

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА

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

НП "СПОРТУНИВЕРГРУПП"

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

E-mail:
Jur-sportpsy@mail.ru

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

Технический редактор: *Бульков Ю.Н.*

Фотограф: *Попков А.С.*

Перевод на английский: *Столетова В.*

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

Методист редакции, дизайн, вёрстка:

Гульченко С.В.

Методист-корректор: *Басов. Д.В.*

Отпечатано в ООО " Анта Пресс"

Тел./факс: 8-495-849-12-00

E-mail: 8491200@mail.ru

Тираж 999 экз.

Научно–практический
журнал

Спортивный психолог

4 (35) – 2014

Год основания – 2003

Подписной индекс – 12462

ISSN 2074 – 0182

Главный редактор:
Непопов В.Н.

Научный редактор:
Родионов А.В.

Шеф–редактор
Блеер А.Н.

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

Состав редакции журнала "Спортивный психолог"

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

Учредители журнала:

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

Главный редактор:

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

Научная редакционная коллегия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ФЕДЕРАЛЬНОМУ МЕДИКО- БИОЛОГИЧЕСКОМУ АГЕНТСТВУ – 5 ЛЕТ	<i>Скоморохов А.А.</i> – к.б.н., зам. ген. директора НПКФ «Медиком МТД», Россия <i>Ершов В.И.</i> – ведущий психолог НПКФ «Медиком МТД» ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ С АВТОДОКУМЕНТИРОВАНИЕМ И КОНТРОЛЕМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ. 5
ПРОБЛЕМЫ И ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ	<i>Смирнова Я.К.</i> – преподаватель кафедры социальной психологии, ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет», Барнаул <i>Щепина А.А.</i> – студентка факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет» ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ЭМПИРИЧЕСКАЯ ВЕРИФИКАЦИЯ СТРУКТУРЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. 11 <i>Дмитриев С.В.</i> – д.п.н., профессор кафедры теоретических основ физической культуры ФБГОУ ВПО Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина <i>Неверкович С.Д.</i> – д.п.н., академик РАО, зав. каф. педагогики РГУФКСМиТ <i>Быстрицкая Е.В.</i> – д.п.н., доцент кафедры общей и социальной педагогики ФБГОУ ВПО Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина <i>Воронин Д.И.</i> – к.п.н., доцент, зав. кафедрой теоретических основ физической культуры ФБГОУ ВПО, Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина ТРАНСВЕРСАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ МАГИСТРАНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Часть II: Презумпция культуры в антропных технологиях образования 17
В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ	<i>Воцинин А.</i> – к.псх.н., доцент, кафедра психологии РГУФКСМиТ РАЗВИТИЕ КОНСТРУКТИВНОЙ РЕФЛЕКСИВНОЙ ПОЗИЦИИ У НАЧИНАЮЩИХ ТРЕНЕРОВ 23 <i>Варданян А.Н.</i> – к.п.н., доцент, кафедра теории и методики фигурного катания на коньках, РГУФКСМиТ <i>Сопов В.Ф.</i> – к.псх.н., профессор кафедры психологии, РГУФКСМиТ <i>Шакирова А.В.</i> – аспирант, кафедры психологии, РГУФКСМиТ ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРОВ В ПРЕДСТАРТОВЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ И СТАЖА РАБОТЫ. 29 <i>Левченкова Т.В.</i> – к.п.н., доцент, кафедра педагогики, РГУФКСМиТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ИНСТРУКТОРА ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ 33 <i>Васюкова Е.Е.</i> – к.псх.н., ст.н.с.кафедры общей психологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова ОСОБЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ ШАХМАТНОГО ЭКСПЕРТА 37
ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ	<i>Бабушкин Г.</i> – д.п.н., профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ПОЗИТИВНЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В СТРУКТУРЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ. 42 <i>Горбачева А.Ю.</i> – аспирант кафедры философии и социологии ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» <i>Блеер А.Н.</i> – д.п.н., профессор, зав. кафедрой прикладных видов спорта и экстремальной деятельности ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» <i>Передельский А.А.</i> – д.п.н., к.ф.н., доцент, зав. кафедрой философии и социологии ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ТХЭКВОНДИСТОВ В УСЛОВИЯХ КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 47

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ	<i>Поклад А.К.</i> – аспирант, НГУ ФКСИЗ имени П.Ф. Лесгафта, СПб <i>Родыгина Ю.К.</i> – д. м. н., доцент, НГУ ФКСИЗ имени П.Ф. Лесгафта, СПб ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ СО СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТЬЮ 50 <i>Тимакова Т.С.</i> – д.п.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, отдел теории и методики подготовки спортивного резерва ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И СОСТОЯНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА СТРУКТУРУ ЛИЧНОСТИ ЛЫЖНИКОВ 55
ПСИХО- ДИАГНОСТИКА	<i>Девизивили В.М.</i> – к.б.н., доцент кафедры психофизиологии, ф-та психологии МГУ <i>Корнеев И.С.</i> – студент 5-го курса факультета психологии МГУ <i>Мдивани М.О.</i> – к.псх.н., ведущий научный сотрудник Психологического института РАО ОПРОСНИК СПЛОЧЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ 60
ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ	<i>Абрамчук А.Б.</i> – аспирантка кафедры ТуМ гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) <i>Михайлова Т.В.</i> – к.п.н., профессор кафедры ТуМ гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ 65
СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ	<i>Исмаилов А. И.</i> – к.п.н., профессор кафедры философии и социологии РГУФКСМиТ <i>Кучерявенко А. В.</i> – аспирант кафедры философии и социологии РГУФКСМиТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ МАЛЫХ ГРУПП В УСЛОВИЯХ ДЕПРИВАЦИИ 69
ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ	<i>Мещеряков А.В.</i> – к.б.н., доцент, зам.директора НИИ спорта РГУФКСМиТ <i>Левушкин С.П.</i> – д.б.н., профессор, директор НИИ спорта, РГУФКСМиТ <i>Самойлов А.С.</i> – к.м.н., директор Центра лечебной физкультуры и спортивной медицины ФМБА России ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ЭФФЕКТЫ АДАПТАЦИИ К СТРЕССОРНЫМ СИТУАЦИЯМ. 74
ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ	<i>Калаков Н.И.</i> – д.п.н., профессор; Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище имени генерала армии В.Ф. Мегрелова <i>Скотникова А.В.</i> – к.п.н., доцент, ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ <i>Жаркова Г.А.</i> – к.п.н., доцент, ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный университет» <i>Хрыканов Е. Н.</i> – Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище имени генерала армии В.Ф. Мегрелова ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ СИТУАЦИОННО-ПРОГНОСТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ НА МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ОСНОВЕ 77 <i>Кубланов А.М.</i> – преподаватель, кафедра гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры, Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж АДАПТАЦИЯ КАК АКТИВНАЯ ФОРМА ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ОСНОВ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ В ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 82
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	<i>Аронова Т.В.</i> – к.п.н., доцент кафедры педагогики, РГУФКСМиТ <i>Королёва О.П.</i> – магистрантка кафедры педагогики РГУФКСМиТ ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-11 КЛАССОВ К ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 85 <i>Султанова Н.Д.</i> – к.псих.н., доцент, зав. кафедрой естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Набережночелнинского филиала ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСИТ» ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОПТИМАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ВЫНУЖДЕННЫХ МИГРАНТОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ СРЕДЫ 88
НЕКРОЛОГ	Памяти Н.А. Худадова 91
ИНФОРМАЦИЯ	Информация о конкурсе на замещение вакантных должностей 93 Информация о конференции "Рудиковские чтения" 94 К сведению авторов 96

ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ С АВТОДОКУМЕНТИРОВАНИЕМ И КОНТРОЛЕМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОМОТОРНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ



*Скоморохов А. А. – к.б.н.,
зам. ген. директора НПКФ
«Медиком МТД», Россия,
anatol@medicom-mtd.com*



*Ершов В. И. – ведущий
психолог НПКФ
«Медиком МТД»,
vershov@medicom-mtd.com*

Ключевые слова: психологические тесты, психофизиологические тесты, оптимальное функционирование, психомоторика, физиологические показатели, авто-документирование, профессиональная пригодность.

Keywords: psychological tests, psychophysiological tests, Peak performance, psychomotor, physiological indicators, automatic testing, professional competence of athletes.

Резюме. Представлено описание безбумажной технологии психологического и психофизиологического тестирования с использованием автодокументирования процесса тестирования на оригинальном сенсорном графическом мониторе-планшете с дополнительной синхронной регистрацией физиологических и психомоторных показателей и формированием новой диагностической информации в виде профиля смысло-эмоциональной значимости.

Summary. The article describes the paperless technology of psychological and psycho-physiological testing by means of an automatic testing process registration on the original graphic touch screen tablet with additional synchronous recording of physiological and psychomotor indices, and with elaboration of additional diagnostic data in the form of a semantic-emotional significance profile.

В настоящее время все большее значение придается специальной психологической и психофизиологической подготовке спортсменов, особенно в спорте высоких достижений. В связи с этим, актуальным становится внедрение в повседневную практику спортивных психологов новых современных мобильных средств анализа, контроля и коррекции психологического и психофизиологического состояния спортсмена, позволяющих обеспечить постоянное сопровождение и психологическую поддержку на различных этапах спортивной жизни спортсмена.

К важнейшим психологическим характеристикам спортсмена относятся его личностные особенности, такие как темперамент, склонность к риску, соотношение мотивации к достижению успеха и к избеганию неудач, жизнестойкость и стрессоустой-

чивость, особенности межличностных отношений с партнерами по команде и с тренером, жизненный стиль, наличие тех или иных акцентуаций характера или проявлений психопатологической симптоматики.

К важным психофизиологическим и когнитивным характеристикам спортсмена, отражающим его потенциальные возможности, и текущее состояние относятся параметры сенсомоторных реакций, точность реагирования, уравновешенность процессов возбуждения и торможения, способность к оценке пространственно-временных отношений между объектами, статическая и динамическая выносливость, тип (сила) нервной системы, функциональное состояние ВНС и ЦНС, функциональное состояние зрительного аппарата, возможность выполнения точных пространственных действий, характери-

стики индивидуального профиля функциональной асимметрии, параметры внимания, памяти и ряд других характеристик.

Каждый спортсмен характеризуется своим индивидуальным сочетанием этих характеристик, важность и значимость которых имеет разный вес в зависимости от вида спорта и спортсмен, относящийся к спорту высших достижений, являющийся «штучным» товаром, требует не усредненного, а индивидуального подхода, позволяющего обеспечить наилучшие спортивные результаты. Необходимые для этого качества могут быть в определенной степени развиты или скомпенсированы другими, имеющимися у данного спортсмена.

Возможность оперативного контроля динамики психологических и психофизиологических характеристик спортсменов, влияющих на спортивную эффективность, должна позволить тренеру и психологу команды контролировать изменения в состоянии спортсмена и своевременно корректировать их, как с помощью широкого арсенала специальных методических действий тренера, так и с помощью все более широко применяемых в спортивной психологии методов психокоррекции, например метода функционального биоуправления с БОС.

Для решения указанных задач наилучшим образом на наш взгляд подходит мобильный многофункциональный Комплекс объективного психологического анализа и тестирования «Эгоскоп». Комплекс обеспечивает новый уровень психологической и психофизиологической диагностики за счет оригинальной инновационной технологии [3], включающей в себя автодокументирование процесса тестирования и пиктополиграфию – синхронный анализ моторики руки испытуемого при выполнении действий на сенсорном мониторе-планшете (точный измерительный монитор на базе электромагнитного резонанса) и регистрируемых психофизиологических показателей. Применение сенсорных мониторов-планшетов позволяет контролировать тонкую моторику руки (латентные периоды ответов, динамика давления на перо, скорости рисования и пр.) в процессе выполнения задания, характеризующую уровень оптимальности выполнения теста с учетом когнитивно-пространственной координации за счет сопоставления реальной траектории поиска с идеальной.

Предлагаемая технология отличается от общепринятого подхода, тем, что позволяет наполнить новым содержанием все многообразие существующих и уже широко применяемых тестов путем включения в них дополнительного профиля смысло-эмоциональной значимости (СЭЗ), позволяющего объективно учитывать произвольные и непроизвольные эмоциональные реакции испытуемого

в привязке к типовым шкалам и смысловым кластерам, используемым в стандартных тестах. В оценке индивидуальной смысло-эмоциональной значимости наряду с психомоторными показателями используется анализ физиологических сигналов, характеризующих изменение сердечной деятельности (ЭКГ), тонуса сосудов (ФПГ), параметров вегетативной нервной системы (КГР) и центральной нервной системы (ЭЭГ).

В настоящий момент динамично расширяемая библиотека тестов комплекса «Эгоскоп» включает в себя около 100 различных адаптированных под технологию автодокументирования и пиктополиграфии тестов. Это многофакторные личностные опросники, опросники межличностных отношений, мотивационных особенностей, психических состояний, самооценки, темперамента, способностей и ценностей, психофизиологические, когнитивные и проективные тесты. В комплексе обеспечивается возможность психологу самому с помощью специального редактора сценариев адаптировать необходимые ему тесты или создать новые тесты по своим оригинальным авторским методикам.

Преимуществом безбумажной технологии, используемой в комплексе «Эгоскоп», является то, что она существенно экономит время психолога при подготовке к проведению тестирования и время для получения результатов тестирования и сохранения в базе данных (отсутствует необходимость по сканированию и распознаванию бумажных бланков), за счет того, что формы для тестирования (бланки) и другой стимульный материал хранятся в библиотеке тестов и предъявляются на сенсорном мониторе-планшете, а ответы испытуемого и его физиологические и моторные реакции фиксируются в компьютере и подвергаются математической обработке, причем результаты тестирования представляются психологу для анализа в привычной форме и дополняются дополнительной диагностической информацией – профилями смысло-эмоциональной значимости.

При обработке физиологических и психомоторных данных используются специальные математические методы нормирования, снижающие влияние индивидуальных психодинамических особенностей (темперамента) и физиологических характеристик, отражающих исходное фоновое состояние испытуемых. В частности, используется Z-нормировка пиктополиграфических показателей с приведением их к безразмерным величинам и последующим анализом в привязке к этапам выполняемых сценариев. Полученные значения коррелируют с индивидуальной значимостью в прямом (согласованном) или обратном (при субличностной несогласованности, внутреннем конфликте ролевых

мотиваций) направлениях. Чем больше номинальная z-величина, тем большее значение позитивного или негативного смысла придаёт этому смысловому кластеру испытуемый относительно других тестовых тем в конкретном исследовании. Чем более рассогласованы реакции по разным модальностям смыслового кластера (под модальностями в данном случае понимаются физиологические реакции ВНС и ЦНС и психомоторные реакции) по знаку и по номиналу, тем более неопределёвшееся или амбивалентное отношение у испытуемого к теме тестирования.

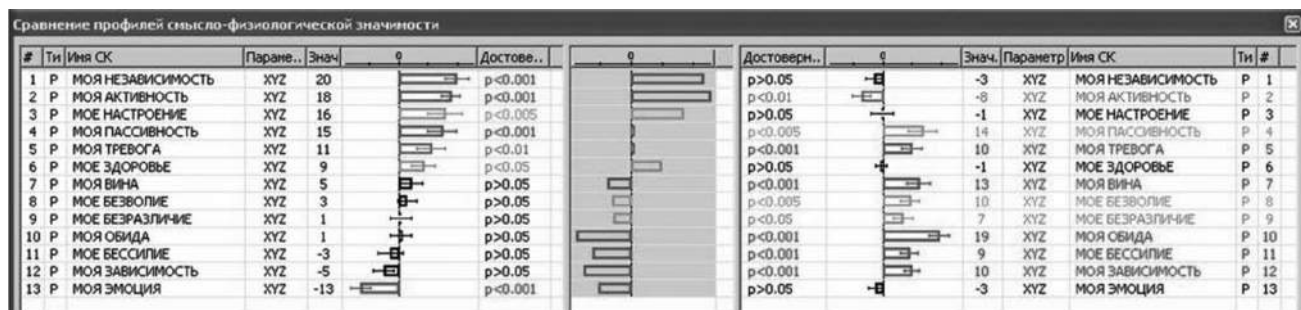
Возможность сравнения результатов проведенных тестов и соответствующих профилей СЭЗ позволяет оценить в динамике изменение состояния спортсмена, связанного с тренировочным процессом, предстартовым стрессом, личностными факторами, состоянием здоровья или с проводимыми коррекционными или реабилитационными мероприятиями.

На рисунке ниже показаны результаты тестирования авторским тестом ролевой самоидентификации, отражающие позитивные изменения состояния после корректирующих мероприятий. В строках профиля СЭЗ отражены наименования шкал, горизонтальные столбики отражают выраженность, направленность и разброс нормированных пиктополиграфических показателей по анализируемым шкалам теста относительно нулевой вертикальной оси, соответствующей фоновому состоянию. Справа – результаты 1-го исследования, слева – результаты исследования после психокоррекции. В центре рисунка на разностном профиле видны позитивные изменения – повышение значений по шкалам «Моя независимость», «Моя активность», «Мое настроение» и снижение по шкалам «Моя обида», «Мое бессилие», «Моя эмоция». Группировка смысловых кластеров и их разнонаправленные тенденции подчеркивает сопряженный характер изменений.

Это возможность используется для оценки физиологической цены деятельности при физической (например, при оценке статической и динамической мышечной выносливости на кистевом силомере) и когнитивной нагрузке (например, при выполнении теста «Красно-чёрные таблицы Шульте» или когнитивных тестов IQ, КОТ, Равена, Амтхауэра и пр.).

Особую значимость, на наш взгляд, имеют предлагаемые возможности технологии автодокументирования и пиктополиграфии, позволяющие регистрировать как психомоторную деятельность, так и психоэмоциональные реакции испытуемого при выполнении заданий проективных тестов. Психолог получает ранее недоступную, возможность визуального анализа для детального просмотра всех составляющих процесса тестирования, синхронно развернутых во времени, как зарегистрированных физиологических сигналов в виде графиков и трендов, привязанных к моментам предъявления заданий тестов, так и самого процесса создания испытуемым графического образа в ответ на задание теста. Визуальный анализ позволяет психологу оценить особенности испытуемого, связанные, например, с конфликтными ситуациями, сомнениями и поисками их решения, а также проанализировать психологические и психофизиологические механизмы принятия решения испытуемым и сопоставить результаты такого субъективного анализа с объективным профилем СЭЗ. При выполнении проективных рисуночных тестов тестируемым может использоваться цветовая палитра для выбора цвета фрагментов рисунка, а психолог получает дополнительную возможность анализа цветовых предпочтений испытуемого при выполнении им различных заданий.

Проиллюстрируем некоторые практические аспекты применения комплекса объективного психологического анализа и тестирования «Эгоскоп».

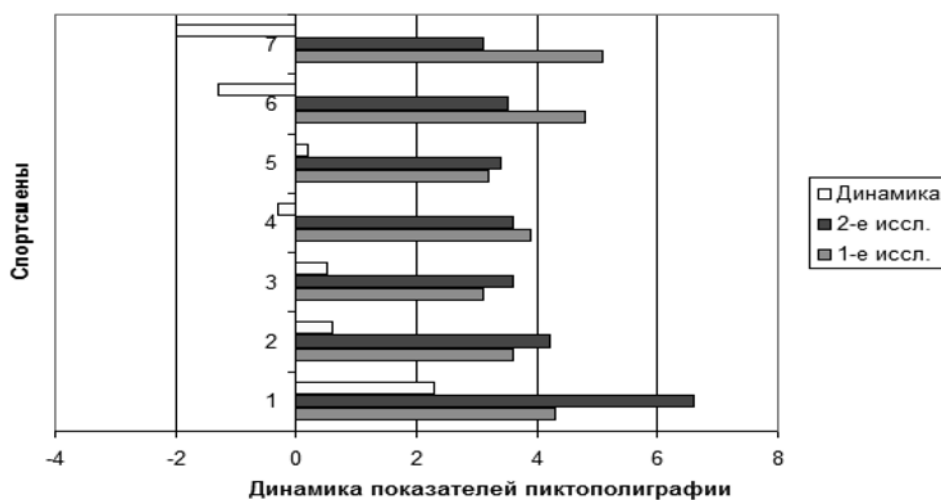


Важным элементом предложенной технологии является контроль физиологических показателей, осуществляемый в процессе выполнения тестов, что позволяет оценить изменения по сравнению с исходным состоянием, а так же скорость восстановления этих показателей после завершения теста.

В Приложении Б к отчету по НИР (декабрь 2012), сделанному в Отделе спортивной психологии Центра Спортивной Медицины Федерального Медико-биологического агентства (ЦСМ ФМБА) приводится обоснование целесообразности использования комплекса «Эгоскопа» в спортивной психологии и

психофизиологии. В отчете указана возможность решения задач по выявлению проблемных поведенческих моделей в разных видах деятельности, в том числе и в спорте высоких достижений. В частности, приведены примеры применения со спортсменами-фехтовальщиками и со стрелками из пистолета. В отчете также приводятся примеры выявления проблемных паттернов в диагностике психосоматических нарушений. Проведенные исследования показали возможность выявления «перепутанных» психосоциальных связей между привычными ролевыми моделями обследуемых со структурой их здоровья и болезни.

Данные, предоставленные Юрьевым Г.П. (ИФ РАН, сектор гуманитарных экспертиз и биоэтики, главный научный сотрудник) в проведенных им исследованиях с фехтовальщиками по своей авторской методике, показал высокое совпадение прогноза спортивных результатов по динамике 2-х исследований, записанных с интервалом в полгода. Приведенный ниже рисунок по 7 спортсменам отражает существенные отличия в результатах по спортсмену под №1, который стал победителем нескольких крупных международных соревнований. У него наблюдается максимальная положительная динамика по ранжированным расчетным показателям, полученным на основе пиктополиграфических данных (имеющим аналогичный смысл профиля СЭЗ, описанного выше) по шкалам Мотивация, Агрессивность, Ответственность за тренировки, Отношение к тренеру, Техника боя, Спортивная роль, Состояние здоровья, Самооценка, Владение телом, Воля.



Спортсмены с выраженной отрицательной динамикой (№ 7 и 6) ушли из спорта, остальные спортсмены со слабой динамикой остались примерно на том же уровне спортивных достижений.

В лаборатории управления человеческими ресурсами кафедры менеджмента Южного Федерального Университета (ЮФУ) накоплен опыт применения сетевого комплекса «Эгоскоп», позволя-

ющего проводить исследования с восьмью испытуемыми одному психологу. Такая организация комплекса особенно эффективна для проведения тестирования на потоке при отборе кандидатов, или выездных исследованиях на командных спортивных сборах. На кафедре ЮФУ комплекс используется с целью диагностики и формирования компетенций современного руководителя с активной жизненной позицией, настроенного на достижение высоки практических результатов. [5-7]. Библиотека процедур комплекса была дополнена сотрудниками кафедры в соответствии с целями и задачами, сформирована методология организации учебного процесса с применением пиктополиграфической технологии; разработан ряд методик, оформленных в виде сценариев для диагностики и формирования компетенций менеджера. В частности, была проведена адаптация теста Незавершённых предложений (ТНП) к технологии пиктополиграфии. Морфосемантический анализ теста и сопоставление его с профилем СЭЗ показал возможность выделить в психологическом пространстве человека кризисные, слабосформированные, развиваемые и опорные области. В случае модифицированного теста ТНП «Self-couching» стало возможным оценивать степень актуальности поставленной цели и уверенности в своих возможностях для их достижения. Метод используется на курсах «Управление человеческими ресурсами», «Управление коммуникациями» и рядом других. [4]. В качестве психокорректирующей методики на курсе «Основы саморегуляции» широко используется метод функционального биоуправления с БОС.

Дополнительно следует отметить, что стремительный рост достижений в компьютерных технологиях позволяет оснастить комплекс «Эгоскоп» легкими и портативными компьютерами с двумя мониторами, один из которых выполняет функцию монитора-планшета и сформировать мобильный класс, состоящий из рабочего места инструктора и 8 рабочих мест обследуемых, объединенных в локальную сеть Wi-Fi с возможностью управления и наблюдения в реальном времени с компьютера инструктора за происходящим тестированием.

Технология пиктополиграфии используется в комплексе «Эгоскоп» для оценки и прогнозирования способностей менеджеров к эффективному поведению в сложных ситуационных условиях.

Исследуются интенциональные особенности личности, определяющие копинг-стратегии в стрессовых условиях [6].

В работе авторов от Института авиационной и космической медицины [10] приводится информация об использовании комплекса «Эгоскоп» для оценки неосознаваемых зависимостей между нравственными, ролевыми и соматическими подсистемами человека, к тому же тесно переплетёнными с взаимоотношениями в семье, с ближайшим окружением, моделями прошлого опыта и предполагаемого будущего.

Представление результатов обработки физиологических и психомоторных данных в виде профиля СЭЗ (интенсивность реакций – отклонение, варибельность реакций, значимость отклонения показателей относительно нулевой оси профиля, соотношение модальных компонентов по разным каналам входных потоков данных) рассматривается рядом авторов [1,4-10] как важный вклад в общую картину интерпретации результатов психологического тестирования. Эти работы проводились в рамках исследования самоорганизации и саморегуляции, мотивационной чувствительности, личностно-психологических качеств ответственности, коммуникабельности, лидерства, стрессоустойчивости, когнитивных способностей, профессиональной самореализации, интенциональных характеристик личности.

