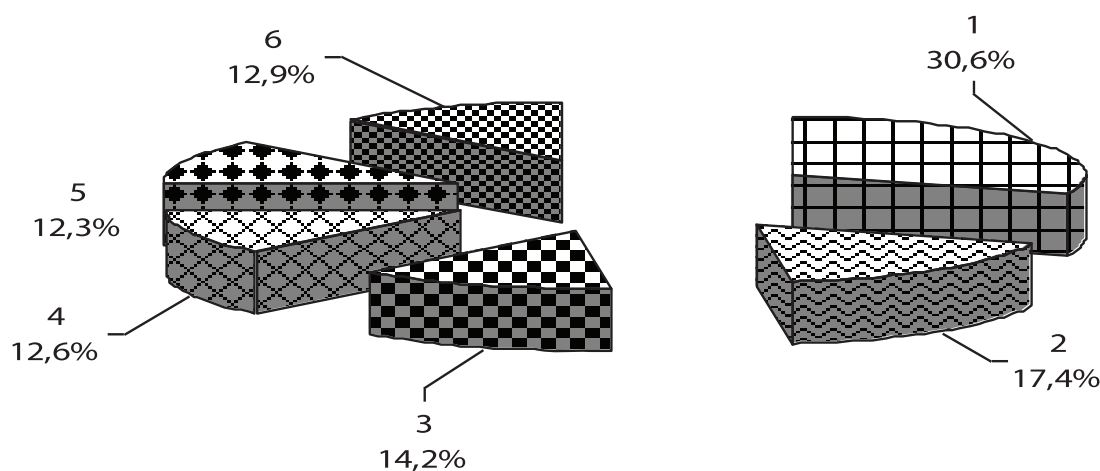


Рис. 3. Факторная структура личностных особенностей баскетболистов 12 лет на этапе первичного отбора: 1 – когнитивно-волевые проявления в игре; 2 – лидерство; 3 – волевые проявления; 4 – коммуникативность; 5 – обучение и воспитание; 6 – другие особенности

характеризующих факторы и показатели их составляющие у баскетболистов по окончании обучения, на этапе начальной подготовки, в возрасте 12 лет.

Так, первой фактор здесь имеет вклад 30,6 % и формируется посредством уровня игровой интегральной, технической и физической подготовленности, оперативного мышления, уровня интеллектуального развития, эффективности работы на внимание, скорости переработки информации в зрительно-двигательной системе, что позволяет говорить об активном использовании когнитивных функций спортсмена. В сочетании с целеустремленностью, решительностью, смелостью и физической агрессивностью, перечисленные показатели позволяют характеризовать этот комплекс, как «когнитивно-волевые проявления в игре».

Во втором факторе физическая агрессивность и личностная тревожность, в сочетании с экстравертированностью и спонтанностью

формируют лидерские качества у спортсменов, поэтому такое сочетание показателей названо нами «лидерство».

По нашему мнению, сочетание проявления юным баскетболистом свойств экстраверсии и спонтанности формируют лидерский тип спортсмена, а не ведомый. Для баскетболиста, проявляющего спонтанность, характерна позитивная самооценка и стремление к адекватному самоутверждению. При более высоких показателях проявления спонтанности у спортсмена наблюдается раскованность поведения и стремление к лидерству. Спонтанность характеризует личность баскетболиста, как двигательную-активную, а экстравертированность, – как социально-активную. Эти характеристики наиболее точно соответствуют требованиям и "духу" игры в баскетбол.

Теоретическое обоснование значений показателей во втором факторе позволяет определить его, как "фактор лидерства".

Таблица 2

**Количественные и качественные критерии оценки проявления личностных особенностей баскетболистов 11-12 лет (n=39)**

Показатели	Уровень проявления личностных особенностей, баллы			
	Низкий, 2	Средний, 3	Выше среднего, 4	Высокий, 5
Мышление вербально-логическое	ниже 9,0	9,1 – 13,8	13,9 – 20,9	21,0 и выше
Уровень интеллектуального развития	ниже 80	80,1 – 97,5	97,6 – 114,9	115 и выше
Эффективность внимания	ниже 0,630	0,631 – 0,710	0,711-0,812	0,813 и выше
Скорость переработки информации в зрительно-двигательной системе	ниже 0,63	0,64 – 1,04	1,05 – 1,61	1,62 и выше
Точность работы на внимание	ниже 0,869	0,870 – 0,939	0,940-0,995	0,996 и выше
Целеустремленность	ниже 21,3	21,4 – 27,0	27,1 – 37,6	37,7 и выше
Смелость	ниже 17,9	18,0 – 25,4	25,5 – 31,9	32,0 и выше
Решительность	ниже 20,5	20,6 – 30,9	40,0 – 40,8	40,9 и выше
Настойчивость	ниже 20,0	20,1 – 26,5	26,6 – 35,1	35,2 и выше
Агрессивность физическая	выше 36,3	36,2 – 29,5	29,6 – 23,4	23,3 и ниже
Личностная тревожность	ниже 10,2	10,3 – 15,7	15,8 – 21,0	21,1 и выше

Содержание 3-его фактора (14,2%) у 12 летних спортсменов характеризуется наличием волевых качеств – настойчивости, смелости и решительности, а также, в сочетании с интравертированностью, и эффективностью работы на внимание.

В ходе решения поставленных задач, была определена эффективность выбранных личностных психологических показателей, как значимых критериев для проведения отбора баскетболистов, по окончании этапа началь-

Для окончательного заключения об эффективности отбора на этапе начальной подготовки, с учетом личностных особенностей, сравнивались наблюдаемые оценки успешности в официальных играх на этапе предварительной базовой подготовки среди тех баскетболистов, которые не прошли отбор по оценкам физической и технической подготовленности или по оценке уровня проявления их личностных особенностей (см. табл. 3).

Таблица 3

### Шкала оценок уровня проявления личностных особенностей баскетболистов 11-12 лет

Показатели	Уровень проявления личностных особенностей, баллы			
	Низкий, 2	Средний, 3	Выше среднего, 4	Высокий, 5
Мышление вербально-логическое	ниже 9,0	9,1 – 13,8	13,9 – 20,9	21,0 и выше
Уровень интеллектуального развития	ниже 80	80,1 – 97,5	97,6 – 114,9	115 и выше
Эффективность внимания	ниже 0,630	0,631 – 0,710	0,711-0,812	0,813 и выше
Скорость переработки информации в зрительно-двигательной системе	ниже 0,63	0,64 – 1,04	1,05 – 1,61	1,62 и выше
Точность работы на внимание	ниже 0,869	0,870 – 0,939	0,940-0,995	0,996 и выше
Целеустремленность	ниже 21,3	21,4 – 27,0	27,1 – 37,6	37,7 и выше
Смелость	ниже 17,9	18,0 – 25,4	25,5 – 31,9	32,0 и выше
Решительность	ниже 20,5	20,6 – 30,9	40,0 – 40,8	40,9 и выше
Настойчивость	ниже 20,0	20,1 – 26,5	26,6 – 35,1	35,2 и выше
Агрессивность физическая	выше 36,3	36,2 – 29,5	29,6 – 23,4	23,3 и ниже
Личностная тревожность	ниже 10,2	10,3 – 15,7	15,8 – 21,0	21,1 и выше

ной подготовки и прогноза для формирования групп баскетболистов предварительной базовой подготовки. Для определения результатов проявления психологических показателей выявлены количественные и качественные критерии оценки уровня личностных особенностей баскетболистов в возрасте 11-12 лет в период окончания этапа начальной подготовки (табл. 2).

С целью объективизации заключения об уровне проявления личностных особенностей баскетболистов разработаны количественные и качественные критерии их оценки (соответствующая шкала представлена в табл. 3). Использование указанных шкал позволяет оценить уровень проявления личностных особенностей, значимых для отбора баскетболистов на этапе начальной подготовки.

Вне зависимости от результатов отбора, по итогам существующих критериев (физической и технической подготовленности) и отбора с учетом личностных особенностей для определения эффективности процесса отбора, все баскетболисты группы начальной подготовки, после обучения в течение двух лет, были переведены на следующий этап многолетней подготовки – предварительный базовый.

Сравнительный анализ результатов итогового отбора баскетболистов, которые не рекомендованы к продолжению занятий в группах предварительной базовой подготовки, в соответствии с результатами либо их физической и технической подготовленности, либо проявления их личностных особенностей позволил определить 13 таких баскетболистов. Полученные результаты свидетельствуют о следующем: 1) из всех баскетболистов один спортсмен имеет низкие оценки уровня проявления личностных особенностей, а также физической, технической и игровой интегральной подготовленности; 2) у одиннадцати из тринадцати баскетболистов совпадают оценки уровня личностных особенностей и их игровой интегральной подготовленности; 3) у одиннадцати из тринадцати спортсменов – не совпадают оценки физической и технической подготовленности с оценкой их игровой интегральной подготовленности.

Такие данные позволяют сделать заключение о том, что количество положительных выводов относительно отбора, с учетом личностных особенностей, приходится в соотношении одиннадцать из тринадцати (84,6%). Это указывает на эффективность использования как критериев

отбора баскетболистов их личностных особенностей и показателей физической и технической подготовленности.

Выводы. Использование научно обоснованных критериев отбора баскетболистов на этапе начальной подготовки спортивного резерва, на основе психологических показателей рекомендовано как ориентир для целенаправленной работы с целью совершенствования трени-

ровочного процесса в ДЮСШ. Установлено, что знание личностных особенностей, значимых для успешной специализации баскетболистов, дает возможность тренеру, учитывая психологические особенности отдельных спортсменов и педагогические основы учебного процесса, корректировать развитие отдельных свойств и качеств их личности, эффективно влияющих на становление спортивного мастерства.

### Литература.

1. Артеменко Т.Г. Факторная структура личностных особенностей юных баскетболистов / Т.Г. Артеменко // IX Міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх", Київ, 20-23 верес. 2005 р. : тези доповідей. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 99.
2. Бриль М.С. Индивидуализация в спортивных играх / М.С. Бриль // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 23-24.
3. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / Вальтин А.И. –К.: ІНЮРЕ, 2003. – 96с.
4. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів / Л.В.Волков.– К.: «Освіта України», 2010.– 388с.
5. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: Способность, одаренность, талант / Л.В. Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
6. Волков В.М. Спортивный отбор / Волков В.М., В.П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 168 с.
7. Воронова В.І. Психологія спорту : Навч. посібник / В.І. Воронова – К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
8. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры / В.П. Губа. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
9. Козина Ж.Л. Теоретико-методические основы индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов в игровых видах спорта : дис. ... докт. физ. vých. / Козина Ж.Л. – Киев, 2011. – 638 с.
10. Латышкевич Л. Проблемы повышения эффективности начального этапа подготовки в спортивных играх / Л. Латышкевич и др. // Наука в олимпийском спорте. – 2000. – № 1. – С. 22-24.
11. Николич А. Отбор в баскетболе / А. Николич, В. Параносич ; пер. с сербскохорв. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
12. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение. / В.Н. Платонов. – К.:Олимпийская литература, 2004. – 808с.
13. Платонов В.Н. В.А.Теоретические аспекты отбора в современном спорте / Платонов В.Н.,Запорожанов В.А. // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. – К., 1990. – С. 5-6.
14. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. ☒ 289 с.
15. Родионов А.В. Психологические основы подготовки баскетболистов / А.В. Родионов, В.И. Воронова. – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
16. Родионов А.В. Настраиваясь на матч / А.В. Родионов // Планета баскетбол. – 2004. – № 4. – С. 23–26.
17. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б.Шварц, С.В.Хрущев. –М.: ФиС, 1984.– 151с.
18. 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.– 19с.
19. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебн. пособие / Е.Р.Яхонтов.– СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000.– 230с.

# ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ



*Бабушкин Геннадий  
Дмитриевич – д.п.н.,  
профессор, Сибирский  
государственный  
университет физической  
культуры и спорта  
(e-mail: Gena41@mail.ru)*

**Ключевые слова:** психологическая подготовленность, спортсмены, формирование, соревнование, результативность.

**Key words:** psychological preparedness, sportsmen, formation, competition, productivity.

**Аннотация.** В статье представлено содержание психологической подготовленности спортсмена к соревнованию, включающее четыре компонента, каждый из которых включает несколько показателей, отражающих психологическую подготовленность спортсмена. Представлена методика формирования психологической подготовленности при подготовке к соревнованиям и результаты педагогических экспериментов по её внедрению в практику.

**Актуальность.** Успешность выступления спортсмена на предстоящем соревновании в большей степени обусловлена психологической подготовленностью [1, 3, 5, 9 и др.]. Однако исследователи, занимающиеся данной проблемой, под психологической подготовленностью понимают различное содержание, что не может удовлетворить тренеров [1, 6, 7, 8, 10, 13 и др.].

Понимание психики как главного «программиста и организатора» деятельности человека, способного отражать окружающую действительность, дает возможность глубже понять закономерности результативности спортивной деятельности и обеспечить подготовку спортсмена к выполнению двигательных действий в соревновательной обстановке. Мы полагаем, что на основе своевременного и целенаправленного формирования психологической подготовленности у спортсмена, можно добиться планируемой результативности в предстоящем соревновании.

Воздействие соревновательных условий стимулирует возникновение у спортсменов

**Abstracts.** In clause the contents psychological preparedness of the sportsmen to competition including four components is submitted each of which includes some parameters reflecting psychological preparedness the sportsmen. The technique of formation psychological preparedness is submitted by preparation for competitions and results of pedagogical experiments on e to introduction in practice.

состояния нервно-психического напряжения, существенно отличающегося от тренировочного состояния. Факторы объективной соревновательной ситуации влияют на деятельность спортсмена, преимущественно через воздействие на его психическую сферу [1, 3, 5, 9, 11 и др.]. Анализ литературных данных показывает высокую значимость психологического фактора в выступлении спортсменов на соревнованиях.

Предсоревновательная психологическая подготовленность спортсмена представляется как состояние предстартовой готовности, характеризующееся наивысшей степенью психического регулирования своего состояния, поведения, деятельности. Синдром состояния предстартовой психологической готовности спортсмена – это уравновешенная, относительно устойчивая система взаимосвязанных личностных характеристик [3, 11, 14 и др.].

Объектами психодиагностики этого состояния являются составные компоненты предсоревновательной психологической подготов-

ленности, их сформированность и устойчивость. При обосновании модели предсоревновательной психологической подготовленности спортсменов брались результаты исследований [3, 6, 10, 13, 14]. Составными компонентами предсоревновательной психологической подготовленности являются: потребностно-мотивационный, эмоциональный, рефлексивный, сенсомоторный (двигательный). Диагностика психологической подготовленности осуществляется вначале предсоревновательного мезоцикла; после втягивающего микроцикла; после ударного микроцикла; после восстановительного микроцикла. Наиболее динамичные компоненты (эмоциональный, рефлексивный) диагностируются на каждой тренировке (вначале и после). Информация о состоянии предсоревновательной психологической подготовленности к предстоящему соревнованию соотносится с моделями составляющих компонентов, установленными ранее. Благодаря такому соотношению выявляются конкретные дефекты состояния предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена, и на основе полученных результатов определяется технология их устранения.

Задачей диагностики предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена является определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании. Критерии проявления и значимость компонентов психологической подготовленности будут различными в зависимости от вида спорта, индивидуально-психологических особенностей спортсменов, подготовленности (физической, технической, тактической) к соревнованию, значимости предстоящего соревнования и других факторов.

Компонентами предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена являются [2]:

1. *Потребностно-мотивационный компонент*, «запускающий» активность спортсмена, и являющийся ее «движителем». Он выступает центральным звеном психологической подготовленности и включает потребности, мотивы, установки, цели, уровень притязаний, лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена. При оперативной диагностике потребностно-мотивационного компонента выявляются следующие показатели: 1) соревновательная мотивация – мотивация достижения успеха; 2) потреб-

ность в стремлении спортсмена к достижению высоких спортивных результатов; 3) соотношение направленности спортивной мотивации на соревнование и на тренировочный процесс. Методики для выявления данных показателей подготовленности представлены в учебном пособии [4].

2. *Рефлексивный компонент* является осознаваемым компонентом регуляции деятельности. Он включает интеллектуальную переработку спортсменом своей подготовленности, собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости. Рефлексия проявляется в совокупности оценок и самооценок спортсмена, содержащих информацию о свойствах субъекта предстоящей деятельности, его социальном окружении и его влиянии, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Оценки и самооценка становятся инструментами самоуправления для спортсмена и регуляции деятельности. Они выполняют ответственную роль в организации поведения и текущей деятельности спортсмена. Организующая роль выявленных показателей оценки и самооценки зависит от их соответствия реальности.

При диагностике рефлексивного компонента психологической подготовленности нужны данные о соответствии оценок и самооценки спортсмена объекту отражения и об отступлениях от адекватности. Объективными сведениями о возможностях и состояниях спортсмена являются оценки тренера и других руководителей команды, имеющих опыт наблюдения выступления спортсмена на соревнованиях. Для диагностики рефлексивного компонента выявляются: 1) отношение к предстоящему соревнованию (по Ю.Л. Ханину). Определяются следующие показатели: а) уверенность в успешном предстоящем выступлении, б) восприятие возможностей соперников, в) желание участвовать в соревновании, г) субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми; 2) личностная значимость выступления и результатов предстоящих соревнований для спортсмена по методике Е.Г. Бабушкина [4]; 3) позитивность мышления спортсмена по методике Г.Д. Бабушкина.

3. *Эмоциональный компонент* предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания. В эмоциях проявляется результат соответствия знаний спортсмена о благоприятных или нежелательных раздражи-

телях тому, что воздействует на него в период подготовки к соревнованию и участию в нем. Переживаемые эмоции проявляются в следующих психических состояниях: тревоги, уверенности, стресса, напряженности, внутриличностном конфликте, предстартовой лихорадки, апатии и др. При диагностике эмоционального компонента психологической подготовленности выявляются физиологические и психологические аспекты эмоций, включающие: 1) тревожность как состояние; 2) коэффициент вегетатики с помощью цветового теста М. Люшера [11]; 3) способность к психорегуляции с помощью психофункционального теста А.В. Алексеева [1]; 4) эмоциональное состояние по методике Ю.Я. Киселева [4]; 5) ситуативная тревожность по методике Ю.Л. Ханина [12].

4. *Сенсомоторный (двигательный) компонент* предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена включает показатели сенсорной и моторной устойчивости и обуславливает эффективность исполнения движений. При диагностике сенсомоторного компонента определяются следующие характеристики: 1) дозированный теппинг-тест; 2) точность воспроизведения дифференцированного усилия 20 кг [11].

По результатам тестирования психологической подготовленности находится: 1) выраженность каждого из четырех компонентов в отдельности; 2) выраженность составляющих элементов (их всего 15) каждого из четырех компонентов; 3) общий итоговый балл, характеризующий степень предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена. Максимальная выраженность психологической подготовленности составляет 45 баллов (наивысшая готовность), минимальная выраженность – 15 баллов (неготовность спортсмена к соревнованию). Шкала психологической подготовленности: высокий уровень 33-45 баллов; средний 23-32 балл; низкий 15-22 балла.

Найденный общий итоговый балл предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена дает основание для ранжирования спортсменов по степени готовности к конкретному соревнованию. Степень выраженности каждого из составляющих компонентов показывает пробелы в психологической подготовленности спортсмена и указывает на конкретное содержание работы для тренера, психолога по психологической подготовке на предсоревновательном этапе.

Результаты диагностики предсоревновательной психологической подготовленности

спортсмена используется в следующих направлениях:

- воздействие на предстартовое состояние спортсмена с целью приведения его в состояние полной психологической подготовленности, составляющей ядро оптимального боевого состояния;

- прогнозирование результатов участия конкретного спортсмена в предстоящем соревновании;

- отбор спортсменов в команду для участия в предстоящем соревновании;

- экстренная коррекция тренировочной нагрузки (объема и характера физических упражнений) в период подготовки к предстоящему соревнованию;

- актуализация мотивов участия в предстоящем соревновании.

Одной из предпосылок организации психологической подготовки спортсмена к соревнованию мы считаем динамику состояния предсоревновательной психологической подготовленности. Именно на основе её изменения на этапе непосредственной психологической подготовки к соревнованию у конкретного спортсмена и отклонения от заданных параметров и должна строиться психологическая подготовка его к конкретному соревнованию. При этом необходимо знать факторы, влияющие на динамику психологической подготовленности конкретного спортсмена. При организации психологической подготовки необходимо знать индивидуальные проявления психологической подготовленности, проявляемые на этапе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию, и на этой основе осуществлять управление процессом психологической подготовки к данному соревнованию.

Управление психологической подготовкой спортсменов к соревнованию должно учитывать исходный уровень проявления каждого из составляющих психологическую подготовленность компонентов: потребностно-мотивационного, рефлексивного, эмоционального, двигательного (сенсомоторного). Ниже представлено содержание психологической подготовки при недостаточном развитии каждого составного компонента предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена.

В случае выявления у спортсмена недостаточного уровня *сформированности потребностно-мотивационного* компонента работа со спортсменами строится по следующим направлениям: 1) Анализ выступлений спортсмена на прошедших соревнованиях с поис-

ком причин успехов и неудач и обоснование путей предотвращения неудачного выступления на предстоящем соревновании. 2) Совершенствование качества результативности тренировочной и соревновательной деятельности. 3) Формирование адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование на основе этого соревновательных целей. 4) Ориентация на повышение у спортсменов соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха. 5) Создание положительного эмоционального фона на занятиях. 6) Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами. 7) Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.

*По результатам диагностики рефлексивного компонента* проводится следующая работа. 1) При выявлении недостаточной степени уверенности спортсмена в успешном предстоящем выступлении в соревновании планирование соревновательных целей осуществляется в соответствии с собственной подготовленностью (технической, физической, психологической) и с подготовленностью соперников. Этим предусматривается сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена, что, в свою очередь, вселяет в спортсмена уверенность в своих силах. 2) Спортсменам сообщаются данные технической, физической, психологической подготовленности будущих соперников, если они впервые встречались с ними, и они этого не знали. Далее осуществляется сопоставление возможностей соперников со своими возможностями. Оптимальным при этом будет такое соотношение, когда возможности соперника оценены также как и собственные возможности. 3) При недостаточном желании участвовать в соревновании выясняются причины ослабления желания, и строится соответствующая работа со спортсменом. 4) Низкая оценка готовности спортсмена другими людьми является указанием тренеру и спортсмену для постановки реально достижимых целей в предстоящем соревновании, снижения уровня притязаний, повышения уверенности в своих силах. 5) При низком показателе личностной значимости выступления в предстоящем соревновании рекомендуется беседа, целью которой является актуализация мотивов участия в соревновании, повышение ответственности за результат. 6) При недостаточном уровне развития позитивного мышления следует проводить медитативный тренинг.

*При диагностике эмоционального компонента* учитывается следующее. Поскольку эмоции отличаются высокой динамичностью, и их характер зависит от многих факторов, то диагностика некоторых показателей осуществляется на предсоревновательном этапе после каждого тренировочного занятия за исключением способности к психорегуляции (определяется вначале предсоревновательной подготовки и после каждого микроцикла).