В ряде публикаций [2, 11] подчеркивается, что дальнейшее повышение результатов в спорте высоких достижений возможно на основе интеграции спортсменом его психических и физиологических возможностей. Эта интеграция может развиваться путем использования специальных психофизиологических технологий обучения навыкам саморегуляции, функционального биоуправления с биологической обратной связью (БОС), а также применения психофизиологических методик повышения

стрессоустойчивости и оптимального функционирования с психофизиологическим мониторингом и психодиагностическим контролем.

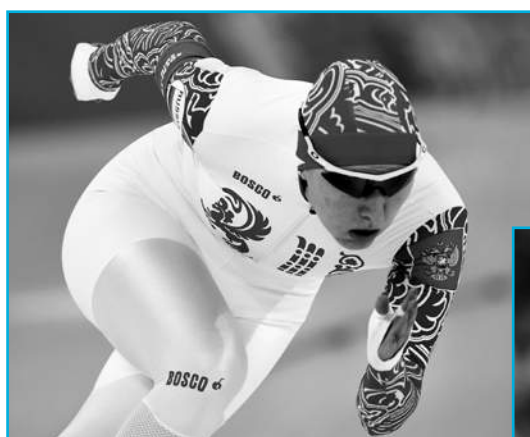
В заключении можно отметить, что комплекс «Эгоскоп» гармонично включает в себя дополнительную возможность обучения навыкам психической саморегуляции и психокоррекции (при доукомплектовании набором датчиков и электродов и программой для функционального биоуправления с БОС), для повышения адаптационных возможностей, стрессоустойчивости, нормализации психоэмоциональной сферы и достижения оптимального функционирования (peak performance) спортсмена. Использование комплекса (наряду с психодиагностическими возможностями) для психофизиологической коррекции, позволяет объективно снизить предстартовое волнение и обеспечить психофизиологическую готовность спортсмена к достижению высоких результатов (установка на лидерство, победу). БОС-процедуры в комплексе реализуются по принципу «физиологического зеркала», благодаря которому спортсмен получает возможность в буквальном смысле видеть и слышать тончайшие нюансы изменения своего состояния, проявляющиеся в изменении различных физиологических процессов. В монографии «Психология спорта» [2] подробно отражены методы воздействия и коррекции состояния в спортивной психофизиологии с использованием упомянутой выше программы для функционального биоуправления с БОС.

Выводы: таким образом, можно отметить, что комплекс «Эгоскоп» обеспечивает спортивному психологу замкнутую технологическую цепочку, включающую в себя психодиагностическое и психофизиологическое тестирование с возможностью контроля физиологических и психомоторных реакций, а также возможность психокоррекции и обучения навыкам психической саморегуляции на основе БОС-тренинга.

Литература.

1. Барханов П.В. Проблема чувствительности скринингового опроса с использованием полиграфа и концепция эмоционального интеллекта // Сб. по результатам XIV заочной научн. Конф. Research Journal of International Studies. №4 (11) 2013 Ч. 3.
2. Психология спорта: Монография / под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г.Тоневицкого. – М.: МГУ, 2011. – 424 с.
3. Патенты № 2319444 № 2289311.
4. Тулынина А.Ю. Выявление мотивационной чувствительности с использованием пиктополиграфического метода // тезисы 1 Международной науч.– практ. конф. Управление человеческими ресурсами – основа развития инновационной экономики / Сиб. Гос. Аэрокосмич. Ун-т. Красноярск, 2009. С. 111 – 113
5. Тытарь А.Д., Тытарь Е.Т., Ершов В.И. Пиктополиграфический метод для обнаружения интенциональных психологических характеристик менеджера.//Материалы международной конференции 21-24 сентября 2009 года, Волгоград, Россия. – С. 46.

6. Тытарь А.Д., Тытарь Е.Т. Интерпретация смысло-эмоциональных реакций при пиктополиграфическом тестировании // Сб. "Актуальные проблемы биологии, нанотехнологий и медицины" 3-5 октября 2013, Ростов-на-Дону.
7. Шпаковская О.Ю. Пиктополиграфическое исследование феномена ответственности как личностной характеристики, обеспечивающей психологическую устойчивость личности // Известия ЮФУ. Технические науки 2010 г.
8. Эгоскопия – новый метод диагностики смысло-физиологических паттернов на основе пиктополиграфического подхода. Скоморохов А.А, Захаров С.М., Юрьев Г.П., // Сборник трудов Всероссийской научно-технической конференции «Медицинские информационные системы «МИС-2006», с. 20-23, Таганрог, 2006.
9. Юрьев, Г.П. и соавт. Психофизиологическая парадигма биоэтических предпочтений личности при выборе жизнеформирующей ролевой деятельности. Итоговый отчет по проекту гранта РФФИ (2009-2011) №: 09-06-00234-а.
10. Юрьев Г.П., Чеховский Л.В. Эгоскопия – объективная пиктополиграфическая диагностика гуманитарных рисков персонала. Материалы междунаучной научно-практической конференции "Актуальное состояние и перспективы развития метода: инструментальная «детекция лжи» в интересах государственной и общественной безопасности", М., 2009, с. 31-45.
11. Sport Psychology. Edited by Britton W.Brewer, 2009 International Olympic Committee. ISBN: 978-1-405-17363-6



ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И ЭМПИРИЧЕСКАЯ ВЕРИФИКАЦИЯ СТРУКТУРЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Смирнова Я.К. – преподаватель кафедры социальной психологии, ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет», Россия, г. Барнаул, 656049, Барнаул, пр. Ленина, 61, yana.smirnova@mail.ru



Щепина А.А. – студентка 3 курса факультета психологии и педагогики, ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет», Россия г. Барнаул, 656049, Барнаул, пр. Ленина, 61 shchepina@mail.ru

Ключевые слова: спортивная деятельность, структура спортивной деятельности, ориентировочный блок спортивной деятельности, исполнительный блок спортивной деятельности, блок коррекции.

Keywords: sports activities, the structure of sports activities, sports activities This is an unit, execution unit sports activities, correction block.

Резюме. В статье произведена попытка экстраполяции структур деятельности на спортивную деятельность. Выделены компоненты блоков спортивной деятельности. Выделены и эмпирически верифицированы индикаторы структуры спортивной деятельности.

Summary. The article attempted extrapolation structures of activity on sports activities. Isolated pieces of sports activities. Identified and empirically verified indicators structure of sports activity.

Ситуацию спортивной деятельности можно рассматривать как ситуацию повышенной субъективной значимости результата деятельности и оперативной мобилизации ресурсов в условиях ограничений форм поведения, требующего постоянного контроля организации деятельности. С точки зрения эмпирического исследования условий соревнования и тренировки – это экспериментальная ситуация, задающая возможность всестороннего анализа индивидуальной и групповой структуры деятельности. Определение структуры компонентов деятельности является одной из наиболее актуальных проблем в области спорта, а именно актуализируется задача анализа спортивной деятельности через единицы компонентов структуры деятельности. Выделив компоненты и их составляющие можно решить вопрос о регуляции структурных компонентов готовности к спортивной деятельности, характеризующие спортивную результативность, мотивацию, целеполагание, активность исполнительных операций. В современной психологической науке аккумулирован теоретический и практический материал по выделению компонентов деятельности А.Н. Леон-

тьевым (7), А.А. Леонтьевым (6), В.В. Давыдовым (2), П.Я. Гальпериним (1), А.В. Запорожцем (4), О.А. Конопкиным (5), В.Д. Шадриковым (11), Г.В. Суходольским (10), В.Э. Мильманом (8), где переменными являются осознаваемые регулятивы. Однако остаётся не решённым вопрос экстраполяции структуры деятельности на собственно спортивную деятельность. Различным аспектам спортивной деятельности посвящены работы О.В. Дашкевича, Т.Т. Джамгарова, В.А. Демина, В.В. Давыдова, Г.Б. Горской, С. Д. Неверковича, А.Ц. Пуни, А.В. Родионова, Н. Б. Стамбуловой, У.Ш. Сундетовой (3, 9) и ряда других авторов, однако недостаточно произведена операционализация и очерчивание границ содержания самой структуры спортивной деятельности. Именно плюрализм подходов и отсутствие экстраполяции всех категорий «структуры деятельности» на феномен «спортивной деятельности» составляет основную дискуссию. Мы опирались на положения о интегративной функциональной структуре деятельности: объект, заменивший на операциональном уровне условия, замыкает собой расположенную по первой вертикали междуравновесную побудительную подструктуру дея-

тельности. Условия среды при этом на уровне деятельности открывают расположенную на второй вертикали инструментальную подструктуру, в которую включаются на уровне действия – средства как разновидность условий и на уровне операции – состав как разновидность средств. По третьей вертикали – контролирующая подструктура, включающая в себя: на уровне деятельности – оценку как фактор реализации мотива, на уровне действия – контроль как фактор реализации цели и на уровне операции – продукт как конечное состояние объекта. Одновременно оказывается, что по горизонталям этой структурной схемы отображаются основные функциональные стадии деятельности – мотивационный поиск, целеобразование и предметное преобразование. Экстраполируя функциональную структуру на структуру спортивной деятельности необходимо выделять следующие компоненты:

Блок ориентировочной основы спортивной деятельности. Ориентировочный блок и информационная основа (включающая афферентный синтез условий деятельности) деятельности способствуют заданию, удержанию и коррекции целенаправленной и целесообразной технико-тактической и игровой составляющей спортивной деятельности, осуществляемой в субъективных и объективных, внешних и внутренних условиях (ориентировочная основа действия) с точки зрения опредмеченного мотива, отображение необходимых «значимых» условий как компонента постановки задач и являющаяся «пусковым механизмом» её реализации. Посредством мотивационной установки задаётся управление активацией, регуляция общей направленности и динамики поведения. Ориентировочная часть обеспечивает целесообразность исполнения действия, разработку средств достижения цели по отношению к выбору и заданию программы деятельности, в соответствии с игровой ситуацией. Опираясь на П.Я. Гальперина (1) можно выделить следующие ориентировочные действия: общие (планирование, контроль, действия); специфические, которые отражают особенности предмета деятельности, их применение ограничено его спецификой. Ориентировочные действия направлены на построение исполнительской части и выбор исполнительских действий. Этап принятия решения следует за разработкой средств достижения к поставленной цели (сбор данных, анализ, определение критериев

успешного решения, оценка фактов, (выработка вариантов, проверка средств и времени, выбор успешной альтернативы, оценка альтернативы, организация выполнения решения, анализ, контроль выполнения решения, обратная связь и корректировка). Формируется акцептор результата деятельности. В связи с этим осуществляется выбор программы деятельности: актуализация или нахождение готового способа действия; выбор способа действия из имеющихся в арсенале спортсмена средств; построение нового способа действий; актуальный выбор, продиктованный реальной игровой ситуацией и основанный на вероятностном развитии ситуации. Достигается согласование операционально-технической сторон деятельности с объективными значениями компонентов проблемной ситуации (А.В. Запорожец (4)). Компоненты: опредмеченное мотивационное побуждение к спортивной деятельности взятое во внешних и внутренних условиях деятельности, афферентный синтез как информационная основа деятельности, ориентация в условия спортивной деятельности (модель условий), задание программы деятельности и образа цели, задача, разработка средств достижения целей, принятие решений (информационное, оперативное и организационное) о выборе программы действий.

Исполнительный блок действий. Исполнительское действие, составляющие исполнительские операции – это произвольная преднамеренная опосредованная активность, направленная на достижение осознаваемой цели. Интегральной характеристикой средств деятельности является индивидуальный стиль деятельности (стратегии, амплуа, технику, тактики). Форма действия характеризует степень (уровень) присвоенности, свёрнутости, обобщённости действия субъектом (интериоризация и преобразование из внешнего (материального) во внутреннее (умственное) и его обратная экстериоризация. Целесообразность действия определяется, во-первых, содержанием ориентировочной основы действия: в нее должны войти существенные условия, во-вторых, обобщенностью действия. В случае спортивных действий технико-тактические и игровые средства деятельности будут опосредованы за счёт опредмеченного смыслообразованием мотива, спецификой афферентного синтеза условий в информационной основе деятельности, антиципации в выборе программы и средств реализации

целей. Компоненты: уровень действий (подготовительные, основные, сопряжённые), операций (автоматизированных и вариативных), средств, процедур, сопряжённых индивидуальными и групповыми технико-тактическими и игровыми характеристиками (стиль, техника, амплуа, стратегия).

Блок контроля и коррекции действий. Оценка достижения цели деятельности и коррекция при помощи анализа параметров результата деятельности, сопоставления количественные и качественные результаты с целью, установкой тренера, относительно других спортсменов и результата деятельности, внесение поправок, уточнений и изменений в ориентировочных и исполнительных действиях на основе обратной афферентации о неточностях, ошибках и неудачах; перенос их на компонент удержания программы действий для улучшения качества и совершенствования результата; постановка новой цели. Управление произвольным движением осуществляется путем коррекции, требующей постоянного поступления в центральную нервную систему обширной информации о ходе эффекторного процесса и о непрерывно меняющихся внутренних и внешних его условиях. Компоненты: оценка, обратная афферентация, коррекция и удержания программы и результата деятельности, критерий успеха, информация о результатах, решение о коррекции.

Целью исследования стала эмпирическая верификация компонентов спортивной деятельности и построение прогностической модели оценки эффективности структуры спортивной деятельности. Для эмпирического изучения структуры спортивной деятельности на юношеской команде девушек волейболисток (средний возраст 17 лет) был применён метод экспертной тренерской оценки, самооценки и взаимооценки игроков в экспериментальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При помощи процедуры шкалирования фиксировалась выраженность выделенных компонентов блоков в соответствии со структурой спортивной деятельности (вариативность в способах технических и тактических действий, уровень реализации реальных способностей и возможностей, влияние физического состояния на игровые действия, соответствие действий тренерской установки, ориентация в условиях игровой деятельности, соответствие действий цели и задачи, ориентация в задачи и результате игровых действий, влияние ошибок

и проигрышей на игровые действия, продуманность осуществляемой стратегии, контроль эмоций и экспрессии, осознание вклада в командную игру, контроль ошибок других игроков, контроль и коррекция собственных ошибок, предпочтение оптимального соотношения поощрений и наказаний, постоянство и надёжность действий, влияние новизны игровой ситуации, влияние изменения игровой ситуации, спонтанность принятия игрового решения, эмоциональная включённость в игровой процесс, мотивированность к преодолению сложных условий соревнований, присутствие процессуального и результативного интереса, потребность в активности, заинтересованность в накоплении специальных знаний и навыков, потребность в соревнованиях). Так же были выделены индикаторы технического компонента (передача сверху двумя руками, эффективность блокирования, точность передачи, брак подач, эффективность нападающего удара, атака с задней линии с переводом, приём сверху одной рукой, групповой блок, подача планирующая с опоры, эффективность приёма подач, игра ровная в стандартной ситуации и др.), тактического компонента (вариативность подачи, способы выполнения нападающего удара, угол разбега для выполнения, разнообразие видов используемых тактических взаимодействий в нападении, выполнение атаки после приёма и использование нестандартных тактических взаимодействий, использование заранее изученных тактических взаимодействий, многообразие способов выполнения защитных действий и др.) и игрового компонента (выборочность видов нападения из нескольких, использование неожиданно быстрых действий, многообразие вариантов ведения игры, многоплановость вариантов стратегий у сетки, игра в нестандартных ситуациях, наблюдательность, антиципация, игра в стандартных ситуациях, игровая культура, пластичность, игровой интеллект, разнообразность манёвров в игре, артистичность в атаке, авантюризм). После чего была получен усреднённый суммарный показатель экспертной оценки для каждого игрока. Отдельным индикатором для оценки эффективности спортивной деятельности был введен параметр оценки вклада игрока в реализацию командных задач.

Результаты. На основании регрессионного коэффициента, полученного в ходе регрессионного анализа, была произведена оценка и прогноз уровня технического, тактического

и игрового компонента спортивной деятельности. Изначально было обнаружено, что предиктором вклад игрока в решение командных задач выступает сформированность у спортсмена ориентации в условиях игровой ситуации. ($\beta=0,743$, $p=0,0001$, мощность объяснительной модели $R^2=0,850$). Именно данные блоки отображают регуляцию спортивной деятельности, зависимость программы действия (операционной схемы) от принципа действия отражательного компонента, закономерное отставание операционального компонента в актуальной соревновательной ситуации. Предиктором технической стороны действий является ориентация спортсмена в условия спортивной деятельности ($\beta=0,779$, $R^2=0,971$, $p=0,0001$), толерантность к изменениям игровой ситуации ($\beta=0,260$, $R^2=0,971$, $p=0,0001$), устойчивость к влиянию ошибок и проигрышей ($\beta=0,145$, $R^2=0,971$, $p=0,002$), ориентированность на челнов команды при принятии игрового решения ($\beta=0,267$, $R^2=0,971$, $p=0,014$).

Тактическая сторона действий так же зависит от ориентации в условиях игровой ситуации ($\beta=0,335$, $R^2=0,974$, $p=0,0001$), толерантность к влиянию изменений игровой ситуации ($\beta=0,080$, $R^2=0,974$, $p=0,003$) и влиянию ошибок и проигрышей ($\beta=0,064$, $R^2=0,974$, $p=0,040$), что отображает зависимость выбор средств технической и тактической стороны действий, задание программы действий отдельного спортсмена от условий ситуативности и процессуального, динамичного характера командного взаимодействия. Игровая сторона действий зависит от предпочтения оптимального соотношения поощрений и наказаний ($\beta=0,463$, $R^2=0,961$, $p=0,0001$) (как показателя необходимости обратной связи для коррекции программы действий), вариативности в представлении способов технических и тактических действий ($\beta=0,796$, $R=0,961$, $p=0,0001$). При этом чёткость представления результата своих игровых действий снижает показатели игрового компонента ($\beta=-0,602$, $R^2=0,961$, $p=0,008$). Данная тенденция связана с тем, что индивидуальный критерий принятия решения, план и стратегия действия сопряжена с дезорганизацией соотношения индивидуального и группового действия и уменьшение доли важных для решения командных задач действий и увеличении малозначительных, «пустых» действий. Определив влияние каждого компонента на основании b-коэффициентов, исходя из регрессионных моделей можно рассчитать

предсказанный стандартизированный коэффициент каждого игрока по сформированности технических, тактических и игровых действий и использовать данную модель для прогноза и оценки готовности спортсмена к вкладу в реализацию командных задач (таблица 1).

Таблица 1

№ игрока	техника	тактика	игра
1	-0,3524	-0,0503	0,21251
2	-0,1479	0,07259	-0,15
3	-2,0473	-2,0164	-1,8501
4	0,96126	1,00316	0,47507
5	-1,1411	-1,5201	-1,4001
6	-0,4716	-0,2696	-0,15
7	0,14347	0,79959	0,47507
8	1,10894	1,13955	1,55008
9	1,14004	0,44609	0,92501
10	-1,4342	-1,2001	-1,0376
11	0,46667	0,13969	-0,4126
12	0,96227	0,64964	-0,15
13	-0,5881	-0,9295	-0,7751
14	0,43747	0,59607	1,55008
15	0,96239	1,13955	0,73763

Исходя из системообразующей роли мотивации в структуре деятельности было проанализировано, как встраивается мотивационная диспозиция в структуру технической, тактической и игровой стороны спортивной деятельности и готовности к её выполнению. Предиктором технических действий является установка на активность ($\beta=1,024$, $R^2=0,839$, $p=0,0001$). На выполнение тактических действий влияет установка на активность ($\beta=0,298$, $R^2=0,935$, $p=0,003$) и мотив на достижение ($\beta=0,217$, $R^2=0,935$, $p=0,003$). Игровой компонент структуры спортивной деятельности можно спрогнозировать исходя из установки на спортивное достижение ($\beta=0,290$, $R^2=0,951$, $p=0,009$), восприятие общественной значимости спортивной деятельности ($\beta=0,366$, $R^2=0,951$, $p=0,003$), вклад в реализацию командных задач ($\beta=0,267$, $R^2=0,951$, $p=0,034$). Данная тенденция отображает встраивание мотива активности и достижения в технико-тактическую сторону спортивных действий с точки зрения удержания и коррекции программы действий и зависимость игровых действий от ориентированности на командной взаимодействия и возможности соперника. Для более подробного анализа при помощи факторного анализа методом главных компонент с варимакс вращением была найдено трёхфакторное решение струк-

туры взаимосвязи мотивационных установок и компонентов структуры спортивной деятельности ($\lambda=66\%$). Первый фактор ($\lambda=34\%$) объясняет латентно-структурную взаимосвязь таких мотивационных установок как присутствует интерес к игровому процессу, мотивированность к преодолению сложных условий соревнований и таких компонентов структуры спортивной деятельности вариативность в способах технических и тактических действий, уровень реализации реальных способностей и возможностей, соблюдение тренерской установки, влияние физического состояния на игровые действия, игровые действия соответствуют цели, знание задачи игровых действий, влияние ошибок и проигрышей, знание конечного результат своих игровых действий, продуманность осуществляемой стратегии, контроль эмоций, осознание полезности в игре. При этом в этот фактор входит важный компонент вклада реализацию командных задач, ориентация в условиях игровой ситуации.

Таблица 2

№ игрока	1 фактор ($\lambda = 34\%$)	2 фактор ($\lambda = 20\%$)	3 фактор ($\lambda = 12\%$)
1	0,84506	-1,66599	-0,13403
2	0,86662	-0,38485	1,19151
3	-0,56188	-1,76575	-0,58963
4	1,12386	0,39995	1,66111
5	-1,21788	-0,07203	-0,84761
6	0,01322	-0,35263	0,39291
7	0,86662	1,02068	-1,08534
8	0,68102	1,01192	-1,23495
9	-1,85938	1,34035	-0,44754
10	-0,53302	-1,08556	-0,94779
11	0,5499	-0,42029	-0,8421
12	0,47098	-0,06199	0,52981
13	-1,80384	-0,15937	1,90577
14	0,81938	1,02005	0,05245
15	-0,26025	1,17552	0,39543

Это отображает опредмечивание процессуальной стороны мотивации чрез ориентировочную основу деятельности, что находит отражение в принятии цели, вариативности и гибкости программы действий и отображение ведущей роли процессуальной диспозиции в эффективности командного взаимодействия. Второй фактор ($\lambda=20\%$) раскрывается через такие параметры как контроль ошибок других игроков, контроль своих ошибок, является сопряженными с такими мотивационными диспозициями как установка на спортивное достижение, заинтересованность в накоплении специальных знаний и навыков. При этом

данный блок является отображением низкой эффективности мотивации достижения в спортивной деятельности в связи со снижением постоянства и надёжности действий. Третий фактор ($\lambda=12\%$) раскрывается через влияние новизны игровой ситуации, влияние изменений игровой ситуации спонтанность решений, сопряжённых с установкой получения эмоций на соревнованиях. Для более детально анализа так же была построена регрессионная модель влияния данных факторов, отображающих тип мотивационной установки (исходя из факторной модели), на вклад игрока в решение групповых командных задач. Была получена следующая регрессионная модель.

Вклад игрока = $8,53 + 0,58 * \text{Фактор 1} - 0,255 * \text{Фактор 3}$ (при $p=0,002$)

Фактор 1 влияет на повышение вклада игрока в решение командных задач, а фактор 3 снижает данный параметр. Можно сделать вывод, что наиболее эффективной мотивационной установкой является процессуальная мотивационная диспозиция, сопряжённая с высоко развитым ориентировочным и исполнительным блоком. Наименьший вклад игрока в реализацию командных задач будет при мотивации достижения со сверх выраженным блоком контроля, а так же установки на эмоциональную сторону игровых соревнований, способствующей дезорганизации спортивных действий. Так же был оценён вклад каждого спортсмена в фактор (таблица 2) и выявлен тип мотивационной установки. Исходя из показателей можно оценить эффективность и уровень сформированность мотивационной установки к реализации компонентов структуры спортивной деятельности у игроков. Предиктором высоких действий является установка а активность ($\beta=1,024$, $R=0,839$, $p=0,0001$). На выполнение тактических действий влияет установка на активность ($\beta=0,298$, $R=0,935$, $p=0,003$) и на достижение ($\beta=0,217$, $R=0,935$, $p=0,003$). Игровой компонент структуры спортивной деятельности можно спрогнозировать исходя из установки на спортивное достижение ($\beta=0,290$, $R=0,951$, $p=0,009$), восприятие общественной значимости спортивной деятельности ($\beta=0,366$, $R=0,951$, $p=0,003$), вклад в реализацию командных задач ($\beta=0,267$, $R=0,951$, $p=0,034$).

Таким образом, проанализирована демаркация компонентов структуры спортивной деятельности, что позволит решить задачи дальнейшего теоретического, эмпирического исследования и практической оценки готов-

ности спортсмена к спортивной деятельности. С точки зрения ориентации в спортивной деятельности отражены блоки анализа ситуации, установления целей, формирования представлений об ограничениях, поиска и оценка альтернатив программы действий в экспериментальных условиях спортивной деятельности.

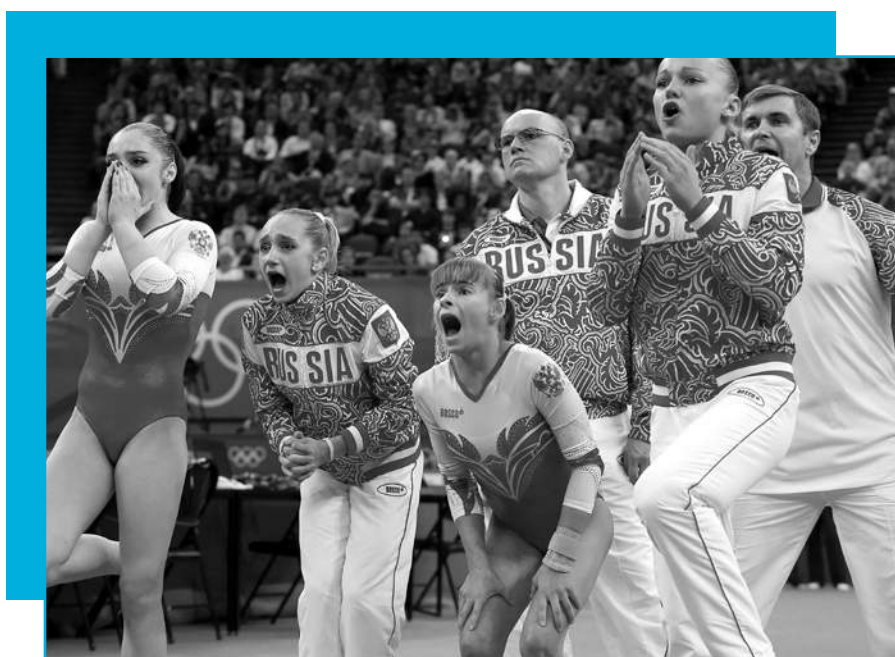
Именно данные блоки отображают регуляцию спортивной деятельности, зависимость программы действия (операционной схемы) от принципа действия отражательного компонента, закономерное отставание операционального компонента от принципа действия по времени, факт специального построения

операционной схемы, который свидетельствует о том, что решение оперативной задачи несводимо к ситуации выбора способа действия из ряда возможных, а требует мотивационной установки на гибкую программу действий.

Именно ориентирующий блок как афферентация соотношения мотива и исполнительской программы является ведущим в эффективности спортивной деятельности. Исследование раскрывает новые возможности внедрения практической оценки технической, тактической и игровой готовности игрока к спортивной деятельности.

Литература.

1. Гальперин П.Я. Опыт изучения формирования умственных действий//Вопросы психологии.-1954.
2. Давыдов В.В. Современная общая психология и психология спорта//Теория и практика физ. культ.-1975.– №2. – с.9-13.
3. Дёмин В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности: автореф. дисс.-М.-1974.
4. Запорожец А.В. Психология действия. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2000.
5. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – СПб: Ленанд – 2011. – с. 5-12
6. Леонтьев А. А. «Единицы» и уровни деятельности. – Вестник МГУ. Психология, 1978, №2, с. 3—13.
7. Леонтьев А.Н. Анализ деятельности // Вестник МГУ. – 1983. – №2.
8. Мильман В.Э. Компоненты и уровни в функциональной структуре деятельности // Вопросы психологии – 1991. – №1 январь-февраль 1991. – с. 71-81.
9. Пилоян Р. А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3.-с. 5-8
10. Суходольский Г. В. Основы психологической теории деятельности. – 2-е изд. – М.: изд-во ЛКИ, 2008.
11. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие, 2-е изд., перераб. и доп. М.; Издательская корпорация "Логос", 1996.



ТРАНСВЕРСАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ МАГИСТРАНТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Часть 2: Презумпция культуры в антропных технологиях образования



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



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



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



*Воронин Д.И. – к.п.н.,
доцент, зав. кафедрой
теоретических
основ физической
культуры ФБГОУ ВПО,
Нижегородский ГПУ
им. К. Минина
den197878@mail.ru*

Ключевые слова: образовательное обучение, интерактивная обучающая среда, саморегуляция, развитие личности, критерий самоорганизации, телесность, интегральная индивидуальность, созидание.

Keywords: educational training, interactive educational environment, self-control, development of the person, personal self-creation, corporality, integrated individuality, creation.

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

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

Введение в проблему. Переход к неклассическим и постнеклассическим формам научности в системе современного образования связан с этапом своеобразного антропно-философского экуменизма [1, 2, 3] – пересмотром своих исходных постулатов, переплетением и диалогом различных школ и направлений (отражающих многомерность и поливалентность научного знания и технологий образовательного развития). В современной методологии образования мы выделяем три феномена,

«образующих человека» и определяющих антропоконструкты его сознания и мышления: «логос человека» (антропология – постижение социокультурной и духовной его природы и предназначения); «номос человека» (план-проект антропономики – становление аксиологического, художественно-эстетического и телесно-двигательного пространства личности); «техне человека» (план-программа построения архитектоники творческой личности и индивидуальности).

Цели, задачи, концепты, методы развивающего образования. В предыдущей статье (см. «Спортивный психолог». 2014, №3 – часть 1-ая) мы отмечали, что современное образование представляется не просто сферой воспроизводства академического знания, передачи и усвоения профессионального опыта – оно приобретает статус расширенного производства, процессов «внутреннего образования» человеческого ресурса и самоидентификации на основе ценностно-смысловой системы. Магистрант не «поглощает сведения» (в соответствии с программой ФГОС), а оперирует с профессиональной и личностно организованной информацией – он сам находит необходимую ему информацию для сравнения в других источниках, извлекает ее из «эвристических кладовых» собственного сознания и ментальности когнитивного субъекта. Различного вида net-технологии мышления, рефлексивно-итеративное движение мысли магистранта-исследователя и образовательного технолога (с помощью которого одни и те же психические феномены сознания многократно участвуют в процессах познания/оценки/, преобразования мира и самого себя) представляют своего рода quintessence (квинтэссенцию) формирующегося когнитивного субъекта сознания, творческой личности и продуктивной деятельности. Магистерские технологии, разрабатываемые нами (см. рис. 1), предоставляют возможность магистрантам согласовывать порядок освоения образовательных программ в интересах их личной профессиональной карьеры – на основе механизмов самоактуализации, самореализации, самовыражения и самоатрибуции («рефлексивное зеркало» – объяснение индивидом самому себе своих собственных мыслей, решений и действий).

Дистрибуция знаний (от лат. distributio – комплекс взаимосвязанных функций, которые реализуются в процессе оптимизации потока информации между различными когнитивными субъектами). Человек, усваивая «катехизис знаний», ничего в нем по сути дела не меняет. Строго говоря, он «научается» (это технический процесс – script formulations) – «растет, не развиваясь».

Мы полагаем, что в умственное развитие человека входят не сами «получаемые знания», а возможность их приобретать, актуализировать и применять в профессиональной деятельности, диверсифицировать в новых условиях. Для этого необходимо создавать образовательное пространство с функциями обучающей (развивающей) среды, в который субъект образования вовлекается. Здесь осуществляется самоактуализация потенциала личности деятеля – его когнитивные потребности

и способности «видеть»/«предвидеть», «чувствовать», «рефлексировать», «наделять смыслом» совершенствуя репрезентативные системы и концептуальные схемы восприятия, структурировать объекты своей деятельности, «запускать» программы реализации своих действий самореализации индивидуальности/ личности.

Рефлексия как процесс в деятельности и как механизм в развитии личности (смыслопроизводство и объективация смыслов в виде знания) должна быть тесно связана с ценностным выбором и построением «концептуальной картины мира», основанной на «великом синтезе» науки, теории проектирования и социально-педагогического управления, согласованном с мировоззрением человека.

Как подчеркивал Г.Гегель, суть любого дела исчерпывается не своей целью, а своим осуществлением, поисковыми технологиями, которые имеют вероятностный и веерообразный характер, отличаются движением мысли не только вперед, но и назад, и в сторону (вбок, по обходному пути) от исследуемого объекта. Подчернем еще раз, что «образовательный компендиум» вуза должен быть принципиально «незавершенным», иметь «открытую» систему знаний, оставлять «открытое окно возможностей» для дальнейшего развития.

Экологизация образовательно-обучающего и личностного пространства. Образовательно-развивающая среда в вузе – это «камерное» пространство, в котором доминирует ценностно-смысловая ориентация субъектов образования, климат доверия (не столько безусловный консенсус, сколько уважение к позиции другого), сотрудничество (со-творчество), личностная свобода выбора тех или иных решений, конгруэнтность отношений – исключение немотивированной агрессии, конфликтных взаимодействий, эскапизма (ухода в псевдодеятельность). Известно, что суть человека заключается не столько в модусе наличия (личностной идентичности), сколько в модусе возможности (стремления к акме, совершенству) – именно здесь проходит узловая линия развития профессионала, здесь он «ценностно предстоит» себе (нормам, как известно, следуют; ценности подразумевают их свободный выбор или выработку). Образно говоря, индивидуальность личности «вызревает из собственного будущего», к которому человек стремится в своих целевых интенциях.

Личность магистранта в антропных технологиях (ориентированных на *культуротворчество индивидуальности/личности*) является



Рис. 1. Программный сценарий формирования индивидуально-личностного педагогического кредо магистранта по физической культуре.

целью образовательной системы, а не средством достижения «отчужденных» от человека целей (что часто имеет место в традиционных предметно-дисциплинарных и дидактоцентрических технологиях). Ему необходимо личностное пространство свободы для творческого поиска необходимой информации, принятия самостоятельных решений, выбора содержания, методов и способов обучения (учения) и поведения как индивидуальности. С нашей точки зрения индивидуальность (в отличие от личности – субъекта социальных отношений) – это человек, *самоактуализированный и самореализующийся в социуме* («индивидуальность – это мое», личность – это не мое, это то, что привнесено из социума).

Антропный подход не предполагает прямого образовательного воздействия на обучаемого, а направлен на организацию образовательно-обучающей среды и методов автодидактики. Обучение в данном случае имеет сопровождающую функцию, а одним из его ключевых элементов является образовательная ситуация – «событие присутствия» (*«быть при сути»*). По форме это могут быть дискуссия, диалог, моделирование профессиональной ситуации, творческая задача, «духовная самоотдача», ментально-поисковые коннотации – «герменевтический круг», «вторичная рефлексия», «контекстная рефлексия», «интертекст», «гипертекст», дискурс-анализ проблемы.

Магистрант «обретает себя в профессии», входит в универсальный диалог с социокультурным образовательным пространством, позволяющий получить результат больше, чем исходный целевой замысел-проект. Антропно-деятельностное образовательное пространство – это по сути дела дизайн-проект, синтезирующий проектирование и гармонизацию как физической реальности (в том числе искусственной предметно-социальной среды), так и психической реальности человека – духовно-производящего и духовно-воспроизводящего сознания, мышления, деятельности. Образовательная дидактика должна выступать как логика формирования вероятностного мышления в многофакторном потоке познавательно-учебной деятельности. Здесь необходима опора на «принципы роста» образовательно-обучающей системы, связанные с ее *нелинейностью* (число связей между элементами системы растет быстрее числа самих элементов) и *открытостью* (замкнутая система не может увеличивать свой порядок) [4]. Конструктивный результат может быть получен путем изменения в структуре объекта исследования через переходы в надсистему, в подсистему, к альтернативной системе, к антисистеме.

Подчеркнем, что индивидуально-ориентированное образование и межличностные взаимодействия магистров в процессе совершенствования профессиональных компетенций основаны на идеях М.М.Бахтина и В.С.Библера о всеобщности диалога как основы развития человеческого сознания. Данные авторы считают, что там, где актуализируется сознание, там начинается и диалог (в том числе внутренний). «Феномен другого» (по М.М.Бахтину) создает возможности для полилога, сотрудничества, сотворчества. Известно, что сущность человеческого общения манифестируется как устремленность, внутренний зов, смысловой вектор – субъект своего «Я» требует ответа, отзыва, соучастия, он – «вопрошающая открытость» другому человеку. «Вопрошающий человек распахнут» к чему-то большему, чем есть он сам.

Так, в объясняющем обучении функционирует, как правило, только одно сознание, один когнитивный субъект, монолог преподавателя. При понимающем обучении взаимодействуют два субъекта, два сознания, осуществляется взаимопонимание, диалог (полилог). Когнитивный субъект адресован к другому человеку (в том числе к самому себе), всегда в ожидании от другого ответа (молчание – вид ответа). Доминанта на лицо другого и глаза, обращенные внутрь себя.

Ценность диалога заключается в том, что вопрос преподавателя вызывает у магистрантов не только и не столько ответ, сколько, в свою очередь, «встречные вопросы». И он *производит ответ, которого не было в готовом виде*. В образовательном полилоге вопросы вырабатываются совместно. «Умное спрашивание» действует как «ментальные триггеры», приводящие в движение глобальные системы мыследеятельности на «антроподромах» разного уровня сложности. Важно оказать поддержку обучаемому – ему ничего не запрещается: «Ты это сделал сам, продолжай так и дальше». В ряде случаев дается detect-установка – здесь нет прямых указаний, но когнитивный субъект своих действий следует не учебному плану, а определяется логикой научно-исследовательской деятельности – вместе они погружаются в процесс «исследующего обучения». Так, например, в опере доминирует оркестр – солист его «сопровождает». В сольном концерте доминирует солист – аккомпаниатор ему «помогает».

В системе образования вопросам, позволяющим магистранту, тренеру, спортсмену «до-думывать», «до-читать между строк», должна принадлежать ведущая роль, ибо данные ментальные действия проблематизируют

ценностно-ориентированное сознание и телесно организованное мышление профессионала. Здесь особенно важны механизмы «сонорно-двигательного мышления», связанного с переживанием эмоционально-пластических образов движений – «чтением текста живых движений образами, а не словами». Однако в «двигательной педагогике» данные методы обучения – «невербально-двигательные коннотации» (от лат. *con* – вместе и *noto* – обозначаю), сопрягающие действия, чувства и арт-пластику движений в единый «моторно-семантический коктейль» – весьма необходимы для оптимизации обучения, но они недостаточно разработаны.

Так, например, состояние «распахнутости сознания» является важным видом «открытого внимания» (*evenly suspended attention*, по З.Фрейду) в различных единоборствах. Известно, что боец в восточных единоборствах должен быть «перцептивно открытым» («ментально пустым») для поступающей информации, лишенным каких-либо интенций и аналитических оценок, но он должен остро чувствовать момент реакции на релевантный («холистический») раздражитель. Холистические признаки-сигналы движущегося объекта (от греческого «*holon*» – целостное отображение объекта, «то, что не дифференцируется на элементы») позволяют человеку быстро, но весьма приблизительно обработать (идентифицировать) поступающую информацию [4].

В настоящее время становится общепризнанным, что, наряду с наличием в сознании различных модальных и субмодальных языков (мыслей, образов, переживаний) существует единая инвариантная семантика этих языков, своего рода «глубинная семантическая структура», если воспользоваться психолингвистическим понятием. Человек действует в «мире значений и смыслов» (*welt*), а не в среде необработанных «чувственных данных» (*umwelt*). Деятельностно организованное сознание как континуальная полисемантическая реальность и его структурные компоненты (подсознание, надсознание, бессознательное) «нигде не расположены» – они не могут быть поняты как дискретные «морфологические топоры» мозга. Так, подсознание – это сфера самого континуального сознания (существует в виде невербализованных, неосознаваемых афферентных и мыслительных операций). Отметим также, что подсознание не есть бессознательное – в последнем нет мыслительных процессов (математик видит больше, чем доказывает). Образно говоря, бессознательное «спрятано» внутри индивидуального сознания, а надсознание (метасознание, находится вне его (в соответствии с концепциями

«социального сознания», «космического сознания», «мегасознания»).

Отметим, что в ходе эволюционного развития человека его «проектно-двигательное мышление» (пралогическое) предшествовало языку: язык (как средство формирования мысли) и *речь* (устная или письменная – как способ формулирования и выражения мысли) возникают позже. Формирование механизмов «телесно-двигательного языка» (самый первый язык, который усваивает ребенок), практического мышления и операционно-ментального интеллекта, – функционирующих на основе «мышления действиями, через действия и для действий», – позволяет одновременно развивать сферы «чувствознания», вербализованного поведения и перцептивно-двигательного (телопсихического, ментального) опыта человека.

Отметим, что на современном этапе постнеклассических научно-образовательных технологий исследователи отмечают, что продуктивная деятельность человека (и в частности сложно-координационные действия спортсмена) как естественнонаучный объект может сопровождаться телесно-практическими эмоциями, получать интеллектуально-духовную и эстетическую окраску, связанную с художественным мышлением. Ментально-смысловые эвристики – аналогии, метафоры, тропы, аллегории – несут предметно-смысловое содержание в вербально-образной форме. М.Чиксентмихайи (американский психолог) полагает, что в творческих видах деятельности, таких как искусство, культура, спорт необходимо развивать так называемые «автотелические личности» (цели деятельности которых находятся в них самих, а не задаются извне). Необходимы предметно-направленные интенции – самоактуализация потенциала личности, ментально-двигательные прекоконструкты («непостижимые в себе» и «непостижимые для нас», по С.Л.Франку) и технологические структуры-аттракторы инновационной деятельности. Целевые аттракторы – это циклически развернутые процессы, имеющие «точки бифуркации», «точки роста» и вероятностные сценарии развития. Целевые «маяки-установки», конструктивно-ментальные образы будущего результата представляют собой конституирующие признаки проектного мышления. Образно-смысловые конструкты «живых движений» выступают как исследовательские и как технологические (проектно-программные) референции. Это – полицентрическое представление человека о деятельности в мире, и это – проектно-диалогическое сознание человека-деятеля. Здесь, в структуре самосознания диалектически

сопрягаются две ипостаси человека, обозначаемые английским термином *imago* (протообраз «Я-феноменальное») и латинским термином *image* (сконструированный образ деятельности). Это единство происхождения (*genos*) и развития (*genes*) – когнитивно-ментальный процесс самоидентификации человека-деятеля, еще недостаточно изученный в отечественной психологии.

Таким образом, «живое движение» как ментальный конструкт деятеля является *многомерным и допускает множество интерпретаций* (ориентированных на предмет или на метод). Семантика интерпретаций характеризует, с одной стороны, *разнообразие отношений человека к исследуемому объекту*, с другой – открывает *многообразие предметного смысла* данного объекта. В более широком смысле слова то или иное «видение мира» (в том числе альтернативное) задает способ теоретизирования, построения научной теории, расширения исследовательских программ, выстраивания категориальных оппозиций и категориальных инвер-

сий. Известно, что в результате категориальных инверсий в сознании исследователя-экспериментатора может произойти «перевертывание» ценностно-смысловой шкалы его сознания, что заставляет по-новому взглянуть на проблему, помогает по-новому организовать процесс обобщения, структурирования тех или иных когнитивных объектов.

Заключение. Принципы и методы образовательного развития магистрантов, рассмотренные нами, имеют футурологическую направленность, могут (в результате самоорганизации информационных потоков) формировать выход на целевые «маяки-аттракторы» профессионала, позволяющие создавать «модели будущего», которые могут «притянуть» к творческому человеку (через создаваемые им образы-конструкты) потребный ему результат. Мы полагаем, что борьба с «догматами образования (обучения)развития» в настоящее время не имеет перспективы. Более уместна их конструктивная критика, ограничение их влияния, выдвижение разумных оппозиций.

Литература.

1. Гагин Ю.А., Дмитриев С.В. Духовный акмеизм биомеханики. – СПб., Изд-во Балтийской педагогической академии, 200 -308 с.
2. Дмитриев С.В., Быстрицкая Е.В. Формирование сознания и самосознания студентов на основе предметно-смыслового содержания образовательных технологий. – Нижний Новгород: Изд-во НГПУ, 2012, с. 285.
3. Дмитриев С.В., Неверкович С.Д., Быстрицкая Е.В., Воронин Д.И. Дидактические подходы к проектно-технологическому моделированию двигательных действий на основе методов синергетики, эвристики, апоретики // Мир психологии, 2014, № 1, с.274-287.
4. Дмитриев С.В., Неверкович С.Д., Быстрицкая Е.В. Школа восприятия, конструктивного мышления и продуктивного действия спортсмена в методике психолого-педагогического обучения // Теория и практика физической культуры. – 2013, – №5, с. 96-102.



РАЗВИТИЕ КОНСТРУКТИВНОЙ РЕФЛЕКСИВНОЙ ПОЗИЦИИ У НАЧИНАЮЩИХ ТРЕНЕРОВ



*Вощинин А. В. – к.псх.н.,
доцент, кафедра
психологии РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивная позиция, тренер, личность, профессиональное самоотношение.

Keywords: reflection, reflective position, coach, personality, professional self-awareness.

Резюме. В статье рассматривается проблема развития конструктивной рефлексивной позиции начинающих тренеров на основе взаимоинтеграции структур самоотношения и особенностей рефлексии. Выявляются взаимосвязи между когнитивным, эмоционально-оценочным компонентами самоотношения и видами, типами и направленностью рефлексии. Определяется интегрирующая и структурирующая функция самоотношения в структуре рефлексивной позиции начинающих тренеров.

Summary. The article discusses the problem of developing a constructive reflexive position novice coaches based interpenetration structures and features of the self-reflection. Identifies the relationship between the cognitive, emotional and evaluative component of the self and species types and oriented reflection. Determined by integrating and structuring function of the self-reflexive position in the structure of novice coaches.

Введение. На сегодняшний день создание творческой системы взаимодействия «тренер-спортсмен» становится необходимостью и обязательным психологическим условием для эффективного и успешного осуществления спортивной деятельности. При этом эффективность деятельности заключается в сформированности, наряду с физическими, психологическими качествами личности спортсмена, а успешность определяется не просто наличными результатами в определенный период, но и потенциалом продуктивного роста результатов, предусматривающих перспективу перехода на более высокий уровень. Психологический смысл творческого взаимодействия состоит в совпадении или совместной выработке такой системы значений, которая соответствует индивидуальному и культурному опыту субъекта, являющегося частью системы кооперации, диктующей свои правила и нормы функционирования [1].

Особенно остро для психологов стоит вопрос раскрытия психологических механиз-

мов, выявление детерминаций и взаимодействий подструктур психики, обеспечивающих формирование личности и реализацию личностного потенциала тренера как субъекта деятельности. В частности, постановка проблемы формирования профессионального самосознания тренеров на начальных этапах его деятельности содержательно определяется нами как проблема внутренней динамики самосознания в ситуации профессиональной деятельности при столкновении с ее проблемно-конфликтными содержаниями, требующими оригинальных подходов к решению и выработки определенных средств преобразования данных содержаний. Это определяет необходимость осмысления и переосмысления личностных оснований и способов осуществления деятельности в процессе рефлексивного анализа через реконструкцию личностных смыслов и выработку психологических средств саморегуляции в процессе становления личности профессионала. При

формировании профессионального самосознания важно учитывать взаимообуславливающее влияние структур самооотношения и личностных качеств, определяющих особенности рефлексивной позиции, что может являться причиной нивелирования индивидуального стиля деятельности и снижение потенциала личностного развития в процессе решения профессиональных задач и обращения с конфликтными смыслами осуществления собственного «Я» в деятельности [3].

С одной стороны эффективность и успешность деятельности, конструктивность личностно обусловленных способов ее осуществления детерминированы структурой и спецификой отношения личности к собственному «Я». С другой стороны, понимание механизмов осознания, осмысления и переосмысления личностных оснований осуществления деятельности невозможно без рассмотрения и учета системы взаимодействия структур самосознания, а именно самооотношения и процессов рефлексии. Для становления профессионального самооотношения очень важно, чтобы противоречие между целостным самооотношением личности и частным самооотношением снималось за счет конструктивного решения проблемно-конфликтных содержаний реальной деятельности на основе рефлексии [2].

Таким образом, самооотношение, выступая регулятором всех аспектов деятельности от межличностного взаимодействия и личностной включенности до выработки целей и творческого подхода к решению проблемно-конфликтных ситуаций, находится в системе взаимодействия с рефлексивными процессами. Динамика компонентов самооотношения в процессе деятельности является психологическим условием формирования конструктивной рефлексивной позиции.

Методы и организация исследования. Дифференциальный тест рефлексии Д.А. Леонтьева [5], методика диагностики рефлексивности А.В. Карпова [4], методика уровня выраженности и направленности рефлексии М. Гранта, методика исследования самооотношения С.Р. Пантिलеева [6].

В исследовании приняли участие 42 начинающих тренера со стажем работы от 1 года до 4 лет.

Необходимо обратить внимание на ряд моментов, от которых зависит достоверность результатов, правомочность интерпретаций и валидность последующих выводов. Таких моментов два. Во-первых, были исключены из интерпретации корреляции шкалы когнитив-

ного компонента "самоотношения" – закрытость, так как результаты по данной шкале находятся под сильным влиянием фактора «мегаполиса» и находятся на уровне 5-6 стенов, что представляет собой конвенциональную, а не статистическую норму для Московского региона. Во-вторых, из корреляционного анализа были исключены все испытуемые, имеющие по одной или нескольким шкалам показатели равные 1 и 10 стенов. Данное исключение объясняется тем, что показатели такого уровня отражают компенсаторный характер самооотношения по соответствующим шкалам.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования были получены данные характеризующие параметры самооотношения и показатели рефлексии тренеров. Обработка данных производилась при помощи корреляционного анализа (Р. Спирмен), взаимосвязи представлены по *когнитивному* (Таблица 1) и *эмоционально-оценочному* (Таблица 2) компонентам самооотношения.