1) При выявлении у спортсмена повышенной тревожности проводится следующая работа: выявляются причины повышенной тревожности, и на этой основе строится работа, заключающаяся в следующем: обеспечение спортсмена необходимой информацией о предстоящем соревновании; формирование у спортсмена адекватной самооценки своей подготовленности; постановка реально достижимых соревновательных целей; снижение уровня эмоционального возбуждения; тренинг уверенности. 2) При выявлении высокого показателя вегетатики ( $KV = 1,8$  и более) имеют место затруднения в переносимости нагрузок, спортсмен прилагает волевые усилия для преодоления неблагоприятного состояния. Путем анализа тренировочных нагрузок и беседы со спортсменом выясняются причины подобного состояния, и на основе этого строится тренировочный процесс. В данном случае спортсмену рекомендуется снижение тренировочной нагрузки, не рекомендуются упражнения, связанные с проявлением выносливости. Выяснив причины снижения  $KV$  (менее  $0,6$ ), необходимо: пересмотреть тренировочные нагрузки; обратить внимание на питание спортсмена; рекомендовать восстановительные процедуры. 3) При выявлении недостаточного (среднего и низкого) уровня сформированности навыков психорегуляции со спортсменами рекомендуются ежедневные занятия (в течение 20 минут) по обучению навыкам психорегуляции. 4) При выявлении существенных отклонений в эмоциональном состоянии спортсмена выявляются причины его ухудшения, и на этой основе строится соответствующая работа с ним. 5) При снижении самочувствия и настроения: пересматривается характер тренировочной нагрузки, ее объем, интенсивность; проводится медицинское обследование; рекомендуются восстановительные мероприятия. 6) При снижении желания тренироваться и соревноваться рекомендуется: пересмотр содержания тренировочных занятий; совместно со спортсменом проводится пересмотр сорев-



новательных целей и сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена; анализ подготовленности будущих соперников; актуализация соревновательной мотивации. 7) При снижении удовлетворенности тренировочным процессом рекомендуется анализ выполнения заданий и подготовленности (технической, физической, тактической, психологической) достигнутой в процессе тренировок. 8) При ухудшении отношений с тренером и товарищами по команде рекомендуется: анализ характера отношения тренера к спортсмену; удовлетворение эмоциональных контактов со спортсменом; акцентированное внимание к спортсмену; беседы с другими спортсменами по налаживанию благоприятных отношений в команде.

По результатам диагностики двигательного компонента рекомендуется следующее: 1) При снижении коэффициента К (показателя теппинг-теста) менее 0,45 осуществляется: пересмотр содержания и объема тренировочных нагрузок; восстановительные процедуры. 2) При повышении коэффициента К более 0,65 у спортсмена рекомендуется следующее: массаж в сочетании с ПРТ; обучение спортсмена различению темпа движений.

Для проверки эффективности разработанных технологий коррекции предсоревновательной психологической подготовленности спортсменов было проведено три педагогических эксперимента [10, 13, 14]. Первый педагогический эксперимент был проведен А.Н. Соколовым под нашим руководством с юными дзюдоистами на этапе начальной спортивной специализации. Второй педагогический эксперимент был проведен А.П. Шумилиным с дзюдоистами на этапе углубленной спортивной специализации. Третий педагогический эксперимент был проведен А.И. Чикуровым с дзюдоистами высокой спортивной квалификации под руководством А.П. Шумилина.

В экспериментах (в каждой возрастной группе) приняло участие по две группы дзюдоистов – контрольная и экспериментальная группы по 10-15 человек в каждой группе. У каждого спортсмена были выявлены оптимальные характеристики психологической подготовленности к соревнованию, на которые мы ориентировались при проведении коррекции психологической подготовленности. В процессе эксперимента его участники готовились и выступали на трех соревнованиях.

Перед началом подготовки дзюдоистов к каждому соревнованию определялся уровень психологической подготовленности. Опре-

делялась сформированность составных компонентов подготовленности к соревнованию (первый срез). Со спортсменами экспериментальных групп проводилась индивидуальная работа по созданию психологической подготовленности к соревнованию. Результаты экспериментов, проведенных с дзюдоистами различной квалификации, свидетельствуют о повышении сформированности психологической подготовленности в процессе подготовки к соревнованиям и результативности соревновательной деятельности. Наблюдалось достоверное повышение уровня психологической подготовленности в процессе всего педагогического эксперимента и результативности соревновательной деятельности.

**Выводы:** При проведении предсоревновательной психологической подготовки спортсменов необходимо знать исходный уровень психологической подготовленности и отслеживать её динамику на предсоревновательном этапе. При определении психологической подготовленности спортсменов к соревнованию в процессе предсоревновательной подготовки выявляется сформированность четырех компонентов подготовленности: мотивационно-потребностного, эмоционального, рефлексивного, сенсомоторного (двигательного), и на основе полученных результатов осуществляется работа с каждым юным спортсменом индивидуально.

На основе результатов диагностики предсоревновательной психологической подготовленности для каждого спортсмена разрабатываются практические рекомендации по коррекции выявленных отклонений в составных компонентах психологической подготовленности. Коррекционная работа со спортсменами на предсоревновательном этапе позволяет добиться соответствия выраженности составных компонентов психологической подготовленности заданным параметрам, которая в дальнейшем способствует у большинства спортсменов проявлению оптимального предстартового состояния и повышению результативности соревновательной деятельности.

Проведение трех педагогических экспериментов с дзюдоистами различной квалификации показало достаточно высокую эффективность предложенных нами методик, выразившуюся в повышении уровня сформированности всех показателей психологической подготовленности дзюдоистов и результативности соревновательной деятельности, что позволяет рекомендовать их в практику подготовки дзюдоистов, а также представителей других спортивных единоборств.

## Литература.

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя: психологическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов на/дону: Феникс, 2004. – 351 с.
2. Бабушкин, Г.Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева // Научные труды СибГУФК. – Омск: СибГУФК, 2006. – 115-123.
3. Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям: учебное пособие/ Г.Д. Бабушкина – Омск: СибГУФК, 2007. – 90 с.
4. Бабушкин, Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2012. – 327 с.
5. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 208 с.
6. Карданов, В.А. Формирование состояния готовности к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей кикбоксеров юниоров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.А. Карданов. – М., 1998. – 24 с.
7. Левицкий, А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Г. Левицкий. – СПб, 2003. – 50 с.
8. Одинцов, Д.В. Психолого-педагогические аспекты оценки и самооценки готовности в спортивных единоборствах / Д.В. Одинцов: материалы меж-дунар. науч. конф. психологов физич. культ. и спорта. – М.: РГУФК, 2006. – С. 211-213.
9. Родионов, А.В. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов/ А.В. Родионов, В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 12-20.
10. Соколов, А.Н. Содержание психолого-педагогического обеспечения подготовки юных дзюдоистов к соревнованиям / А.Н. Соколов, Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин // Омский научный вестник. – 2008. – № 1. – С. 130-133.
11. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряжённой профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2005. – 126 с.
12. Ханин, Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 209 с.
13. Чикуров, А.И. Управление психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов текущего контроля состояния готовности / А.И. Чикуров: дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2008. – 193 с.
14. Шумилин, А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография / А.П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, 2010. – 320 с.

# ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА



**СПЕЦВЫПУСК  
К 95-ЛЕТИЮ ГЦОЛИФК**

# ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

## ПРИКЛАДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА



**Игнатьев В.Е. (1919–1923 гг.)**

- созданы кафедры физиологии, научного контроля, теории, истории и методики физического воспитания;
- на территории института создан один из первых в стране стадионов;
- в 1922 г. в вузе создано общество «Муравей».



**Зикмунд В.В. (1923–1929 гг.)**

- за заслуги ГЦИФКу вручено Знамя Народного комиссариата здравоохранения;
- в 1925 г. в вузе создан Совет научных работников (СНУР);
- созданы кафедры физиотерапии, анатомии, биохимии, лечебной физкультуры и врачебного контроля и массажа.



**Фрумин С.М. (1931-1937 гг.)**

- открыта Высшая школа тренеров;
- 28 июля 1934 г. ГЦОЛИФК награжден орденом Ленина;
- около 40 сотрудников и студентов, в том числе сам ректор и проректоры, незаконно репрессированы.



**Петухов И.П. (1938–1950 гг.)**

- студенты и сотрудники на фронтах Великой Отечественной войны с честью несут звание инфизкультуровцев;
- преподаватели и студенты подготовили в тылу более 340 тысяч защитников родины по военно-физическим дисциплинам.



Первоначально ГЦОЛИФК располагался во дворце графа Разумовского на Гороховской улице (сейчас – улица Казакова)



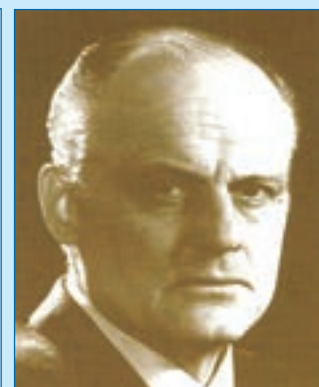
**Никитин Б.М. (1951–1954 гг.)**  
 • институт переходит из ведения Госкомспорта СССР в систему Министерства здравоохранения, а через год – вновь возвращение в подчинение Госкомспорта СССР.



**Кукушкин Г.И. (1954–1959 гг.)**  
 • начата разработка проекта строительства нового здания института в Измайлово;  
 • под руководством ректора начинается активная разработка социологических и управленческих проблем физической культуры и спорта.



**Никифоров И.И. (1959–1970 гг.)**  
 • завершено строительство загородной базы на Круглом озере;  
 • завершено строительство нового здания института в Измайлово и начался переезд в новые учебные корпуса.



**Маслов В.И. (1971–1980 гг.)**  
 • проведена реорганизация факультетов;  
 • закончен переезд в новое здание  
 • вуз готовится к участию в проведении XXII Олимпиады в Москве.



В новое здание на Сиреневом бульваре, дом 4 университет «переезжал» 2 года – с 1968 по 1970.

# ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

## ПРИКЛАДНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА



**Меньшиков В.В. (1980–1986 гг.)**

- ГЦОЛИФК принимает активное участие в организации и проведении XXII Олимпиады в Москве;
- развитие научных исследований по биохимическим проблемам спорта и реабилитации спортсменов.



**Игуменов В.М. (1986–1993 гг.)**

- вузу предоставлено право перехода на многоуровневую систему подготовки кадров;
- приоритетное направление деятельности
- подготовка высококвалифицированных тренеров-преподавателей.



**Кузин В.В. (1993–2001 гг.)**

- 11 июня 1993 года вуз преобразован в Российскую государственную академию физической культуры;
- открыты новые специальности: «Режиссура театрализованных представлений», «Адаптивная физическая культура», «Связи с общественностью».



**Матыцин О.В. (2001–2006 гг.)**

- открыта новая специальность «Менеджмент организации»;
- в 2003 году академия преобразована в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.



**Блеер А.Н. (2006–н.в.)**

- РГУФКСМиТ входит в число 52 вузов страны, получивших государственное финансирование в рамках приоритетного национального проекта «Образование»;
- Университет дважды признан лучшим спортивным вузом Европы и награжден соответствующим знаком отличия Европейской ассоциации студенческого спорта (EUSA).



# Наша наука – спорту

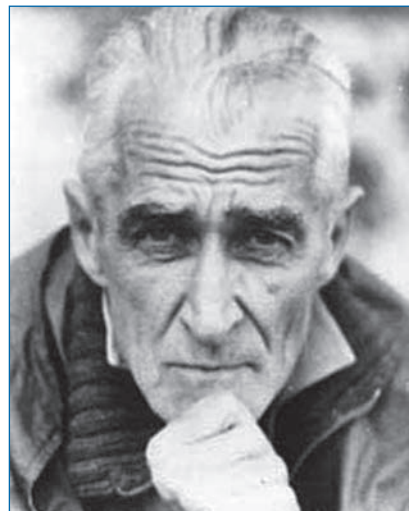
Качество образования, бесспорно, напрямую зависит от научной базы высшего учебного заведения. Уникальный профессорско-преподавательский состав за 95 лет существования нашего вуза внес неоценимый вклад в отечественную спортивную науку. Для того, чтобы рассказать обо всех достижениях научных школ университета: о развитии динамической анатомии и спортивной морфологии М.Ф. Иваницко-го, о формировании основ тренировочного процесса легкоатлета Н.Г. Озолина, об отечественной школе бокса К.В. Градополова, гимнастики М.Л. Украна и т.п., – потребовался бы не один десяток страниц. Мы же хотим напомнить нашим читателям лишь о некоторых золотых крупницах истинного Знания, ради которых перекапываются тонны научной руды.

**Ф**ундаментальный труд «Общие основы физиологии труда» В.С. Фарфеля, написанный им вместе с двумя другими выдающимися физиологами – Г.П. Конради и А.Д. Слонимом, стал значительным событием не только в отечественной, но и в мировой физиологии. Фарфель В.С. основал подлинную научную школу для подготовки специалистов в области физиологии спорта и труда, классической, хрестоматийной основой которой стала его классификация физических упражнений, впервые увидевшая свет в 1939 году.

Продолжатели научной школы Н.А. Бернштейна (Д.Д. Дон-



В.С. Фарфель



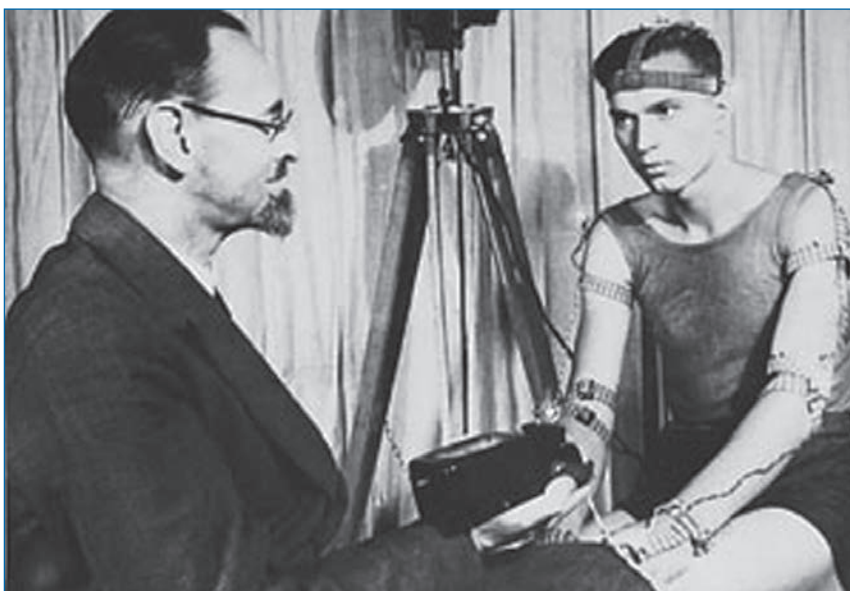
Д.Д. Донской

ской, В.М. Зациорский, Л.В. Чхидзе, Ан.А. и А.А. Шалмановы, Г.И. Попов и др.) внесли значительный вклад в развитие биомеха-

ники в сфере спорта. Учебники по биомеханике физических упражнений Д.Д. Донского переизданы за рубежом 13 раз. Вне-



Н.А. Бернштейн





Э.С.Цыганков



дрение в процесс подготовки специалистов по физической культуре и спорту точных наук и достижений научно-технического прогресса привело к созданию новой учебной дисциплины – «Спортивной метрологии».

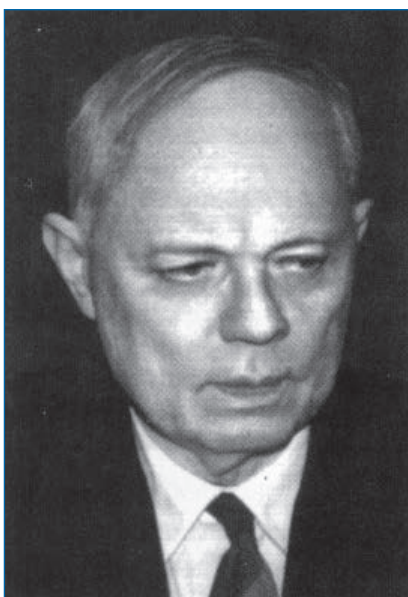
Есть в нашем университете уникальные люди, чьи изобретения и методики востребованы во всем мире. Профессор Цыганков Эрнест Сергеевич перевернул все стандартные представления о поведении водителя в экстремальных ситуациях. Он принимал непосредственное участие в создании Высшей школы водительского мастерства, где сегодня проходят подготовку мотоциклисты почетного эскорта Кремля, работники ФСБ, ФСО. Он автор единственных в мире методик управления автомобилем в критических ситуациях, которые в 1994 г. были представлены от имени университета на выставке «Передовые технологии из России» в Вашингтоне (США). Сам Эрнест Сергеевич утверждает, что подобные разработки могли быть сделаны только в условиях нашего вуза, т.к. в этих стенах работают уникальные специали-

сты по моторике человеческого организма. Что интересно, несмотря на доступность данных технологий и существование 18 филиалов школы, никто до сих пор не может не только скопировать методику, но и использовать ее без помощи наших специалистов.

Усилиями преподавателей кафедры спортивного менеджмента, экономики и права имени В.В. Кузина впервые построена концептуальная модель отечественного спортивного менеджмента. Специалисты универ-

ситета провели сравнительный анализ механизма управления физической культурой и спортом в Китае и России в условиях развития рыночной экономики, обобщили опыт результатов проведения паспортизации физкультурно-спортивных сооружений в г. Москве.

Доктор психологических наук Петр Антонович Рудик впервые в отечественной и мировой психологии определил понятие, содержание и задачи психологической подготовки спортсмена, он стоял у истоков и активно участвовал в создании европейско-



П.А. Рудик



И.М. Саркизов-Серазини





А.Д. Новиков

го и международного сообществ психологов спорта. Сегодня специалисты РГУФКСМиТ разрабатывают методы регуляции психического состояния спортсмена, различные аутогенные тренировки, очень многие из которых были созданы в нашем вузе.

Основоположниками современной теории физического воспитания как отрасли науки и общепрофилирующей дисциплины высшего физкультурного образования стали ученые нашего университета А.Д. Новиков и его преемник и продолжатель Л.П. Матвеев.

Одним из наиболее значимых итогов стало создание первого официального учебника для институтов физической культуры «Теория и методика физического воспитания». А в 1997 г. был создан первый в стране учебник по обобщающей теории спорта для системы высших учебных заведений (Л.П. Матвеев «Общая теория спорта»). Всего сотрудниками кафедры опублико-



Л.П. Матвеев

вано более 2000 работ по актуальным проблемам теории и методики ФКиС, в том числе монографии, получившие широкое признание у нас в стране и за ру-

бежом (переведены более чем в 40 странах мира). К когорте старейших деятелей в области теории физического воспитания принадлежали и В.В. Гориневский, и В.С. Игнатьев.

Трудно представить, что бы делали нынешние спортсмены без разработанной когда-то профессором Иваном Михайловичем Саркизовым-Серазини русской системы классического массажа, ведь она до сих пор превосходит все зарубежные аналоги. Ученик и продолжатель дела Саркизова-Серазини Анатолий Андреевич Бирюков, начиная с XIV Олимпийских игр в Хельсинки, работает с олимпийской сборной. Его учебники по массажу изданы в Болгарии, Польше, Румынии, Южной Кореи, Испании, Алжире, Японии, в целом ряде других стран.

*О. Яременко*



А.А. Бирюков

# Эра нашей олимпийской славы

**Н**аш университет неизменно является ведущим спортивным вузом России. Традиции нашей спортивной школы сильны и по сей день. Но закладывались и формировались они на протяжении многих десятков лет. Инфизкульт всегда был основной базой воспитания талантливых спортсменов, чье участие в чемпионатах самого разного калибра оказалось бесценным вкладом в спортивную историю страны.

1924 год был ознаменован тем, что в г. Праге (Чехия)

прошли международные соревнования по волейболу, легкой атлетике и баскетболу, где впервые приняли участие и советские атлеты из нашего вуза. В 1928 году состоялась первая Всесоюзная спартакиада, и ГЦОЛИФК праздновал блестящие выступления своих воспитанников: В.Иванова и А. Катупина в борьбе, Д. Маркова (будущего тренера первой олимпийской чемпионки Нины Ромашковой) и В. Дьячкова – в легкой атлетике. Это событие стало знаковым в спортивной жизни нашей страны – спар-

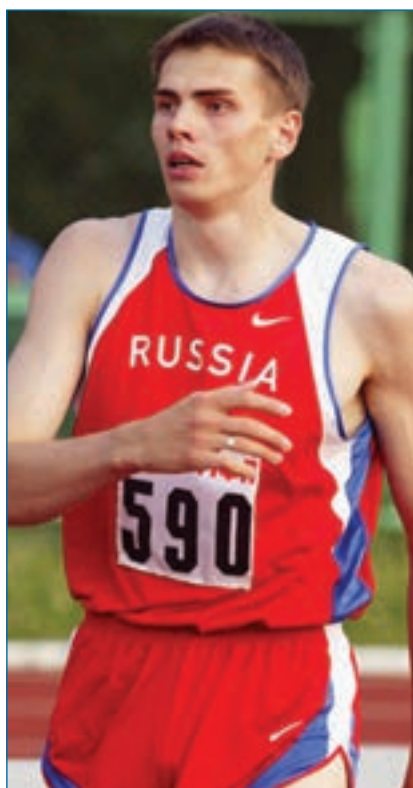
такиады вошли в традицию и проводятся по сей день. А в 1931 году прошла первая сдача норм комплекса ГТО, организованного преподавателями ГЦОЛИФК. Не стоит забывать и об Универсиадах, где наши студенты выступают с 1957 года и регулярно одерживают победу в командном и личном первенствах. Университет не перестает гордиться своими выпускниками – это не только слава страны, но и достижение всего мира. Первым олимпийским чемпионом – выпускником ГЦОЛИФК 1951 г. стал



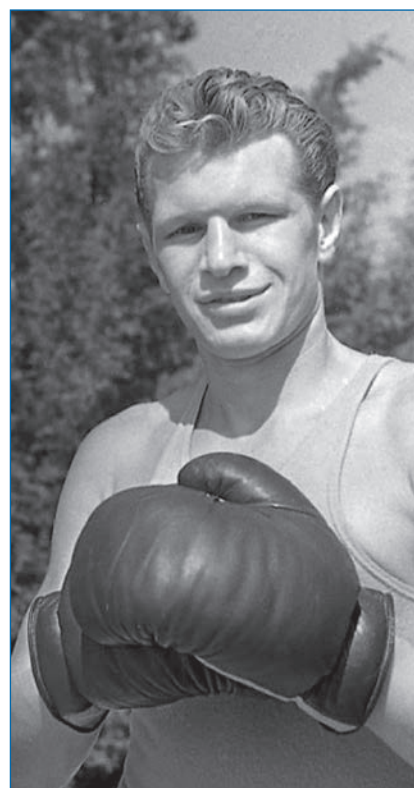
Лев Яшин



Владимир Куц



Ярослав Рыбаков



Борис Лагутин

гимнаст В. Беляков, завоевавший золото на XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952). Первый олимпийский чемпион в лыжных гонках М. Анкин – выпускник 1954 г., К. Нестерова (1959 г.), Б. Лагутин (1963 г.), П. Болотников, Ю. Крылов и А. Иваницкий (1964 г.), Л. Яшин (1967 г.), А. Зайцев и И. Роднина – 1974 г. В нашем мире все относительно: вес тела, скорость, расстояние и, конечно же, время. 788 928 часов – это ровно 95 лет – являются малой крупницей в истории человечества.

Но для современной истории спорта, и в частности ее олимпийского движения, 95 лет – это серьезный путь. Мы листаем золотые страницы истории отечественного олимпийского спорта и гордимся тем, что многие из них написаны нашими студентами, выпускниками и сотрудниками.

Кафедра легкой атлетики стала одной из первых, которые открылись в нашем вузе. Уже в начале 20-х гг. был произведен первый набор студентов. Золотыми буквами в историю кафедры вписали себя Владимир Куц, Татьяна Зеленцова, Светлана Феофанова и многие другие прославленные атлеты.

Владимир Куц – один из лучших стайеров XX века. На XVI Олимпийских играх в Мельбурне он завоевал две золотых медали на дистанциях в 5000 и 10000 метров, установив при этом на «десятке» мировой рекорд. После финального забега его главный соперник Гордон Пир сказал: «Куц убил меня своей быстротой и сменой темпа».

Ярослав Рыбаков – студент 3-го курса заочного отделения РГУФКСМиТ, выдающийся легкоатлет, выступающий в прыжках в высоту. К 28-ми годам Ярос-

лав стал победителем чемпионата мира в помещении (2006), серебряным призером чемпионатов мира (Эдмонтон-2001, Хельсинки-2005, Осака-2007), чемпионатов мира в помещении (Бирмингем-2003, Будапешт-2004) и чемпионатов Европы в помещении (Вена-2002, Мадрид-2005), участник XXVIII Олимпийских игр в Афинах. Кафедра фехтования образовалась в 1924 году.

Кафедра футбола появилась в 1924-1925 годах и до сих пор является головным и научно-методическим центром России в сфере футбола среди высших и средних физкультурных учебных заведений.

Выпускник ВШТ – легендарный советский футболист Лев Яшин. Яшин – олимпийский чемпион 1956 г., чемпион Европы 1960, вице-чемпион Европы 1964 г., основной вратарь национальной сборной на мировых чемпи-



Михаил Воронин

онатах 1958, 1962, 1966 годов, обладатель «Золотого мяча» лучшего футболиста Европы 1963 г., пятикратный чемпион страны и трехкратный обладатель Кубка СССР в составе «Динамо». За свою спортивную карьеру Яшин сыграл 812 матчей и в 207 из них оставил свои ворота «сухими». Яшин до сих пор состоит в символической сборной мира, наряду с такими звездами мирового футбола, как Пеле и Марадона.

В учебный план института бокс как один из предметов защиты и нападения был включен в 1926 году. В течение последующего времени эту дисциплину преподавали такие известные квалифицированные педагоги, как К.В. Градополов, А. Бартольд, К. Никитин и А. Харлампиев.

Накопленный опыт преподавания бокса на кафедре защиты и нападения позволил руководству института 29 апреля 1936 года создать самостоятельную кафедру бокса.



Светлана Хоркина

**Борис Лагутин**, выпускник нашего университета, боксом стал заниматься с 17 лет. Он выступал в первом среднем весе. Его спортивная карьера была блестящей, свидетельство тому не только завоеванные им золотые медали, две из которых – олимпийские (1964 и 1968 гг.), многочисленные титулы чемпиона СССР и Европы, но и цифры: Лагутин провел 298 боев и одержал 287 побед.

Гимнастика как учебная дисциплина преподается с первых дней существования нашего вуза, но кафедра образовалась только в 1932 году. За 76 лет кафедра выпустила в свет несколько тысяч высококлассных специалистов: среди выпускников 49 заслуженных тренеров СССР и России.

**Михаил Воронин**. Он мог стать олимпийским чемпионом уже в 1964 г. на играх в Токио, его программа уже тогда была одной из самых сложных на планете, но тренеры не рискнули, оставив молодого Воронина в запасе.



Галина Горохова

Воронина называли самым элегантным гимнастом современности – его линии были идеальны. Выдающийся гимнаст и тренер Валентин Муратов говорил: «Миша взял лучшее от старшего поколения: он воплотил в себе мощь Шахлина, чистоту исполнения Чукарина и мою элегантность, добавив при этом особую воронинскую эстетику».

Абсолютный чемпион мира, Европы, четырехкратный олимпийский чемпион, Михаил Воронин был одним из тех немногих, кто спасал отечественную гимнастику в 90-е гг. и не дал ей умереть.

**Светлана Хоркина**. Ее не без основания называли последней представительницей «женской» спортивной гимнастики. Хоркина на протяжении многих лет заставляла зрителей вспоминать выступления гимнасток старшего поколения: высокая, стройная, элегантная и красивая, она разительным образом отличалась от своих соперниц на гимнастическом



помосте. Особая пластика, артистизм и чистота линий позволяли Хоркиной исполнять сложнейшие программы, наполняя их женственностью и классической хореографией. Двукратная олимпийская чемпионка, трехкратная абсолютная чемпионка континента, она добилась уникального результата, став и трехкратной абсолютной чемпионкой мира. Никому до Хоркиной не покорялась подобная высота.

Кафедра фехтования образовалась в 1924 году и за свое 84-летнее существование выпустила немалое количество чемпионов страны, Европы и мира.

**Давид Тышлер** – выдающийся фехтовальщик, теоретик спорта, тренер и педагог. Давид Тышлер демонстрирует настоящее спортивное долголетие. Призер Олимпийских игр 1956 г., чемпионатов мира и Европы, он окончил ГЦОЛИФК в далеком 1949 г. Он возглавлял сборную СССР по сабле на Олимпийских играх 1968 г. Ему обязаны своими золотыми наградами Марк Мидлер, Марк Раки-та, Виктор Сидяк, Виктор Крово-пусков. И сегодня доктор педагогических наук, профессор, автор огромного количества научных



Давид Тышлер



Виктор Крово-пусков

трудов Давид Абрамович передает свой уникальный опыт студентам РГУФКСМиТ.

**Галина Горохова** – воспитанница знаменитой динамовской школы. Самая титулованная советская фехтовальщица: двукратная абсолютная чемпионка мира, семикратная чемпионка планеты в командных соревнованиях, трехкратная олимпийская чемпионка. На фехтовальной дорожке эту рапиристку отличали стремительность атаки, надежность обороны, великолепный технический арсенал, благодаря которому в спаррингах Горохова неоднократно побеждала даже фехтовальщиков-мужчин. В 1972 г на играх в Мюнхене Горохова фехтовала практически на одной ноге, с тяжелейшей травмой колена она дошла до финала и завоевала серебро, с помоста ее уносили на руках. Это серебро было дороже золота.

**Виктор Крово-пусков.** Фамилия саблиста уже задолго до соревнований нагоняет страх на



Алексей Якименко

соперников. За свою спортивную жизнь Крово-пусков стал неоднократным чемпионом мира, три раза был признан лучшим саблистом мира (в 1976, 1978, 1979), четырехкратным олимпийским чемпионом (дважды в 1976 и в 1980). У него до сих пор характер победителя, на вопрос, как бы мог сложиться его гипотетический поединок с мушкетерами Дюма, он ответил: «У знаменитого гасконца и его друзей шансов не было бы. При всем моем уважении к мушкетерам и их искусству владения оружием, боевой практики у меня побольше будет».

**Алексей Якименко** – студент РГУФКСМиТ, выдающийся саблист, трехкратный чемпион мира, четырехкратный чемпион Европы, двукратный обладатель Кубка мира, многократный призер мировых и европейских первенств, многократный чемпион России в личных и командных соревнованиях. Бронзовый призер Олимпиады-2004.



Татьяна Тарасова

Кафедра фигурного катания и конькобежного спорта, основанная в 1956 году, выпустила немало тренеров и спортсменов с мировым именем: Т. Тарасова, В. Кудрявцев, Э. Плинер, И. Роднина, А. Зайцев, Н. Линичук, С. Алексеева, Н. Бестемьянова, А. Букин, С. Пономаренко, М. Пестова, Е. Гордеева, С. Гриньков, М. Бутырская, И. Кулик, И. Слуцкая и многие другие.

**Татьяна Тарасова** – легендарный тренер. Среди её учеников – Ирина Роднина, Алексей Ягудин, Илья Кулик, Наталья Бестемьянова, Марина Климова, Саша Коэн, Оксана Грищук, Барбара Фузар-Поли и другие. Она, всегда строгая, торжественная, монументальная, стоит в шубе у бортика и не спускает глаз со своих подопечных. Про Татьяну Анатольевну Илья Авербух говорил: «Если Тарасова берет кого-то тренировать, то опекает его с такой любовью, что это нужно суметь вынести».



Ирина Роднина и Александр Зайцев

Она установила абсолютный рекорд в победах своих спортсменов на олимпиадах: две золотые медали, завоеванные в 1998 г. В Нагано Илей Куликом в одиночном катании и парой Паша Грищук–Евгений Платов в танцах, и золото Алексея Ягудина в 2002 г. В Солт-Лейк-Сити довели общий счет ее олимпийских побед до семи. Татьяна Анатольевна создала первый в истории российского фигурного катания театр на льду.

**Ирина Роднина и Александр Зайцев** – легендарные советские спортсмены. Они выиграли все соревнования, в которых принимали участие: двукратные олимпийские чемпионы 1976 и 1980 гг., пятикратные чемпионы мира 1974–1978 гг., семикратные чемпионы Европы 1974–1980 гг., шестикратные чемпионы СССР. Ирина Роднина имеет еще более солидный послужной список, чем ее партнер: она трехкратная олимпийская чемпионка (1972, 1976, 1980), десятикратная чем-

пионка мира (1969-78), одиннадцатикратная чемпионка Европы (1969-78, 1980).

В паре с предыдущим партнером А. Улановым, она первой выполнила параллельный прыжок двойной аксель и одной из первых – тройную подкрутку. Все помнят знаменитое выступление пары на чемпионате мира 1973 г., когда в середине программы вдруг исчезла музыка, а они не остановились и «всухую», недопустив ни одной помарки, откатали ее до конца. Стадион взревел. Они победили.

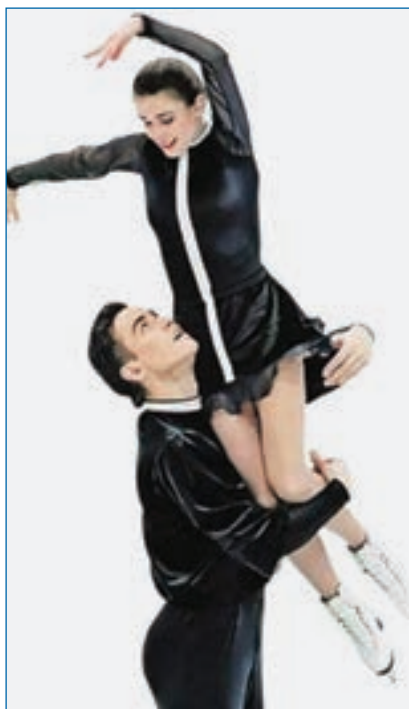
**Ирина Моисеева и Андрей Миненков** – призеры Олимпийских игр 1976 и 1980 гг., двукратные чемпионы мира в 1975 и 1977 гг., двукратные чемпионы Европы в 1977 и 1978 гг. В шестилетнем возрасте Моисеева и Миненков стали кататься вместе. Она его выбрала в детстве, когда он был ещё неуклюжим и очень застенчивым. Ей предлагали других партнёров, но она сказала: «Только он». Т. Тара-



Ирина Моисеева и Андрей Миненков

сова (первый тренер фигуристов) вспоминает: «Андрей любил выходить на старт в последнюю минуту, когда их уже объявили. А Ире хотелось раньше оказаться на льду, постоять на нем. Он все же добился своего: они выходили в последнюю минуту, и Ира очень нервничала», что, впрочем, не мешало им выступать всегда с блеском.

**Наталья Бестемьянова и Андрей Букин** – Олимпийские чемпионы 1988 г. в танцах на льду, четырехкратные чемпионы мира 1985 – 1988 гг., Пятикратные чемпионы Европы, трехкратные чемпионы СССР. Они обладали редким искусством сместить публику. На чемпионате мира в Вене зрители устроили восторженный прием новой паре, выступавшей под чаплинскую музыку. Вопреки всем писаным и неписаным законам их, дебютантов, занявших к тому же десятое место, включили в программу показательных выступлений.



Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков

**Екатерина Гордеева и Сергей Гриньков** – чемпионы Олимпийских игр 1988 и 1994 гг., четырёхкратные чемпионы мира, трехкратные чемпионы Европы, чемпионы СССР и России. У Гордеевой с Гриньковым были абсолютно разные харак-

теры. Сергею всегда все легче давалось, но ведущей в паре была более сильная Екатерина.

Судьба этой пары, и спортивной, и семейной, очень трагична. Сергей Гриньков умер в 26 лет из-за неправильного диагноза врачей.

**Ирина Слуцкая** – четырехкратная чемпионка России, семикратная чемпионка Европы, двукратная чемпионка мира, двукратный призер олимпийских игр и победитель этапов серии Гран-при. На последней в своей спортивной карьере Олимпиаде в Турине она так и не смогла завоевать золотую олимпийскую медаль. Безусловная олимпийская чемпионка, она ею не стала по роковой случайности... Во время торжественной церемонии награждения Ирина стояла на пьедестале и улыбалась, но на лице у нее было такое страдание, что окружающим было страшно за нее.

**Евгений Гришин.** С раннего детства Гришин любил кататься на велосипеде и коньках и в начале 50х был одним из лучших вело-



Ирина Слуцкая

гонщиков на треке, но совмещать два вида спорта было тяжело, а добиться большого успеха и там, и там практически невозможно. Евгений Гришин сделал свой выбор в пользу коньков, и его выбор оправдал себя. Советский конькобежец стал легендой мирового спорта: чемпион мира 1955-1968 гг., серебряный призер зимних игр 1964 г., абсолютный чемпион Европы 1956 г., многократный рекордсмен мира на 500 и 1500 метров, тренер олимпийской команды конькобежцев в 1972 и 1976 гг.

**Светлана Журова.** Всей своей жизнью она доказывает, что талантливый человек талантлив во всем. Пятикратная чемпионка России, чемпионка мира. Перед олимпийскими играми в Турине надежды российских болельщиков на золотую медаль в конькобежном спорте были связаны с ее именем, и Журова оправдала эти надежды с блеском. После финиша на 500-метровке она долго не могла поверить в то, что ста-

ла чемпионкой. Сегодня Светлана Сергеевна – депутат Государственной Думы, ее забота – развитие спорта в стране, и выполняет она эту работу по чемпионски. По другому просто не умеет. Кафедра волейбола образовалась только в 1976 году.

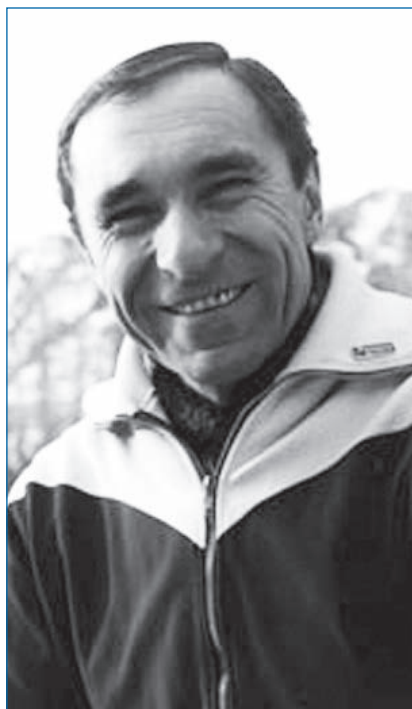
**Людмила Булдакова,** выпускница ГЦОЛИФКа 1962 г., была ярчайшей звездой спорта, одним из лидеров великого поколения советских волейболисток 60-х – 70-х гг. Уникальность этой спортсменки не в количестве завоеванных ею наград, хотя звание двукратной олимпийской чемпионки (1968 и 1972 гг.) вызывает восхищение и безмерное уважение. Она провела в большом спорте 19 лет и, вдумайтесь, 17 лет играла за сборную Советского Союза.

**Сергей Фёдоров.** Двукратный чемпион мира в составе сборной СССР (1989, 1990 г.г.), трехкратный обладатель кубка Стэнли в составе «Детройта», серебряный призер Олимпийских игр в



Людмила Булдакова

Нагано, бронзовый призер Олимпийских Игр в Солт-Лейк-Сити, единственный из россиян удостоен высшей персональной награды НХЛ «Харт Трофи» в 1994 году. Член знаменитой «русской пятёрки», созданной главным тренером «Детройт Ред Уингз» Скотти Боумэнном в 1996 году. Играл в одной тройке с Александром Могильным и еще одним воспитанником РГУФКСМиТ Павлом Буре, которого за океаном восторженная



Евгений Гришин



Светлана Журова





Павел Буре

публика называла «Русской ракетой». Воспитанник ВШТ.

**Валерий Харламов.** Уже при жизни он заслужил звание «Легенда хоккея». Двукратный олимпийский чемпион (1972 и 1976 гг.), восьмикратный чемпион мира. Хоккеист, за которого заокеанские боссы готовы были платить уже в 1972 г. «сумасшедшие» деньги. Его называли волшебником, магом, художником, композитором хоккея, его дарование



Анфиса Резцова

было столь многогранным, что не укладывалось в рамки человеческого восприятия. Его игровое мышление, техника, обводка приводили зрителей в восторг. Знаменитый канадский тренер Гарри Синден сказал: «Это был великий игрок. Нам повезло, что Харламов не смог суперсерию до конца».

Наша выпускница, трехкратная чемпионка мира и пятикратная олимпийская чемпионка **Анфиса Резцова** известна

в мире как одна из лучших гонщиц, причем широкого диапазона. В олимпийском Калгари-88 она одержала победу в составе эстафетной лыжной команды, а на самой длинной дистанции – 20 км завоевала серебряную медаль. После Калгари Анфиса сменила лыжное амплу и на Играх в Альбервилле (1992 г.) стала примой в биатлоне. На следующих Играх в Лиллехаммере (1994 г.) вновь становится олимпийской чемпионкой в биатлонной эстафете.

**Ольга Зайцева** – одна из главных надежд России на Олимпиаде в Турине, стала оправдывать ожидания болельщиков уже на старте сезона. В 2005 г. кроме золотой медали чемпионки мира Зайцева привезла еще 2 серебряные и 1 бронзовую медали. На первом же этапе Кубка мира – 2006 в шведском Эстерсунде она с блеском выиграла гонку преследования. На Олимпийских играх в Турине Ольга стала чемпионкой в эстафете.

*Г. Твалтвадзе, Т. Аносова*



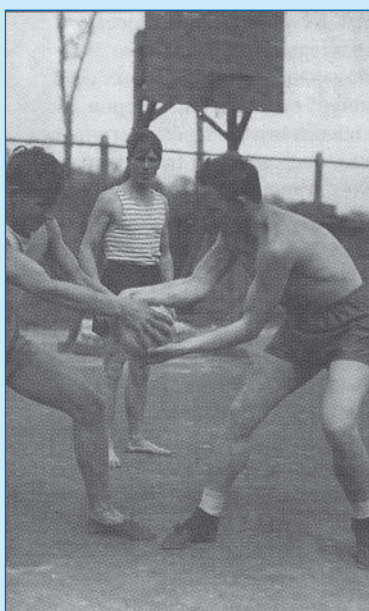
Сергей Фёдоров



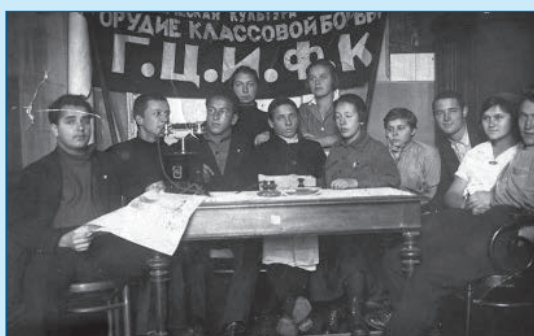
Валерий Харламов



Ольга Зайцева

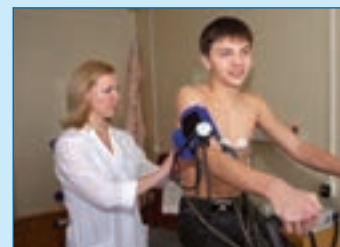


# Традиции





**ГЦОЛИФК  
95 ЛЕТ!**



# И ИННОВАЦИИ



А. Кутанин, А. Попков

# Мы зажигаем звезды

Участие в подготовке сборных команд страны всегда было одним из приоритетных направлений в деятельности РГУФК-СиТ. За всю историю Олимпийских игр современности его представители 132 раза поднимались на пьедестал почета.

Немногие учебные заведения смогли воспитать такое количество легендарных спортсменов, но самое главное – это тренерский корпус университета, который не только обеспечивал тренировочный процесс для воспитания чемпионов, но и обеспечивал научное и методическое сопровождение наших сборных, что еще важнее. Здесь мы говорим лишь о некоторых, к сожалению.



Владимир Дьячков и Николай Озолин

Одним из уникальнейших специалистов, заложивших основу для развития в стране физической культуры, был Николай Георгиевич Озолин. ЗМС, ЗТ СССР, почетный доктор Берлинского института физической культуры, первый заведующий самостоятельной кафедрой легкой атлетики, он стал основоположником целого направления спортивной науки в легкой атлетике, написал фундаментальную монографию по тренировочному

процессу, воспитал целую плеяду чемпионов и рекордсменов СССР, олимпийцев.

Разработанные им методики активно использовались при подготовке к Олимпийским играм 1952 года и далее.

Еще одной дисциплиной, которая преподавалась с первых дней существования вуза и стала фундаментом для дальнейших побед, была гимнастика. Именно на кафедре гимнастики перед Играми XV Олимпиады в Хель-

синки в 1950 году была организована одна из первых комплексных научных групп, которая позволила дать рекомендации по перспективному планированию круглогодичной тренировки, а в 1965-1966 гг. разработала программу акклиматизации для членов сборной СССР по спортивной гимнастике при подготовке к Олимпиаде в Мехико.

Кафедра ТиМ лыжного спорта создала комплексную научную группу, которая позволила



студенты-спортсмены ГЦОЛИФК,

вывести отечественных лыжников на передовые позиции мирового спорта, участвует в разработке нормативных требований по лыжным гонкам, правил соревнований, то есть стала настоящим поставщиком олимпийских кадров, за что была отмечена благодарностью НОК. Около 80 заслуженных тренеров СССР и России подготовил кафедральный коллектив. Более 20 лет в вузе трудился «Король лыж», чемпион мира и олимпийских игр, заслуженный тренер страны, профессор Владимир Семенович Кузин, который тренировал мужскую советскую сборную.

Главным тренером сборной России, ЗТ России, руководителем КНГ, доцентом кафедры плавания Сергеем Николаевичем Фроловым была разработана программа диагностики технико-тактической деятельности спортсменов, которая не имеет аналогов ни в России, ни за рубежом и вызывает немалый интерес у зарубежных зрителей. База данных содержит огромный объем информации о спортсменах самой разной квалификации, начиная с

конца 80-х – нач. 90-х. Программа позволяет оценивать технико-тактическую подготовленность всей команды и отдельного игрока, разрабатывать рекомендации для тренировки и по ходу корректировать ведение спортивного поединка.

Уже к пятой олимпиаде вместе с женской сборной страны готовится профессор кафедры ТИМ баскетбола Л.В. Костикова. За плечами руководителя комплексной научной группы (КНГ) Лидии Васильевны олимпийские



Лидия Костикова



Сергей Фролов

Москва и Сеул, Сидней и Афины. С 1985 года Костикова руководит КНГ, которая работает с основной национальной командой. За это время отечественный женский баскетбол достиг значительных успехов и до сих пор является наравне с командами США и Австралии лидером мирового масштаба.