Самоуверенность отрицательно связана с *самокопанием* в группе начинающих тренеров ($R=-0,343765$, $p\leq 0,05$), следовательно, чем более выражено отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, которому есть за что себя уважать, выражающееся в ощущении силы собственного «Я», тем меньше выражена склонность осуществлять уход от проблемно-конфликтных содержаний деятельности в собственные эмоции и переживания.

Самоуверенность положительно коррелирует с системной рефлексией ($R=0,302942$, $p\leq 0,05$), что определяет выраженность готовности и способности к взгляду на себя «со стороны» и объемному видению проблемной ситуации деятельности и личностных оснований осуществляемых в ней действий. Высокий уровень отношения к собственному «Я» как сильному началу, составляющему стержневую основу деятельности, определяющему конструктивность ее личностной обусловленности задает потенциал для продуктивных действий рефлексивного характера в разрешении проблемно-конфликтных ситуаций. О чем так же говорит взаимосвязь *самоуверенности* с *коэффициентом конструктивности рефлексии* в данной группе ($R=0,398148$, $p\leq 0,01$).

Взаимосвязь *саморуководства* и *системной рефлексии* ($R=0,311103$, $p\leq 0,05$) говорит о том, что чем более выражено отношение к собственному «Я» как к источнику конструктивной активности, определяющему результаты

Таблица 1

Корреляции показателей рефлексии и шкал когнитивного компонента самооотношения (R, Спирмен)

	Начинающие тренеры со стажем от 1 до 4 лет (n = 42)
	Самокопание
Самоуверенность	-0,343765*
	Системная рефлексия
Самоуверенность	0,302942*
Саморуководство	0,311103*
	Коэф конструктивности рефлексии
Самоуверенность	0,398148**
	Рефлексия общения
Самоуверенность	0,328339*
	Ситуативная рефлексия
Отраженное самооотношение	0,404216**
	Саморефлексия
Отраженное самооотношение	0,489826***
	Социорефлексия
Отраженное самооотношение	0,323762*

деятельности и состояние собственной личности, тем большую способность и готовность к «взгляду на себя со стороны» демонстрирует субъект. Собственное «Я», переживаемое им как «внутренний стержень», интегрирующий и организующий собственную личность, деятельность и общение, может быть подвергнуто рассмотрению в проблемно-конфликтной ситуации. Более выраженной становится способность к фиксации актуальных содержаний с учетом личностной включенности в процесс деятельности при высоком уровне произвольного контроля эмоций и переживаний в отношении собственного «Я».

Положительная корреляция *самоуверенности и рефлексии общения* ($R=0,328339$, $p \leq 0,05$) отражает, при умеренно высоких показателях самоуверенности, большую выраженность способности к размышлению за других, понимание их ожиданий и мотивов поведения, способность к децентрации, выражающуюся в склонности ставить себя на место другого, дает возможность осознания того, как субъект воспринимается в общении.

Дополняют картину положительные корреляции *отраженного самооотношения с ситуативной рефлексией* ($R=0,404216$, $p \leq 0,01$) и *социорефлексией* ($R=0,323762$, $p \leq 0,05$). Чем более представлено положительное предвосхищающее ожидание субъекта в отношении других к его личности, действиям и достижениям, тем более непосредственно осуществляется самоконтроль поведения в актуальной ситуации деятельности, осмысление ее

элементов, анализ процессов. Чем более развито представление человека о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать уважение, симпатию, одобрение и понимание у других, тем более развита способность к соотнесению своих действий с ситуацией и их координация в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием. При этом, процесс принятия решений осуществляется с учетом мотивов и чувств других, их оценок и мнений.

Таким образом, анализ взаимосвязей когнитивного компонента самооотношения и показателей рефлексии в группе начинающих тренеров выявляет определенный симптомокомплекс характеристик – признаков (взаимосвязок), определяющих сложную систему взаимоинтеграций подструктур в структуре рефлексивной позиции. Положительный полюс самоуверенности, саморуководства и отраженного самооотношения задают потенциал конструктивной, системной рефлексии, определяют высокую способность к рефлексии общения и социорефлексии, анализу процессов, способов и личностных оснований в актуальной ситуации деятельности.

При анализе корреляций показателей рефлексии и параметров *эмоционально-оценочного компонента* самооотношения выявлены следующие взаимосвязи (Таблица 2).

Отрицательная корреляция *самоценности и самокопания* ($R=-0,433505$, $p \leq 0,01$) показывает, что чем более представлена в положительном полюсе эмоциональная оценка соб-

Таблица 2

Корреляции показателей рефлексии и шкал эмоционально-оценочного компонента самоотношения (R, Спирмен)

	Начинающие тренеры со стажем от 1 до 4 лет (n = 42)
	Самокопание
Самоценность	-0,433505**
	Системная рефлексия
Самопринятие	-0,374628**
Самопривязанность	0,341845*
	Квазирефлексия
Самопринятие	-0,296332*
	Рефлексивная активность
Самопринятие	-0,290882*
	Коэф. конструктивности рефлексии
Самоценность	0,392841**
	Ретроспективная рефлексия
Самопринятие	-0,344714*

ственного «Я», тем менее личность склонна погружаться в собственные эмоции и переживания при столкновении с проблемно-конфликтным содержанием. Так же *самоценность* положительно коррелирует с *коэффициентом конструктивности рефлексии* ($R=0,392841$, $p \leq 0,01$).

На первый взгляд противоречивой кажется положительная корреляция *самопривязанности* и *системной рефлексии* ($R=0,341845$, $p \leq 0,05$). Значение высоких показателей самопривязанности отражает ригидность «Я-концепции», отрицание возможности личностного развития, защитную консервативную самодостаточность, неприятие самоизменений. Однако при рассмотрении категории системной рефлексии становится понятно, что данная связь скорее отражает актуализацию привычных, сложившихся механизмов рефлексивного анализа ситуации, стереотипного взгляда на себя со стороны, которые могут быть и не конструктивными.

Отдельно остановимся на корреляциях шкалы *самопринятие* с показателями рефлексии. Данная шкала отражает чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятие себя таким, какой ты есть, даже с некоторыми недостатками. При этом чувства и симпатии к себе не зависят от личностных проявлений и характерологических особенностей [6]. То есть, самопринятие, по идее, не зависит от актуальной ситуации деятельности, а следовательно при нарастании конфликтности для личности в проблемной ситуации не должно затрагиваться. Однако такой процесс вряд ли может иметь

место в реальности. Данный вариант развития событий возможен только лишь при условии ригидности Я-концепции. Трудно представить, чтобы личность, нацеленная на результативную деятельность, игнорировала эмоциональные оценки неудачных действий или неудовлетворительных результатов и при этом в неизменном виде бы сохранялись и уважение, и симпатия к собственному «Я». Особенно актуально это на начальном этапе включения в реальную деятельность, при принятии ее целей и задач, наработки способов ее осуществления. Скорее для самоактуализирующейся личности более приемлем запуск механизмов, направленных на преобразование проблемного содержания с пересмотром способов и личностных оснований деятельности. Произошедшая при столкновении с проблемно-конфликтной ситуацией актуализация смысловых структур «Я», исчерпание стереотипов и шаблонов предметных действий и последующая их дискредитация ведет конструктивно рефлексиирующего субъекта к фазе переосмысления и реализации преобразований целостным «Я» [7].

Отрицательная корреляция *самопринятия* и *системной рефлексии* ($R=-0,433505$, $p \leq 0,01$) говорит о том, что чем ниже чувство симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, тем выше склонность и способность к взгляду на себя со стороны. Однако при более подробном рассмотрении, с учетом того, что шкала не имеет отрицательного полюса высказываний, и в группе начинающих тренеров актуальная ситуация деятельности оказывает существенное влияние на эмоци-

ональный компонент самоотношения, можно утверждать, что неудовлетворенность профессиональными качествами и личностными основаниями осуществляемой деятельности для принятия собственного «Я», с точки зрения профессиональной Я-концепции, является основным источником включения системной рефлексии. Системная рефлексия является вариантом конструктивного выхода не только из проблемно-конфликтного содержания деятельности, но также из более глубокого переживания себя как субъекта деятельности. То есть, посредством рефлексии восстанавливается базовая убежденность в компетентности собственного «Я»: происходит пересмотр личностных оснований эмоциональных оценок и поиск возможности вызывать симпатию и уважение к собственному компетентному «Я» в ситуации деятельности.

Еще один вариант выхода из проблемно-конфликтной ситуации проявляется в отрицательной взаимосвязи *самопринятия и квазирефлексии* ($R=-0,296332$, $p\leq 0,05$). С понижением самопринятия, с одной стороны, активизируется склонность к осуществлению ухода в фантазийный план размышлений. С другой – данная взаимосвязь с несколько иной точки зрения позволяет взглянуть на квазирефлексию. В данном случае, она может рассматриваться как вариант защитного ухода: но не тотального, а скорее ситуативного. Рефлексия выполняет свою защитную функцию с последующей рационализацией. Является ли данная защитная стратегия доминирующей стратегией рефлексивного выхода? Или же это, действительно, ситуативная стратегия, проявляющаяся в зависимости от степени сложности проблемного содержания. Тогда, при получении некой психологической выгоды, личность получает «отсрочку» для решения и восстанавливает симпатию к собственному «Я». Следовательно, квазирефлексия играет положительную роль! Большой плюс состоит в том, что субъект деятельности избегает сильных отрицательных эмоций и переживаний в адрес собственного «Я», а значит, не происходит излишнего погружения в собственные переживания. Важно, что бы такая форма регрессивной реакции на проблемную ситуацию не фиксировалась как единственный способ решения и не превращалась в неосознаваемый копинг.

Рассуждения о качестве процесса, или скорее о том, как данный процесс будет развиваться, подтверждаются отрицательной взаимосвязью *самопринятия с рефлексивной*

активностью ($R=-0,290882$, $p\leq 0,05$). Уже на уровне корреляционного анализа мы отмечаем, что понижение симпатии в адрес собственного «Я» приводит к инициации рефлексивной активности. То есть личностью предпринимаются попытки «взгляда на себя со стороны, рассмотрения оснований и способов осуществляемой деятельности, происходит активизация сознания, «сознательное реагирование» на проблемно-конфликтное содержание и поиск путей его преодоления. В данном случае, сам этот факт имеет определенную ценность, а пойдет ли рефлексия по конструктивному пути, либо же по пути ухода и фиксации на эмоциях и переживаниях или квази-активности во многом зависит от тех средств и способов, которые наработаны в процессе личностного становления субъекта деятельности.

Попытки перспективного самоопределения на фоне понижающегося эмоционального отношения определяются отрицательной корреляцией *самопринятия и перспективной рефлексии* ($R=-0,344714$, $p\leq 0,05$). Данная корреляция говорит о том, что личность испытывает потребность не только в осознании, но и в продуктивном разрешении проблемно-конфликтного содержания, тщательном планировании и прогнозировании исходов. Появляется потенциал осознания путей преодоления конфликтности проблемного содержания, путем выработки отношения «Я» к актуальной ситуации. Конструктивная реализация функций проблематизации и самоопределения ведет личность через осмысление противоречий и неопределенностей, очерчивание проблемного поля деятельности и выявления возможных альтернатив к личностной идентификации и реализации дальнейшей перспективы деятельности.

Не стоит также упускать из вида, что при перспективной рефлексии может нарастать и скорее непременно усиливается беспокойство о предстоящей деятельности и способах ее осуществления. Актуальным для личности становится вопрос о том, какое «Я-значение» будут иметь те или иные исходы или результаты деятельности.

Осуществление перспективной рефлексии, с одной стороны, основывается на эффективной работе исполнительных (интегративных) функций. С другой, осуществляется рефлексивная регуляция познавательной деятельности в совокупности с высоким уровнем личностной включенности в деятельность.

Таблица 3

Интегрированность, дифференцированность и структурированность рефлексивной позиции параметрами самоотношения

	Начинающие тренеры (стаж 1-4 года)		
	ИКС	ИДС	ИОС
Самоотношение	55	35	90

Для выявления интегрирующей и дифференцирующей роли самоотношения в структуре рефлексивной позиции на основе матриц интеркорреляций показателей рефлексии и самоотношения был произведен расчет индексов когерентности (ИКС), дивергентности (ИДС) и общей структурированности (ИОС).

Установлено, что на начальном этапе деятельности положительные показатели когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов самоотношения выполняют функцию интеграции и структурирования рефлексивной позиции, что приводит к более конструктивному пути формирования профессионального самосознания, что особенно актуально при столкновении с проблемно-конфликтными содержаниями деятельности и разворачиванию продуктивного процесса выработки конструктивных решений в данных ситуациях.

Заключение. Необходимо отметить, что учет динамики структур профессионального самосознания, в частности самоотношения, в процессе накопления опыта осуществления деятельности имеет важное значение для прогнозирования ее эффективности и успешности. Особенно важным аспектом формирования профессионального самосознания является наработка стратегий конструктивного выхода из проблемно-конфликтных содержаний деятельности, нахождение решений и наработка средств рефлексивного анализа. Анализ взаимосвязей компонентов самоотношения и показателей рефлексии на начальных этапах профессиональной деятельности выявляет симптомокомплекс характеристик и особенностей, определяющих сложную систему взаимоинтеграций подструктур в структуре рефлексивной позиции.

Литература

1. Воцинин, А.В. Метод рефлексивной референции (означения) актуального опыта деятельности тренера /А.В. Воцинин // Спортивный психолог.– 2012. – № 2 (26).– С . 67-72.
2. Воцинин, А.В. Роль самоотношения в формировании рефлексивной позиции тренера /А.В. Воцинин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2012. – №11 (93). – С. 12-18.
3. Воцинин, А.В. Рефлексия в структуре деятельности тренера: от рефлексивной позиции к рефлексивной культуре/А.В. Воцинин // Теория и практика физической культуры.– 2013. – №2. – С. 12 -18.
4. Карпов, А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики /А.В.Карпов // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 5.– С. 45–57.
5. Леонтьев, Д.А. Разработка методики дифференциальной диагностики рефлексивности / Д.А.Леонтьев, Е.М.Лаптева, Е.Н. Осин, А.Ж. Салихова // Рефлексивные процессы и управление: сб. материалов VII Междунар. симп., Москва, 15–16 окт. 2009 г. / под ред. В.Е.Лепского. – М.: Когито-Центр, – 2009. – С. 145–150.
6. Пантеев, С.Р. Методика исследования самоотношения / С.Р. Пантеев // М.: Смысл, 1993.
7. Семенов, И. Н. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвитии личности / И. Н. Семенов, С.Ю. Степанов. – М.: – 1983. – № 2 – С. 35 – 42.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ ТРЕНЕРОВ В ПРЕДСТАРТОВЫХ СИТУАЦИЯХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ И СТАЖА РАБОТЫ



*Варданян А.Н. – к.п.н.
доцент, кафедра теории
и методики фигурного
катания на коньках,
РГУФКСМиТ*



*Сонов В.Ф. – к.псих.н.,
профессор кафедры
психологии, РГУФКСМиТ*



*Шакирова А.В. – аспирант
кафедры психологии,
РГУФКСМиТ
kidotaku@yandex.ru*

Ключевые слова: психическое состояние, поведение, тренер, свойства личности, фигурное катание.

Keywords: mental state, behavior, coach, properties of individuality, figure skating.

Резюме. В данной статье рассматриваются особенности личности тренера и его поведения в процессе предстартового секундирования и их влияние на психическое состояние спортсмена.

Summary. This article discusses the characteristics of the individual coach and trainer of his behavior during the prelaunch sekundirovaniya and their impact on the mental state of the athlete .

Введение. В современном фигурном катании на коньках возрос как технический уровень мастерства фигуристов, так и готовность их к выступлениям на крупных соревнованиях по всем основным параметрам подготовки. Фигурист в соревнованиях действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закреплённые в процессе тренировки. Соревновательные условия существенно отличаются от привычных условий тренировки. Соревнования играют значительную роль в жизни спортсмена: в соревнованиях всегда есть соперники, выступления оцениваются судьями, фигурист располагает всего одной зачётной попыткой в каждом упражнении, время для принятия самостоятельного решения ограничено, соревнование может

проходить в непривычных климатических, временных, метеорологических условиях и сопровождаться нежелательными воздействиями со стороны соперников, судей, зрителей и даже товарищей по команде [2]. Словесное воздействие тренера непосредственно на соревнования – это предстартовое секундирование. Во время предстартового секундирования тренеру необходимо говорить спокойным, глубоким голосом короткие, утвердительные и только позитивные фразы, без "неграмотных" отрицаний. В содержании этих фраз важно присутствие указания что делать, как делать и когда делать [5]. Тренер должен понимать, что его речевое воздействие и поведение влияет на психическую готовность спортсмена к старту.

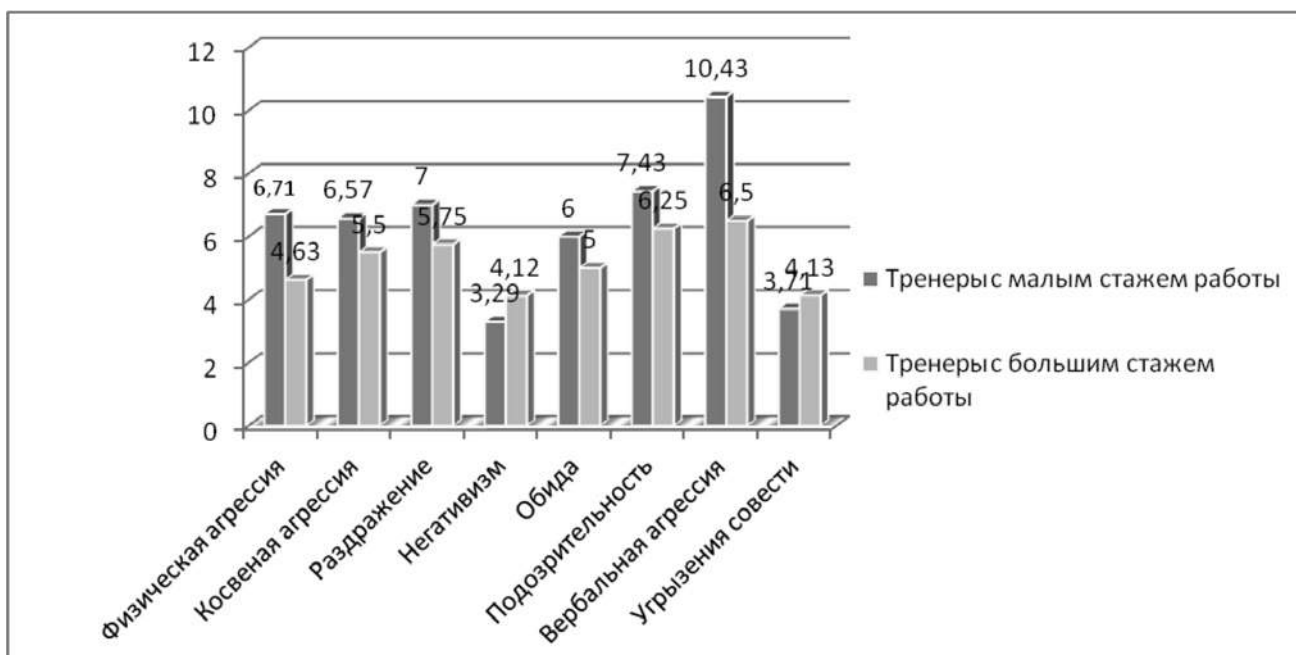


Рис.1. Результаты исследования уровня агрессивности по методике «Басса-Дарки» у тренеров по фигурному катанию с большим и малым стажем работы (представлены средние показатели)

В связи с этим возникла необходимость пристального изучения существующих представлений о профессионально важных качествах тренера, которые особенно ярко проявляются во время экстремальных условий, то есть во время подготовки к соревнованиям, отражается на его поведении и эффективности предстартового секундирования, что во многом определяет успешность выступления спортсменов.

Цель исследования: совершенствование поведения тренера по фигурному катанию на коньках в процессе секундирования для управления психическим состоянием спортсмена.

Методы и организация исследования: анализ специальной литературы; методы психодиагностики (опросник Баса-Дарки, шестнадцатифакторный опросник Р.Б. Кеттела, тест Люшера); математическая обработка результатов. В исследовании принимали участие тренеры по



Рис.2. Различия в показателях развития интеллекта, силы воли и уровня прямолинейности у тренеров по фигурному катанию с большим и малым стажем работы (в баллах)

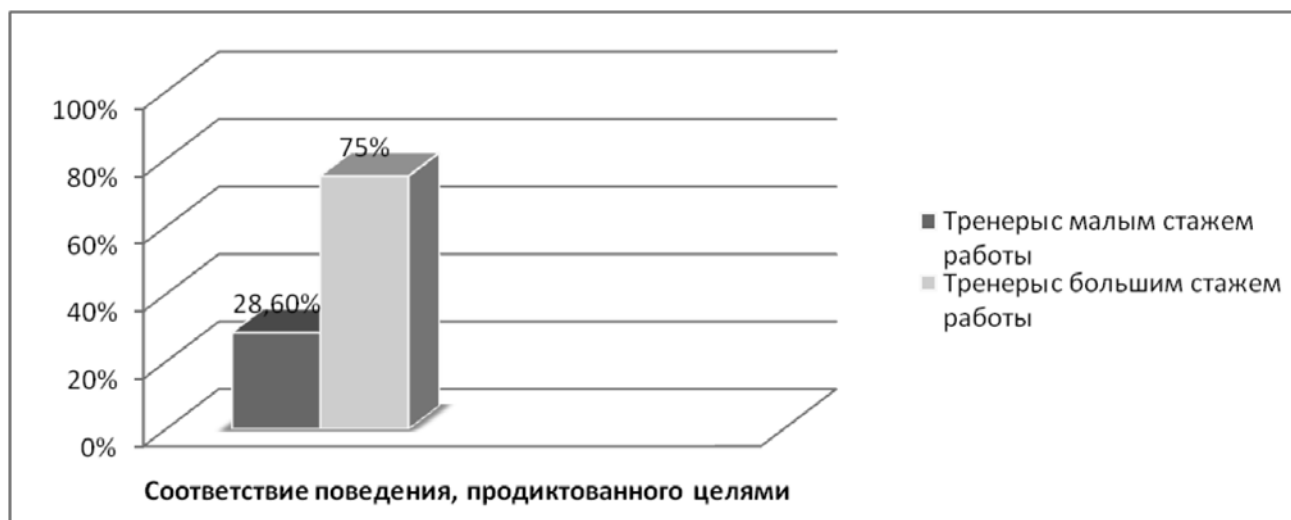


Рис.3. Уровень соответствия поведения и целям профессиональной деятельности у тренеров по фигурному катанию с большим и малым стажем работы

фигурному катанию на коньках в количестве 15 человек, из них: 7 человек обладали малым стажем работы (от 1 года до 3 лет) и 8 человек – тренеры, обладающие большим стажем работы (свыше 3-ех лет).

Результаты исследования. Диагностика уровня агрессивности по методике Басса-Дарки [3] выявила, что тренеры с малым стажем работы гораздо более агрессивны. При этом необходимо отметить, что проявления агрессии у них происходят как на вербальном, так и на физическом уровне (Рисунок 1).

Анализ полученных данных по результатам проведения шестнадцати факторного опросника Р.Б. Кеттела [1] выявил следующее: у тренеров по фигурному катанию с малым стажем работы

наблюдается низкий уровень развития личностных качеств, в отличие от тренеров с большим стажем, которые способны эффективно "управлять" поведением спортсмена на этапе предстартового секундирования. У тренеров фигурного катания с большим стажем работе выше показатели эмоциональной устойчивости, активности, самоконтроля, чем у тренеров фигурного катания с малым стажем работы (Рисунок 2).

Диагностика по тесту Люшера [4] позволила провести качественный анализ по нескольким показателям:

1) Желаемое поведение, продиктованное целями. У тренеров по фигурному катанию с большим стажем работы профессиональная деятельность в целом соответствует

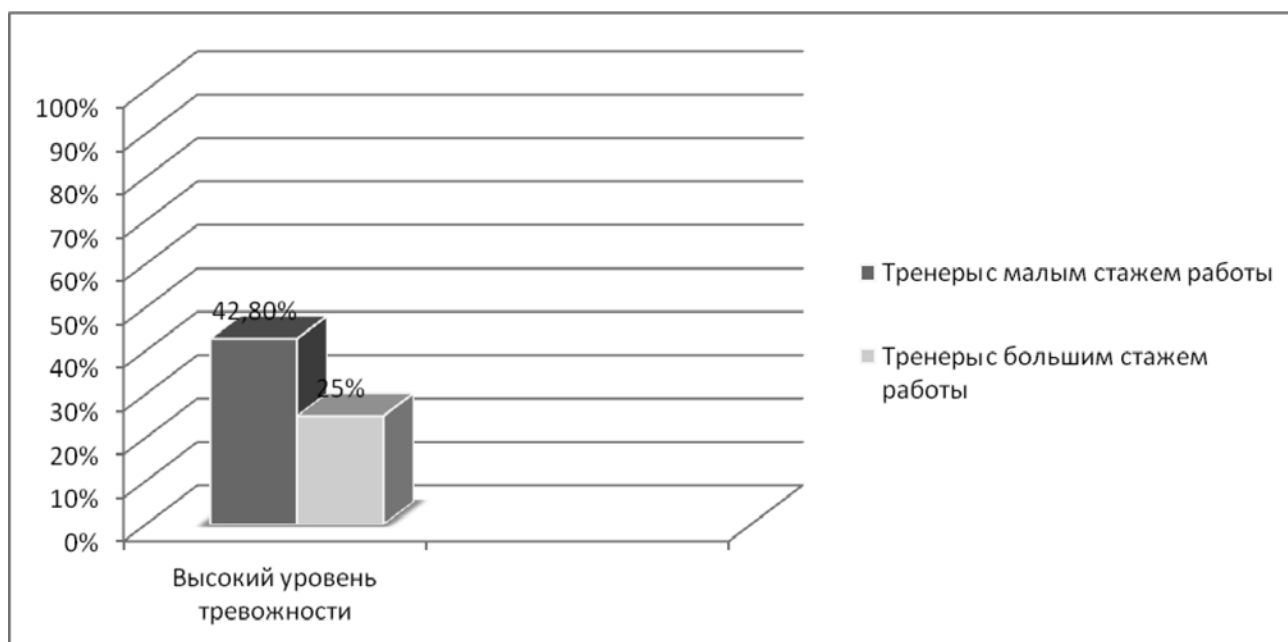


Рис.4. Уровень тревожности у тренеров по фигурному катанию с большим и малым стажем работы

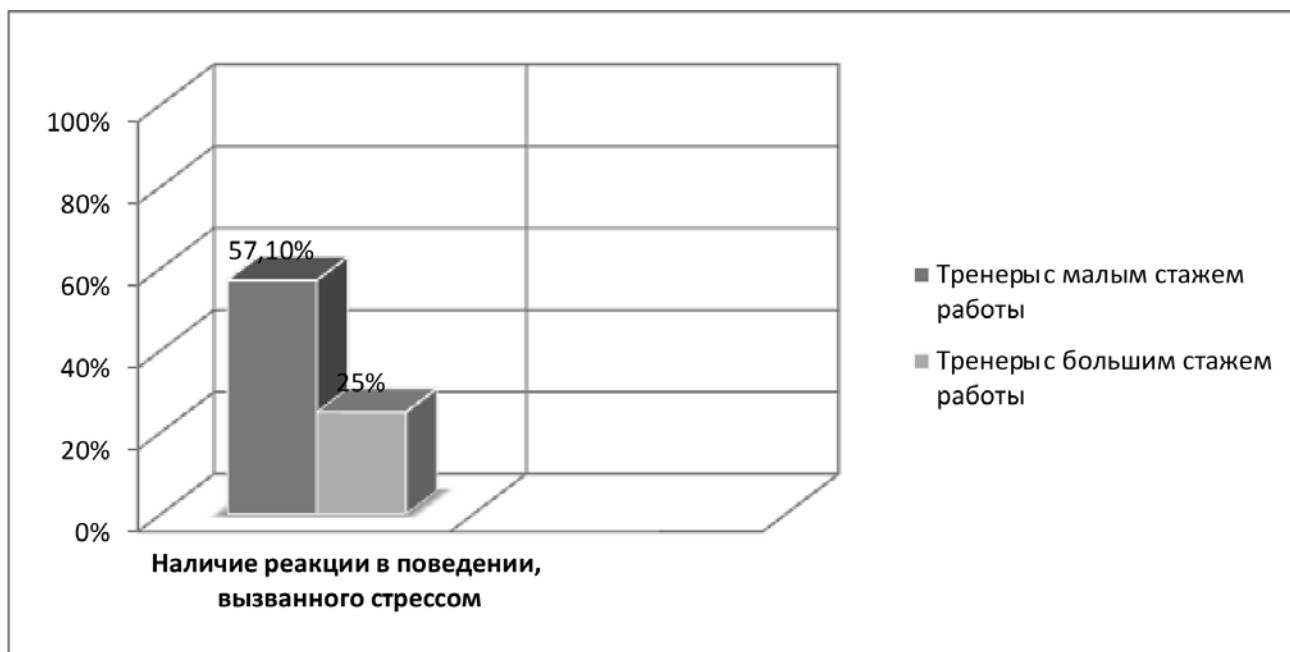


Рис.5. Уровень соответствия поведения и целям профессиональной деятельности у тренеров фигурного катания с большим и малым стажем работы

намеченным целям (75% опрошенных). Напротив, тренеры с меньшим стажем работы тренера продемонстрировали явное несоответствие целей и профессионального поведения в 71,4% случаев (желание популярности и восхищения) (Рисунок 3).

2) Диагностика уровня тревожности. Низкий уровень тревожности наблюдается в 75% случаев у тренеров по фигурному катанию с большим стажем работы. У тренеров с малым стажем работы – высокий уровень тревожности у 42,8% (Рисунок 4).

3) Параметры стрессоустойчивости. Более выражено реагируют на стрессовые состояния тренеры с малым стажем работы (в 57,1% случаях), чем тренера с большим стажем работы (в 25% случаев) (Рисунок 5).

Выводы. Исследования личностных качеств у тренеров по фигурному катанию с большим

и малым стажем работы, выявил значительные различия в эмоционально-волевой и межличностной сфере взаимодействия.

У тренеров с большим стажем работы выше показатели эмоциональной устойчивости, активности, самоконтроля, чем у тренеров по фигурному катанию с малым стажем работы. В стрессовой ситуации предстартового секундирования тренеры по фигурному катанию с высоким стажем имеют преимущество в открытости, самоконтроле и доверительном отношении к спортсменам, находящимся в состоянии крайнего эмоционального возбуждения.

Индивидуальные особенности личности тренера влияют на его поведение и формы управления спортсменом в процессе предстартового секундирования. Знания этих особенностей позволит разработать позитивные варианты предстартового секундирования в фигурном катании.

Литература.

1. Батаршев А. В. Диагностика пограничных психических расстройств личности и поведения. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 320 с.
2. Введение в социальную психологию / под ред. Жуковой Ю.М., Петровской Л.А., Соловьевой А.В. – М.: Наука, 1994.
3. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
4. Собчик, Л. Н. Метод цветочных выборов – модификация восьмицветового теста Люшера : практическое руководство. – СПб. : Речь, 2007. – 128 с.
5. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 116 с.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ИНСТРУКТОРА ПО ДЕТСКОМУ ФИТНЕСУ



*Левченкова Т.В. – к.п.н., доцент, кафедра педагогики,
РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: фитнес клуб, детский фитнес инструктор, профессиональные качества, личностные качества.

Keywords: fitness club, kids fitness instructor, professional and personal skills.

Резюме. В статье рассматриваются особенности деятельности детского фитнес тренера, значимость его профессиональных и личностных способностей для успешности деятельности в фитнесе. Проведено ранжирование профессиональных педагогических способностей для детского фитнес тренера, выявлены личностные качества, которые важны для работы с детьми.

Summary. The Article is concerned with the practice of kids fitness instructor, the value of his or her professional and personal skills toward success in the fitness industry. A rating of a kids fitness instructor's professional teaching skills is presented, and the article highlights the personal qualities important for working with children.

Актуальность. На протяжении последних двух десятилетий фитнес-индустрия в России развивается стремительными темпами. Если раньше, в конце 90-х годов прошлого столетия деятельность фитнес-клубов охватывала исключительно взрослое работоспособное население, то сейчас практически в каждом из них предлагаются различные занятия для детей от 1 года до 16 лет.

В российской фитнес индустрии направление работы с детьми называют «Детским фитнесом». «Детский фитнес» – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную адаптацию и интеграцию [3,4].

Система работы с детьми в фитнес клубах имеет некоторые отличия от организации физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Это связано с содержанием тренировочных программ, особенностями построения расписания, взаимоотношениями между детьми, инструкторами (тренерами) и родителями.

Целью настоящего исследования являлось определение требований к личности и профессиональным способностям детского фитнес-инструктора, которые позволяют эффективно проводить занятия с детьми различного возраста.

Организация исследования. Педагогические наблюдения за работой детских инструкторов, анализ их деятельности, опросы и анкетирование проводились с 2000 по 2014 год на базе «учебно-оздоровительного центра «ФИТ-БОЛ», а также других фитнес-клубов г. Москвы и регионов России.

Опросы детских инструкторов, выявление экспертных мнений менеджеров и инструкторов проводились на семинарах и конвенциях в Москве и регионах Российской Федерации.

Всего в исследованиях приняли участие 470 детских практикующих фитнес-инструкторов.

Результаты исследования и их обсуждение. Специфика работы тренера по детскому фитнесу заключается в том, что ему приходится выступать в нескольких ролях:

- автора программ, которые должны быть интересными для детей и понятными для их родителей;

Таблица 1

Результаты экспертной оценки профессиональных качеств детских фитнес тренеров (n=58).

Профессиональное качество	Ранг
организаторские способности	1
коммуникативные способности	2
педагогическое воображение	3
способность к распределению внимания между объектами	4
перцептивные способности	5
речевые способности	6
дидактические способности	7
способность следовать целям и задачам тренировки	8
авторитарные способности	9
академические способности	10

- тренера, проводящего занятия с детьми;
- аниматора, который работает в детской игровой комнате и умеет организовать досуг детей разного возраста.

Кроме того, тренер по детскому фитнесу, работающий в рамках фитнес клуба, должен уметь:

- проводить разнообразные по содержанию занятия;
- работать с различными возрастными группами;
- уметь организовывать тренировки с детьми разного возраста в рамках одного урока;
- корректировать содержание занятия в зависимости от возрастного состава и количества учеников;
- заменять коллег на занятиях в случае их отсутствия.

Расширен и круг общения тренера по детскому фитнесу. Кроме своих учеников он должен общаться с родителями, «нянями» или другими сопровождающими лицами, руководством клуба, коллегами.

Для выявления уровня профессионального педагогического мастерства мы разработали лист наблюдений на основе «методики выявления уровня педагогического мастерства учителей» [6]. Оценивание проводилось по 6 блокам: создание условий для эффективного проведения занятий, профессиональная компетентность, техника речи, особенности педагогической коммуникации, создание продуктивной атмосферы на занятии, создание положительного эмоционального фона занятий.

Оценка результатов показала, что 17% инструкторов имеют удовлетворительный уровень профессионального мастерства, 72% – хороший уровень, 9% – высокий уровень. При этом 2% инструкторов по детскому фитнесу имеют низкий («терпимый») уро-

вень профессионального мастерства или им стоит задуматься о смене профессии. Важным для нас оказался тот факт, что нет значимой прямой зависимости между стажем работы детским инструктором и уровнем педагогического мастерства. Мы связываем это обстоятельство с тем, что большинство детских инструкторов относятся к возрастной категории до 30 лет, а также с тем, что для того, чтобы проводить фитнес занятия с детьми необходимо желание и понимание системы работы в детском фитнесе.

На основе исследований профессиональных характеристик педагога по Крутецкому В.А.[1,2], личностных качеств по Платонову К.К.[5], исследований структуры и содержания технологий детского фитнеса, методики построения детских фитнес-программ, проведенных Т.В. Левченковой [3], были выявлены социально-педагогические характеристики детского фитнес-тренера, которые включают в себя характеристику профессиональных способностей и личностных качеств.

Рассмотрим какие из выделенных профессиональных способностей и личностных качеств тренера по детскому фитнесу, оказывают влияние на качество проведения фитнес-программ.

К профессиональным способностям мы относим:

дидактические способности – способности более доступно объяснять задания, мотивировать к занятиям, давать возможность самостоятельно выполнять упражнение наиболее доступным способом;

академические способности – стремление к совершенствованию знаний в сфере фитнеса и детских фитнес-программ, следование нововведениям в данной сфере – проведение новых фитнес-программ, самостоятельная разработка новых видов тренировок;

Таблица 2

Результаты опроса детских инструкторов о важности личностных характеристик (n= 67)

№пп	Характеристики	Экспертная оценка (баллы)	
		Среднее значение	Стандартное отклонение
1.	Нравственные качества	7,4	1,3
2.	Личностные качества, приобретенные в процессе профессиональной деятельности	7,8	1,8
3.	Индивидуально-психологические черты	7,1	2,1
4.	Динамические способности личности	6,9	2,4

перцептивные способности – способности быстро определять настроение занимающегося, его особенности характера, физическую и психологическую готовность к занятиям; педагогическая наблюдательность, связанная с пониманием психических состояний детей;

речевые способности – способности доступно и понятно для занимающихся выражать свои мысли с помощью речи, мимики и пантомимики. При этом детскому тренеру важно учитывать возраст ребенка при объяснении заданий;

организаторские способности – во-первых, это способности организовать занимающихся, настроить на плодотворное взаимодействие во время занятия, настроить на решение задач урока, воодушевить на решение важных задач; во-вторых, это способности организовать свою работу. Планирование, организация и контроль своих действий во время занятия и при подготовке к нему, а также правильное распределение тренировочного времени;

авторитарные способности – способности воздействовать на занимающихся и добиваться у них уважения и авторитета. Способности данной группы зависят от ряда личностных качеств тренера;

коммуникативные способности – способности к общению с детьми, умение найти правильный подход к каждому ребенку;

педагогическое воображение (прогностические способности) – способность предвидеть результат своих действий;

способность к *распределению внимания* одновременно между несколькими видами деятельности;

способность *следовать целям и задачам*, поставленным на тренировке в то же время не выпускать из внимания занимающихся – следить за их внимательным выполнением заданий, самочувствием и эмоциональным состоянием.

Экспертный опрос детских фитнес-тренеров и менеджеров (n=58) позволил определить приоритетность рассмотренных про-

фессиональных качеств (таблица 1).

Результаты опроса показали, что все профессиональные качества признаны значимыми для детского фитнес-тренера.

Профессиональные способности имеют прямую взаимосвязь с характеристиками личности тренера по детскому фитнесу.

В структуру личностных характеристик по К.К. Платонову[5] входят следующие:

- нравственные качества – справедливость и честность;
- личностные качества, приобретенные в процессе профессиональной деятельности – требовательность, объективность, любовь к воспитанникам;
- индивидуально-психологические черты – способности мыслить, эрудиция, волевые способности, способность саморегуляции эмоциональной сферы;
- динамические способности личности – возраст и темперамент.

В исследовании мы предложили инструкторам и менеджерам, работающим с детьми, оценить важность личностных характеристик по 10-ти балльной шкале для успешной профессиональной деятельности (таблица 2).

Анализ данных показывает, что опрошенные придают большое значение личностным качествам, оценивают их выше среднего значения.

Мы предполагаем, что данные личностные характеристики педагога влияют на то, каким образом будут развиваться его профессиональные педагогические способности, и каким образом их сочетание будет отражаться на успешности профессиональной деятельности.

Выводы. Деятельность инструкторов по детскому фитнесу имеет ряд специфических особенностей, которые предъявляют специфические требования к профессиональным способностям, педагогическому мастерству и личностным качествам. Проведенные нами исследования показали, что детские инструкторы должны обладать

высоким уровнем организаторских и коммуникативных способностей, а также проявлять личностные качества, связанные с любовью к детям и уважением к ним. Кроме того, по мнению инструкторов в ходе профессиональной деятельности формируется

важное качество – сочетание требовательности и уважения к занимающимся.

В дальнейшем мы предполагаем – выявить особенности взаимосвязей профессиональных способностей и личностных качеств тренеров по детскому фитнесу.

Литература.

1. Крутецкий В.А. Психология : учеб. для учащихся пед. училищ : доп. М-вом просвещения СССР / В.А. Крутецкий. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 336 с.
2. Крутецкий В.А. Основы педагогической психологии / Крутецкий В.А. – М.: Просвещение, 1972. – 255 с.: граф.
3. Левченкова Т.В. Концепция развития детского фитнеса в России / Т.В. Левченкова // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. профессор.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 25-27 февр. 2009 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 18-21.
4. Левченкова Т.В. Социально-педагогические основы детского фитнеса / Т.В. Левченкова // Международная научно-практическая конференция "Фитнес 2007", 14-16 нояб. 2007 г. : к 75-летию каф. / сост. Т.С. Лисицкая ; науч. ред. Ю.К. Гавердовский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики гимнастики. – М., 2007. – Тетр. первая. – С. 52-54.
5. Платонов К.К. Структура и развитие личности / Платонов Константин Константинович. – М.: Наука, 1986. – 255 с.
6. www.mc-krkam.edusite.ru



ОСОБЕННОСТИ МЫШЛЕНИЯ ШАХМАТНОГО ЭКСПЕРТА



*Васюкова Е.Е. – к.псх.н.,
ст.н.с.кафедры общей
психологии факультета
психологии МГУ
им. М.В. Ломоносова
katevass@yandex.ru*

Ключевые слова: шахматный эксперт, экспертное исполнение, мышление, вербализованные операциональные смыслы, возраст.

Keywords: chess expert, expert performance, thinking, verbalized operational senses, age.

Резюме. В статье характеризуется мышление шахматного эксперта на основе выявления и сравнения процессуальных особенностей мышления шахматистов разной квалификации и возраста в задаче выбора лучшего хода.

Summary. Chess expert thinking is characterized on the base of comparison the performance in the best move selection tasks by chess-players of different qualification and age.

Введение. «Экспертом», по предложению Г. Саймона, считается человек, успешно работающий в некоторой области не менее 10 лет. Simon и Chase (1973) обнаружили, что около 10 лет подготовки необходимо, чтобы достичь международного уровня шахматного мастерства. По Н. Чарнессу, чтобы определить, кто есть эксперт, мы обычно обращаемся к шахматному рейтингу (Elo) или исполнению задачи выбора хода. Эксперт – это тот, кто последовательно выполняет на высоких уровнях репрезентативные задачи данной области. Задача выбора хода в шахматах – хороший пример репрезентативной задачи, потому что в реальной шахматной партии игрок должен повторять процесс выбора лучшего шахматного хода много раз (например, для сорока последовательных ходов) (из переписки с Чарнессом, декабрь 2015).

По Чарнессу экспертный уровень (с Elo 1900 – 2199) находится между промежуточным и мастерским, Де Гроот к экспертам относит клубных в отличие от элитных игроков, то есть мастеров. С учетом того, что этот исследователь не видит больших различий в мышлении между клубными игроками и гроссмейстерами, логично экспертами считать шахматистов с Elo выше 2200, включая гроссмейстеров. Супергроссмейстеры с Elo > 2700 – это еще более высокий уровень мастерства.

Уже первые исследования шахматистов разной квалификации показали, что элитные шахмати-

сты и игроки клубного уровня мало различаются структурой своего поиска, но более квалифицированные шахматисты делают лучшие ходы и лучше запоминают шахматные позиции при их кратковременном предъявлении, а если даже не могут вспомнить позицию точно, то могут дать ее оценку. Эти результаты де Гроота стали доводами в пользу большей важности ранних перцептивных процессов и процессов узнавания паттернов в объяснении индивидуальных различий в мастерстве.

Мохли и Чарнессом был проведен мета-анализ исследований, которые измерили эффекты и мастерства в шахматах, и возраста на задачах выбора лучшего хода в шахматных позициях (задача лучшего хода) и вспоминания шахматных игровых позиций (задача вспоминания). Несмотря на маленькую выборку в исследовании, авторы обнаружили, что имеются эффекты возраста и мастерства в обеих задачах: возраст негативно связан с исполнением в обеих задачах, а мастерство позитивно связано с исполнением в обеих задачах. В задаче лучшего хода обнаружено, что мастерство оказывает доминирующее влияние, в то время как в задаче вспоминания мастерство и возраст оказывают примерно одинаково сильные эффекты. Также найдено, что мастерство наилучшим образом измеряется в задаче лучшего хода. Этот результат согласуется с аргументом, что задача лучшего хода точно повторяет экспертное испол-

нение (Ericsson & Smith, 1991). Результаты для задачи вспоминания доказывают, что эта задача схватывает эффекты, связанные с мастерством, но также эффекты, вызванные общим процессом старения.

Задача исследования – выявить и сравнить процессуальные особенности мышления шахматистов разной квалификации и возраста в задаче выбора лучшего хода.

Под руководством Н.Чарнесса при нашем участии было осуществлено широкомасштабное исследование отношений между мастерством, возрастом и поиском лучшего хода (Roring R.W., Tuffiash M., Charness N., Krampe R., Vasyukova E. & Reingold E.). Точное описание этих отношений важно для теорий мастерского исполнения и теорий старения. В некоторых теориях шахматного мастерства подчеркивают роль поиска (Ericsson & Kintsch, 1995), тогда как в традиционных теориях приобретения мастерства улучшение в данной области связывается не с контролируемыми процессами, а с большей автоматизацией (Fitts & Posner, 1967). Но критическое ограничение всех эмпирических исследований, рассматривающих поиск и шахматное мастерство – маленький размер выборки. В нашем исследовании участвовало 157 шахматистов из 4 стран – России (Москва), Германии (Берлин и Потсдам), Канады (Торонто) и США (Атланта, Орlando и Таллахасси). Возраст участников был не ниже 18 лет. Средний возраст выборки – 45 лет ($SD = 16$ лет). В равной пропорции были представлены шахматисты разных уровней – промежуточного (рейтинги 1600 – 1899), экспертного (1900 – 2199) и мастерского (2200+). Использовался метод рассуждения вслух при решении шахматистами задачи выбора лучшего хода. Материалом послужили 15 миттельшпильных позиций. Качество разных ходов в каждой позиции оценивалось международным мастером и дополнительно засчитывали ходы как правильные, если выбранный ход соответствовал первому выбору мощной игровой шахматной компьютерной программы Fritz 8.0 (Chessbase, Hamburg, Germany).

Участникам требовалось рассуждать вслух, пока они решали шахматные проблемы, в соответствии с процедурой, предложенной Эриксоном и Саймоном (1993). На каждую проблему давалось 5 минут, и участников просили объявлять их выбор лучшего хода. Строились проблемно-поведенческие графы для каждой попытки решения проблем (Newell & Simon, 1972). Графы нумеровались в соответствии с эпизодами, маркером каждого из которых служило новое обращение к старто-

вой позиции после некоторого анализа. Первый ход эпизода назывался базовым, и каждый эпизод имел специфическую глубину в терминах полуходов (два полухода рассматриваются как один шахматный ход, т.е. движение белой и черной фигуры). В некоторых эпизодах шахматист мог рассматривать несколько ходов за одну сторону, без ответов оппонента – эти пропуски назывались нулевыми ходами. Нулевые ходы часто указывают на планирование, а не формальный поиск, который требует чередования ходов между оппонентами.

Некоторые эпизоды могли иметь множественные конечные веточки, и кроме того «разветвленность» поиска могла соответствовать делению числа конечных веточек на число эпизодов.

Мы измерили 12 параметров поиска: число уникальных базовых ходов в единицу времени и время поиска, число уникальных и повторенных базовых ходов, уникальных и повторенных других ходов, число эпизодов и конечных веточек, нулевых ходов, максимальную, среднюю глубину и разветвленность.

Мы рассмотрели бивариантные отношения между рейтингом, возрастом, количеством очков за решение проблем и точностью (accuracy) и нашими поисковыми статистиками.

Результаты. Наша процедура подбора выборки достигла цели минимизации отношений между возрастом и мастерством, как показано через незначимые корреляции возраста с рейтингом. Как антиципировали, допуская, что текущие шахматные рейтинги являются точными индикаторами мастерства обоих – более молодых и более старых игроков, не было значимого отношения между возрастом и общим результатом, или возрастом и точностью. Как предполагалось, рейтинг коррелировал с результатом решения проблем ($r=.53$) и точностью ($r=.48$), указывая, что задача решения проблем схватывает экспертное исполнение, как отмечалось в других работах (Van der Maas & Wagenmakers, 2004).

Показано, что рейтинг значимо сопряжен со всеми параметрами поиска, кроме числа уникальных базовых ходов ($r=.08$) и среднего времени, затраченного на пробу ($r=-.13$), а именно, с числом уникальных базовых ходов в сек. ($r=.17$), числом повторенных базовых ходов ($r=.41$), уникальных других ходов ($r=.46$), повторенных других ходов ($r=.51$), эпизодов ($r=.34$), конечных веточек ($r=.35$), нулевых ходов ($r=.28$), с максимальной глубиной ($r=.44$), средней глубиной ($r=.36$) и разветвленностью ($r=.19$). Корреляции по абсолютной величине больше, чем .157 и .205 были значимы с $p<.05$ и $p<.01$, соответственно.

С продуктивностью поиска, оцененной международным мастером, значимо связаны повторенные базовые ходы ($r=.36$), уникальные другие ходы ($r=.31$), повторенные другие ходы ($r=.38$), эпизоды ($r=.29$), конечные веточки ($r=.32$), нулевые ходы ($r=.22$), максимальная глубина ($r=.32$), средняя глубина ($r=.27$) и разветвленность ($r=.25$). С продуктивностью, охарактеризованной через совпадение выбранного хода с первым выбором сильной игровой программы, значимо связаны те же параметры, кроме числа нулевых ходов ($r=.15$).

Регрессионный анализ, предсказывающий рейтинг по 10 поисковым статистикам (исключая эпизоды и среднюю глубину), показал, что совместно поисковые статистики объясняют 29% изменений рейтинга. Кроме того, некоторые поисковые статистики (а именно, среднее время на пробу, повторенные базовые ходы и максимальная глубина) предсказывали рейтинг независимо от других (везде $p<.05$).