В 1987 году в Голландии чемпионом по классическому многоборью в конькобежном спорте стал студент ГЦОЛИФК Николай Гуляев. Благодаря работе кафедры ТИМ конькобежного спорта, студент, поступивший в институт кандидатом в мастера спорта, прошел путь до олимпийского чемпиона. Когда была проанализирована подготовка Николая, оказалось, что чемпион мира тренировался 700 часов, то есть в два раза меньше рекомендуемого тогдашними методиками времени. Акцент тренером делался не на большие объемы работы, а на качественное выполнение упражнений. Авторская тренерская методика дала свои результаты. Следующий год принес Гуляеву олимпийское золото.



Борис Стенин

Немало именитых спортсменов подготовил неоднократно чемпион СССР, Европы, мира по греко-римской борьбе Виктор Михайлович Игуменов, заведующий кафедрой ТиМ спортивных единоборств. Одной из самых ярких страниц в истории отечественного спорта было выступление его воспитанников на Олимпийских играх 1976 года в Канаде: 10 медалей принесли борцы в копилку советской сборной (7 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовую). И сегодня подготовка спортсменов высокой категории остается для кафедры приоритетным направлением, базирующимся главным образом на методиках, разработанных Виктором Михайловичем, важным принципом которых является предельная работа и полное восстановление.

Выпускники и преподаватели кафедры ТиМ волейбола не только активно работали в КНГ, обеспечивающей сопровождение отечественной волейбольной сборной, но и занимали и занимают высокие должности в волейбольной иерархии: Ю.Н. Клещев – главный тренер мужской сборной команды СССР по волейболу, чемпиона Олимпийских игр 1964 и 1968 гг.; О.С. Чехов – тре-



Виктор Игуменов

нер мужской сборной команды СССР, чемпиона Олимпийских игр 1968 г.; В.А. Тюрин – тренер женской сборной команды СССР, чемпиона Олимпийских игр 1972 г., чемпиона мира 1970 г.; Н.А. Беляев (аспирант кафедры) – тренер женской сборной команды СССР, чемпиона Олимпийских игр 1980 г. Кафедра славится своими уникальными тренажерами, помогающими оттачивать технику, например, тренажер «Бьющая рука», изобретенный для совершенствования приема подачи и нападающих ударов.

Кафедра ТиМ фехтования ведет свое начало с 1939 года, тогда она называлась кафедра фехтования и рукопашного боя. Значителен был ее вклад в подготовку сборных страны. Возросшие требования к специальной подготовке фехтовальщиков и, прежде всего, в связи с ежегодным участием сборных команд СССР и России в мировых первенствах определили необходимость теоретического обоснования специфических проявлений восприятия и реагирования у фехтовальщиков. Впервые по этим проблемам опубликован цикл книг, в которых изложена система тренировки фехтовальщиков выс-

шей квалификации: «Тренировка фехтовальщиков на саблях» (Д. А. Тышлер, 1961 г.), «Тренировка в фехтовании на рапирах» (М. П. Мидлер, Д. А. Тышлер, 1966 г.), «Тактика в фехтовании» (В. А. Аркадьев, 1969 г.), «Психологическая подготовка фехтовальщиков» (М. П. Мидлер, Д. А. Тышлер, 1969 г.), «Фехтование на шпагах» (А. Н. Пономарев, Л. В. Сайчук, 1970 г.), «Физическая подготовка фехтовальщиков» (Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович, 1996 г.), «Фехтование на саблях» (Д. Тышлер, Г. Тышлер, 1998 г.), «Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков» (Д. Тышлер, А. Мовшович, Г. Тышлер, 2002 г.). Начиная с 90-х годов многие монографии и учебники были изданы за рубежом на испанском, польском, румынском, немецком, китайском, английском, французском языках.

**За медалями, рекордами, изобретениями стоит многолетний труд студентов, преподавателей и сотрудников университета – энтузиастов своего дела, людей, любящих спорт и отдавших ему большую часть жизни. Именно благодаря их работе РГУФКСМиТ был и остается главным спортивным вузом страны.**

А среди выпускников нашего вуза есть и четырехкратные олимпийские чемпионы по конькобежному спорту – Е. Гришин, по фехтованию – В. Кровопусков, и трижды удостоенные высших олимпийских наград И. Роднина (фигурное катание) и Г. Горохова (фехтование), и обладатели двух золотых олимпийских медалей В. Куц (легкая атлетика), М. Мидлер (фехтование), Б. Лагутин (бокс), М. Воронин (гимнастика), А. Зайцев (фигурное катание), Л. Буддакова (волейбол), В. Харламов (хоккей).

Т. Аносова



# Спорт – вторая жизнь

## Паралимпийский спорт

Паралимпиада – олимпийские игры инвалидов – в мире считается практически таким же выдающимся событием, как и сама Олимпиада.

Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гуттмана, который, преодолевая вековые стереотипы по отношению к людям с физическими недостатками, ввел спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга. Он на практике доказал, что спорт для людей с физическими недостатками создает условия для успешной жизнедеятельности, восстанавливает психическое равновесие, позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков.

Во время Второй мировой войны на базе Сток-Мандевильского госпиталя в английском городе Эйлсбери Людвиг Гуттман основал Центр лечения спинных травм, где 28 июля 1948 года были проведены первые соревнования по стрельбе из лука для спортсменов на креслах-каталках. В них приняли участие 16 парализованных мужчин и женщин, бывших военнослужащих, впервые за всю историю спорта взявших в руки спортивное снаряжение.

В 1952 году бывшие голландские военнослужащие присоединились к движению и основали Международную спортивную

федерацию людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. В 1956 году Людвиг Гуттман разработал хартию спортсменов, сформировал основы, на которых в дальнейшем развивался спорт инвалидов.

В 1960 году в Риме были проведены первые Международные соревнования инвалидов. В них приняли участие 400 спортсменов-инвалидов из 23 стран. В 1964 году в Токио состязания проходили по 7 видам спорта, и именно тогда впервые был официально поднят флаг, сыгран гимн и была обнародована официальная эмблема игр. Графическим символом мирового паралимпийского движения стали красная, синяя и зеленая полушеры, которые символизируют ум, тело, несломленный дух.

С каждым следующими играми возрастало число участников, расширялась география стран, увеличивалось количество видов

спорта. А в 1982 году появился орган, который способствовал расширению Паралимпийских игр – Международный Координационный Комитет Всемирной Организации спорта инвалидов. Через 10 лет, в 1992 году, его правопреемником стал Международный Паралимпийский Комитет (МПК). Сейчас в Международный Паралимпийский Комитет входят 162 страны.

Спорт инвалидов получил всемирное значение. Достижения спортсменов с физическими недостатками поражают воображение. Иногда они вплотную приближались к олимпийским рекордам. Фактически не осталось ни одного вида спорта, из известных и популярных, в котором не принимали участие спортсмены-инвалиды. Неуклонно расширяется количество паралимпийских дисциплин.

В мае 1996 была создана кафедра теории и методики адаптив-





ной физической культуры года у нас в университете. Практически с момента ее основания в вузе существует спортивный семейный клуб инвалидов «Валид», который служит научно-практической базой кафедры. В клубе занимаются свыше 200 семей инвалидов. В 2000 году команда «Валид» выиграла 6 медалей на Европейских соревнованиях в Монако. В спортивных секциях кафедры занимается 68 человек инвалидов с ПОДА и нарушениями интеллекта. Студенты и сотрудники кафедры ТиМ АФК регулярно участвуют и занимают призовые места в ежегодной Универсиаде студентов специальности АФК в г. Санкт-Петербурге.

### Цена жизни

К сожалению, никто из нас не застрахован от несчастных случаев и трагедий, которые могут произойти в любой момент, в любую секунду, которые могут навсегда изменить прежнюю жизнь... Встречая людей с ограниченными возможностями, люди часто жалеют их, а ведь жалость – это то, что меньше всего нужно человеку, пережившему ужасную трагедию. Ему нужны понимание, помощь, тепло, поддержка, чтобы не чувствовать себя оторванным от мира, отделенным... ведь эти люди хотят

вести полноценную человеческую жизнь, любить и быть любимыми, создавать свою семью, иметь интересную работу, которая доставляла бы радость и удовольствие, иметь возможность получать достойное образование...

Немалую роль в процессе реабилитации людей с ограниченными возможностями играет спорт. Он помогает поверить в себя, в свои силы и возможности, помогает пережить трагедию и делает человека сильнее. В настоящий момент в нашей стране все большее внимание уделяется спорту среди людей с особыми нуждами: проводятся соревнования, спортивные площадки и залы оснащаются специальным оборудованием. Начиная с 2007 года, в главном спортивном вузе страны РГУФКСМиТ на кафедре теории и методики адаптивной физической культуры ведется набор лиц с ограниченными возможностями

для обучения по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Обучение ведется по двум специализациям «Адаптивная двигательная рекреация» и «Адаптивное физическое воспитание». В университете в последние годы были созданы все условия для обучения таких студентов

с отклонениями в состоянии здоровья различных категорий: произведена реконструкция лестничных проемов и порогов, оборудованы специализированные туалеты, создана система пандусов, позволяющих свободно перемещаться по университету на коляске. В настоящее время продолжается формирование образовательной среды для лиц с ограниченными возможностями.

Кафедра теории и методики АФК ведет большую работу с людьми с особыми нуждами различных категорий в Москве и Московской области. Каждый год проводятся от 6 до 8 соревнований городского и районного уровня, а также ежегодная Спартакиада, собирающая до 200 участников. Под руководством преподавателей с участием студентов-ассистентов в спортивном зале кафедры АФК и бассейне РГУФКСМиТ 4 раза в неделю занимаются группы (120 человек детей и взрослых). В 2007 году кафедра ТиМ АФК начала реализацию большой научно-исследовательской программы по мониторинговому обследованию паралимпийской сборной России на основании соглашения, подписанного между РГУФКСМиТ и Паралимпийским комитетом России.

*О. Ратова, Т. Злобина*





# Спортивная наука развивается здесь

НИИ спорта был создан на базе Лаборатории фундаментальных и прикладных проблем технической и физической подготовки спортсменов высшей квалификации 13 сентября 2004 года.

**П**роблемная научно-исследовательская лаборатория (ПНИЛ) была открыта в ГЦОЛИФК 13 июня 1968 г. Целью НИР ПНИЛ было решение проблемы совершенствования физической подготовки спортсменов высшей квалификации. Руководил ПНИЛ Л.П. Матвеев, группой биоэнергетики управлял Н.И. Волков, физиологии – Т.М. Абселямов, а затем Я.М. Коц, спортивной медицины – В.Л. Карпман, биомеханики – В.М. Зациорский, психологии – академик П.А. Рудик, теории спортивной тренировки – Л.П. Матвеев. С 1973 г. лабораторию возглавил Ю.В. Верхошанский, с 1980 г. – А.Н. Коробов. В 1980 г. было введено новое направление НИР – совершенствование системы подготовки физкультурных кадров, которое возглавил В.И. Маслов. В 1984-86 гг. ПНИЛ руководил М.А. Годик. С 1987 г. до сентября 2004 г. ПНИЛ возглавлял В.Н. Селуянов. После очередного преобразования в 1990 г. численность лаборатории сократилась с 67 до 32 сотрудников. В ПНИЛ сохранились научные направления фундаментального характера – спортивная биомеханика, спортивная физиология, математическое моделирование процессов адаптации систем и органов тела спортсменов. На основе фундаментальных исследований решались проблемы те-

ории оздоровительной физической культуры, теории спортивной тренировки, внедрения в систему подготовки кадров теории развивающего обучения.

Результаты исследований сотрудников ПНИЛ нашли свое место практически во всех учебниках для вузов физической культуры, написанных Л.П. Матвеевым («Теория и методика физического воспитания»), Я.М. Коцем («Спортивная физиология»), Н.И. Волковым («Биохимия спорта»), В.М. Зациорским («Биомеханика спорта», «Спортивная метрология»). Три раза сотрудники ПНИЛ получали первую премию за лучшую НИР от Спорткомитета СССР.

Крупные достижения в области фундаментальных наук были сделаны сотрудниками ПНИЛ. Группа биомеханики спорта (руководитель В.М. Зациорский, 1968-1991 гг.) с момента образования ПНИЛ работала преимущественно на стыке биомеханики и физиологии. Одним из крупных достижений стала разработка кардиолидера (авторское свидетельство В.М. Зациорского), а также методов его применения в науке и практике (С.Д. Неверкович, В.Д. Чепик). Л.М. Райцин изучил влияние углов в суставах на проявление максимальной мышечной силы при разных вариантах тренировки.



В дальнейшем работа велась в основном в области биомеханики. Специалисты ПНИЛ повторили на новом технологическом уровне работы классиков биомеханики В. Брауне, О. Фишера и Н.А. Бернштейна по решению главной задачи биомеханики движений человека. Для этого нужно у живого человека уметь определять массы и моменты инерции сегментов тела, точно регистрировать перемещение суставов в пространстве и во времени, разработать компьютерные программы для вычисления сил и моментов в суставах по известной кинематике. В.Н. Селуянов (к.б.н., МГУ, 1979) впервые в мире разработал радиоизотопный метод прижизненного определения масс и моментов инерции сегментов тела человека, а затем предложил методику оценки геометрии масс тела по антропометрическим признакам. В.В. Тюпа с соавт. (к.п.н., 1978) разработал методику стерео-фотограмметрии для регистрации пространственных перемещений тела спортсменов, которая по точности превосходит все существующие методы измерения. С.Ю. Алешинский (к.ф.-м.н., МГУ, 1978) и Б.И. Прилуцкий (к.б.н., Рига, 1990) разработали компьютерные программы для решения обратной задачи динамики и поиска сил тяги мышц с использованием оптимизационных процедур. С помощью этих методик были выполнены исследования спринтерского и барьерного бега (к.п.н. Н.Г. Михайлов, к.п.н. В.В. Балахничев), прыжков в длину и высоту (к.п.н. А.А. Шалманов, к.б.н. Б.И. Прилуцкий), гимнастических упражнений (д.п.н. Н.Г. Сучилин), толкания ядра (к.п.н. А.А. Шалманов, к.п.н. Я.Я. Ланка), тенниса (к.п.н. К. Бартоنيةц), ходьбы и бега (к.п.н. Д. Вершинскане, к.п.н. Н.А.



Якунин). Результатом исследований стали не только защищенные диссертации, но и опубликованные монографии: Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. «Биомеханика двигательного аппарата человека», Шалманов А.А., Ланка Я.Я. «Биомеханика толкания ядра», Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А. «Биомеханика выносливости».

Накопленный багаж знаний послужил базой для разработки основ теоретической биомеханики (Селуянов В.Н., Шалманов А.А., Аиед Берхаием, д.п.н., 1996). Теоретическая биомеханика строится с использованием в качестве элементной основы понятия «биомеханизм», а движение рассматривается как результат построения человеком из своего тела комплекса биомеханизмов, появляющихся и исчезающих во времени в зависимости от поставленной цели двигательного действия.

Группа физиологии (руководитель – Я.М. Коц, 1970-1990 гг.) работала по двум основным направлениям. Первое – механизмы энергообеспечения и лимитирующие продолжительность выполнения выносливостной рабо-

ты (Я.М. Коц, д.б.н. О.Л. Виноградова), второе – механизмы тепловой регуляции при выполнении физических упражнений (д.м.н. Л.А. Иоффе). На основе изучения процессов активизации мышц-сгибателей голеностопного сустава были изучены физиологические свойства медленных и быстрых мышечных волокон (Н. Коряк, 1986), при анализе процессов расходования запасов жира и гликогена в мышцах (с использованием метода биопсии мышц) были изучены процессы распада и синтеза гликогена, накопления и устранения лактата при выполнении предельных гликолитических и аэробных упражнений, а также в процессе отдыха. По результатам исследований были защищены докторская диссертация О.Л. Виноградовой (1990, МГУ), кандидатская И. Алихановой (1983). Результаты исследования использовались Я.М. Коцем при подготовке учебника «Спортивная физиология» и при разработке «метода углеводного насыщения».

Изучение теплопродукции с поверхности тела спортсменов при изменении мощности работы, температуры и влажно-



сти окружающей среды позволило установить ряд закономерностей. В частности, было показано, что существует наследственная предрасположенность к выполнению работы в жарком климате, а также способность к повышению предельной производительности после тренировки в жарком климате. Группа биоэнергетики (руководитель – Н.И. Волков, 1968-1990 гг.) исследовала процессы энергообразования при выполнении циклических локомоций разной продолжительности и длительности (д.п.н. Е.А. Ширковец). Одним из наиболее существенных достижений стало изучение динамики потребления кислорода и выделения углекислого газа с малым временем забора выдыхаемого воздуха (3-10 с). Карусельная установка позволила выявить лаг-период в скорости потребления кислорода (к.б.н. А.Н. Конрад, И.А. Савельев).

Большой объем исследований был выполнен с целью выявления эргогенных продуктов. В частности, было выяснено, что пероральный прием препаратов креатина способствует повышению работоспособности у спринтеров

и росту скоростно-силовой подготовленности (д.б.н. Н.И. Волков, к.м.н. С.К. Сарсания, к.б.н. Н.Д. Алтухов). Изучение иммунной реакции плазмы крови у спортсменов позволило разработать методику контроля за ходом тренировочного процесса и управления иммунитетом спортсменов (Ж.И. Карпова).

В группе теории спортивной тренировки сначала исследования велись под руководством Л.П. Лаптева (1968-1974 гг.). Изучалась динамика нагрузок в различных видах спорта. Затем руководителем стал Ю.В. Верхошанский (1974-1980). В основу исследований им были положены экспериментальные данные, получаемые с помощью УДС – универсального динамометрического стенда, который позволял регистрировать максимальную силу и взрывную силу мышц-разгибателей ноги (в коленном и тазобедренном суставах) и сгибателей голеностопного сустава. Установка использовалась как для текущего, так и для этапного контроля за тренировкой легкоатлетов-прыгунов тройным (И.Н. Мироненко) и в высоту (Антонова, Никитин). По резуль-

татам этих исследований Ю.В. Верхошанский написал монографии: «Программирование и организация тренировочного процесса» (М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.) и «Основы специальной физической подготовки спортсменов» (М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.). Д.п.н. Л.З. Горюховский выполнил исследование спортивной подготовки прыгунов в воду, в частности разработал методику обучения технике входа в воду без брызг.

Относительно новым направлением исследований в ПНИЛ явилась разработка имитационных математических моделей. В начале 90-х годов под руководством В.Н. Селуянова были разработаны две математические модели. Одна позволяет имитировать срочные адаптационные процессы в организме спортсменов, другая долговременные. Такого рода математические модели в виде систем дифференциальных уравнений разработаны впервые в мире. Они позволили провести чисто теоретическое изучение современных принципов планирования физической подготовки спортсменов и впервые дать



им физиологическое обоснование. С помощью модели, имитирующей срочные адаптационные процессы, удалось чисто теоретически воспроизвести явления аэробного и анаэробного порогов и, как следствие, построить теорию этих явлений. Новые представления о механизмах возникновения аэробного и анаэробного порогов позволили разработать методы контроля и повышения функциональных возможностей спортсменов (Е.Б. Мясинченко, С.М. Обухов, В.Т. Тураев, И.В. Еркомайшвили, Ю. Коптелов).

Изучение реакции организма с помощью математических моделей дало информацию о поведении эндокринной и иммунной систем в ответ на упражнения разной мощности и продолжительности. Эта информация, а также литературные данные, результаты экспертов послужили основой для разработки теории оздоровительной физической культуры, в частности одной из наиболее эффективных систем, получивших название ИЗОТОН. Эффективность этой системы, в частности, подкрепляется патентом, выданным В.Н. Селуянову (1992) за способ изменения состава тканей тела с помощью физических упражнений и диеты.

Результаты исследований представлены в многочисленных статьях и учебных пособиях: Селуянов В.Н. Математическое моделирование в спорте, 1991; Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх, 1991; Селуянов В.Н. и др. ИЗОТОН. Основы теории оздоровительной физической культуры, 1995; Селуянов В.Н. и др. Теория и практика применения методики развивающего обучения в подготовке специалистов по физическому воспитанию, 1996.

Практический вклад специа-

листов ПНИЛ был связан также с работой в национальных сборных командах по легкой атлетике, баскетболу, конькобежному спорту, фигурному катанию, гребле академической, на байдарках и каноэ, тяжелой атлетике, биатлону, футболу, хоккею с шайбой, хоккею на траве и др.

В целях интеграции науки и высшего образования, активизации инновационной деятельности, усилению ее воздействия на физкультурно-спортивную сферу в соответствии с решением Ученого совета Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма №21 от 27 апреля 2004 года и приказом Федерального агентства по физической культуре, спорту и туризму №224 от 13 сентября 2004 года Лаборатория фундаментальных и прикладных проблем физической и технической подготовки спортсменов высшей квалификации РГУФК была преобразована в Научно-исследовательский институт фундаментальных и прикладных проблем физической культуры и спорта (НИИ проблем спорта) в структуре Университета.

Деятельность НИИ была направлена на осуществление:

- научно-исследовательских, опытно-конструкторских и опытно-технологических работ;
- научно-технического обеспечения учебного процесса (лабораторные занятия, вычислительный практикум, производственная практика, выполнение курсовых и дипломных работ и т.д.) и участие в подготовке специалистов высшей квалификации, включая иностранных, в том числе через магистратуру, аспирантуру и докторантуру;
- участия в подготовке, переподготовке и повышении квалификации кадров по основным на-

правлениям научной деятельности и для сопровождения созданной научно-технической продукции;

– научно-методических и консультационных услуг по всем направлениям своей деятельности;

– подготовки и печати малообъемной и малотиражной учебно-методической литературы, подготовку к печати тематических сборников, научных трудов, монографий, материалов конференций, симпозиумов и пр.;

– международного сотрудничества в области научных исследований, переподготовки и повышения квалификации специалистов, зарубежной стажировки сотрудников, выполнение НИОКР и продажа научно-методической продукции по договорам с зарубежными заказчиками;

– производство и реализации товаров и услуг, являющихся результатом выполнения научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ;

– совместной научной работы сотрудников Института и кафедр Университета по планам Института и в соответствии с тематическим планом научно-исследовательских работ Университета.

С 1 сентября 2006 года по апрель 2010 года директором НИИ спорта являлся д.п.н., профессор Шиян Виктор Владимирович.

В структуре НИИ спорта была организована работа шести лабораторий: лаборатории биомеханики (руководитель – доктор педагогических наук, профессор Н.Г. Сучилин), лаборатории инновационных технологий (руководитель – кандидат педагогических наук, доцент К.С. Сарсания), лаборатории одаренности к экстремальной и спортивной деятельности (руково-



датель – доктор биологических наук, профессор Э.Г. Мартиросов), лаборатории психологии (руководитель – доктор педагогических наук, профессор А.В. Родионов), лаборатории спортивной адаптологии (руководитель – кандидат биологических наук, профессор В.Н. Селуянов), лаборатории спортивной работоспособности (руководитель – доктор биологических наук, профессор Н.И. Волков).

В апреле 2008 года НИИ спорта был реорганизован – в его составе появилось три отдела с различными секторами по направлениям научных исследований: Отдел спортивной адаптологии, антропологической стандартизации и адаптации кровообращения – руководитель отдела С.К. Сарсания (сектор спортивной адаптологии – заведующий В.Н. Селуянов, сектор антропологической стандартизации – заведующий А.Л. Пурунджан, сектор адаптации кровообращения – заведующий В.Р. Орел), Отдел спортивной кинезиологии – руководитель отдела Ан.А. Шалманов (сектор спортивной кибернетики – заведующий М.П. Шестаков, сектор педагогической биомеханики – заведующий Н.Г. Су-

чинин, сектор биомеханики двигательных действий и способностей – заведующий – заведующий Р.Н. Фомин), Отдел биологического и психологического обеспечения подготовки спортсменов – руководитель отдела С.Л. Хронюк (сектор спортивной работоспособности – заведующий Н.И. Волков, сектор технологий прогноза и развития одаренности в спорте – заведующий Э.Г. Мартиросов, сектор спортивной психологии – заведующий А.В. Родионов).

25 марта 2008 года научно-исследовательский институт фундаментальных и прикладных проблем физической культуры и спорта переименован в научно-исследовательский институт спорта

В январе 2010 года была проведена очередная реорганизация НИИ спорта, в результате которой в институте было создан сектор планирования, отчетности и технического обеспечения (заведующая к.п.н., доцент Космина И.П.) и 5 лабораторий: научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд (заведующий к.м.н., профессор Сарсания С.К.), физкультурно-оздоровительных

технологий (заведующий д.б.н., профессор Левушкин С.П.), спортивной работоспособности (заведующий д.б.н., профессор Волков Н.И.), биомеханики спорта (заведующий д.п.н., профессор Шалманов Ан.А.), нервно-мышечной физиологии (заведующий к.б.н., доцент Фомин Р.Н.).

С июня 2010 года директором НИИ спорта является д.б.н., профессор Левушкин С.П. В настоящее время основная деятельность института, построена на выполнении пяти бюджетных научно-исследовательских работ, утвержденных Министерством спорта, туризма и молодежной политики на период с 2010 года по 2014 год и представленных ниже:

- Комплексная физическая и психическая подготовка спортсменов высшей квалификации (руководители: д.п.н., профессор Родионов А.В., к.м.н., профессор Сарсания С.К.);
- Биомеханическое обоснование строения двигательных действий и техническая подготовленность спортсменов высокой квалификации в скоростно-силовых видах спорта (руководитель д.п.н., профессор Шалманов Ан.А.);
- Оптимизация физического состояния школьников на основе разработки и внедрения двигательных режимов, учитывающих индивидуально-типологические особенности учащихся (руководитель д.б.н., профессор Левушкин С.П.);
- Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности (руководитель д.б.н., профессор Волков Н.И.);
- Разработка и совершенствование методов оценки и повышения функционального состояния двигательной системы спортсменов (руководитель к.б.н., доцент Фомин Р.Н.).

*Пресс-служба ГЦОЛИФК*

# Поликлиника ГЦОЛИФК – на страже здоровья спортсменов

29 мая 1918 г. на заседании государственной комиссии по просвещению было принято решение открыть Московский институт физической культуры.

29 августа 1919 г. коллегия Наркомздрава утвердила первое положение об институте физической культуры. На инфизкульт возлагались задачи научной разработки вопросов по физическому развитию, физическому воспитанию и трудовым процессам по подготовке преподавателей и инструкторов по физической культуре, по углублению знаний в области физической культуры среди врачей и педагогов. Положение предусматривало создание в институте научных лабораторий и кафедр. Однако деятельность инфизкульты в целом осложнялась отсутствием документов определяющих государственный статус. Это положение ставило институт в неравные условия с другими вузами республики в материальном и социальном плане. В связи с этим 1 декабря 1920 г. правительство РФ приняло постановление за подписью В.И. Ленина, утверждающее институт как высшее учено-учебное учреждение в системе Наркомздрава, приравнивающее его в социальном отношении к высшим медицинским школам. Институт получил право называться центральным, что и было впервые зафиксировано в его Уставе, утвержденном коллегией Наркомздрава в декабре 1921 г. Под этим названием Государственный центральный институт физической культуры сокращенно ГЦИФК будет существовать до 1934 г.

В начале 20-х годов структура института пополнилась новыми

подразделениями, в частности была создана кафедра физиологии и кафедра научного контроля. В учебном плане были созданы основные отделения, призванные готовить специалистов высшей квалификации для губернских республиканских советов физической культуры и инструкторов-методистов для крупнейших фабрик и заводов, и научных работников. Параллельно основному курсу вводили двухгодичные курсы для врачей и одногодичные учебно-педагогические. Кроме того, при институте существовали четырехмесячные курсы переподготовки врачей специалистов по врачебному контролю над занимающимися физической культурой, а также различные краткосрочные курсы для работников физической культуры. В институте стали преподаваться новые дисциплины: высшая математика, кардиология, политэкономия, научный контроль с включением вариационной статистики, иностранные языки, военное дело. К 1929 г. были организованы кафедры физиотерапии и курортологии, анатомии и спортивной морфологии, биохимии, лечебной физкультуры, врачебного контроля и массажа.

В 1928 г. при непосредственном участии директора инфизкульты А.А. Зигмунда было создано лечебно-профилактическое отделение на базе которого студенты должны были углубленно изучать физические методы оздоровления организма. Одной из задач научно-исследовательской

работы инфизкульты стала разработка вопросов врачебно-педагогического контроля над проведением занятий физкультуры во всех возрастных группах. К этой работе привлекались не только врачи но и студенты старших курсов. В начале 30-х годов была создана санитарная часть, сотрудники которой проводили врачебный контроль при приеме студентов и в процессе учебы и спортивной и соревновательной деятельности, также осуществлялись санитарные наблюдения за общежитиями, местами проведения занятий и пищевой надзор. Занимались санитарно-просветительской работой. Санитарная часть располагала поликлиникой, где работали терапевты, травматологи, гинекологи, отоларингологи, физиотерапевты, стоматологи и другие специалисты. Кроме этого, поликлиника имела приемный покой на 9 коек и свою аптеку. В то время студенты и сотрудники института были полностью обеспечены врачебной помощью. К примеру, имеющих различные заболевания отправляли на санаторно-курортное лечение. Санитарная часть и поликлиника располагались в основном здании, расположенном на улице Казакова. В конце 60-х годов было принято решение о строительстве нового здания ГЦОЛИФК по адресу: Сиреневый бульвар. В архитектурном проекте строительства медико-биологического корпуса ГЦОЛИФК было предусмотрено отдельное крыло площадью 2000



м2 под медико-санитарную часть и поликлинику, включая стационар. Медсанчасть и поликлиника имели в своей структуре кроме кабинетов врачей специалистов рентгеновскую службу, отделение физиотерапии с бальнео- и водолечебницей, залами ЛФК. Основными задачами являлись: врачебный контроль и допуск к тренировкам и соревнованиям студентов и спортсменов ВУЗа, включая детско-юношеские школы, располагавшиеся на базе института. Деятельность медсанчасти и поликлиники осуществлялась на основании стандартов оказания медицинской помощи и приказов Минздрава по организации врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом. На основе научных материалов, составляющих информационную базу поликлиники опубликовано более 1000 научных статей, подготовлено более 50 диссертационных работ.

Деятельность поликлиники регламентирована действующим законодательством, приказом № 337 МЗ РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры» (приложение 1) и наличием лицензии Федеральной службы здравоохранения и социального развития. В настоящем приказе было отмечено, что в большинстве специализированных физкультурных и спортивных организаций, учебных заведений не работают медицинские кабинеты и специалисты спортивной медицины.

Руководители спортивных организаций и учебных заведений не всегда обеспечивают своевременное направление учащихся на медицинский осмотр к специалистам врачебно- физкультурных диспансеров, центров профилактики и кабинетов врачебного контроля поликлиник.

В результате при проведении ежегодных проверок детско-юношеских спортивных школ отмечается, что до 30% учащихся не проходят углубленных медицинских обследований, а из числа прошедших лишь 5% признаются здоровыми, от 15 до 35% имеют отклонения в состоянии здоровья и противопоказания к занятиям спортом. Среди учащихся училищ олимпийского резерва только 25% признаются здоровыми.

В связи с тем, что медицинское обеспечение спортсменов сборных команд по видам спорта осуществляется специализированными лечебно – профилактическими организациями разных ведомств, имеющих различный уровень оснащения медицинским оборудованием, степень подготовки медицинских кадров и систему организации контроля за этой работой, углубленные медицинские обследования спортсменов проводятся нерегулярно.

но, по разноплановым программам. В результате, в течение ряда последних лет квалифицированное медицинское обследование проходят лишь 75-80% списочного состава сборных команд, при этом, около 10% спортсменов не допускаются к тренировкам по состоянию здоровья, свыше 15% спортсменов нуждаются в изменении тренировочного режима и только у 2,5% элитных спортсменов функциональное состояние оценивается как хорошее. Хронические заболевания выявляются более чем у 50% от числа обследованных спортсменов, что обусловлено как высокой заболеваемостью населения в целом, так и недостатками спортивного отбора и методов спортивной тренировки.

Кроме того, в приказе указано, что требуется унификация и стандартизация деятельности независимо от организационно – правовой формы организаций и подразделений.

В целях усиления координации и унификации деятельности врачбно – физкультурных организаций Российской Федерации вне зависимости от ведомствен-

ной принадлежности и организационно – правовой формы, направленной на совершенствование медицинского обеспечения спортсменов, повышение уровня и эффективности профилактики заболеваний, оздоровления населения средствами физической культуры спорта.

На основании вышеизложенного были утверждены основные направления медицинского обеспечения физической культуры и спорта, профилактики заболеваний и реабилитации больных и инвалидов средствами и методами физической культуры, а также ряд положений о медицинском обеспечении лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включая спорт высших достижений.

Ежегодно на базе поликлиники проводится углубленное обследование студентов, учащихся, членов сборных команд университета, Москвы и России.

К прикрепленному контингенту поликлиники относятся: 3602 студента, из них 854 студента являются членами сборных команд Москвы и России. Кроме того, 1038 сотрудников Университета.

На основании результатов обследования спортсмены допускаются к участию в соревновательной деятельности, а в случае выявления трудно диагностированной патологии направляются в различные научные и лечебные центры города Москвы, включая НИИ кардиологии им. А.Л. Мясникова РКНЦ, Всероссийский научный центр сердечно-сосудистой хирургии им. Бакулева. Также проводится ежегодная диспансеризация студентов вуза.

Общее число посещений в 2008 г. составило 23 776 человек.

В 2008 г. план диспансеризации составил 2748 человек, охват диспансеризации – 92%. (Начиная с 2003 г. проводилась ежегодная диспансеризация профессорско-преподавательского состава и сотрудников Университета).

На сегодняшний день поликлиника является высокотехнологической научно-клинической базой кафедры спортивной медицины и НИИ спортивной медицины Университета.

Наряду с этим на базе поликлиники проводится научно-исследовательская работа, что позволило в течение последних 5-ти лет успешно завершить выполнение 7 диссертационных работ. Поликлиника является базой для практических занятий студентов по основному курсу спортивной медицины, а также курсов по выбору.

В резюме хотелось бы отметить, что углубленное медицинское обследование членов сборных команд позволило выявить ряд кардиологических заболеваний, угрожающих внезапной смертью. Данные были представлены на Российском Конгрессе Кардиологов 2008 г. Доклад – «Сердечно-сосудистые заболевания и внезапная смерть в спорте».

*Пресс-служба ГЦОЛИФК*







## Мы восхищаемся достижениями ГЦОЛИФК

Кадры будущей отечественной спортивной режиссуры ковались во время организации и подготовки первых парадов физкультурников, популярность которых была чрезвычайно высока. И студенты нашего вуза с самого начала вписали в эту историю самые интересные страницы.

**П**ервый физкультурный парад прошел в Москве в 1919 году, второй — в 1924-м. С 1927 года физкультурные парады как смотры достижений физкультурников, большие спортивные праздники, стали проводиться ежегодно в крупнейших центрах страны. По мнению крупнейшего режиссера художественно-спортивных праздников в СССР, народного артиста РСФСР Б.Н.Петрова, своего апогея по массовости, богатству тематики, режиссерским находкам, энтузиазму участников физкультурные парады достигли в 30-е годы. Это были народные торжества, ко-

торых ждали, к которым готовились, в которых активно участвовала не только молодежь столицы, но и всей страны.

Первым постановщиком физкультурного выступления на Красной площади была одна из

выпускниц ГЦОЛИФК 1925 года Вера Белокрыницкая. В конце 20-х годов «Красный спорт» писал о ней как об одной из лучших спортсменок столицы.

Страсть к постановкам, проявившаяся еще в гимназии, умение



найти форму движений и композицию, соответствующую революционному духу времени, помогли энергичной девушке стать хорошим организатором оформления массовых митингов и выступлений.

В 1931г. на зеленом поле стадиона «Динамо» расцвела пятиконечная звезда, а у каждого из углов – бегун, рвущий ленту, в обрамлении шестерни. Зрители сразу узнали изображение одной из четырех эмблем на листках, которые перед выступлением спортсмены раздали по рядам. Три нужно было надорвать, а лучшую – оставить. Тысячи листков, собранных с трибун, подтвердили мнение о том, что изображение бегуна, вмонтированное в шестерню, на фоне пятиконечной звезды – самый удачный вариант эмблемы. Так, с помощью всенародного опроса, получил путевку в жизнь первый в стране значок физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Вере Белокрыницкой предложили повторить выступление на Красной площади. Поначалу она растерялась: как же быть с разметкой движения праздничных колонн на брусчатке? Волновали и другие вопросы. Ночью, когда засыпала Москва, молодая женщина с карандашом и бумагой в руках вышагивала по брусчатке от ГУМа к Мавзолею. Рассчитывала шаги, вкладывала их в ритм физкультурного марша. За день до выступления свежую разметку смыл дождь – пришлось срочно размечать более стойкой краской. Вера и все участники выступления очень волновались: ведь никогда гимнастическая панорама не разворачивалась перед Мавзолеем.

И вот 5 августа 1931г. в честь 10-летия Красного Спортивного Интернационала теперь уже



на главной площади столицы развернулась пятиконечная звезда из живых тел, появился силуэт значка ГТО. Это выступление получило высокую оценку, и впоследствии Вера Белокрыницкая еще не раз была постановщиком выступлений физкультурников, демонстрирующих слаженность движений гибких тел.

В 1933 году впервые в физкультурный парад были введены массовые гимнастические выступления как отдельная форма спортивных зрелищ, которые впоследствии выделились в самостоятельный жанр зрелищного искусства. Всего две делегации

прошли тогда по Красной площади: сводная колонна физкультурников крупнейших предприятий Москвы и колонна студентов ГЦОЛИФК.

В августе 1945 г. наш вуз принимал участие во Всесоюзном физкультурном параде на Красной площади, посвященном победе над фашистской Германией.

В 50-х годах эта традиция продолжилась. В 1958 г. в Лужниках, на церемонии открытия IV Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Москве, который проходил под девизом «За мир и дружбу», студенты ГЦОЛИФКа вместе с ребятами из других сто-



личных вузов и физкультурниками ДСО «Трудовые резервы» показали гостям фестиваля великолепные акробатические и гимнастические программы. Под занавес к выступлению подключилась почти половина стадиона, подтанцовывая прямо на трибунах. Этот необычный фестиваль подарил Москве Проспект Мира, КВН, джинсы, джаз, движение «шестидесятников», новую литературу и искусство и граждан с темной кожей, но с советским папортом и русской душой.

В декабре 1956 года был построен спорткомплекс «Лужники» и спортивно-художественные шествия «перекочевали» на стадион, где наши студенты под руководством наших педагогов принимали участие в открытии десяти Спартакиад народов СССР с 50-ых по 70-ые годы.

70-80-е – бурное десятилетие, когда были заказы на представления для всевозможных съездов профсоюзных, комсомольских и партийных работников, для юбилейных торжеств и спортивных мероприятий самого разно-

го уровня. 1980 – XXII Олимпийские игры в Москве, 1983 – VIII Спартакиада, 1985 год – XII Всемирный фестиваль молодежи и студентов, 1986 – Первые Игры Доброй Воли, – везде принимали участие наши студенты, восхищая своими красочными спортивными представлениями зрителей. За последнее десятилетие студенты и преподаватели кафедры режиссуры организовали более 100 спортивных праздников в стране.

Отечественная школа спортивно-художественных представлений имеет в своем активе плеяду талантливых режиссеров. Если говорить об именах, то нельзя не вспомнить М. Т. Окунева, который стоял у истоков парадного движения от имени института физкультуры, и А. Т. Брыкина – эти два человека были лидерами в постановке. Одним из них был руководитель массовых выступлений студентов инфизкульты в течение многих лет, заслуженный работник культуры РСФСР, заслуженный тренер СССР, лауреат Госу-

дарственной премии СССР, доцент кафедры гимнастики В.А. Губанов. Опыт наших соотечественников был оценен и за границей – нередко приглашали на спортивно-художественные выступления в Бельгию, Монголию, Чехословакию. Ценнейшие учебные материалы и творческие находки, накопленные в течение десятилетий В.А. Губановым и другими спортивными режиссерами, создали прочную базу для появления новой учебной дисциплины, которая впоследствии стала специальностью «Режиссура театрализованных представлений и праздников». Открыта специальность была на кафедре спортивной режиссуры, основанной в 1995 г. по инициативе ректора Валерия Владимировича Кузина. Руководит кафедрой профессор Елена Вячеславовна Кузьмичева. Долгое время кафедра спортивной режиссуры РГУФКСМиТ была единственной в своем роде не только в стране, но и в мире. Ее разработки, достижения и сама деятельность до сих пор остаются уникальными.



### Мы помним!

Война застала студентов и преподавателей нашего вуза в летних загородных лагерях в процессе подготовки к физкультурному параду. В первые же дни институт перешел на военное положение. Он проводил на фронт около 500 своих студентов, преподавателей и сотрудников, в том числе более 250 человек ушли в Отдельную мотострелковую бригаду особого назначения, в партизанские и истребительные отряды.

Оставшиеся готовятся к эвакуации и несут дежурства на крышах домов, во дворах, в госпиталях. В эвакуации институт включился в большую работу на военно-учебных пунктах Всеобщего военного обучения (Всевобуча), наши студенты и преподаватели обучали будущих бойцов стрелять, метать гранаты, ходить на лыжах, преодолевать полосы препятствий. Более 340 тысяч защитников родины подготовили в тылу инструкторы.

После возвращения из эвакуации в Москву в январе 1943 г. весь коллектив института продолжал заниматься военно-физической подготовкой для армии. При институте по инициативе И.М. Саркизова-Серазини был открыт кабинет ЛФК, в котором методами работали наши студенты.

День Победы был отмечен историческим Всесоюзным физкультурным парадом молодежи 12 августа 1945 г., в числе 25 тысяч



участников почетное место занимала делегация нашего вуза.

Наш вуз понес тяжелые потери во время войны, как и вся страна, многие инструкторы не вернулись с фронта, павшие смертью храбрых в боях за Отчизну, среди них сильнейшие спортсмены, бывшие чемпионы страны, преподаватели, студенты и сотрудники института. 7 представителей ГЦОЛИФК были удостоены высочайшего звания Героев Советского Союза: Б.Л. Галушкин, Б.В. Беляев, Л.В. Кудаковский, О.Н. Смирнов, Б.Е. Коваленко, М.М. Мещеряков, Н.С. Угрюмов.

В мае 1962 г. по инициативе инструкторов и боевых товарищей Бориса Галушкина был учрежден легкоатлетический кросс. И вот уже 46 лет подряд в нашем университете проводится кросс имени Героя Советского Союза Б.Галушкина. Перед святым для каждого россиянина Днем Победы все студенты, преподаватели и сотрудники выходят на старт дис-

танции памяти (1000 м. для мужчин и 500 м. для женщин). В том своем последнем бою он бежал за Родину, бежал за всех нас, но, увы, так и не пересек своей финишной ленточки. И теперь бежим мы, бежим за всех тех, кто не смог добежать, добегаем то, что они когда-то не добежали.

«Каждый год студенты и преподаватели, борясь за победу в забеге, чтят героев, отдавших свою жизнь за Родину, – говорит главный судья соревнований, проректор по учебно-методической работе Н.Н. Чесноков. – И дело, конечно, не в победе и даже не в участии, а в памяти. Этот кросс для нас всех важен как память, память о великом подвиге, совершенном фронтовиками, воспитанниками ГЦОЛИФК. Это та малая толика уважения всем им, отдать которую – дело чести для каждого из студентов, преподавателей и сотрудников РГУФКСМИТ».

На старт выходят все, невзирая на должности и статус: студенты и сотрудники, преподаватели и доценты, проректоры и ректоры. Традицию принимать участие в кроссе поддерживают и многие выпускники университета, они наравне с остальными каждый год надевают спортивную форму и бегут символическую дистанцию. Мы бежим эту дистанцию памяти в течение всей нашей жизни.





## Мы вспоминаем!

Василию Петровичу Поликарпову было о чем вспомнить на склоне лет: слесаренок депо станции «Малая Вишера», сын паровозного машиниста, убитого кулаками в годы коллективизации, стал профессором, известным ученым, автором 120 научно-популярных трудов и учебников, изданных во многих странах мира, а также создателем многих крупных стадионов у нас в стране и за рубежом. Он прошел очень долгий, наполненный свершениями жизненный путь. Поликарпов был известен как талантливый строитель спортивных сооружений.

По его проекту в Ленинграде возводился стадион имени С.М. Кирова. Чем бы ни занимался Василий Петрович: консультировал ли строительство большого стадиона у нас в стране или за границей, проектировал ли сельскую спортивную площадку, колдовал ли над химическим составом для искусственного льда, совершенствовал ли конструкцию коньков, которые, кстати сказать, так и называются «коньками Поликарпова», читал ли лекцию студентам института физкультуры,

– все это он делал горячо, азартно, убежденно и эта убежденность передавалась всем, кто с ним общался. Студенты нашего вуза заслушивались лекциями профессора Поликарпова, основателя курса «Спортивные сооружения».

В.П. Поликарпову выпала честь принять участие в проектировании и строительстве Главного стадиона страны, за что он был награжден почетным званием лауреата Ленинской премии. 31 июля 1956 года десятки москвичей и гостей столицы устремились в Лужники на торжественное открытие крупнейшего спортивного комплекса страны. Трибуны Большой спортивной арены заполнили 100 тысяч зрителей, все, кто принимал участие в сооружении спортивного комплекса. На открытии присутствовали руководители партии и правительства.

Василий Петрович как-то сказал о себе: «Мне посчастливилось: Поликарпову-архитектору, инженеру всю жизнь помогал Поликарпов-спортсмен». Хотелось бы вспомнить и историю строительства нашего университета, в котором преподавал прославленный спортсмен и архи-

тектор В.П. Поликарпов, а точнее историю строительства здания, в котором ныне располагается РГУФКСМиТ. После войны количество желающих учиться в ГЦОЛИФКе значительно увеличилось. Если накануне войны в институте обучалось около шестисот человек, то в 1960 году – уже более трех тысяч человек. Интерес к учебе у студентов 40-60х г.г. был настолько велик, что аудитории на ул. Казакова, где в те годы располагался институт, не могли вместить всех желающих. В связи с этим в 1964 году было начато строительство новых учебных корпусов и спортивных сооружений для института на Сиреневом бульваре по проекту академика Б.М. Иофана.

А во время проведения в Москве Игр XXII Олимпиады строящееся здание было увеличено. Конечно, были и трудности. К началу занятий окончательно были готовы только главный и спортивный корпуса, аудиторий не хватало: кафедры философии, биохимии и гигиены пришлось разместить в – спортзалах и раздевалках. Но преподаватели и студенты все преодолели и построили свой новый дом.

*Пресс-служба ГЦОЛИФК*



# ОСОБЕННОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОГИ И МОТИВАЦИОННОГО СОСТОЯНИЯ КОНЬКОБЕЖЦЕВ И ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ В СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫСОКОЙ ЗНАЧИМОСТИ



*Сопов Владимир Федорович – кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии РГУФКСМУТ*



*Леонтьева – аспирант кафедры психологии РГУФКСМУТ*

**Ключевые слова:** соревнования высокой значимости, конькобежцы, шорт-трековики, оптимальный уровень тревоги и мотивации.