Протестировано предсказание Гобе (1997) о том, что глубина поиска возрастает как степенная функция от мастерства. F-тест средних квадратичных ошибок, сравнивающий степенную функцию с линейной моделью, был значим для средней глубины, $F(155)=12.02$, $p<.001$, и для максимальной глубины, $F(155)=37.5$, $p<.001$, указывая на высшее соответствие данным. Это дало следующие уравнения:

$$\text{Средняя глубина} = .008 * \text{Рейтинг}.789$$

$$\text{Максимальная глубина} = .002 * \text{Рейтинг}1.089$$

Это означает, что для каждых 400 пунктов рейтинга (почти два стандартных отклонения) средняя глубина растет на 0.5 полухода (примерно от 2.7 до 3.7 полухода для игроков с рейтингом от 1600 до 2400), а максимальная глубина растет на 1.7 полухода (примерно от 6.2 до 9.6 полухода для игроков с рейтингом от 1600 до 2400). Важно помнить, что глубина поиска влияет на некоторые шахматные позиции значительно больше, чем на другие, и что эти средние различия это не принимают во внимание. Некоторые исследования даже показали, что более сильные шахматисты действительно ищут менее глубоко в некоторых специфических ситуациях (Saariluoma, 1992; Васюкова, 2009). Мы полагаем, что в некоторых позициях глубина поиска растет с мастерством возможно в большей степени, чем это отражено в средних. Чтобы ясно показать, что глубина поиска растет на протяжении распределения рейтинга, мы посчитали корреляцию мастерства и глубины после ограничения выборки шахматистами с рейтингом больше выборочного среднего в 2021 пункт. Рейтинг и

максимальная глубина поиска надежно коррелировали, $r(72)=.34$, $p<.01$.

Был проведен анализ главных компонент, чтобы рассмотреть структуру основных компонентов поиска для связанных измерений. Анализ основных компонент с promax rotation выявил три компонента. Рассмотрение нагрузок матричных паттернов каждой протокольной статистики по трем факторам наводит на мысль, что эти факторы могут быть интерпретированы как широта, глубина и скорость поиска, где компоненты широты и глубины взаимосвязаны. Мы нашли надежные бивариантные корреляции между шахматным рейтингом и компонентами широты, $r(155)=.35$, $p<.001$, глубины, $r(155)=.44$, $p<.001$ и скорости, $r(155)=.16$, $p<.05$, тогда как возраст значимо коррелирует только со скоростью, $r(155)=-.23$, $p<.01$.

Регрессионный анализ, предсказывающий рейтинг по этим трем компонентам, показал, что как широта, так и глубина вносят свой независимый вклад в изменение рейтинга с $p<.05$ и $p<.001$, соответственно, тогда как скорость была более ненадежной ($p>.05$). Этот результат поддерживает представление о том, что различные компоненты поиска оказывают по крайней мере частично независимые влияния на мастерство.

О.К. Тихомиров еще в конце 60-ых годов 20 века обнаружил особенности процесса мышления, отличающего экспертов от новичков (Тихомиров, 84). Так мастера, в отличие от шахматиста третьего разряда, отличает: более сокращенная поисковая деятельность как результат эффективности функционирования механизмов прогнозирования и переноса результатов исследовательской деятельности из одной ситуации в другую, более представлены процессы по формированию критериев выбора (деятельность строится по типу возникновения в ней поисковых потребностей), больше удельный вес формирования предвосхищений по сравнению с процессами поиска средств их достижения.

Продолжая эту линию сравнительного анализа уже не на материале регистрации глазодвигательной активности шахматистов, а на материале рассуждения вслух в задаче лучшего хода и развивая смысловую концепцию мышления, мы сделали акцент на изучении такой единицы мышления как "вербализованные операциональные смыслы" (ВОС) (Васюкова 2001, 2006, 2009, 2012). ВОС – это индивидуальная форма психического отражения, возникающая на основе исследовательских актов и благодаря им меняющаяся на всем протяжении процесса выбора практического действия (например, хода). Нас интересовали особенности, динами-

ка и межситуационный перенос ВОС у шахматистов разной квалификации и возраста. В частности, был подтвержден факт порождения и развития ВОС в процессе речевого рассуждения при выборе лучшего хода через вербальное переобследование элементов, их включение в разные системы взаимоотношений, формирование и видоизменение этих систем. Основные характеристики ВОС – глубина сознательной зоны ориентировки, которая проявляется в максимальной и средней глубине поиска, в разветвленности; объем, индикатором которого является число уникальных базовых и небазовых ходов, эпизодов и конечных веточек, нулевых ходов, а также общее число названных элементов; структура, реконструируемая по числу повторенных базовых и небазовых ходов; степень осознанности, проявляющаяся в оценках возникающих позиций, в том числе в оценках неопределенности.

64 шахматиста от 15.5 до 81 года по уровню их квалификации были разделены на три группы: низко-, средне- и высококвалифицированные шахматисты (или эксперты), соответственно, шахматисты 3, 2 и слабого 1 разряда; шахматисты 1 разряда и кандидаты в мастера с Elo до 2199 включительно, и наконец, кандидаты в мастера спорта с Elo в 2200 и выше, мастера и гроссмейстеры.

Обнаружено влияние объективных характеристик задачи, а также квалификации шахматистов на показатели ВОС. Влияние возраста имело место лишь в среднетрудной комбинационной, но не легкой позиционной позиции [1]. Так число уникальных базовых и небазовых ходов, нулевых ходов, эпизодов и конечных веточек, максимальная глубина выше в среднетрудной комбинационной позиции по сравнению с легкой позиционной. Время решения и ценность выбранного хода также зависят от трудности и типа позиции. В среднетрудной комбинационной позиции тратится больше времени, а ценность выбранного хода ниже, чем в легкой позиционной позиции.

В легкой позиции высококвалифицированные шахматисты по сравнению с низкоквалифицированными предлагают больше уникальных других ходов, эпизодов и конечных веточек, по сравнению с менее квалифицированными шахматистами у них больше повторений других ходов.

В среднетрудной позиции эксперты превосходят низкоквалифицированных шахматистов по числу повторенных ходов, эпизодов и максимальной глубине. У низкоквалифицированных шахматистов по сравнению с более квалифицированными меньше уникальных других ходов. С ростом квалификации увеличивается число конечных веточек.

В легкой позиции эксперты выбирают лучшие ходы, чем менее квалифицированные шахматисты (критерий Колмогорова-Смирнова). В среднетрудной позиции среднеквалифицированными, по сравнению с низкоквалифицированными выбирают более ценные ходы (критерий Колмогорова-Смирнова). В легкой позиции время решения экспертов отличается от аналогичного показателя более слабых шахматистов, в среднетрудной нет различий по времени у шахматистов разной квалификации.

Для среднетрудной позиции проанализированы оценки испытуемых от 15.5 до 49 лет, которые они дают получаемым в ходе размышления позициям. Различали конкретные оценки, в которых указывается на преимущество одной из сторон, и оценки проблемности позиции, когда получаемая в ходе анализа позиция является для испытуемого неясной (он не может определить, на чьей стороне преимущество). Обнаружено, что количество всех оценок увеличивается с ростом квалификации.

Высококвалифицированные испытуемые достоверно отличаются от менее квалифицированных большим количеством оценок проблемности позиции и оценок вообще.

Важно, что выбирая ход в позиции высококвалифицированные шахматисты переобследуют ходы, включают новые, дают оценки вариантам, указывают на неясность возникающих позиций, рассматривают другие эпизоды и конечные веточки. Это свидетельствует о работе на вербальном уровне над смыслом отдельных элементов, ситуации и ее решения за счет включения старых элементов ситуации в новые системы взаимоотношений. Этот смысл развивается при рассмотрении эпизодов и конечных веточек, оценивании позиций, указании неясностей в оценке возникающих позиций. Главное – в процессе повторения ходов, включая базовые, и анализа новых небазовых ходов. Повторы ходов не являются бессмысленными – уточняются смыслы элементов и ситуации, происходит трансформация сложившейся системы элементов за счет включения новых элементов и исключения каких-то старых.

Наш тезис об осмыслении экспертами ситуации, ее элементов и предрешений через включение элементов в разные системы взаимоотношений пересекается с идеей де Боно о сознательном видении предмета с разных точек зрения, о сдвиге внимания как приеме нешаблонного мышления.

В среднетрудной позиции обнаружено снижение числа уникальных других ходов, максимальной и средней глубины у шахматистов после 45 лет.

В сложных ситуациях тип позиции, квалификация и возраст шахматистов влияют главным образом на особенности объема ВОС[2].

Выявлено, что перенос ВОС проявляется в различных формах, связанных с такими факторами как позиция, возраст и шахматная квалификация субъекта [3;8]. Разные формы переноса сопряжены с изменением в связанной позиции отдельных показателей определенных характеристик ВОС – объема, структуры, глубины и степени осознанности ВОС. Перенос ВОС более представлен у квалифицированных шахматистов, которые обнаруживают селективность поиска в связанной позиции. Они также лучше предвосхищают реальные изменения ситуации. Перенос ВОС связан не просто с повторением и копированием некоторых предвосхищений. Задавая направление поиска, он связывается с использованием и трансформацией результатов предшествующего вербального поиска. Перенос ВОС носит активный характер.

У квалифицированных шахматистов перенос проявляется в сокращении числа уникальных других ходов, оценок, средней глубины и времени решения. Как показывает дополнительный анализ показателей объема и структуры ВОС у наиболее квалифицированных шахматистов нашей выборки перенос ВОС может быть связан с сокращением числа называемых элементов и с ростом процента смысловых ядер, наиболее часто называемых элементов, в общем числе названных элементов, с ростом (в более простой и понятной позиции) или снижением (в неопределившейся, достаточ-

но сложной позиции) среднего и максимального числа названий одного элемента, процента значимых элементов в общем числе названных элементов.

Итак, мастерство шахматиста, измеренное в рейтинговой системе и схваченное в задаче выбора лучшего хода, надежно коррелирует с глубиной, широтой и скоростью поиска. Глубина и широта вносят свой независимый вклад в изменение рейтинга, тогда как скорость менее надежна. Важно, что глубина растет с мастерством на всем протяжении распределения рейтинга. Значимый параметр поиска шахматного эксперта – повторение ходов и их цепочек. Такие повторы де Гроот связывал с прогрессивным углублением, а Тихомиров – с порождением и развитием операциональных смыслов.

Кроме того, поиск экспертов в сравнении с неэкспертами в большей степени сопровождается оценками, в том числе оценками неопределенности получаемых позиций, что говорит о большей осознанности поиска и чувствительности экспертов к проблемам.

Эксперты лучше предвосхищают реальные изменения ситуаций, переносят результаты своего поиска из одних ситуаций в другие, при этом опыт используется творчески. В знакомых позициях у них увеличивается процент наиболее часто переобследуемых ядерных элементов (или смысловых ядер). В итоге шахматный эксперт по сравнению с неэкспертом выбирает ходы обладающие большей ценностью и точностью.

Литература.

1. Васюкова Е.Е. Вербализованные операциональные смыслы и их развитие в процессе принятия решения (на материале выбора лучшего хода в шахматной позиции) // Психол.ж. 2001.Т. 22. № 4. С.30-41.
2. Васюкова Е.Е. Вербализованные операциональные смыслы в структуре принятия решения в сложных ситуациях // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 2 / Под общей ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. – М.: Смысл, 2006. С. 368-391.
3. Васюкова Е.Е. Проблемы операциональных смыслов и переноса в смысловой концепции мышления О.К. Тихомирова // Методология и история психологии. 2009. Том 4. Вып. 4. С. 114-132.
4. Васюкова Е.Е. Развитие шахматного мастерства: проблемы, принципы, методы /Спортивный психолог. 2012. №2. С. 9-15
5. Тихомиров О.К. Психология мышления. М.: Изд-во Моск. ун-та. 1984.
6. Moxley J.H. & Charness N. Meta-analysis of age and skill effects on recalling chess positions and selecting the best move // Psychon. Bull. Rev. DOI 10.3758 / sl 3423-013-0420-5. Published online: 19 March 2013.
7. Roring R.W., Tuffiash M., Charness N., Krampe R., Vasyukova E. & Reingold E. The relationship between skill and search in aging chess players. Manuscript. 25 p.
8. Vasyukova E. E. The nature of chess expertise: knowledge or search? / Psychology in Russia: State of the Art. 5. 2012. P. 511-528.

ОСОБЕННОСТИ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У ВЫСКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ



*Бабушкин Г.Д. – д.п.н.,
профессор, Сибирский
государственный
университет физической
культуры и спорта
Gena41@mail.ru*

Keywords: *positive technologies, sportsmen, competitive activity.*

Summary. *In clause the contents and meaning (importance) positive technologies in preparation of the sportsmen for competitions is submitted: technologies of the resolution of*

Введение. Успешность соревновательной деятельности спортсмена обусловлена влиянием двух групп факторов внешних (объективных) и личностных (субъективных). При этом действие внешних факторов на спортсмена опосредовано личностными факторами, в качестве которых выступают психологические, физические, технические и другие составляющие подготовленность спортсмена. В результате взаимодействия внешних и внутренних факторов спортсмен оказывается «втянутым» во внутриличностный конфликт, влияние которого на деятельность спортсмена может быть, как положительной, так и отрицательной.

В результате возникновения такого конфликта появляются функциональные расстройства, проявляющиеся в предстартовом состоянии, характеризующимся неуверенностью, беспокойством, тревожностью и другими симптомами. Если функциональные расстройства своевременно не замечены и повторяются от соревнования к соревнованию, то они закрепляются и приобретают устойчивость. Это явление было выявлено при изучении предстартового состояния юных дзюдоистов в течение нескольких соревнований [12].

В связи с усложняющимися условиями соревновательной деятельности создание психологической готовности спортсмена к соревнованию не в полной мере обеспечивает успешность поведения спортсмена в процессе соревновательной борьбы.

conflicts of the sportsman in competitive situations; technology of formation of the positive statements. The brief description of positive technologies for job with the sportsmen is given.

Здесь на первый план выходит умение спортсмена в ситуациях соревновательной борьбы управлять своим поведением, находить оптимальные решения создающихся ситуаций [1; 2; 4]. Именно этот фактор является ведущим при борьбе с равными по классу спортсменами [5].

Цель исследования: Изучить сущность и значимость позитивных психотехнологий в спортивной деятельности, и обосновать их использование в процессе подготовки спортсменов.

Результаты исследования. Проблема преодоления конфликтных ситуаций в спортивной деятельности есть часть более широкой проблемы управления спортсменом своим поведением и деятельностью в соревнованиях. Данная проблема решается в основном через психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям. Содержание психологической подготовки спортсменов, представленное в учебниках по спортивной психологии недостаточно для осуществления полноценного психологического обеспечения подготовки спортсменов. При этом в литературе по спортивной психологии имеется достаточное количество материала, необходимого для подготовки спортсменов [5; 7; 8; 9 и др.].

Возникшую конфликтную ситуацию можно определить, как невозможность спортсмена действовать и достигать поставленной цели. Борьба спортсмена с этой невозможностью и

создание ситуации возможности представляется как переживание человека [6]. Используемые в психологии стратегии: психологическая защита, совладающее поведение, компенсация лишь констатируют некоторые аспекты проблемы. Испытываемые спортсменом переживания конфликтных ситуаций являются предметом работы психолога, тренера совместно со спортсменом [1; 4]. Основываясь на концепции позитивной психотерапии Н. Пезешкиана [11], нами предлагается позитивная психотехнология для работы со спортсменами, направленная на разрешение внутриличностного конфликта.

Технология разрешения внутриличностного конфликта.

Первая стадия – описание спортсменом конфликтной ситуации, возникающей на соревнованиях. Спортсмен рассказывает тренеру или психологу о беспокоящих его симптомах, условиях, времени, причинах их возникновения, и как эти симптомы повлияли на его состояние в соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется тому, как именно спортсмен представляет себе проблему, как проявляется конфликт, чему он уделяет больше внимания (телу, психике, деятельности, мышлению, предпринимаемым действиям, отношению, будущему). На этой стадии важно получить данные о влиянии на спортсмена внешних факторов и происходящих изменениях (тело, психика, деятельность).

Вторая стадия – уточняющая. Психолог, тренер задаёт вопросы, касающиеся составляющих конфликта, стараясь выявить их проявление и попытки спортсмена по разрешению конфликта. Здесь важно получить сведения о предпринимаемых действиях спортсмена по разрешению конфликта; и какое они оказали влияние; достигнута ли была цель. Отсутствие реакции в какой-то области может стать важным диагностическим основанием для построения действий психолога, тренера на последующей стадии.

Третья стадия – поощрение действий спортсмена. Психолог, тренер демонстрирует умение видеть за проблемой способность реагировать на ситуацию (позитивная интерпретация). На этой стадии важно закрепить у спортсмена уверенность в том, что он способен справиться с ситуацией, что теперь, когда он знает её содержание и причины её вызвавшие, способности, проявленные им, могут быть развиты, и это поможет ему в будущем.

Четвертая стадия – вербализация (проговаривание конфликта). Психолог, тренер совместно со спортсменом описывают содержание обсуждаемого конфликта, как он им видится. Установление связи между актуальным конфликтом и историей

формирования рассматриваемых моделей поведения дополняет динамическую картину конфликта и позволяет смоделировать варианты альтернативного поведения спортсмена.

Пятая стадия – планирование будущего. На этой стадии психолог, тренер получают обратную связь о проделанной работе спортсменом во время сеанса. Спортсмен фокусирует внимание на том, что он узнал о себе и как он собирается использовать полученный опыт в своей спортивной деятельности. Здесь оговаривается план дальнейшей работы со спортсменом в случае проявления к этому желания с его стороны.

Работа психолога, тренера с использованием данной технологии позволяет определить основное направление для работы со спортсменом. Или это будет мотивация, отношение, мыслительная активность или другие составляющие его психологической подготовленности. Разрешение спортсменом конфликта в соревновательной деятельности не всегда протекает успешно ввиду неподготовленности спортсмена к этому. Поэтому, целесообразным будет предотвращение конфликтов. Для этой цели предлагается следующая позитивная технология, заключающаяся в формировании позитивных утверждений.

Технология закрепления позитивных утверждений. Утверждение, что спортсмен влияет на возникающие мысли, не всегда имеют практическую и позитивную направленность [5; 7]. Произносимые слова задают "мозгу" установку, какие мысли он должен порождать и удерживать. Так, при произношении спортсменом утверждения "Соревнование пройдет успешно", "мозг" начнёт вырабатывать мысли, связанные с удачным выступлением. Данный метод кажется внешне простым, однако использование этого метода приносило успех многим людям [10]. Основные положения метода утверждений сводятся к следующему: 1) спортсмену совсем не обязательно верить в то, что он утверждает; 2) утверждение должно быть позитивным: «Я буду спокоен», «Я уверен в успешном выступлении», «Я достаточно подготовлен»; 3) утверждение должно быть кратким и содержать два, три слова; 4) утверждения можно произносить в любое время дня, ежедневно, в том числе при отходе ко сну.

Медитативный тренинг. Медитация рассматривается как длительное и систематическое "размышление" о спортивной деятельности, происходящее в состоянии полной психической и физической релаксации, устойчивой произвольной концентрации внимания на конкретных объектах. При медитации поле сознания спортсмена сужается настолько, что посторонние мысли, предметы, и

явления выводятся за границы поля и не проявляются в сознании.

Психологическим результатом медитации является очищение сознания от постороннего и негативного, мешающего продуктивной деятельности спортсмена. У спортсмена формируется новый более эффективный тип мышления. Спортсмен полностью сливается с предметом размышления и предстоящей деятельностью. В этом состоянии начинает работать подсознание, интуиция. Для того, чтобы побеждать, нужно иметь собственную идеологию победы и технологию подготовки к ней. Приводимый ниже предметно-образный медитативный тренинг (на примере плавания), разработанный нами на основе концепции А.А. Иванова [9], и направлен на это. Это обобщенный тренинг. Каждый спортсмен конкретного вида спорта может составить на базе этого тренинга собственный, отражающий особенности своего вида спорта.

Перед проведением тренинга спортсмену предлагается ответить на ряд вопросов, отражающих каждый образ.

1. Моя подготовленность. Спортсмен должен ответить самому себе на следующие вопросы (не исключаются другие вопросы):

- Какие функции я выполняю в спорте?
- Справляюсь ли я с ними?
- В чём я превосхожу своих соперников?
- В чём мои недостатки?
- Над чем мне стоит поработать?
- Какое у меня обычное предстартовое состояние?
- Как обеспечить оптимальное предстартовое состояние?

Ответив на эти вопросы, спортсмен создаёт конкретное представление о своей подготовленности к соревнованию, заключающееся в следующем:

Я – пловец – брассист (100, 200 м) мастер спорта России.

Мои функции на соревновании следующие:

- подготовиться физически к соревнованию;
- хорошо выспаться перед соревнованием;
- провести хорошую разминку;
- подготовиться психологически к старту;
- выйти на стартовую тумбочку и "войти" в образ «акулы»;
- прыжок в воду по сигналу стартера и пронестись всю дистанцию как акула к своей жертве.

Мои сильные стороны:

- уверенное состояние на старте;
- быстрый старт;
- длинный прыжок и быстрый выход на поверхность;
- быстрые повороты;
- волевой, быстрый финиш.

Над чем стоит поработать:

- над развитием навыков саморегуляции для создания оптимального предстартового состояния;
- над развитием силы и силовой выносливости;
- над быстротой выполнения старта и поворотов;
- над ускорением на третьей части дистанции;
- над концентрацией внимания на предстоящей деятельности.

Перспективы моей спортивной карьеры:

- переквалифицироваться на более короткую дистанцию (100м);
- получить звание мастера спорта международного класса.

Отметим, что как спортсмен будет ощущать себя, то и станет его внутренней культурой, символом веры в успех. Осознав себя и своё «Я», спортсмен может найти необходимые слова и способы для подготовки к соревнованию.

2. Рефлексия, самооценка, цели. Спортсмену предлагается ответить на следующие вопросы:

- что я думаю о себе, кто я (целеустремленный, уверенный в себе, тревожный, надёжный и т.д.)?
- какими мыслями наполнено моё сознание?
- что думают обо мне тренер, товарищи по команде, родные?
- какие мои цели ближайшие, перспективные?
- достигну ли я поставленных целей?
- знаю ли я, как достичь эти цели?

По ответам на эти вопросы складывается следующая характеристика спортсмена: целеустремленный, надёжный, часто тревожный, не всегда уверенный; боязнь подвести тренера, родителей, не оправдав их ожиданий; мысли на соревновании о результате; улучшить личный результат. Из характера ответов спортсмена можно увидеть над чем он должен работать. При ответе на вопросы, у спортсмена складывается понимание себя, своих целей и путей их достижения в следующей формулировке, которую спортсмен должен постоянно внушать себе:

Я уверенный, надёжный, целеустремлённый спортсмен. Моё сознание наполнено позитивными мыслями. У меня четкие и достижимые цели, и я знаю, что я должен делать для того, чтобы их достичь.

3. Моя «команда». Спортсмену предлагается ответить самому себе на следующие вопросы:

- способен ли тренер помочь в достижении моих целей, и помогает ли он мне?
- что означают для тренера мои достижения?
- заинтересованы ли мои товарищи по команде в моих успехах?
- какая радость моим родным и близким от моих достижений в спорте?

При ответе на эти вопросы у спортсмена складывается представление о своей «команде» в следующей формулировке.

Тренер и я едины в достижении моих целей. Мои достижения нужны тренеру – это результаты его работы. Тренер верит в меня, товарищи по команде поддерживают меня. Мои родные и близкие будут рады моим победам, они ждут их от меня.

4. Уверенность, ответственность. Спортсмен должен ответить на следующие вопросы:

- какова моя уверенность при выходе на старт?
- что означает уверенность в достижении поставленной цели?
- уверенный ли я человек?
- какие сомнения возникают у меня перед соревнованием?
- насколько важна ответственность за результаты своих выступлений?

Ответы спортсмена на эти вопросы позволяют охарактеризовать его следующим образом: недостаточная уверенность сочетается с желанием достичь поставленную цель, сомнения о достижении поставленной цели, повышенная ответственность перед тренером.

Чтобы обрести уверенность в себе надо создать новый образ самого себя: целенаправленного, успешного, устремлённого, позитивно мыслящего, настроенного на победу в любых соревнованиях, грамотно решать создавшиеся соревновательные ситуации, решающего управлять своими эмоциями.

По содержанию ответов спортсмена можно сформулировать следующую установку:

При подготовке к соревнованию и выходе на старт я уверен в достижении поставленной цели. Уверенность – мозучий источник энергии. Это победа. Ответственность за результат придаёт мне силы. Перед соревнованием и на старте у меня не возникает сомнений в победе.

5. Мой образ «Я – акула». Спортсмен должен ответить на следующие вопросы:

- что собой представляет акула, плывущая по воде?
- какова её скорость?
- могу ли я сравнить себя с акулой, мчащейся к своей жертве?
- поможет ли создание образа акулы в моём сознании перед стартом улучшить результат?

При ответе на эти вопросы у спортсмена формируется я-образ в следующей формулировке:

Акула – быстро мчащийся по воде хищник. Вхождение в образ акулы даст мне новые силы для увеличения скорости. При прыжке с тумбочки я превращаюсь в акулу, мчащуюся к намеченной цели.

Сеансы медитации рекомендуется проводить ежедневно не менее 10-15 минут утром после пробуждения и вечером при отходе ко сну, либо в другое свободное время. Лучшее положение для занятий сидя в позе лотоса или лежа. Необходимо закрыть глаза, расслабиться, используя психорегулирующую тренировку и прислушиваться к своим ощущениям.

Спортсмен посредством воображения и представления создаёт в определенной последовательности образы, начиная с образа «моя подготовленность» и завершая «Я-образом». После каждого создаваемого образа следует обращаться к центральному блоку (Я-победитель), тем самым напоминая себе, что я победитель. В такой же последовательности медитативный тренинг, но в сокращённой во времени проводится при подготовке к старту.

Технология медитации. Заниматься медитацией следует один на один с мысле-образами. Лучшее положение сидя с закрытыми глазами. Время концентрации сознания на каждом блоке на начальном этапе занятий медитацией около 5 минут. В дальнейшем, по мере овладения медитацией, время сокращается до 2-3 минут.

Первый этап. Используя психорегулирующую тренировку, расслабиться и отвлечься от постороннего и прислушиваться к своим ощущениям. На это уйдет 5-10 минут в зависимости от сформированности умения расслабляться, отвлекаться от посторонних мыслей и концентрироваться.

После вхождения в это состояние открыть глаза и сфокусировать свой взгляд на центр рисунка, где ваша фамилия, имя победителя. Сосредоточиться на центре и осознать себя победителем. Посмотрите на себя глазами победителя. Примите это как свершившееся. Почувствуйте свою мощь, энергию, ощущение сердцебиения.

Второй этап. Переведите взгляд на блок «Моя подготовленность» и прочитайте сформулированное вами выражение этого состояния. «Моя функция – проплыть дистанцию максимально быстро. С поставленной задачей я справлюсь, так как я хорошо подготовился. Я превосхожу соперников в скорости. У меня отличное предстартовое состояние. Я готов к своему личному рекорду».

Третий этап. Сконцентрируйте своё внимание на блоке «Рефлексия, самооценка, цели». Прочитайте формулировку этого блока: «Я уверенный, целеустремлённый спортсмен. Моё сознание наполнено позитивными мыслями. У меня четкие и достижимые цели. Я знаю, что нужно делать, чтобы их достичь». Осознайте собственную силу и не забывайте про неё.

Четвертый этап. Переведите взгляд на блок «Моя команда». Подумайте о тренере, что даст ему

ваша победа, о родных, как они будут рады вашему успеху, о товарищах, которых вы не подведёте. Вспомните всех, ради кого вы выкладываетесь на соревновании. Посвятите свой личный рекорд тренеру, другу (подруге).

Пятый этап. Обратите внимание на блок «Уверенность, ответственность». Представьте себя выходящего на разминку уверенного спокойного, деловитого. Чувствуйте свою уверенность при выходе на старт. Вы посвятили свой рекорд близкому человеку и чувствуете, что вы это сделаете, и "ни грамма" сомнений. Вы чувствуете ответственность, но она вас не тяготит, потому, что вы уверены в достижении поставленной цели. Уверенность – мой главный козырь. Осознайте смысл уверенности, на чём она базируется.

Шестой этап. Ваше внимание переходит на блок Я-образ. Ваш Я-образ – акула, мчащаяся к цели. Вы выбрали этот образ, потому, что уверены в нём, он вас не подведет. При вхождении в образ Я-акула, вы представляете себя мчащегося по воде к финишу впереди всех.

Занимаясь медитативной тренировкой, спортсмен научится владеть своими мыслями, выстраивать технологию предстартовой подготовки и настраивать себя на победу над собой и соперниками. Медитативная тренировка должна стать составляющей частью психологической подготовки, способствующей приобретению уверенности в

выполнении предстоящей деятельности, что является залогом достижения поставленных целей.

Выводы: Основной тезис позитивных психотехнологий в сфере спорта – «Силён не тот спортсмен, у которого нет проблем, а тот, кто умеет их предвидеть и разрешать». На формирование у спортсменов этого умения и направлены позитивные психотехнологии. Смысл этих технологий видится не только в оказании помощи спортсменам преодолевать насущные конфликты, но и в обучении их навыкам самопомощи в разрешении конфликтов. Ведь на соревновании спортсмену придется самому без посторонней помощи разрешать возникающие конфликты. При мысленной ассоциации себя с положительным (позитивным), подсознание спортсмена соответственно (положительно) реагирует на это. Преобладающие, положительно направленные мысленные образы создают благоприятные условия для достижения желаемой реальности. Использование позитивных психотехнологий наиболее продуктивно при развитом у спортсмена воображении. Использование позитивных психотехнологий в работе со спортсменами позволяет выявить скрытые резервы личности, неиспользуемые в соревновательной деятельности, сделать их актуальными и довести до совершенства. Данные психотехнологии применяются нами при работе со спортсменами – самбистами и пловцами высокой квалификации.

Литература.

1. Бабушкин, Г. Д. Интуиция в принятии решений в экстремальной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2013. – № 1. – С. 7-13.
2. Бабушкин, Г. Д. Вероятностное прогнозирование в экстремальных ситуациях / Г. Д. Бабушкин // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – № 4. – С. 49-52.
3. Бабушкин, Г. Д. Сила мышления в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин // Спортивный психолог. – 2012. – № 3. – С. 56-71.
4. Бабушкин, Г. Д. Разрешение конфликтов в спорте на основе формирования позитивной Я-концепции личности спортсмена / Г. Д. Бабушкин: материалы Всерос. науч. конф. «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». – Чебоксары: ЧГПУ, 2012. – С. 6-11.
5. Бабушкин, Г. Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 320 с.
6. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 199 с.
7. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 326 с.
8. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р. М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
9. Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
10. Кехо, Д. Подсознание может всё! / Д. Кехо; пер. с англ. – Минск: Попурри, 2007. – 177 с.
11. Пезешкиан, Н. Тренинг разрешения конфликтов: Психотерапия в повседневной жизни / Н. Пезешкиан. – М.: Институт позитивной психотерапии, 2006. – 296 с.
12. Соколов, А. Н. Проявление предстартового состояния юных дзюдоистов / А. Н. Соколов, А. П. Шумилин: материалы Всерос. науч. прак. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов «Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма». – Омск: СибГУФК, 2008. – С. 153–156.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ ТХЭКВОНДИСТОВ В УСЛОВИЯХ КОММЕРЦИАЛИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



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



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

Горбачева А.Ю. – аспирант кафедры философии и социологии ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Ключевые слова: психические состояния, тренировочно-соревновательный процесс, коммерциализация спортивного календаря, отрицательные результаты.

Keywords: mental status, training and competitive process, the commercialization of the sports calendar, with negative results.

Резюме. В данной работе освещены вопросы возникновения неблагоприятных психических состояний в результате увеличения количества главных стартов, коммерциализации спортивного календаря, что приводит к плохой подготовленности спортсменов к соревновательной деятельности и к достижению низких результатов.

Summary. In this paper highlights the adverse mental States by increasing the number of main starts, the commercialization of the sports calendar, which leads to poor preparedness of athletes to competitive activity and to achieve low results.

Введение. На сегодняшний день распространена практика, не в меру частых коммерческих соревнований. При этом, как показывает анализ этих выступлений, спортсменам приходится выступать на соревнованиях, будучи недостаточно к тому подготовленным, причем неподготовленным по всему диапазону: физически, технически, тактически, психологически. Это становится очевидным не только при анализе выступлений, но и в период непосредственной подготовки к соревнованию.

Коммерциализация как явление, искажающее всю картину теоретико-методического обоснования и сопровождения тренировочно-соревнова-

тельного цикла, а соответственно отражается не только на спортивном календаре, но и на других, в том числе на психологических моментах, связанных с мотивацией, ценностной ориентацией, неблагоприятным психическим состоянием спортсменов.

У спортсменов появляется подсознательное нежелание выступать, что является естественной для такого случая реакций неподготовленного организма. В данном случае мобилизационная готовность спортсменов к стартам, соответственно, полностью не обеспечивается. В результате формируется множество неблагоприятных психических состояний: неуверенность, тревожность, страх, апа-

тия. Одним словом, как таковая боевая готовность отсутствует. К сожалению, зачастую, тренеры не оказывают этому феномену необходимого внимания и, как ни в чем не бывало, продолжают увеличивать соревновательный период.

Актуальность. Успех выступления на соревнованиях, как правило, зависит от технико-тактической стороны подготовки, где нельзя сбрасывать со счетов и психофизический фактор [2].

Неоднократные выступления спортсмена при недостаточной подготовленности, по мнению многих авторов, приводят к закреплению отрицательных эмоций и к постоянному возникновению неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекса. У спортсменов появляется своего рода барьер, который мешает побороть, самих себя. Здесь начинается уже поединок один на один с собственным сознанием, с собственным «я» [4].

Если говорить о высококвалифицированных спортсменах тхэквондистах по всемирной версии тхэквондо, то все виды их подготовки, в том числе и психологическая, обычно развиты достаточно хорошо, хотя есть и исключения. Однако в нынешних условиях, а именно, в условиях увеличения количества соревнований (главных стартов) в годичном цикле даже опытным спортсменам стало часто, как показывает практика, не по силам выстоять, о чем свидетельствуют их соревновательные результаты.

Цель этой статьи – обозначить проблему адаптации высококвалифицированных спортсменов тхэквондистов в условиях коммерциализации соревновательной деятельности и наметить способы ее успешного решения.

Например, рассмотрим выступления нашей сборной команды по тхэквондо. На Олимпийские игры сборная России по тхэквондо выиграла четыре лицензии из четырех возможных, что является большим достижением для нашей страны, и для тхэквондо в особенности как для молодого и еще не совсем опытного вида спорта, одним словом «новичка» на таких крупномасштабных соревнованиях. Из четырех возможных наша команда взяла две бронзы, что, по словам тренеров, превзошло все ожидания и прогнозы.

Анализируя видео поединков, сравнивая бои победителей и проигравших, необходимо отметить, что состояние фаворитов выглядело значительно лучше: движения скоординированы, взгляд уверенно устремлен на противника, команды секунданта (тренера) выполняются беспрекословно. Два других спортсмена выглядели иначе – ноги «ватные», действия абсолютно не собраны, лицо белого цвета.

По нашим данным тренерский коллектив по результатам Олимпийских Игр в Лондоне пришел

к неоднозначному выводу, что рейтинг выступлений проигравших спортсменов является невысоким на протяжении всего олимпийского цикла, а опыт выступления в олимпийских весовых категориях небольшой, что и стало следствием отрицательных результатов, а именно, проигрыша уже в первом поединке.

Конечно же, первый бой «он трудный самый», и далеко не у каждого есть способности провести его достойно, в полной готовности. На результат влияют многие факторы – это и «хорошая» жеребьевка, когда в первом бою противник слабее или же равный по силам, время старта и многое другое. На наш взгляд, это и есть, своего рода адаптация к окружающим условиям, умение своевременно приспосабливаться и перестраиваться, так как во время соревновательного периода могут происходить различные ситуации, как отрицательно, так и положительно влияющие на участников этого процесса.

Надеяться на удачу (хорошую жеребьевку и многое др.) не является гарантией достижения победы. Это, так сказать, внешние, помогающие факторы. Весь подготовительный этап предназначен для выполнения всего плана подготовки спортсменов, чтобы в соревновательном (особенно волнительном и напряженном) периоде спортсмен мобилизовал все свои психические и физические функции, контролировал и регулировал свое состояние.

Современное представление науки о спорте позволяет признать зависимость показателей результативности, успешности соревновательной деятельности от психического состояния спортсмена [1].

Как правило, неблагоприятные психические состояния возникают не только во время прохождения соревнования, но и до него, когда идет непосредственная подготовка к соревнованиям. Возникновение неблагоприятных психических состояний делает необходимым разработку средств и методов их предупреждения и психологической коррекции, способствующей оптимальному состоянию спортсмена и подведения его непосредственно к началу соревнований.

Проведенное нами исследование показывает, что при высоком динамизме развития технико-тактической составляющей, психологическая и физиологическая составляющие изменяются далеко не динамично. По крайней мере, не прогрессивно динамично. Восстановительные периоды все больше уменьшаются, порой до их полного фантастического исчезновения. Категорично говорить об этом нельзя, так как определенные восстановительные процедуры и психо-

логическая подготовка проводится тренерами и сейчас на тренировочных и соревновательных занятиях (массаж, баня и др.). В первую очередь, это связано с тем, что коммерциализация спорта (увеличение количества международных стартов) диктует спортсменам свои правила, подвергая их сильному перенапряжению.

Данная проблема вызывает соответствующие вопросы и у тренеров сборной команды по тхэквондо.

Вернемся к подготовке к олимпийским играм в Лондоне в 2012 г. Проанализировав Олимпийский подготовительный цикл, а также результаты самих соревнований, тренерский коллектив сделал, соответствующие выводы. Во-первых, необходимо усовершенствовать внутреннюю систему отбора кандидатов в олимпийскую сборную команду. Во-вторых, оптимизировать международную соревновательную систему. В-третьих, внедрять в тренировочный процесс новые разработки более совершенные технологии, охватывающие все возможные стороны подготовки спортсменов высокого класса. Однако указанные начинания носят слишком абстрактный характер, и пока что остаются больше «бумажными» декларациями, чем практическими установочными рекомендациями.

По нашему мнению, первостепенными задачами является:

- поддержание психофизических кондиций спортсменов за счет специальных и специфических психофизических, тренировочно-соревновательных упражнений и видов спортивной подготовки [2];

- формирование механизма и программы интенсивного восстановления и терапии в условиях сокращенного восстановительного периода;

- формирование, стабилизация и развитие объема и качества коронных (индивидуально-эффективных) приемов, повышающих адаптаци-

онную возможность организма и психики, снижающих соответствующие затраты при интенсивной спортивной практике [1];

- формирование правильной техники и тактики психологического обеспечения при проведении спарринговой подготовки, что позволит избежать высокого травматизма и психических срывов, свойственных контактными видам спорта [4, 3].

Сложенный нами алгоритм действий позволит сбалансировать, и уравновесить все направления подготовки спортсменов-тхэквондистов и позволит обойти возникающие негативные последствия, в том числе, максимально локализовать и ослабить неблагоприятные психические состояния.

В заключении заметим, что решение данных вопросов на сегодняшний день имеет большое значение и в индивидуальном и общем плане, так как дает возможность претендовать на достаточно высокие личные и командные результаты, на конечный соревновательный успех в новом Олимпийском цикле подготовки и непосредственного участия в Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро в 2016 г.

Однако теоретико-методическое решение психофизической адаптации спортсменов к условиям коммерциализации спортивного календаря еще не означает успех в практической реализации найденных алгоритмов. Последнее требует не только времени, но и перенастройки мышления руководящего состава национальной федерации (союза), а также серьезной переработки календаря в целом.

В заключении отметим, что, не имея возможности теоретически развить и детализировать алгоритм решения поставленной проблемы в столь небольшом материале, оставляем за собой право и обязательство в ближайшей перспективе выполнить работу, необходимую для развития национального тхэквондо в современных условиях повышенной и разноплановой коммерциализации спортивного календаря.

Литература.

1. Конилов С. Л. FIGHTING MOTION – Механизм оптимизации подготовки спортсменов-единоборцев / С. Л. Конилов, А. А. Передельский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 3. – С. 51.
2. Передельский А. А. Профильная педагогическая технология и ее конкретно-исторический прикладной характер / А. А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – №1. – С.49–53.
3. Рыжкова Л. Г. Ситуации для применения атак, защит с ответом и контратак в условиях фехтовального боя / Л. Г. Рыжкова // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012 – № 3 – С. 32–35.
4. Передельский А.А. Поединок – основной метод педагогики единоборств / А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 17–19.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ СО СПОРТИВНОЙ УСПЕШНОСТЬЮ



*Поклад А.К. – аспирант,
НГУ ФКСиЗ
имени П.Ф. Лесгафта, СПб
alexey440015@yandex.ru*



*Родыгина Ю.К. – д. м. н.,
доцент, НГУ ФКСиЗ имени
П.Ф. Лесгафта, СПб*

Ключевые слова: успешность в спортивной деятельности, баскетболисты, волейболисты, личностные особенности, психологические особенности баскетболистов и волейболистов.

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

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

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

Введение. Командный вид спорта, является деятельностью, в которой группа лиц, в одной команде, прилагают усилия совместные для достижения конечной цели, которой обычно является победа. Это может быть сделано в ряде дисциплин, таких как опережение противоположной команды [1]. Члены команды ставят цели, принимают решения, общаются, решают конфликты и проблемы в благоприятной, доверительной атмосфере, чтобы достигать своих целей. В командных видах спорта имеются свои специфические особенности. Эти особенности заключаются в физических нагрузках при многократном развитии максимальных усилий в сравнительно короткое время, в интенсивной мыслительной деятельности игроков, быстром изменении игровой обстановки, выступлении команды без основного игрока [3].

Командные виды спорта способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей, содействуют нравственному воспитанию. (Уважение

к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию).

Баскетбол и волейбол относятся к командным видам спорта. Основное отличие этих видов спорта друг от друга состоит в том, что в баскетболе есть контактная борьба с соперником, а волейболе ее нет.

Актуальность исследования: личностные качества во взаимосвязи с успешностью в спортивной психологии активно изучают, но дифференцированные практические рекомендации для различных спортивных направлений представлены незначительно. В связи с этим актуальность осуществляемого нами исследования выражается в анализе взаимосвязей психологических свойств спортсменов, а также спортивных результатов и на этой основе прогнозировании успешности спортивных выступлений; в получении новых экспериментальных данных о личностных качествах, различиях и особенностях психологических свойств и состояний у спортсменов командных видов спорта.

Таблица 1

Тип темперамента у спортсменов командных видов спорта (тест Айзенка)

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Искренность	2 (1-4)	3 (0-5)	0,560
Экстраверсия	15,5 (14-17,5)	15 (2-19)	0,092
Эмоциональная устойчивость	11 (9-13)	15 (3-19)	0,234

Изучение успешности у игроков любительских команд позволит модернизировать систему спортивного отбора в команды профессионального уровня.

Вопросами личностных психологических особенностей спортсменов командных видов спорта на различных этапах подготовки занимались Е.М. Матвеев, С.Е. Шутова. [2, 5] Данные работы посвящены изучению отдельных психологических свойств и качеств спортсменов-игроков. Исследованиями в женских командных видах спорта занимались такие авторы как Т. Хуцинский (2004) и др. [4] В этих работах рассматривались психологические особенности женщин в тренировочном и соревновательном процессе.

Цель исследования: выявление особенностей психологических свойств спортсменов командных видов спорта и их взаимосвязь со спортивной успешностью для разработки дифференцированных рекомендаций в тренировочной программе.

Основными задачами исследования были:

1. Оценить особенности личностного профиля у спортсменов командных видов спорта.
2. Выявить особенности психических свойств (агрессивность, темперамент и т.д.) у спортсменов командных видов спорта.
3. Провести анализ взаимосвязей психологических особенностей и успешности спортсменов в условиях занятий командными видами спорта.
4. Разработать дифференцированные практические рекомендации для психологического сопровождения спортсменов командных видов спорта.

Организация исследования

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

Испытуемые: в исследовании представлены группы женщин, баскетболисток и волейболисток любительских команд: 20 человек в каждой группе, в возрасте от 20 до 35 лет. Испытуемые имели спортивный разряд от 3 взрослого до КМС.

Методы исследования: были использованы следующие методики: тест Айзенка (темперамент), тест СМОЛ (Стандартизованный метод обследования личности – личностный профиль), опросник Басса (агрессивность), шкала СПП (поведение в стрессовых ситуациях), экспертная оценка успешности (средний балл оценки игрока капитаном, тренером и администратором команды по 7-балльной шкале (авторская методика Родыгиной Ю.К.)), статистическая обработка экспериментальных данных (компьютерная программа STATISTICA).

Обсуждение результатов исследования.

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

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

При достаточной достоверности ответов испытуемых, в группе баскетболисток преобладает холерический тип темперамента (экстраверсия равна 15, эмоциональная устойчивость равна 15). Сильный тип нервной системы позволяет холерикам легко преодолевать трудности, однако неустойчивость мешает быть сдержанными. Чем сильнее выражен холерический темперамент, тем более взрывным характером обладает человек. Вспыльчивость, необузданность и агрессивность – самые заметные черты типичных холериков. Однако, такие люди очень отходчивы. В группе волейболисток показатели экстраверсии и эмоциональной устойчивости свидетельствуют о преобладании сангвинического типа темперамента. Человека сангвинического темперамента можно охарактеризовать как живого, подвижного, сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности. Эмоции у сангвиника преимущественно положительные, они быстро возникают и быстро сменяются. Сангвиник быстро приспосабливается к новым условиям и быстро сходится с людьми. Статистически значимые различия в группе волейболисток и баскетболисток отсутствуют т.к. $p > 0,05$.

Таблица 2

Параметры агрессивности у спортсменов командных видов спорта (опросник Басса-Дарки)

Параметры агрессивности	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Физическая	5 (4-7)	4 (1-9)	0,086
Косвенная	4,5 (4-6,5)	5 (2-7)	0,502
Раздражение	5,5 (4-7)	5 (2-10)	0,976
Негативизм	3 (1,5-3)	2 (0-5)	0,803
Обида	3 (1,5-3,5)	3 (0-6)	0,569
Подозрительность	4 (2,5-6)	2 (0-7)*	0,034
Вербальная	8,5 (6,5-10)	6 (2-10)*	0,013
Вина	5 (4-6)	4 (2-9)	0,309

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

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

Анализ агрессивности в группе волейболистов (табл. 2) свидетельствует о выраженности вербальной агрессии (8,5), и довольно частом чувстве раздражения (5,5). Испытуемые выражают негативные чувства как через вербальную форму (выкрики), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы). Склонность к раздражению свидетельствует о готовности к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

Анализ агрессивности в группе баскетболистов свидетельствует о выраженности вербальной агрессии (6,0), косвенной агрессии (5,0) и чувства раздражения (5,0). Имеется склонность в выражении агрессии, которая направлена окольными путями на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и агрессию, которая ни на кого не направлена – взрывы ярости, про-

являющиеся в крике, топании ногами, битье кулаками и т.д.

В группах волейболистов и баскетболистов имеются статистически значимые различия в вербальной агрессии и чувстве подозрительности ($p < 0,05$). Данные показатели больше выражены у волейболистов. Под подозрительностью понимается недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

Проблемой стресса в спорте занимались многие спортивные психологи Ю.Л. Ханин, Г.Д. Горбунов (1993) и др. Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, возникающее в ситуациях, которые характеризуются своей сложностью, непредсказуемостью. Спорт немыслим без стресса.

В группе баскетболистов анализ тестирования поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях (табл. 3) говорит о том, что испытуемые прибегают к вступлению в социальный контакт (23) и поиску социальной поддержки (24), т.е. преодолевают возникающие трудности посредством социального окружения (социальной группы). Менее выражены асоциальные

Таблица 3

Реакции поведения в напряженных (стрессовых) ситуациях у спортсменов командных видов спорта (шкала СПП)

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Ассертивность	20 (16,5-21)	20 (14-25)	0,256
Вступление в контакт	20,5 (17,5-24)	23 (13-28)	0,182
Поиск соц. Поддержки	23,5 (19-25,5)	24 (12-29)	0,518
Осторожные действия	18,5 (15,5-20)	20 (13-25)	0,263
Импульсивные действия	19 (16-21)	19 (12-25)	0,852
Избегание	15 (14,5-18)	18 (12-25)	0,157
Непрямые действия	19 (16-21)	20 (12-25)	0,988
Асоциальные действия	18 (15,5-20)	17 (6-26)	0,139
Агрессивные действия	20 (17-24,5)	20 (8-29)	0,527

Таблица 4

Личностный профиль спортсменов командных видов спорта (тест СМОЛ)

Параметры	Волейболисты (median, min/max)	Баскетболисты (median, min/max)	p-level
Шкала L	47 (39-47)	39 (38-63)	0,177
Шкала F	48 (40-55)	41 (35-55)	0,067
Шкала K	44 (41,5-49)	46 (37-56)	0,419
Шкала 1	43 (40,5-49)	49 (45-58)*	0,007
Шкала 2	38,5 (32-48,5)	39 (28-69)	0,656
Шкала 3	42 (40-52)	48 (32-70)	0,168
Шкала 4	35 (28-51)	36 (21-59)	0,977
Шкала 6	47 (35-55)	44 (32-67)	0,534
Шкала 7	47 (23,5-60)	43 (27-64)	0,851
Шкала 8	53 (46-63,5)	49 (35-60)	0,237
Шкала 9	51 (43,5-57)	46 (35-68)	0,371

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

действия (17), избегание (18) и импульсивные действия (19). Испытуемые не действуют вопреки правилам и канонам сложившимся в данном обществе (коллективе). Испытуемые не склонны к обману, к манипуляции собеседником, близкими людьми, используя своё «обаяние», мнимое «доброжелательство». Так же женщины-баскетболистки не склонны к импульсивным действиям т.е. внезапно совершать стремительные немотивированные действия, которые могут продолжаться секунды, минуты. И не прибегают к избеганию, отдаляясь от возникших трудностей (напряженных ситуаций).