**Key words:** competitions of high significance, speed skaters, short track skaters, optimum level of anxiety and motivation.

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию частоты проявления оптимального уровня тревоги и мотивации у спортсменов, специализирующихся в скоростном беге на коньках и в шорт-треке на соревнованиях высокой значимости. Было выявлено, что на проявление оптимального уровня тревоги и мотивации влияет специфика вида спорта и самооценка уровня подготовленности.

**Abstracts.** The article is a research of the frequency of occurrences of the optimum level of anxiety and motivation among speed skaters and short track skaters during competitions of high significance. It was determined that the specifics of the sports discipline and the self-perceived level of readiness influence the occurrence of the optimum level of anxiety and motivation.

**Актуальность.** Современный конькобежный спорт характеризуется очень высоким уровнем результатов, их высокой плотностью и жесткой борьбой от старта до финиша. Техническая сложность, высокие скорости в беге на коньках предъявляют требования не только к функциональной и технической подготовке конькобежцев, но и к их психологической подготовке. Батурин Н. А. и Румянцев Г. Г. в своей книге «Современные подходы, средства и методы психологической подготовки конькобежца» цитируют С. М. Вайцеховского: «Сегодня в финалы пробиваются спортсмены сильные телом, а золотые Олимпийские медали выигрывают сильные духом» [1]. Достижению максимального спортивного результата может способствовать проявление у конькобежца оптимального уровня тревоги и мотивации. Мотивация – это процесс форми-

рования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать [3]. Мотивация спортивной деятельности определяется как внутренними, так и внешними факторами, меняющими свое значение на протяжении спортивной карьеры [2]. Экспериментально установлено, что существует определенный оптимум (оптимальный уровень) мотивации, при котором деятельность выполняется лучше всего. А уровень мотивации взаимозависим от тревоги по принципу зоны оптимального реагирования.

Дисциплина конькобежный спорт включает в себя два вида: скоростной бег на коньках и шорт-трек. Несмотря на это, каждый вид имеет свою специфику. В скоростном беге на коньках спортсмены бегут парами на время, по которому в итоговой таблице они занимают соответствующие места. А в шорт-треке спортсмены

бегут одну дистанцию несколько раз по системе выбывания, и только лучшие спортсмены выходят в финал соревнований на данной дистанции. В нашей работе мы сравнили высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в скоростном беге на коньках и в шорт-треке по количеству проявляемых случаев с оптимальным уровнем тревоги и мотивации на соревнованиях высокой значимости. В ходе работы мы исследовали какой из видов конькобежного спорта требует более частого проявления оптимального уровня тревоги и мотивации для достижения максимального спортивного результата.

**Цель исследования:** сравнить особенности психического состояния у конькобежцев и шорт-трековиков высокой квалификации перед соревнованиями высокой значимости.

**Задачи исследования:**

1) Исследовать особенности структуры мотивационного состояния и тревоги у конькобежцев и шорт-трековиков высокой квалификации в день соревнований перед разминкой;

2) Провести анализ полученных результатов и исследовать особенности предстартового психического состояния конькобежцев и шорт-трековиков на соревнованиях высокой значимости.

**Объект исследования:** изменение психического состояния спортсменов конькобежцев и шорт-трековиков высокой квалификации

**Предмет исследования:** особенности мотивации и тревоги конькобежцев и шорт-трековиков высокой квалификации.

**Методы исследования:** теоретическое обобщение проблемы, «Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера» и «Шкала мотивационного состояния – 1» [4].

**Организация исследования.** Нами было проведено исследование на 2-х соревнованиях в 2012 г. среди конькобежцев высокой квалификации на Второй Всероссийской Зимней Универсиаде, в которой приняли участие 15 спортсменов, а так же среди шорт-трековиков высокой квалификации на Финале Кубка России, прошедшем в Москве в составе 15 спортсменов. Всего было протестировано 30 спортсменов.

Конькобежцам и шорт-трековикам были предложены следующие анкеты для определения уровня тревоги и мотивации: «Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера» и «Шкала мотивационного состояния – 1» [4]. Все спортсмены заполняли анкеты в одинаковых условиях: в день соревнований, перед разминкой.

После соревнований все испытуемые были разделены на 2 группы: низкорезультативные конькобежцы и шорт-трековики, и высокорезультативные конькобежцы и шорт-трековики в зависимости от показанного времени (конькобежцы) или от занятого места (шорт-трековики).

**Результаты исследований и их обсуждение.** Анализ опыта спортсменов высокой квалификации свидетельствует о том, что демонстрация высоких результатов на соревнованиях всегда сопровождается особым психическим состоянием, описание которого часто характеризуется изменением ощущения времени, направленной концентрацией сознания на релевантных объектах, полного ощущения себя и ясности ума [5].

Сравнительный анализ структуры психического состояния самооценки тревоги перед разминкой в день соревнований у конькобежцев и шорт-трековиков показал, что конькобежцев, чувствующих себя более свободно больше, чем шорт-трековиков, имеющих подобные показатели. (Рис. 1)





При анализе структуры самооценки тревоги было выявлено, что конькобежцы и шорт-трековики чаще выбирают средние значения, чем полярные. Это говорит о том, что спортсмены стремятся показать, что их ни что не беспокоит. (Табл.1,Табл.2)

Сравнительный анализ самооценки мотивационного состояния перед разминкой в день соревнований у конькобежцев и шорт-трековиков показал, что все конькобежцы (100 %) активны и довольны ходом тренировочного процесса, так как на вопросы «я доволен ходом

тренировочного процесса» и «в тренировке я во всем активен» все 15 спортсменов дали положительный ответ. (Табл.1, Рис. 2) Шорт-трековиков довольных ходом тренировочного процесса всего 6 (40 %) спортсменов и активных в тренировке 8 (53,3 %). (Табл. 2, Рис. 2)

Можно предположить, что низкий уровень удовлетворенности тренировочным процессом у шорт-трековиков связан с частой сменой тренеров в данной команде в период, предшествующий исследованию. Анализируя структуру психического состояния самооцен-

Таблица 1

**Структура состояния самооценки тревоги и мотивации у конькобежцев.**

Фамилия \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

ШКАЛА САМООЦЕНКИ ТРЕВОГИ	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я чувствую себя свободно	1 – 0 человек	2 – 3 человека	3 – 11 человек	4 – 1 человек
2. Я нервничаю	1 – 7 человек	2 – 3 человека	3 – 5 человек	4 – 0 человек
3. Я не чувствую скованности, напряженности	1 – 3 человека	2 – 9 человек	3 – 3 человека	4 – 0 человек
4. Я доволен	1 – 3 человека	2 – 5 человек	3 – 5 человек	4 – 2 человека
5. Я озабочен	1 – 9 человек	2 – 5 человек	3 – 1 человек	4 – 0 человек
ШКАЛА МОТИВАЦИОННОГО СОСТОЯНИЯ (ШМС)	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я доволен ходом тренировочного процесса.	1 – 0 человек	2 – 3 человека	3 – 5 человек	4 – 7 человек
2. В методике тренировки я хочу кое-что изменить.	1 – 7 человек	2 – 5 человек	3 – 3 человека	4 – 0 человек
3. Я надеюсь на успех в этом сезоне.	1 – 0 человек	2 – 0 человек	3 – 6 человек	4 – 9 человек
4. В тренировке я во всем активен.	1 – 0 человек	2 – 5 человек	3 – 5 человек	4 – 5 человек
5. Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят	1 – 9 человек	2 – 5 человек	3 – 1 человек	4 – 0 человек
6. Я верю, что методика моей тренировки верна.	1 – 0 человек	2 – 3 человека	3 – 5 человек	4 – 7 человек
7. Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса	1 – 14 человек	2 – 0 человек	3 – 0 человек	4 – 1 человек



Таблица 2

**Структура состояния самооценки тревоги и мотивации у шорт-трековиков.**

Фамилия \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

<b>ШКАЛА САМООЦЕНКИ ТРЕВОГИ</b>	<b>Нет, это совсем не так</b>	<b>Пожалуй, так</b>	<b>Верно</b>	<b>Совершенно верно</b>
1. Я чувствую себя свободно	1 – 5 человек	2 – 1 человек	3 – 7 человек	4 – 2 человека
2. Я нервничаю	1 – 9 человек	2 – 5 человек	3 – 1 человек	4 – 0 человек
3. Я не чувствую скованности, напряженности	1 – 2 человека	2 – 8 человек	3 – 5 человек	4 – 0 человек
4. Я доволен	1 – 7 человек	2 – 3 человека	3 – 5 человек	4 – 0 человек
5. Я озабочен	1 – 8 человек	2 – 5 человек	3 – 2 человека	4 – 0 человек
<b>ШКАЛА МОТИВАЦИОННОГО СОСТОЯНИЯ (ШМС)</b>	<b>Нет, это совсем не так</b>	<b>Пожалуй, так</b>	<b>Верно</b>	<b>Совершенно верно</b>
1. Я доволен ходом тренировочного процесса.	1 – 9 человек	2 – 0 человек	3 – 6 человек	4 – 0 человек
2. В методике тренировки я хочу кое-что изменить.	1 – 3 человека	2 – 8 человек	3 – 1 человек	4 – 3 человека
3. Я надеюсь на успех в этом сезоне.	1 – 3 человека	2 – 5 человек	3 – 4 человека	4 – 3 человека
4. В тренировке я во всем активен.	1 – 7 человек	2 – 5 человек	3 – 2 человека	4 – 1 человек
5. Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят	1 – 1 человек	2 – 11 человек	3 – 3 человека	4 – 0 человек
6. Я верю, что методика моей тренировки верна.	1 – 7 человек	2 – 3 человека	3 – 3 человека	4 – 2 человека
7. Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса	1 – 10 человек	2 – 3 человека	3 – 2 человека	4 – 0 человек

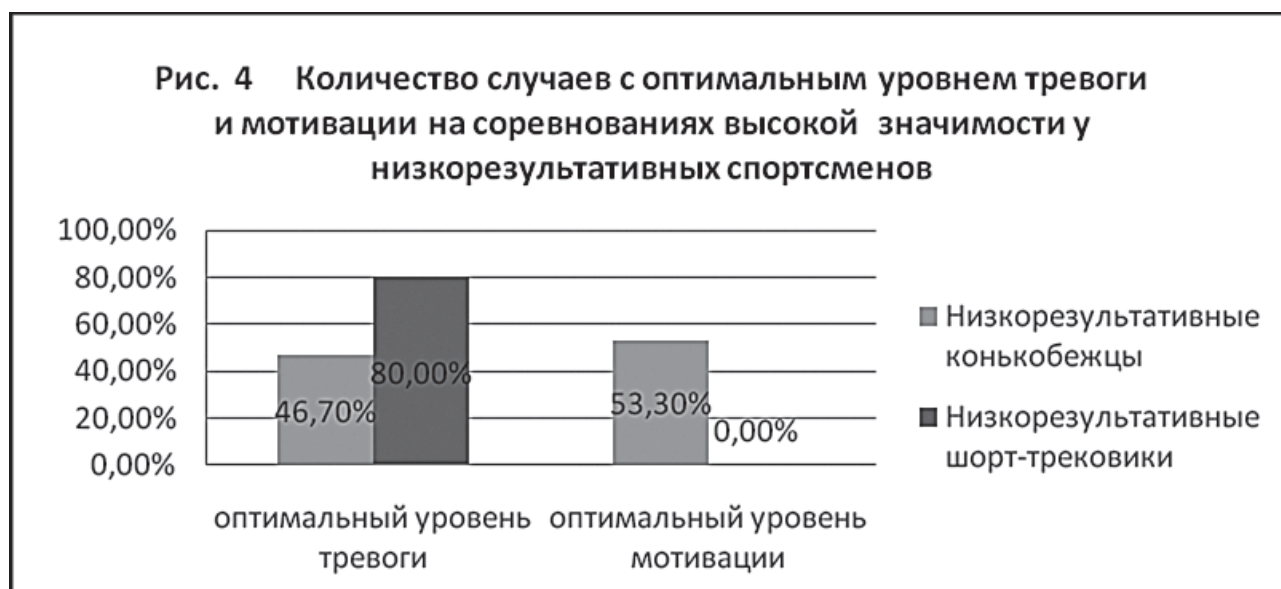
ки мотивационного состояния, конькобежцы чаще выбирают полярные значения, что говорит об их стремлении показать готовность к соревнованию, а шорт-трековики чаще выбирают средние значения, избегая крайние, что говорит о низкой мотивации к выступлению на соревнованиях (Табл.1, Табл.2).

При сравнении высокорезультативных конькобежцев и шорт-трековиков на соревнованиях высокой значимости мы обнаружили, что оптимальный уровень тревоги и мотивации чаще встречается у высокорезультативных конько-

бежцев – 8 (53,3%) человек с оптимальным уровнем тревоги и 8 (53,3 %) человек с оптимальным уровнем мотивации, а у высокорезультативных шорт-трековиков – 3 (20,0 %) спортсмена с оптимальным уровнем тревоги и 7 (46,7 %) спортсменов с оптимальным уровнем мотивации (Рис. 3).

Это говорит о том, что конькобежцам важно пробегать дистанцию без технических сбоев, так как их место на соревнованиях зависит от времени, а шорт-трековикам важно прийти на финиш 1 или 2, что бы выйти в следующий круг соревнований.





При сравнении низкорезультативных конькобежцев и шорт-трековиков на соревнованиях высокой значимости мы обнаружили, что оптимальный уровень тревоги чаще встречается у низкорезультативных шорт-трековиков – 12 (80%) человек, а у низкорезультативных конькобежцев – 7 (46,7%) человек. Оптимальным уровнем мотивации чаще встречается у низкорезультативных конькобежцев – 8 (53,3%) человек, а у низкорезультативных шорт-трековиков отсутствовали спортсмены с оптимальным уровнем мотивации (Рис. 4).

Это говорит о том, что уровень подготовленности низкорезультативных шорт-трековиков таков, что они заранее предполагают, что не выйдут в следующий круг соревнований.

#### Выводы

1. Установлено, что в день соревнований, обследуемые конькобежцы чувствуют себя более свободно, чем шорт-трековики. Это подтверждается наличием в структуре количества поло-

жительных ответов на вопрос «я чувствую себя свободно»: у конькобежцев 15 ответов, у шорт-трековиков 10 ответов. Так же было установлено, что все исследуемые конькобежцы (100 %) и 6 (40 %) шорт-трековиков имеют хорошую мотивацию к тренировочному процессу. Конькобежцы чаще выбирают полярные значения, проявляя свое желание выступать на соревнованиях, а шорт-трековики средние значения, проявляя не желание выступать на соревнованиях.

2. Установлено, что оптимальный уровень тревоги и оптимальный уровень мотивации в соревнованиях высокой значимости чаще встречается у высокорезультативных конькобежцев (53,3%). Установлено, что среди низкорезультативных спортсменов оптимальный уровень тревоги чаще проявляется у шорт-трековиков (80%), чем у конькобежцев (46,7%). Оптимальный уровень мотивации чаще проявляется у конькобежцев (53,3%), чем у шорт-трековиков (0%).

#### Литература.

1. Батурин Н. А., Румянцев Г. Г. Современные подходы, средства и методы психологической подготовки конькобежца. – Челябинск, 1991. – 52 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – М.: СПб.: Питер, 2008. – 508 с.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : Учеб. для ин-тов и фак. Физ. культуры / РГПУ им. А. И. Герцена. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб., 2000. – 487 с.
4. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учеб. Пособие / В. Ф. Сопов. – М.: Трикста, 2005. – 128 с.
5. Тарт Ч. Измененные состояния сознания / Тарт Ч. ; [пер. с англ. Е. Филиной, Г. Закарян]. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 288 с.

# ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ НА УСПЕШНОСТЬ КОНЕЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА



*Губа В.П. – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ*



*Скорович С.Л. – кандидат педагогических наук, главный тренер сборной России по мини-футболу (футзалу)*



*Маринич В.В. – Ассоциация мини-футбола России, кандидат медицинских наук, доцент, Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь.*

**Ключевые слова:** высококвалифицированные мини-футболисты, психологические качества, индивидуально-личностные характеристики.

**Keywords:** highly skilled mini-football players, psychological qualities, individual and personal characteristics.

**Summary.** *In article the characteristic of influence of specific psychological qualities of highly skilled mini-football players on achievement of high sports result is given. Individual and personal characteristics of highly skilled athletes which provide high efficiency of competitive activity of athletes are proved.*

**Введение.** В настоящее время актуальной проблемой подготовки высококвалифицированных спортсменов является научно-методическое и практическое обеспечение профессиональной деятельности [2, 3, 4, 7]. Напрашивается очевидная необходимость изучения интегральных особенностей взаимодействия между различными составляющими компонентами подготовленности спортсменов, занимающихся мини-футболом с целью формирования эффективных качеств профессионального игрока [1, 5, 6, 8, 9, 10]. Отдавая в целом особую

роль технической и физической подготовке высококвалифицированных игроков в мини-футболе, повышение уровня их спортивной успешности непосредственно зависит и от индивидуально-личностных психологических качеств, а также их своевременной коррекции.

**Целью настоящей работы** стало изучение влияния личностных качеств мини-футболистов сборной команды РФ (молодежный и основной составы) на уровень их успешности в подготовленности с дальнейшей возможностью эффективной коррекции этого процесса.

**Методы исследования.** Для реализации цели были исследованы футболисты сборной команды РФ с разной спортивной успешностью, в результате чего были сформированы две группы: 1 группа составила 12 человек – с высокой успешностью в сыгранных за сезон матчах; 2 группа – это 10 спортсменов – с более низкой спортивной успешностью. Возраст участников исследования колебался от 18 до 32 лет, квалификация от 1 разряда до ЗМС.

Для высококвалифицированных мини-футболистов из группы с высокой спортивной успешностью характерными были более интенсивные проявления таких качеств как уравновешенность, открытость, экстраверсия (табл. 1).

Как показали проведенные исследования, существует взаимосвязь между уровнем проявления личностных качеств высококвалифицированных мини-футболистов и успешностью в их спортивной деятельности. Этот же вывод под-

Таблица 1

**Показатели личностных качеств высококвалифицированных мини-футболистов с разным уровнем спортивной успешности до и после эксперимента (в балах)**

№ пп	Шкалы	Группа 1 (n=12)		Группа 2 (n=10)	
		До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
F 1	Невротичность	5,0+4,72	4,70+0,41	4,8+5,4	4,0+0,37
F 2	Спонтанность	5,5+5,2	5,1+0,46	5,3+5,6	4,8+0,36
F 3	Депрессивность	5,1+5,5	5,3+0,56	5,9+7,5	5,0+0,45
F 4	Раздражительность	4,2+4,8	5,0+0,38	6,3+0,58	5,1+0,48
F 5	Общительность	6,2+7,4	7,3+0,66	7,2+0,63	7,7+0,64
F 6	Уравновешенность	8,1+0,74	8,2+0,74	6,9+0,67	8,2+0,57
F 7	Реактивная агрессивность	5,7+0,51	5,7+0,70	6,4+0,43	5,6+0,46
F 8	Застенчивость	5,8+0,47	6,0+0,63	7,7+0,50	5,9+0,43
F 9	Открытость	7,3+0,63	7,2+0,55	6,2+0,44	7,0+0,60
F10	Экстра-интро-версия	7,8+0,50	7,7+0,66	5,8+0,52	7,3+0,58
F11	Эмоциональная лабильность	5,1+0,37	5,2+0,40	7,5+0,65	5,5+0,47
F12	Маскулизм, феминизм	5,3+0,44	5,3+0,43	5,0+0,43	5,5+0,43

В начале исследования у мини-футболистов обеих групп исследовали индивидуально-личностные характеристики с использованием личностного опросника FPI (Фрагбургский личностный тест) и шкалы личностной тревожности ЦТЛ.

В дальнейшем, с целью эффективной стабилизации психического состояния и личностных качеств спортсменов с низкой спортивной успешностью осуществлялся психологический тренинг по специально разработанной программе направленной на повышение мотивации к достижению успеха, а также на осознание игроками сборной команды имеющихся у них негативных или недостаточно оформленных качеств, отрицательно влияющих на спортивные достижения.

**Результаты исследования.** Изучение личностных качеств у высококвалифицированных мини-футболистов выявило низкий и высокий уровень спортивной успешности, что в последствие свидетельствовало о наличии различий в количественном проявлении этих качеств у исследуемых спортсменов (таб. 1).

При этом, уровень проявления таких дезадаптивных качеств личности как депрессивность, раздражительность, застенчивость, реактивная агрессивность у лиц из контрольной группы был значительно ниже, чем в группе с низкими спортивными достижениями.

тверждается после проведенного анализа личностной тревожности у испытуемых обеих групп.

Так, показатели тревожности у спортсменов из группы с высоким уровнем спортивной успешности были значительно ниже, чем в группе с низким уровнем успешности в играх (табл. 2). Возможно, это связано с более высокими значениями общих адаптационных характеристик и большим функциональным резервом, характеризующихся достаточной спортивной успешностью.

Определение функциональной подготовленности мини-футболистов обеих групп показало также наличие различий, которые в целом характеризовали худшую подготовленность спортсменов из группы с низкой спортивной успешностью. Все показатели в этой группе были ниже, чем у лиц из контрольной группы. Таким образом, можно утверждать, что установлено влияние уровня тревожности на формирование спортивной успешности игрока в мини-футболе.

Полученные данные позволяют отметить, что исследовавшийся уровень психологической подготовленности высококвалифицированных мини-футболистов по разному влияют на результаты их спортивной деятельности.

В дальнейшем с футболистами из группы с низкими психологическими показателями в

Таблица 2

### Показатели шкал тревожности высококвалифицированных мини-футболистов с разным уровнем спортивной успешности

№ пп	Субшкалы видов тревожности	Группа 1 (n=12)		Группа 2 (n=10)	
		До коррекции	После коррекции	До коррекции	После коррекции
2	СТ	16,2+2,78	7,2+1,38	25,4+2,70	21,4+2,70
3	МТ	15,6+1,67	11,6+1,37	27,2+2,84	24,2+2,74
4	ОТ	59,0+4,02	46,0+3,02	88,5+6,33	67,5+3,0

*Примечание:* СТ – самооценочная тревожность; МТ – межличностная тревожность; ОТ – общая тревожность

играх был проведен курс психологической подготовки ориентированный на повышение стрессоустойчивости, а также оптимизацию негативных психических проявлений в тренировочном и соревновательном процессах.

Анализ данных свидетельствует о наличии положительных сдвигов в уровне проявления негативных психических качеств спортсменами после исследования. Так, при явном уменьшении депрессивности, раздражительности, реактивной агрессивности, повысились показатели таких качеств как уравновешенность, открытость, экстраверсия.

Таким образом, проведенная с высококвалифицированными мини-футболистами различного возраста психологическая работа привела к существенной эффективной оптимизации их психического состояния.

Исследование различных видов тревожности убедило в том, что у спортсменов входящих в экспериментальную группу существует падение отрицательных величин исследуемых характе-

ристик являющиеся результатом влияния на них специальной психологической подготовки.

**Заключение.** Результативность игры (успешность спортивной деятельности) в мини-футбольной команде существенно зависит от степени проявления спортсменами индивидуально-психологических качеств, которые в группе с низкой успешностью в спортивной деятельности выражаются в доминировании негативных личностных качеств.

Предложенный психологический тренинг эффективно сказался на показателях позитивных личностных качеств высококвалифицированных спортсменов. Следовательно, для повышения эффективности спортивной деятельности в мини-футболе (особенно в молодежной команде), необходимо проводить целенаправленную психологическую подготовку, которая позволит эффективнее оптимизировать реализацию потенциальных возможностей спортсменов и обеспечит повышение успешности, как тренировочной, так соревновательного процессов.

### Литература.

- Алиев Э.Г. Мини-футбол: учебник / Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 554с.
- Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
- Беляков А.К. Структура и содержание подготовительного периода футбольных команд: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.К. Беляков. – М., 1986 – 22 с.
- Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков, А.В. Антипов. – М.: Советский спорт, 2010. – 208 с.
- Губа В.П. Интегральные основы спортивной тренировки (методы оценки и прогнозирования) / В.П. Губа // LAP LAMBERT, Academic Publishing. – 2012. – 360с.
- Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с.
- Губа В.П. Резервные возможности человека: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146с.
- Новиков А.А. Основы спортивного мастерства: научное издание / А.А. Новиков. – М., ВНИИФК, 2003. – 208 с.
- Diefendorff J.M. et al. Action-state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables / J.M. Diefendorff // J. Appl. Psychol. 2000. Apr. V. 85(2). P. 250-263.
- Karoly P. Mechanisms of self-regulation: a systems view / P. Karoly // Ann. Rev. Psychol. 1993. V. 44. P. 23-52.
- Sheeran P. Implementation intentions and repeated behaviour: Augmenting the predictive validity of the theory of planned behaviour / P. Sheeran, S. Orbell // Eur. J. Soc. Psychol. 1999. March—May. V. 29(2-3). P. 349-396.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ЮНОГО ГРЕБЦА-АКАДЕМИСТА



*Михайлова Т. В. – к.п.н., профессор кафедры Теории и методики гребного и парусного спорта Институт спорта и физического воспитания*



*Абрамчук А. Б. – аспирантка 1 года обучения*

**Введение.** Как и в других видах спортивной деятельности, для достижения каких-либо внушительных результатов спортсмен должен отличаться не только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности, но и обладать определенными психическими качествами, быть психологически готовым показать высокий спортивный результат, уметь справиться с соревновательным напряжением и предстартовым волнением. Немалую роль в успешном выступлении также играет и грамотное комплектование экипажа, выбор загребного и капитана команды.

К сожалению, в настоящее время в гребном спорте психологическая подготовка является слабым звеном, осуществляется неумело и хаотично, нет четко разработанных методик, с помощью которых стала бы возможна эффективная подготовка гребцов с учетом не только специфики их деятельности, но и спортивного амплуа каждого гребца.

Таким образом, выявление психологических особенностей гребцов и разработка методик, способных реально помочь спортсменам в подготовке и достижении результа-

тов на сегодняшний день являются одним из наиболее важных направлений в подготовке юных спортсменов.

**Цель исследования:** составление психологического портрета юного гребца-академиста.

**Методы исследования.** В работе мы применяли следующие методы:

– *Анализ информационных источников*

– *Метод Опроса (анкетирование).* Нами была разработана анкета содержащая 9 вопросов. Вопросы касались возраста, стажа занятий, уровня квалификации спортсменов, отношения их к тренировочному процессу, возможных причин ухода из спорта и пр.

– *Тестирование.* Участникам были предложены тесты для определения типа темперамента, типа характера, типа восприятия, тип личности, а также для оценки уровня общительности, тревожности, самооценки, направленности и силы мотивации

– *Методы математической статистики*

**Участники исследования.** В исследовании приняли участие 60 гребцов-академистов г. Москвы, возраст которых находился в диапазоне 11-18 лет.

Результаты исследования (начало)

## САМООЦЕНКА

Уровень	КМС	Имеют разряд	Не имеют разряда	Весь массив
Высокий	6%	7%	0%	5%
Нормальный	94%	89%	88%	90%
Низкий	0%	4%	12%	5%

Результаты исследования (окончание)

**ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ**

Уровень	КМС	Имеют разряд	Не имеют разряда	Весь массив
Очень высокий	0%	4%	0%	2%
Высокий	18%	24%	50%	28%
Выше среднего	30%	32%	36%	32%
Средний	50%	32%	12%	30%
Ниже среднего	0%	20%	0%	8%
Низкий	0%	0%	0%	0%

**МОТИВАЦИЯ**

Тип	КМС	Имеют разряд	Не имеют разряда	Весь массив
Достижение успеха	88%	92%	82%	88%
Тенденция к успеху	0%	8%	6%	5%
Тенденция к неудаче	12%	0%	6%	5%
Избегание неудачи	0%	0%	6%	2%

**УРОВЕНЬ МОТИВАЦИИ**

Уровень	КМС	Имеют разряд	Не имеют разряда	Весь массив
Высокий	25%	56%	11%	31%
Средний	63%	44%	78%	62%
Низкий	13%	0%	11%	8%

**ТРЕВОЖНОСТЬ**

Уровень	КМС	Имеют разряд	Не имеют разряда	Весь массив
Высокий	38%	33%	33%	35%
Средний	63%	56%	44%	54%
Низкий	0%	11%	22%	12%

**ТИП ВОСПРИЯТИЯ**

Уровень	КМС	Имеют разряд	Не имеют разряда	Весь массив
Кинестетический	67%	65%	75%	67%
Визуальный	22%	24%	25%	23%
Аудиальный	0%	0%	0%	0%
Дигитальный	11%	12%	0%	10%

**ТИП ЛИЧНОСТИ**

Уровень	КМС	Имеют разряд	Не имеют разряда	Весь массив
Лидер	22%	20%	22%	21%
Исполнитель	22%	20%	11%	18%
Дипломат	44%	10%	44%	32%
Творец	11%	50%	22%	29%

**ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА**

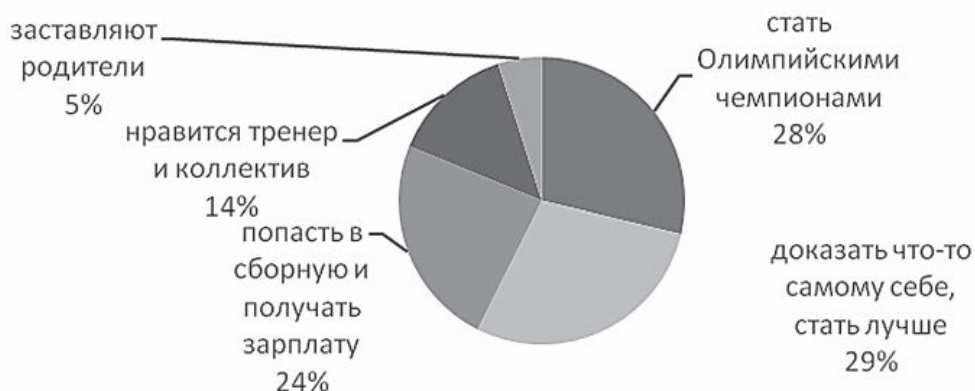
Уровень	КМС	Имеют разряд	Не имеют разряда	Весь массив
Холерик	71%	18%	14%	32%
Сангвиник	14%	45%	57%	40%
Меланхолик	14%	36%	29%	28%
Флегматик	0%	0%	0%	0%

Также в ходе анкетирования участникам исследования был задан ряд вопросов, посредством которых удалось выяснить, что

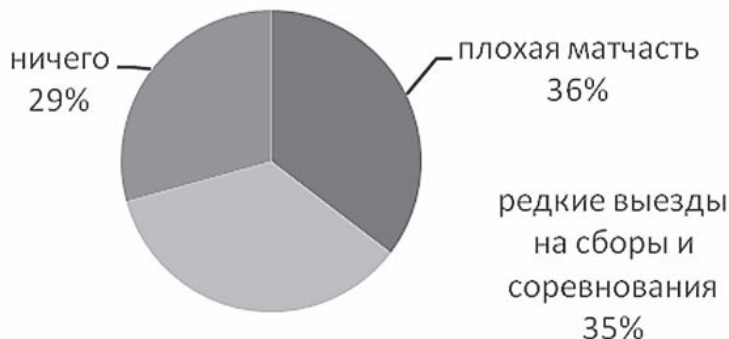
1. Об академической гребле как виде спорта большинство спортсменов узнает от:



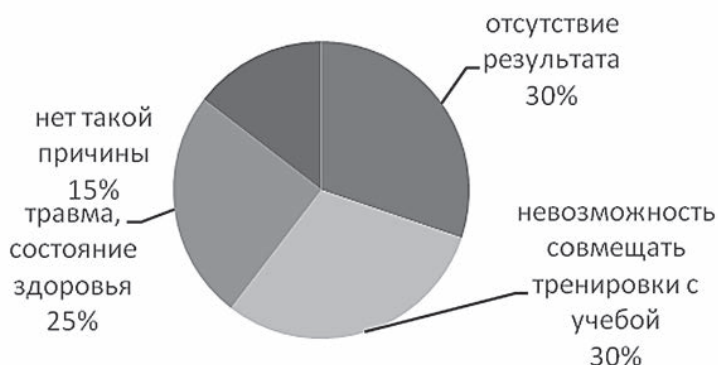
2. В большинстве случаев юных спортсменов стимулирует к занятием желание



3. Мешает достичь спортсменам более высоких результатов по их мнению:



4. Возможной причиной ухода из спорта могло бы послужить





**Обсуждение результатов.** Несомненно, каждый спортсмен индивидуален и неповторим. Но, создавая портрет современного юного гребца-академиста, мы постарались выявить наиболее яркие общие черты спортсменов, которые характерны для большинства юных гребцов. Мы считаем, что это может помочь выявить психические качества спортсменов, проявление которых наиболее значимо в таком виде деятельности как гребля.

Итак, мы выяснили, что чаще спортсмен обладает сангвиническим типом темперамента, в характере преобладает возбудимая акцентуация, а в темпераменте – экзальтированная и эмотивная акцентуации, что говорит о повышенной импульсивности и активности спортсменов, иногда грубости и недостаточной управляемости, при этом легкой внушаемости, способности восторгаться, высокой контактности, эмоциональности, чувствительности, альтруистичности, гуманности. Им свойственно чувство долга, исполнительность. Он имеет кинестетический тип восприятия и практически не встречается спортсменов, преимущественно воспринимающих информацию на слух, уровень общительности у него «выше среднего», причем по мере приобретения квалификации он снижается от высокого у спортсменов не имеющих разряда до среднего у высококвалифицированных спортсменов. Он нацелен на успех, причем наиболее яркая мотивация к достижению успеха наблюдается у спортсменов-разрядников, еще не получивших звание КМС и не состоящих в сборных командах. Тип личности преимущественно «Дипломат», ценящий людей, умеющий сплотить коллектив и не развязывающий конфликты, однако неспо-

собный к управлению, организации и планированию, не достаточно твердый в принятии решений. Чаще всего он узнает об академической гребле от тренера, который приходил в школу и рассказал о ней. Первое время его все устраивает, он не видит преград на своем пути к достижению успеха, но по мере приобретения квалификации ему не хватает выездов на сборы и лучшей материальной части. Он тренируется, потому что хочет быть лучше, чем вчера, хочет доказать что-то в первую очередь себе и, конечно, стать олимпийским чемпионом, и считает, что ничто не сможет помешать ему.

#### **Выводы.**

– Проанализированы информационные источники по вопросам психологии в целом, психологической подготовки спортсменов, и подготовке спортсменов в академической гребле.

– Подобраны тесты для юных гребцов, выявлены тесты неэффективные и неинформативные при опросе гребцов, разработаны бланки ответов.

– Проведено тестирование 60 юных гребцов, оценено более 10 параметров для составления психологического портрета личности каждого гребца. Также проведено анкетирование с целью выявления интересов занимающихся, их приоритетов и возможных причин ухода из спорта.

– Проведен общий анализ полученных данных и на его основе составлен психологический портрет юного гребца-академиста.

– Составлены индивидуальные портреты некоторых гребцов и разработаны общие и индивидуальные практические рекомендации по психологической подготовке гребцов.

#### **Литература.**

1. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика / Д. Я. Райгородский. – Самара: Бахрах-М, 2001. – 672 с.
2. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проспект; Трикста, 2005. – 128с.
3. Михайлова Т. В. Автопортрет тренера / Т.В. Михайлова. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 32с.
4. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007. – 416с.

# ХОЛИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ В СПОРТЕ



*Романин Андрей  
Николаевич –  
президент Ассоциации  
холистической  
психологии и  
психотерапии.*



*Романина Елена  
Васильевна – кандидат  
психологических наук,  
профессор кафедры  
психологии РГУФКСМиТ*

**Ключевые слова:** холистическая психология и психотерапия, психофизическое здоровье, общение, самореализация, психоанализ, поведенческая психотерапия, гуманистическая психотерапия, когнитивная психотерапия, интегративная и эклектическая психотерапия.

**Key words:** holistic psychology and psychotherapy, psychophysical health, communication, self-realization, psycho-analysis, behavior psychotherapy, humanistic psychotherapy.

**Аннотация.** Холистический подход изучает проблемы психофизического здоровья, общения и самореализации в их взаимодействии и взаимовлиянии с применением основных направлений психотерапии. Такой подход может быть успешно применен при психологическом консультировании спортсменов и тренеров.

**Abstracts.** Holistic approach studies the problems of the psychophysical health, communication and self realization in their interaction with use of the fundamental directions of psychotherapy. Such approach can be successfully apply during psychological consulting sportsmen and coaches.

Холистическая психология и психотерапия (А.Н.Романин, 1986) может быть успешно применена в психологическом консультировании спортсменов и тренеров.

Холистический подход (от англ. whole – целостный) декларирует недостаточную эффективность изолированного изучения и коррекции индивидуально-биологических, психологических и социальных проблем, а также изолированного применения отдельных направлений психологии и психотерапии.

Холистический подход учитывает взаимовлияние сфер жизнедеятельности человека: индивидуальной, семейной, профессиональной и различных уровней социальной сферы.

Схематически холистический подход можно представить как матрицу, где в левой вертикальной графе перечислены основные сферы психологических проблем и терапевтического воздействия: проблемы психофизического здоровья, семейные проблемы, профессиональные и социальные проблемы, проблемы

творческой самореализации и личностного роста (эти сферы в свою очередь изучаются холистически, то есть в их взаимодействии и взаимовлиянии). А сверху по горизонтали следует перечисление направлений и методов психологических исследований и терапевтического воздействия (которые также рассматриваются в их возможной интегративной взаимосвязи).

Такой подход может быть успешно применен при психологическом консультировании спортсменов.

Работа холистического психотерапевта условно подразделяется на взаимосвязанные блоки: диагностику и воздействие (коррекцию и личностный рост), которые в свою очередь проходят следующие этапы:

1. Первичная вербализация актуальной проблемы самим спортсменом (далее уточнение вместе с психотерапевтом).

2. Определение главной проблемной сферы-мишени.

3. Выявление связей с другими сферами (взаимоусугубление и «взаимовытаскивание»).

4. Первичная вербализация самим спортсменом причин возникновения проблемы в данной сфере и в других сферах.

5. Уточнение причин с применением психодинамического, поведенческого, гуманистического, когнитивного, экзистенциального подходов.

6. Мультимодальная диагностика и анализ физических, эмоциональных и уместивших нагрузок и состояний.

Рассмотрим подробнее каждый из этих этапов.

**1. Первичная вербализация.** В большинстве случаев первое изложение спортсменом своей проблемы бывает не совсем точным. Однако в отличие от классического психоаналитического подхода мы допускаем, что спортсмен может оценивать свою проблему со значительной степенью объективности. Что бы уточнить меру этой объективности мы, просим его предпринять несколько попыток для более четкой формулировки проблемы. Однако в отличие от классического роджерсианского подхода мы не только эмпативно слушаем его, но и можем в случае необходимости задавать уточняющие и стимулирующие его самораскрытие вопросы. Такое уточнение может занять от одной до нескольких сессий.

**2. Определение проблемной сферы-мишени.** Совместно со спортсменом (а точнее спортсменом с нашей помощью) локализуется главная сфера актуальной проблемы: психофизическое здоровье, общение, самореализация (деятельность). Может оказаться, что проблема будет равно выражена в двух или даже во всех трех сферах.

**3. Выявление связей с другими сферами.** Проблема, обозначенная в терминах одной из перечисленных сфер обязательно будет оказывать определенное воздействие на другие сферы, а так же будет находиться под негативным или позитивным воздействием этих сфер. Эти взаимосвязи уточняются, доводятся до сознания спортсмена и вербализуются им с помощью терапевта

**4. Первичная вербализация причин возникновения проблемы.** Спортсмен высказывает свое мнение о первопричинах актуальной проблемы. Эти высказывания (формулировки) также максимально уточняются. При этом холистически объединяются: гуманистическое слушание (но с возможным уточняющим вмешательством), психоаналитически-когнитивный

подход с уточнением степени объективности видения спортсменом причин проблемы (но с определенным доверием к его мнению), поведенческий подход (проблема рассматривается как реакция на стимул, который в свою очередь был реакцией на предыдущий стимул и т.д. до первопричины). Может добавляться экзистенциальный анализ жизненных смыслов и ценностей спортсмена, как возможных прямых или косвенных причин проблемы.

**5. Уточнение причин** с применением психодинамического, поведенческого, гуманистического, когнитивного, экзистенциального подходов.

**6. Мультимодальный подход** позволяет наметить пути блокировки негативного взаимовлияния разных сфер жизнедеятельности (психофизического здоровья, общения и самореализации) и возможности позитивного целенаправленного взаимовлияния этих сфер. Намечаются конкретные программы деятельности в каждой сфере и в их холистическом взаимодействии.

Изначально холистический психолог и психотерапевт принимает гуманистическую клиентцентрированную установку, включающую:

- равные партнерские отношения сотрудничества со спортсменом
- веру в ресурсные возможности спортсмена к самостоятельному решению проблемы;
- умение вселить эту веру в самого спортсмена;
- эмпатийное слушание;
- умение подвести спортсмена к самостоятельному решению проблемы.

Холистический подход позволяет сделать некоторые отступления от традиционного гуманистического подхода. В частности, допускает в случае необходимости более активное вмешательство психотерапевта: наводящие вопросы и даже рекомендации, но не авторитарного, а совещательного характера, которые в конечном итоге должны инициировать собственную активность спортсмена в решении своей проблемы. Допускается положительное подкрепление (поощрение) правильных мыслей и действий спортсмена (это уже элементы поведенческой терапии).

При идентификации проблемы, уточнения ее места в конкретной сфере (психофизического здоровья, общения или творческой самореализации), при анализе ее первопричины и взаимовлияния с проблемами в других сферах, применяется психоаналитическое «благожелательное недоверие», то есть стремление уточнить и скорректировать правильность видения спор-

тсменом своей проблемы, ее истинных причин и взаимосвязей с другими проблемами. Делается попытка выявить и учесть искажающее влияние механизмов психологической защиты Эго.

При этом одновременно применяется бихевиориальный подход, рассматривающий проблему, как реакцию на определенный стимул, который в свою очередь оказался реакцией на предыдущий стимул и т.д. по всей цепочке «стимулов-реакций» до значимой первопричины. Мы подчеркиваем слово «значимой», так как в холистическом походе мы можем позволить себе не идти без необходимости до самых ранних причин, а лишь до того момента с которого они начали свое активное воздействие на образование актуальной ситуации. Здесь поведенческий подход холистически соединяется с психоаналитическим так как первопричины причины могут быть неосознанны (искажены механизмами защиты) и будут нуждаться в выводе их на уровень сознания, включая катарсис и инсайт.

Одновременно при диагностике применяется когнитивный и эмоционально-рациональный подходы, то есть анализ мыслей, убеждений и эмоций спортсмена на предмет их рациональности, позитивности и саногенности. Когнитивный подход может кооперироваться с экзистенциальным с целью диагностики жизненных смыслов и ценностей.

Психоаналитическое воздействие идет параллельно с психодиагностикой, так как согласно З.Фрейду – выяснение и доведение до сознания пациента истинной причины его страданий освобождает его. Не делает абсолютно счастливым (что невозможно), а именно освобождает от невротического самообмана и

позволяет обрести душевное здоровье. Однако, при холистическом подходе мы имеем право не ограничиваться выяснением причины страданий, а помочь пациенту научиться жить и действовать в реальном мире. Здесь могут быть добавлены упражнения из психосинтеза Ассаджоли и бихевиореальное научение соответствующим поведенческим техникам.

Психоаналитический подход соединяется с гуманистическим, если вытесненная из сознания причина рассматривается как блокировка или искажение пути личностного роста и задачей терапевта является устранение этой блокировки и поощрение раскрытия внутренних резервов личности. Однако мы считаем, что такой подход не должен исключать элементов научения поведенческим техникам.

Лазарус считал, что многие успехи психоанализа обязаны поведенческим техникам, которые предлагается осваивать пациентам. Холистический подход позволяет избежать подобных дискуссий, а просто соединить в целостном подходе к пациенту: установку на заложенную природой самореализацию с психоаналитическим подходом выяснения истинных причин проблемы и с когнитивно-поведенческим подходом обучения здоровым моделям мышления и поведения.

Трудно рассчитывать, что найдется достаточное количество специалистов глубоко знающих все основные направления психотерапии. Холистический практический психолог-психотерапевт должен знать именно холистически (в целом) подходы и приемы этих направлений, а в случае необходимости углубления, направить спортсмена к профессионалу соответствующего направления.

## Литература.

1. Романин А.Н. Основы психотерапии. М., «Академия», 1999
2. Романин А.Н. Основы психоанализа. Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2004
3. Романин А.Н. Гуманистическая психология и психотерапия. М. «КНОРУС». 2006
4. Романин А.Н. Практическая психология и психотерапия. М. «КНОРУС». 2011
5. Шумилин, А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография /А.П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, 2010. – 320 с.

# АНАЛИЗ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ



*Левченко Татьяна  
Викторовна – к.п.н.,  
доцент, кафедра  
педагогике РГУФКСМиТ*

**Ключевые слова:** *Игровая деятельность, народные подвижные игры, дети дошкольного возраста, коррекция психофизического состояния, занятия по физической культуре, группы детей с задержкой физического развития, группы детей с нормативным развитием, режим детского сада.*

**Key words:** *play activities, action-oriented folk games, pre-school children, psychophysical correction, P.E. Classes, groups of kids with challenges in physical development, groups of kids with normal development, kindergarten schedule.*

**Аннотация.** *В ходе экспериментальной работы на базе детского сада комбинированного вида обосновано использование комплекса народных подвижных игр для коррекции психофизического состояния детей группы нормы и ЗПР на занятиях по физической культуре и в режиме дня дошкольников.*

**Abstracts.** *Over the course of experimental work conducted in a mixed-type kindergarten, the use of a set of folk-based action-oriented games during PE classes and within the normal course of a pre-schoolers' day has been demonstrated to be beneficial towards correction of children's psychophysical development in both normal and challenged groups.*

**Актуальность.** Ведущим типом деятельности детей дошкольного возраста является игровая деятельность. Через игру ребенок дошкольного возраста познает окружающий мир, усваивает жизненно необходимые, в том числе двигательные, умения и навыки, нормы и правила социального поведения. В настоящее время в практике работы педагогов с детьми дошкольного возраста используется огромное количество игр различной направленности.

Специально организованная игровая деятельность: «экономит» силы детей при обучении, не нуждается в дополнительной мотивации, легко воспринимается и усваивается педагогами, не требует создания дополнительных условий, «разгружает» левое полушарие.

Игры и игровые задания педагоги-дошкольники используют в разные режимные моменты: спонтанные игры в групповых помещениях, подвижные игры на прогулках, игры на занятиях по физической культуре, музыкальных занятиях, ритмике, игротерапевтических занятиях.

Известно, что игровая деятельность оказывает влияние на психическое, физическое развитие, социальную адаптацию и интеграцию.

Особое значение народных подвижных игр заключается в том, что они доступны людям самого разного возраста. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением установленных правил игры, связана с ярким проявлением эмоций.

**Целью** нашего исследования явилось изучение использования народных подвижных игр на занятиях по физической культуре с детьми дошкольного возраста группы нормативного развития и с задержкой психического развития на состояние игровой деятельности.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе ГБОУ детский сад комбинированного вида № 1986 в течение четырех лет с 2009 по 2012 год.

В эксперименте приняли участие дети группы нормы – 25 человек, и дети коррекционной группы (дети с задержкой психического развития (ЗПР)) – 18 человек.

Исследование носило лонгитюдинальный характер. Возраст участников эксперимента соответствовал: 2009-2010 учебный год – 4-5 лет (средняя группа), 2010-2011 учебный год – 5-6 лет (старшая группа), 2011-2012 учебный год – 6-7 лет (подготовительная группа). Персональный состав групп на протяжении эксперимента стабилен.

**Результаты исследования.** Особенность нашего исследования состояла в том, что мы использовали преимущественно народные подвижные игры. Народные подвижные игры не только обогащают двигательный и социальный опыт детей дошкольного возраста, но и способствуют воспитанию гражданственности, любви к родному краю, запоминанию народных считалок, потешек, скороговорок.

При отборе игр учитывались следующие положения: соответствие игр возрастным особенностям детей, их физической подготовленности и индивидуальным возможностям, особенности организации игровой деятельности, особенности игровой деятельности детей с задержкой психического развития.

Технология организации игровой деятельности состояла в следующем:

*Шаг 1* – отбор игрового материала.

Предварительно отбирались народные подвижные игры, которые соответствуют возрастному развитию детей.

*Шаг 2* – систематизация игрового материала.

Все отобранные подвижные игры были систематизированы в зависимости от качеств, которые воспитываются в ходе игры. Например: игры с бегом («Змейка», «Гуси-лебеди», «Перебежки», «Третий лишний» и т.п.)

(Таблица 1)

*Шаг 3* – разучивание игр на физкультурных занятиях.

Подвижные игры первоначально разучивались на обязательных физкультурных занятиях, которые проводятся по расписанию 2 раза в

Таблица 1

### Примерная систематизация подвижных игр

№пп	Название игры	Возраст	Двигательные и личностные качества. Воспитываемые в ходе игры
<b>ИГРЫ С БЕГОМ</b>			
1.	Змейка	4-6 лет	Бег, изменение скорости и направления движения, сообразительность, внимание
2.	Гуси-лебеди	5-7 лет	Бег, бег с ускорением, координация движений, внимание, осторожность, смекалка
3.	Пятнашки	5-6 лет	Бег, бег с изменением направления, метание мяча, быстрота, ловкость, внимание, активность
<b>ИГРЫ С МЯЧОМ</b>			
1.	Мячик кверху	4-7 лет	Подбрасывание мяча вверх, ловля мяча двумя руками, бег. Внимание, ловкость
2.	Летучий мяч	5-7 лет	Бег, бросание мяча в цель. Смелость, достижение цели, меткость, ловкость
3.	Русская лапта	6-7 лет	Бег, бросание мяча в цель. Смелость, достижение цели, меткость, волевое напряжение, ловкость
<b>ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ</b>			
1.	Стрекоза	4-6 лет	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Выносливость, активность, внимание
2.	Хромая лиса	5-7 лет	Прыжки на одной ноге, бег. Внимание, быстрота реакции
3.	Классы	6-7 лет	Прыжки на одной ноге, равновесие. Выносливость, ловкость
<b>ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ</b>			
1.	Игры в камешки	5-7 лет	Развитие мышц руки, координация движения, глазомер. Внимание, ловкость, усидчивость
2.	Холодно-горячо	5-7 лет	Ходьба, бег на скорость. Внимание, умение постоять за себя, выдержка, наблюдательность, сообразительность
3.	Тише едешь – дальше будешь	5-7 лет	Ходьба. Внимание, слуховое восприятие

Таблица 2

**Динамика сформированности игровой деятельности детей дошкольного возраста с нормативным развитием**

Показатели	2009-2010 уч. год		2010-2011 уч. год		2011-2012 уч. год	
	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	осень	весна	осень	весна	осень	весна
Основное содержание	15%	31%	28%	45%	42%	71%
Ролевое поведение	51%	77%	82%	91%	89%	97%
Игровые действия	22%	34%	34%	56%	56%	98%
Использование атрибутики	23%	44%	44%	62%	63%	90%
Использование ролевой речи	16%	30%	28%	41%	39%	85%
Выполнение правил игры	63%	79%	79%	88%	87%	98%

неделю, в первой половине дня. Продолжительность занятий от 25 до 35 минут в зависимости от возраста детей.

*Шаг 4* – использование разученных игр на прогулках и в групповых помещениях.

Разученные подвижные игры использовались в различные режимные моменты во время пребывания детей в детском саду (прогулки, музыкальные занятия, игровые занятия с психологом, детские праздники, физкультурные досуги и т.п.)

Изучение сформированности игровой деятельности у детей дошкольного возраста проводилось по методике Р.Р.Калининой (2003 г.).

Оценивание игровой деятельности проводилось по 6 показателям: основное содержание игры, ролевое поведение, игровые действия, использование атрибутики и предметозаместителей, использование ролевой речи. Выполнение правил игры.

В связи с тем, что в ходе экспериментальной работы использовались подвижные игры на занятиях по физической культуре, следует уточнить, какие действия детей оценивались по различным показателям.

«Основное содержание игры» – выполнение действий, положений, упражнений, поз, показанных и рассказанных педагогом в зависимости от содержания и правил игры.

«Ролевое поведение» – выполнение обозначенных педагогом ролей в зависимости от сюжета игры.

«Игровые действия» – последовательность, разнообразие, оправданность действий и движений в зависимости от игровой ситуации.

«Использование атрибутики и предметозаместителей» – в зависимости от сюжета игры использование спортивного инвентаря.

«Использование ролевой речи» – использование считалки, стихов-прелюдий игровых действий, выполнение и подача команд.

«Выполнение правил игры» – четкое начало и окончание игровых действий, соблюдение правил на протяжении всей игры.

Диагностика сформированности игровой деятельности проводилась дважды в год в конце сентября и в апреле на обязательных физкультурных занятиях и физкультурных занятиях на открытом воздухе.

Поведение детей дошкольного возраста оценивалось в баллах по 4-ех бальной шкале. 1 балл ставился за отсутствие игровых действий, 2 балла – низкая выраженность игровых действий, 3 балла – средняя выраженность игровых действий, 4 балла – высокая выраженность игровых действий.

При проведении диагностики физкультурные занятия проводились по подгруппам по 10 человек. Это позволяло эксперту-психологу точнее оценивать игровые действия каждого ребенка.

Обработка результатов проводилась в целом по группе. Рассчитывалось % соотношение детей в группе, которые показали высокую сформированность игровых действий (получили 4 балла по оцениваемому показателю).

В таблице 2 приведена динамика изменения сформированности игровых действий детей дошкольного возраста с нормативным развитием в течение всего эксперимента.

Анализ данных, представленных в таблице 1, показывает, что использование народных подвижных игр на занятиях по физической культуре с детьми дошкольниками улучшает все показатели сформированности игровой деятельности. Наибольшее изменение отмечается

Таблица 3

**Динамика сформированности игровой деятельности детей дошкольного возраста с задержкой психо-речевого развития**

Показатели	2009-2010 уч. год		2010-2011 уч. год		2011-2012 уч. год	
	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	осень	весна	осень	весна	осень	весна
Основное содержание	11%	26%	22%	36%	31%	58%
Рольное поведение	25%	59%	57%	71%	69%	75%
Игровые действия	18%	28%	32%	50%	49%	83%
Использование атрибутики	23%	34%	34%	52%	53%	80%
Использование ролевой речи	13%	27%	21%	39%	31%	63%
Выполнение правил игры	51%	68%	62%	77%	73%	89%

по показателям соблюдения содержания игры, т.е. выполнения физических действия (упражнений), которые необходимы для исполнения по условиям игры.

С 16% до 85% повысился показатель использования ролевой речи. Этот факт можно объяснить тем, что именно использование народных подвижных игр со словами, считалками и стихами способствует развитию речи дошкольников с нормативным развитием.

В группе детей дошкольного возраста с задержкой психо-речевого развития (таблица 3) показатели сформированности игровой деятельности ниже, чем у детей с нормативным раз-

витием. Вместе с тем, использование народных подвижных игр на занятиях по физической культуре для детей с задержкой психо-речевого развития вполне оправдано и дает положительные результаты по всем показателям.

**Вывод.** Включение народных подвижных игр в занятия по физической культуре для детей дошкольного возраста с нормативным развитием и с задержкой психо-речевого развития способствует формированию игровой деятельности, обогащает содержание занятий, способствует воспитанию у детей как двигательных умений и навыков, так и развитию интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы.

**Литература.**

1. Агамова Н.С. Народные игры для детей: организация, методика, репертуар : Сб. игр и развлечений по традиц. нар. культ. / Гос. респ. центр рус. фольклора.– М.,1995.-174с.
2. Большакова М. Фольклор в познавательном развитии : из опыта работы / Большакова М. // Дошкольное воспитание. – 2004. – N 9. – С.46-49.
3. Былеева Л.В. Русские народные игры : В 2 ч. Ч. 1-2 / Былеева Л.В. – М.: Сов. Россия, 1988. – 85 с.: ил. 69 с.
4. 500 лучших детских игр / сост. Бочарова А.Г. – М.: Эксмо-пресс: Яуза, 2002. – 411 с.: ил.
5. Калинина Р. Р. Психолого-педагогическая диагностика в детском саду. — СПб.: Речь, 2003. – 144 с.
6. Карпова С.Н. Игра и нравственное развитие дошкольников / Карпова С.Н., Лысюк Л.Г. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1986. – 142 с.
7. Осокина Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников / Осокина Татьяна Ивановна, Тимофеева Евдокия Андреевна. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1971. – 160 с.: ил.
8. Психологические исследования : [сб. ст.]. Вып. 2 / редкол. А.Н.Леонтьев, А.Р.Лурия, Е.Д. Хомская. – М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1970. – 193 с.: ил.



## Е.П. ИЛЬИНУ – 80 ЛЕТ !



Евгений Павлович Ильин родился 20 марта 1933 года. Его детство прошло в трудные военные годы. После войны, он увлекся лёгкой атлетикой, занимался в знаменитой легкоатлетической школе Алексеева. Уже в те годы проявил интерес к науке, изучал методику тренировок, основы биомеханики.

В 1957 г. Е.П. Ильин закончил Ленинградский санитарно-гигиенический медицинский институт. В начале трудовой деятельности научные интересы Е.П. Ильина были связаны с физиологией и психофизиологией физического воспитания. Однако сфера его научных поисков постоянно расширялась и стала включать в себя психологию личности, психологию спорта, психологию и психофизиологию состояний и др. В 1968 г. Е.П. Ильин защитил докторскую диссертацию по теме «Оптимальные характеристики работоспособности человека».

В дальнейшие годы Е.П. Ильин продолжал активно трудиться как учёный и педагог. Он основал научную школу в области общей и дифференциальной психофизиологии трудовой и спортивной деятельности, внёс огромный вклад в развитие психологии спорта, разработал новое направление – психология физического воспитания. Рассматривая физическое воспитание и спорт с позиций синтеза психологии, физиологии и гигиены, Е.П. Ильин создал новую науку – эргономику спорта и физического воспитания.

Е.П. Ильин всегда успешно совмещал плодотворную научную работу с интенсивной педагогической деятельностью. Он подготовил 45 кандидатов наук и являлся научным консультантом многих докторских диссертаций.

За выдающиеся успехи в преподавательской и научной работе Е.П. Ильин награжден зна-

ком «Отличник просвещения СССР», неоднократно отмечен грамотами и благодарностями Министерства просвещения СССР. В 2002г. Е.П. Ильину было присвоено звание «Заслуженный деятель науки Российской Федерации».

В настоящее время Е.П. Ильин – профессор Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, Он является автором более двухсот научных публикаций, в том числе пятнадцати учебных пособий и монографий. О том, что научно-исследовательская деятельность учёного продолжает охватывать всё новые и новые области знаний, красноречиво свидетельствуют его книги: «Психология воли» (2000, 2011), «Психофизиология состояний человека» (2005), «Мотивация и мотивы» (2008), «Психология спорта» (2008, 2011), «Психология общения и межличностных отношений» (2009), «Психология творчества, креативности, одаренности» (2009), «Пол и гендер» (2010), «Психология индивидуальных различий» (2011) и др.

Е.П. Ильин активно передаёт свой богатый опыт ученикам и коллегам. Он всегда откликается на просьбы выступить с лекцией, принять участие в научном диспуте, провести мастер-класс и т.п. Его участие в научных мероприятиях собирает неизменно огромную аудиторию. Важно отметить, что Е.П. Ильин, в отличие от некоторых отечественных и многих зарубежных коллег, всегда готов поделиться знаниями бескорыстно. Талантливый оратор, он умеет доступно рассказывать о самом сложном. Его эрудиция и масштабность научного мышления поражают не только молодёжь, но и убеждённых седидами учёных.

Редакция «Спортивного психолога» от всей души поздравляет уважаемого Евгения Павловича Ильина с юбилеем! Желаем здоровья, благополучия и новых творческих успехов!

## Объявление о конкурсе на замещение вакантных должностей в РГУФКСМиТ.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» объявляет конкурсный отбор на замещение вакантных должностей научно – педагогических работников

Кафедры ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»		
название кафедры	должность	размер ставки
Биохимии и биоэнергетики спорта	старший преподаватель	1
Гигиены и экологии, спортооружений, курс ГО	профессор	1
	доцент	1
Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования	доцент	0,5
Лечебной физической культуры, массажа и реабилитации	профессор	1
Методики комплексных форм физической культуры	профессор	0,5
Психологии	профессор	1
Права	профессор	0,5
	доцент	0,25
Теоретико-методических основ физической культуры и спорта	доцент	1
	старший преподаватель	0,5
Физиологии	профессор	0,25
Философии и социологии	профессор	0,25
Теории и методики единоборств	профессор	1,5
	доцент	0,5
	старший преподаватель	0,5
Теории и методики легкой атлетики	доцент	0,75
	старший преподаватель	0,5
Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности	преподаватель	0,25
Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло	профессор	1,75

Срок подачи заявлений – 1 месяц со дня опубликования объявления.

Заявление и документы подаются на имя ректора ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» Блеера А.Н. по адресу: 105 122, г. Москва, Сиреневый б-р., д. 4, секретариат Ученого совета, тел. 8(499)166-53-54, с 9.00 до 18.00 часов

Научно-исследовательский институт спорта ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»		
название лаборатории	должность	размер ставки
Лаборатория биомеханики спорта	Заведующий лабораторией	1
	Старший научный сотрудник	0,5
	Младший научный сотрудник	1
Лаборатория научно - методического обеспечения подготовки спортсменов сборных команд	Заведующий лабораторией	0,5
	Главный научный сотрудник	0,5
	Младший научный сотрудник	0,5
Лаборатория нервно-мышечной физиологии	Заведующий лабораторией	1
	Младший научный сотрудник	1
Лаборатория спортивной работоспособности	Заведующий лабораторией	0,5
	Ведущий научный сотрудник	1
	Старший научный сотрудник	0,25
	Младший научный сотрудник	1
Лаборатория физкультурно - оздоровительных технологий	Старший научный сотрудник	2
	Научный сотрудник	0,5

Срок подачи заявлений – 1 месяц со дня опубликования объявления.

Заявление и документы подаются на имя ректора ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» Блеера А.Н. по адресу: 105 122, г. Москва, Сиреневый б-р., д. 4, секретариат Ученого совета, тел. 8(499)166-53-54, комната № 601 с 9.00 до 18.00 часов.

## Объявление о выборах на должность заведующих кафедрами университета

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ) объявляет выборы молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) объявляет конкурсный отбор на замещение вакантных должностей научно – педагогических работников

Кафедры ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»	
название кафедры	размер ставки
биомеханики	1
биохимии и биоэнергетики спорта	1
права	0,25
филологии и спортивной журналистики	1
теории и методики волейбола	1

Срок подачи заявлений – 1 месяц со дня опубликования объявления.

Заявление и документы подаются на имя ректора ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» Блеера А.Н. по адресу: 105 122, г. Москва, Сиреневый б-р., д. 4, секретариат Ученого совета тел. 8(499)166-53-54 с 9.00 до 18.00 часов.

# IX Международная научно-практическая конференция по проблемам психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения - 2013» 27-28 мая 2013г.

На базе Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма 27-28 мая 2013 прошла IX Международная научно-практическая конференция по проблемам психологии спорта и физической культуры «Рудиковские чтения – 2012», посвященная 120-летию со дня рождения П.А. Рудика.

Программа конференции включала обсуждение фундаментальных вопросов теории и методики, в рамках общей и частной парадигм психологии спорта. А так же прикладных проблем психологического обеспечения спортивной деятельности (отбор, психологическая подготовка, развитие специальных качеств, управление поведением и психическими состояниями, психология тренера), преподавания психологии спорта, пропаганды здорового образа жизни и ряд других вопросов, имеющих важное значение для практики спорта и физической культуры.

Названные проблемы рассматривались в следующих **НАУЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ КОНФЕРЕНЦИИ:**

- Влияние идей П.А. Рудика о психологической подготовке спортсмена на развитие спортивной психологии
- Психологические проблемы физической культуры и здорового образа жизни
- Психические состояния в спорте и их регуляция
- Психологические технологии в спорте: диагностика, консультирование, терапия, реабилитация, тренинги
- Психология личности спортсмена
- Психология тренера и спортивной команды
- Психологические проблемы детско-юношеского спорта
- Доклады зарубежных коллег на английском языке

## **НАУЧНЫЙ КОМИТЕТ КОНФЕРЕНЦИИ**

### **Сопредседатели:**

Блеер А.Н. – ректор ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
Сопов В.Ф. – и.о. заведующего кафедрой психологии.

### **Члены научного комитета:**

1. Байковский Ю.В. – проректор по НИР;
2. Москвин В.А. – профессор кафедры психологии;
3. Непопалов В.Н. - профессор кафедры психологии;
4. Романина Е.В. - профессор кафедры психологии;
5. Шемет И.С. - профессор кафедры психологии.

В работе конференции приняли участие **зарубежные гости:**

**Крис Перкью, руководитель консультативного центра по спортивной психологии (Бельгия);**

**Джун Бин Шу, ректор Университета г. Пекин (Китай);**

**Ли Ку Хуонг, ректор Университета г. Хошимин (Вьетнам)**

В рамках конференции были проведены **Круглые столы:**

– «Правовые и организационные проблемы деятельности спортивного психолога в свете итогов ОИ-12 в Лондоне (обсуждение Кодекса спортивного психолога)».

– «Современные обучающие технологии в подготовке спортивных психологов».

В дискуссиях которых приняли участие:

**Начальник отдела науки и научно-методического обеспечения Министерства Спорта РФ Фомиченко Т.Г.**

**Начальник отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд ЦСМ ФМБА России Маслов Д.В.**

### **Ведущие спортивные психологи России:**

К.псх.н., профессор Сопов В.Ф. РГУФКСМиТ (Москва)

Психотерапевт Нурисламов С.В. ФМБА России (Москва)

К.псх.н., профессор Сафонов В.К. СПбГУ (Санкт-Петербург);

К.псх.н., доцент Находкин В.В. СВУ им.М.К.Аммосова (Якутск)

К.псх.н., доцент Рогалева Л.Н. ЕУРФУ (Екатеринбург);

К.псх.н., профессор Малкин В.Р. ЕУРФУ (Екатеринбург)

В рамках конференции прошло **2-е заседание членов Межрегионального Сообщества психологов спорта и физической культуры**, на котором обсуждался проект Кодекса спортивного психолога в рамках деятельности деятельности Сообщества.

Материалы конференции, включающие тезисы 120 докладов, опубликованы в виде сборника **(Материалы IX Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения»/ Редакционный совет: Блеер А.Н., Непопалов В.Н., Сопов В.Ф. –М. 2013 - 370с.) УДК 159.9:796(082) ISBN 978-5-903-124-36-7**

Они отражают современное состояние соответствующих научных направлений и практики спорта и физической культуры и предназначены для научных работников, преподавателей, аспирантов и магистрантов работающих в сфере физической культуры и спорта, а так же смежных областей психологии, педагогики и медицины.

В конференции принимали участие спортивные психологи, преподаватели психологии, студенты и аспиранты, спортивные врачи и массажисты.

В работе конференции приняло участие 111 участников и гостей представляющих 15 регионов Российской Федерации, а так же

страны СНГ –Украину, Белоруссию, Казахстан, и страны дальнего зарубежья – Китай, Монголия, Вьетнам, Бельгию.

Среди участников было 40 сотрудников и аспирантов РГУФКСМиТ.

### **Преподаватели и студенты российских вузов:**

МГУ, МГПУ, МАИ, МГГУ, МГПУ, СПГУ (г.Санкт-Петербург), ЧНПУ (г.Чернигов), МГЛ МГТУ (г.Ульяновск), СибГУФК (Омск), ПГАФК (г.Набережные Челны), МосГОСГУ (г.Коломна), ВЛГАФК (г.Великие Луки), ИП ПГПУ (г.Пермь), СВУ (Якутск), УрФУ (г.Екатеринбург).

### **Преподаватели и студенты зарубежных вузов:**

НУФВСУ (г.Киев), БГУФК (г.Минск), HUS (г.Хошимин), НИФК (Монголия)

### **На конференции были представлены:**

#### **Организации:**

ОТДЕЛА НАУКИ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ  
ЦСМ ФМБА

РНИМ им. Пирогова

ЦППСВО ГУ МВД по г. Москве

ГОУСПОМО УОР по футболу «Мастер-Сатурн»

НИМЦ (г. Новый Уренгой)

В ходе конференции были заслушаны 6 пленарных докладов ведущих ученых стран-участниц конференции и 25 устных докладов в секциях.

Сотрудники, аспиранты и соискатели кафедры психологии представили на конференцию 41 тезис и выступили с 3 пленарными (В.Ф. Сопов, В.Н. Москвин, В.Н.Непопалов) и 13 секционными докладами (Непопалов В.Н., Шемет И.С., Москвин В.А., Москвина Н.В., Анохова А.А.,Султанова Р.А., Диденко А.А., Китаева Е.М., Залиханова А.А., Наконечная Л.Е., Дашинамаева А.Ц., Кузьмин В.В., Парфентьев В.И.), были сопредседателями всех 7 секций и совещаниями 2 Круглых столов.

И.О. зав.кафедрой психологии

В.Ф. Сопов.

## К сведению авторов

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);
- психологии отечества;
- научная жизнь;
- за рубежом;
- архивные материалы.

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; интервал - 1
4. Поля: слева - 2,5; справа - 1; вверх, низ - 1,5.
5. Текст документа в Word не выделяется фигурными элементами типа кружочков, квадратики, стрелочки и т.п.;
6. В тексте документа выделяются только ключевые слова курсивом или жирным начертанием;

7. Иллюстрации к статьям предоставляются в отдельных файлах, в формате 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. Цитируемая в статье литература приводится в алфавитном порядке в виде списка в конце статьи (см. представленный в журнале стиль списка),

11. Литература на иностранных языках дается после отечественной;

12. 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**

### 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.