В группе волейболисток анализ тестирования говорит о том, что испытуемые прибегают к вступлению в социальный контакт (20,5) и поиску социальной поддержки (23,5). Менее выражены асоциальные действия (18,0) и избегание стрессовых ситуаций (15,0). Статистически значимые различия в группе волейболисток и баскетболисток отсутствуют т.к. $p > 0,05$.

Далее рассмотрим личностные особенности спортсменов командных видов спорта (табл. 4). Спорт играет большую роль в становлении личности человека. Под личностью понимается результат становления индивидуума, благодаря преодолению различных трудностей и приобретению опыта.

В группе баскетболисток наблюдаются пики (наиболее высокие показатели) по шкалам СМОЛ 1, 3 и 8. Показатели по 1-й шкале (ипохондрии) свидетельствуют о стремлении индивидуума снискать сочувствие у окружающих. Показатели по шкале 3 (истерии) говорят о хорошей социальной приспособляемости, широком круге интересов, живости, богатом воображении, нетерпеливости. Самооценка у лиц с пиком 3 контрастирует с оценкой, кото-

рую им дают окружающие, кроме того, нередко отмечается раздражительность, множество соматических жалоб, трудности в освоении учебного материала, приобретении авторитета, часты домашние неурядицы. Лицам с таким профилем свойственны периоды беспокойства и тревоги. Пик по шкале 8 свидетельствует о том, что испытуемые отличаются гибкостью ума, изобретательностью, оригинальностью суждений, творческим богатством, остроумием, широтой интересов. Иногда к этим особенностям присоединяются некоторая замкнутость, угрюмость, своеобразие суждений, непредсказуемость поступков.

В группе волейболисток помимо всего прочего наблюдаются пики по шкалам F, 3 и 8. Пик по шкале F говорит о благоразумности, доброжелательности, а также о выраженном беспокойстве и стремлении добиться благожелательного отношения к себе.

В группах волейболисток и баскетболисток имеются статистически значимые различия по шкале 1 т.к. $p < 0,05$. Шкала 1 ярче выражена у баскетболисток, что характеризует их как лиц обладающих упрямством, неприязнительностью, а также стремлению снискать сочувствие у окружающих.

Корреляционный анализ в группе баскетболисток выявил взаимосвязи между психологическими показателями и спортивной успешностью. Они характеризуются тем, что с возрастом успешность игрока понижалась (-0,54). Также высокая косвенная агрессия отрицательно сказывалась на успешности (-0,54). Чем выше чувство раздражения, тем выше была успешность игрока (0,42). Вербальная агрессия (0,49), чувство обиды (0,37) также положительно были взаимосвязаны со спортивной успешно-

стью. Использование агрессивных действий в стрессовых ситуациях повышало успешность женщин-баскетболисток (0,34). Отсюда можно сделать вывод, что успешное выступление, женщин-баскетболисток связано с высоким уровнем спортивной агрессии.

Корреляционный анализ в группе волейболисток выявил также взаимосвязи между показателями и успешностью. С возрастом успешность игрока повышалась (0,64). Чем выше физическая агрессия, тем успешность оказывалась выше (0,67). Непрямые действия в стрессовых ситуациях снижали успешность игрока (-0,35). Чем выше разряд игрока, тем выше его спортивная успешность (0,90). Выраженное беспокойство и стремление добиться благожелательного отношения к себе снижали успешность игрока (-0,55). В то же время использование ассертивных действий в стрессовых ситуациях повышали успешность игрока (0,31), и использование стратегии вступления в социальный контакт при стрессовых ситуациях повышали успешность игрока (0,30).

Выводы.

1. Баскетболистки характеризуется упрямством, неприязнательностью, а также стремлением снискать сочувствие у окружающих. Результаты свидетельствуют о выраженности у женщин-баскетболисток интуитивности, застенчивости, придиристичности и педантичности в работе. Волейболистки характеризуются своеобразием восприятия, гибкостью ума, изобретательностью, нетерпеливостью и непредсказуемостью поступков. Обладают хорошей социальной приспособляемостью, широким кругом интересов.

2. В группе баскетболисток преобладает холерический тип темперамента. В груп-

пе волейболисток показатели экстраверсии и эмоциональной устойчивости свидетельствуют сангвиническом типе темперамента, что характеризует большую эмоциональную сдержанность волейболисток в отличие от баскетболисток. Показатели агрессивности в группах волейболисток и баскетболисток свидетельствуют о наличии статистически значимых различий в вербальной агрессии и чувстве подозрительности ($p < 0,05$). Данные показатели больше выражены у волейболисток.

3. Успешность баскетболисток оказалась выше при высоком уровне вербальной агрессии и чувстве обиды, а также при использовании агрессивных действий в стрессовых ситуациях. Успешность волейболисток определялась высоким уровнем физической агрессии, использованием ассертивных действий и вступлением в социальный контакт.

4. Для повышения успешности игрока и команды в целом необходимо в тренировочном процессе предлагать задания в группе, где результат достигается при взаимопомощи партнеров (Например: розыгрыш мяча). Постоянно варьировать составы групп. Также следует предлагать контактные упражнения, где игрокам приходится бороться друг с другом. В тренировочном процессе имитировать игровые ситуации, где игроку предоставляется выбор как ее завершить (атака, передача и т.д.). Организовывать внетренировочный и внесоревновательный досуг команды (походы на профессиональные матчи, пейнтбол и т.д.). Перед играми следует просматривать мотивирующие видеоматериалы и проводить беседы с игроками, которые повысят чувство раздражения и спортивной агрессии к сопернику (факты, слухи, сплетни и т.д.).

Литература.

1. Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры / Д. Гоулд // Россия. – 2002. – 56 с.
2. Матвеев Е. М. Волейбол. Школа движений. Физическая культура и спорт. №4, 2004 – С. 10-22
3. Орехова В.Л. Психологические особенности баскетболистов. Архив научных публикаций: [сайт]. URL: http://www.rusnauka.com/12_KPSN_2009/Sport/45111.doc.htm
4. Хуцинский, Т. Спортивная подготовка женщин-баскетболисток в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. . д-ра пед. наук / Хуцинский Тадеуш ; СПб. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2004. – 53 с.
5. Шутова С.Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации: автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту / С.Е. Шутова. – К., 2000. – 19 с.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ И СОСТОЯНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА СТРУКТУРУ ЛИЧНОСТИ ЛЫЖНИКОВ



*Тимакова Т.С. – д.п.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, отдел теории и методики подготовки спортивного резерва
timchita@yandex.ru*

Ключевые слова: Длина соревновательной дистанции. Интуиция и проницательность. Психическая активность и когнитивный компонент структуры личности. Способность к самоконтролю. Спортивная форма и уровень подготовленности.

Keywords: Factor of intuition and shrewdness. Length of competitive distance. Psycho energetic and cognitive components of personality structure. Self-control. Sports preparedness and its states.

Summary. On the base of R. Cattell's 16-PF data the classification of high-qualified skiers was done. Different multifactor models of personality traits organization to according athletes' sex,

specialization, and states of special preparedness are considered. Main interest was concentrated at one from two components of personality structure with effect on shrewdness and intuition.

Постановка проблемы. Влияние психического состояния на успешность выступлений спортсмена неоспоримо. Однако в процессе тренировок и соревнований не всегда учитывается характер сдвигов в структуре личности в силу ее сложнейшей организации и действия механизмов компенсации, в частности, со стороны мотивационно-волевой составляющей. На фактическом материале показано влияние нагрузок на профессионально значимые механизмы когнитивно-ментального уровня. Мы полагаем, что деструктивные сдвиги в структуре личности спортсмена, будучи предвестниками неблагоприятного развития спортивной формы, должны служить тренеру предупреждением для необходимой коррекции спортивной подготовки.

Цель работы – выявить влияние психического состояния спортсменов высокой квалификации на механизм сенсорно-информационного обеспечения спортивной деятельности.

Объект и методы исследования. Объектом исследования выступили ранее выделенные кластеры лыжников высокой квалификации, структура личности которых была нами уже частично описана (4,5). Поскольку их лучшие представители успешно выступали на международной арене на

протяжении многих лет (15-20 лет), то полученные состояния мы рассматриваем в качестве определенной факторной модели. Интерес определил тот факт, что данные опросника Р.Кеттелла, полученные за два года подготовки к Олимпийским Играм, соответствовали принципиально разным состояниям спортсменов. Ценность материала определил профессионализм контингента и примененный аппарат обработки и анализа 82 наблюдений за два года у лыжников обоего пола в возрасте 17-29 лет. Кластерный анализ проведен в объеме только данных 16-PF («без учителя») и с включением дополнительных признаков («с учителем»). Последние представлены показателями возраста, биологической зрелости (БВ), уровня достижений в сезоне (ПУСВ), длины предпочитаемой спортсменом соревновательной дистанции (ДОСД), а также суммарной оценки показателей физических и функциональных возможностей СО8 и общего состояния здоровья ИО4.

Результаты. В процессе кластеризации наибольшее число классов разного возраста, пола, спортивных достижений и специализации выделилось при использовании показателей спортивного анамнеза. Каждый класс характеризовала своя структура свойств личности во главе с ее

Таблица 1

Типологические особенности спортсменов разного уровня мастерства и специализации

Пп	Характеристика класса, набл./чел.	Системный признак	Две структурные Характеристики
1.	Общая выборка как класс (N=82)	GPF-«C» (PF-«N»; Q ₃ ...)	IPF-«N» [PF-«C»; «Q ₃ »; «G»; «A»] IPF-«F» [PF-«O»; «E»; «L»; «H»...] rf = 0,533
2.	Лыжники с признаками выраженного утомления, n=18 /17	IF -«ИО4» (БВ; PF -G; M; ДОСД; CO ₈)	IPF-«N» [PF-«Q ₂ +»; «O-»; «G-»; «Q ₄ -»; «L-»; «Q ₁ -»; «B+»] IF-БВ (ДОСД; стаж; ПВ; ИО ₄ ; CO ₈ ; PF-«H-»; «F-»; «M»; «Q ₃ -») rf ≠
3.	Сильнейшие лыжники-мужчины, n=34/25	IPF -«A-» (PF-«O-»; БВ; «E-»; «Q ₄ -»)	IPF -«A-» [PF-«C-»; «E-»; «F-»; «Q ₄ »] IF- ПВ [ПУСВ; БВ; стаж; ДОСД; CO ₈] rf ≠
4.	Лыжницы с предпочтением к стартам в спринте, n=22/17	IPF- «O» (PF-«G»; «C»; «Q ₄ »; «Q ₁ »; «M»; «Q ₃ » ...)	IPF-«O+» [PF-«G»; «M»; «C»; «N» «Q ₁ »; «L»; «F»; «B+»] IF- ПВ [ПУСВ; БВ; CO ₈ ; ДОСД; «H-»; стаж] rf =-0,527
5.	Молодежный состав потенциальных лидеров разных лет, n=13 (7 мужчин и 6 женщин)	IF -«ПВ» (ПУСВ; CO ₈ ; PF-«E»; ДОСД; PF-«L»; стаж; PF-«A»)	IF-«ПВ» [CO ₈ ; ДОСД; БВ; PF-«E»; «A»; «Q ₄ »] IPF-«Q₃» [PF-«B»; «I»; «Q ₁ »; «Q ₂ »; «G»; «C»; «N»] rf ≠ (0.007)
6.	Лыжники и лыжницы с предпочтением к специализации на дистанциях средней длины, n =52	IPF -«A-» («G-»; «L-»; «Q ₃ -»)	IF-ПУСВ [ДОСД; БВ; ПВ; стаж...] rf ≠ (0,025) IPF-«A» [PF-«F»; «O»; «H»; «Q ₃ »; «E»; «N»; «G»; «C»; «Q ₄ »; «L»]
7.	Мужчины с предпочтением к специализации на длинных дистанциях, n=6/4	IF -«ИО4 -» (ПВ; «Q ₂ +»; «O»; «Q ₄ -»; БВ)	IPF -«Q2-» [ПВ-; ИО ₄ ; PF-«O»; БВ; «Q ₄ »; «L»; «F-»; «H-»; ПУСВ; «M-»; «A»; «B»; «Q ₃ »] IPF -«C-» [PF-«G»; «Q1-»; «E-» «N-»] rf=-428

Примечание: здесь и далее в структуру фактора включены признаки с факторной нагрузкой не менее 0,5. Также указана величина статистической связи между факторами (rf).

организующим признаком (IPF). В ряде случаев тип состояния формировал один из критериев спортивного анамнеза (IF). В таблице 1 приведены основные характеристики наиболее интересующих нас кластеров и состав структурных групп при делении однофакторной структуры на две составляющие. Вся выборка проявила свойства одной специфической категориальной целостности (82+0→81+1+0) во главе с признаком психической уравновешенности (GPF-«C») при некотором сдвиге величины индивидуальных факторных значений спортсменов – ИФЗ – в сторону повышенной возбудимости (от +1,170 до – 1,239 у.е.). Что касается самого профиля 16-PF, то при пересчете в условные единицы «стен» большинство свойств находилось в зоне средних значений (5-6 стен) при повышенном уровне проявления PF- «O» и «Q3».

При делении на две подструктуры специфическую общность лыжников формируют факторы IPF «N» и «F» при средней силе связи (rf=0,533). Первая подструктура включала признаки влияния силы Я и способности к самоконтролю на уровень подсознания («проницательность»). Вторая подструктура отразила уровень психического тонуса, активность, целеустремленность и напористость спортсмена, его решительность.

При использовании приема «без учителя» первым отделился класс с признаками утомления

и снижения спортивной формы. В его состав вошли 10 молодых лыжниц и 7 более взрослых лыжников. На проявление выраженной усталости указывал системный признак ИО4, сниженный профиль 16-PF, характер связей. Два обобщенных фактора формируют показатель биологической зрелости (БВ) и оценка состояния здоровья ИО4. В таблице 2 приведена величина сдвигов 16 PF относительно мужчин-стайеров, отличающихся, за исключением PF-«B», «I» и «Q2», их высокими значениями. Также в таблице приведены данные двух классов лыжниц разной специализации. Отметим, что в классе с признаками выраженной усталости большинство свойств личности находятся в зоне низких значений (в пределах 3-4 стен). Несколько выше значения имели PF-«A», «G», «O» и «Q3». Однако именно эти свойства подверглись существенным сдвигам. Заметим, что при классификации с применением приема «с учителем» этот же класс выделился при некотором изменении состава подструктур. Так, второй подструктурой выделилась IPF-«N-», демонстрируя общий сдвиг в сторону снижения этой профессионально значимой составляющей.

По сравнению с лыжницами-спринтерами спортсменки, выступающие на более длинных дистанциях (помимо класса из 11 случаев они вместе с лыжниками-мужчинами вошли в класс из 52

Таблица 2

Показатели снижения величины PF в классе с признаками усталости и в классах лыжниц разной специализации, %

PF	«А»	«В»	«С»	«Е»	«F»	«G»	«H»	«I»
n=18	-31,3	+45,3	-35,4	-37,2	-50,2	-34,3	-45,7	+8,13
n=22	-17,4	+25,0	-19,0	-28,2	-25,7	-26,3	-20,5	+31,5
n=11	-22,6	+36,3	-38,1	-40,4	-48,1	-38,6	-38,2	+15,2
PF	«L»	«M»	«N»	«O»	«Q1»	«Q2»	«Q3»	«Q4»
n=18	-43,7	-11,3	-33,4	-30,3	-39,6	+17,7	-38,4	-33,8
n=22	-32,0	+7,7	-20,1	-16,0	-27,6	+27,4	-31,8	-11,8
n=11	-40,8	-21,1	-37,1	-31,7	-44,6	-0,6	-46,7	-35,5

наблюдений), отличаются большим сходством величины сдвигов без признаков явной акцентуации с классом с признаками выраженного утомления. Относительное увеличение значений PF-«В», «I», «Q2» в первую очередь обусловлено их низкими значениями у стайеров.

Особой сложностью отличается структура лыжниц со склонностью к спринту. Доминанта влияния свойств чувственно-эмоциональной сферы обусловила достоверную связь разного знака между структурными группами ($r_f=0,5-0,6$). В отличие от классов, тип состояния которых формирует также свойство личности (IPF-«А» и IPF-«Е»), размах ИФЗ системной характеристики «IPF-«О» у них отличается наибольшим диапазоном (от -2,55 до +3,170 у.е.). Сравнение данных спортсменок при разном состоянии выявило существенные различия амплитуды индивидуальных сдвигов.

Связь обратной зависимости структурных групп у лыжниц указывает на снижение влияния эмоционально-чувственной сферы с ростом мастерства, биологической зрелости и уровня резервных возможностей ($r_f=-0,527$). В целом их отличает нестабильность структуры свойств личности, подверженность ее изменчивости. В таблице 3 приведена динамика изменения состава структурной группы IPF-«N». Для сравнения приведена практически неизменная в силу ее независимости структура IPF-«N» в классе спортсменов выступающих на более длинных дистанциях ($n=52$).

Следует отметить, что признак интеллектуального свойства PF-«В» (сообразительность, темп мышления) в нашей выборке редко демонстрирует свою информативность. Так, в классе лыжниц-спринтеров только при выделении пяти факторов он формирует скромную по составу подструктуру (IPF-«В») с негативным влиянием свойств PF-«L» и «F» на ее проявления. В свою очередь положительное влияние на нее оказывают интегральные факторы IPF-«O» [«M»; «G»; «E»; «I»; «Q4»; $r_f=0,650$] и IPF-«N» ($r_f=0,518$). Характерно, что фактор возраста и спортивного мастерства с этими тремя под-

структурами связан обратной зависимостью (r_f в пределах -0,3 и -0,4).

В класс наибольшей численности ($n=52$) при выделении тех же пяти подструктур PF-«В» проявляет свое присутствие в составе независимой группы во главе с IPF-«Q2» [PF-«M»; «Q1»; «В»], не представляя сложности для ее интерпретации. Отметим, что аналогичная подструктура проявляет большую профессиональную значимость в классе мужчин-стайеров. Так, при делении структуры на две составляющие, IPF-«Q2» имеет более сложную конструкцию, подчеркивая ее важность для этой категории опытных и функционально подготовленных спортсменов. Причем проявление самодостаточности и определенного индивидуализма у них сочетается со снижением тревожности, психической напряженности на фоне большей решительности и жизнестойкости. Вторая составляющая – IPF-«С» содержанием и взаимодействием с первой ($r_f=0,428$) подчеркивает важность для стайеров таких качеств, как добросовестность и критичность. Напомним, что представителей этой специализации характеризует сдвиг PF-«Q2» в сторону низких значений.

Обсуждение и выводы. В части смыслового содержания структурных групп, образуемых профессионально значимым свойством IPF-«N», установлены определенные различия, обусловленные возрастом, полом, квалификацией и специализацией спортсмена. Но независимо от категории (кластера) на структурную организацию свойства, подразумевающего пронизательность и интуицию, влияют здоровье, спортивный стаж, уровень физической и функциональной подготовленности. Свои особенности системная группа IPF-«N» проявляет через свойства, отражающие, прежде всего, действие механизмов на уровне подсознания (PF-«С», «O», «I» и «M»). Наиболее четко их влияние проявляется у спортсменов спринтеров. В условиях требуемого быстрого действия на продуктивность деятельности на пути активации механизмов подсознания влияют самообладание и раскрепощенность сознания в синтезе с опытом. Современные

Таблица 3

Состав структурной группы IPF-«N» в классе женщин-спринтеров и в классе со специализацией на средних по длине дистанциях

Число факторов	Содержание фактора в классе женщин (n=22/17)	Содержание фактора в классе лыжников обоего пола (n=52)
При 3-х	IPF-«N» [PF-«I»; «A»; «Q2»]	IPF-«N» [PF-«A»; «G»; «C»; «I»; «Q3»; «Q1»] $r_f \neq$
При 4-х	IPF-«N» [PF-«C»; «Q3»; «Q2»; «A»;]	IPF-«N» [PF-«G»; «A»; «Q3»; «C»; «I»;]
При 5-и	IPF-«N» [PF- «Q3»; «A»]	IPF-«N» [PF-«G»; «A»; «Q3»; «C»; «I»;]
При 6-и	IPF-«N» [PF- «Q3»; «A»]	IPF- N [«G»; «A»; «Q3»; «C»; «I»]

исследователи экстрасенсорных способностей утверждают, что в основе интуиции лежат потребность неотложного решения задачи, смысловые связи и спонтанная когнитивная активность, минуемая цепь логически выстроенных знаний (1). В любом случае проявление интуиции требует измененного сознания, освобожденного от всего ненужного, мешающего ее проявлению.

Лыжники высокого уровня достижений, выступающие на дистанциях большей длины, как правило, старше по возрасту, отличаются высоким уровнем физической и функциональной подготовленности, большей биологической зрелостью. Специфика деятельности на дистанции, несомненно, требует вклада осознанных действий, что проявляется изменением структурной группы во главе с IPF-«N» [PF-«G»; «A»; «Q3»; «C»; «I»]. Здесь в качестве стимулятора выступают свойства психолого-социального значения, на которые положительно влияют психическая уравновешенность и сензитивность. Однако абсолютно для всех категорий лыжников важнейшим свойством спортсмена выступает способность самоконтроля. Проявление когнитивноментальной сферы требует от них большей сознательности, ответственности, целеустремленности и самодисциплины, понимания своей социальной роли на фоне стремления к самоутверждению. Степень включенности этих свойств напрямую зависит от уровня их психоэнергетического состояния, способности к волевой концентрации и к мобилизации. Именно они проявляют способность спортсмена предельно исчерпывать свой резерв психического и физического потенциала. Сказанное относится и к той части спортсменок, которые успешнее выступают на более длинных дистанциях.

Хотелось бы еще обратить внимание на динамику изменчивости структурной группы IPF-«N» по мере выделения субклассов из смешанного по полу класса лыжников, выступающих на физиологически сложнейших дистанциях средней длины. С использованием критериев спортивного анамнеза из этого класса (n=52) выделилась группа мужчин со срезами данных за два года (n=34/25). Из них больше половины – это участники, призеры и победители Олимпийских Игр. Следующий

шаг деления выделил субкласс еще меньшей численности (n=20/17), в основном представленный ведущими олимпийцами разных лет. Тип состояния лыжников-мужчин определила тенденция к снижению уровня психической активности, угнетению психоэнергетического тонуса (IPF-«A»). С увеличением числа факторов суть зависимостей становится более определенной. Так, фактор IPF-«Q4» [PF-«B»; «L» и «M»] своим содержанием подчеркивает позитивную роль в снижении склонности к фрустрации твердости убеждений и развитого воображения у спортсменов при подвижности (гибкости) мышления. На снижение психической напряженности также положительно влияет живость характера спортсмена с его позитивным настроением, подпитываемым уровнем психоэнергетического тонуса в сочетании с целеустремленностью и внутренней установкой на ожидаемое противодействие –IPF- «F» [«A»; «E»; «O»; «H»].

Снижение уровня интегральной составляющей IPF-«A», прежде всего, сопряжено со снижением психической уравновешенности (PF-«C»), ответственности, устойчивости интересов и целей, общительности и самодисциплины (PF-«G»; PF-«Q2»); PF-«Q3»-). При развитии спортивной формы с ухудшением общего их состояния сдвиг в структуре IPF-«N» происходит в сторону усиления прагматизма и расчета цены выбора в соответствии с ситуацией и состоянием здоровья, и как следствие, динамизм изменчивости составляющих на уровне сознания не содействует проявлению тонких механизмов проницательности и интуиции. Но стоит обратить внимание на тот факт, что увеличение числа структурных групп в субклассе мужской элиты (n=20/17) в итоге приводит к полному сходству его содержания с лыжницами спринтерского типа: IPF-«N» [PF- «A»; «Q3»].

Таким образом, указателем специфики психической деятельности становится не само свойство, а весь спектр сопутствующих ему признаков. Так, описание структурных групп во главе с PF-«N» позволяет сделать вывод о различиях ориентационно-информационной составляющей ментальной деятельности в зависимости от характера работы спортсмена и уровня его подготовленности. Если в гонках на

короткой дистанции важным является быстродействие, то структурная группа IPF-«N» проявляет необходимость к освобождению сознания от лишних раздражителей. В этом случае идеальный вариант действия предполагает ведущую роль механизмов подсознания, провоцируемых влиянием эмоционально-волевого фактора. Такая связка уже проявляется в двухфакторной структуре свойств личности всей выборки (табл.1). В классе лыжниц спринтерского типа и мужской элиты она носит предельно скелетизированный вид, подкрепляемая лишь влиянием направленной воли и психоэнергетической составляющей. Сознательная целеустремленность стимулирует включение тончайших механизмов подсознания. Угнетенность сознания давлением извне и, как показало исследование, избыток усталости и утомления не только препятствуют работе подсознания, но и вызывают общий процесс деструктивного характера. На это указывает как возможность дезорганизации поведения в классе слабо подготовленных девушек-спринтеров, так и в классе спортсменов с признаками выраженной усталости.

Способность спортсмена быть в измененном состоянии определяется предельной концентрацией сознания, при которой происходит непроизвольно-мгновенная селекция альтернатив (1). Именно в этом состоянии он способен проявить все, на что готов и более того. Однако, как подтвердили исследования, для этого требуется удовлетворенность своим физическим состоянием в силу достижения пика функциональной готовности и нужной психической кондиции. Иными словами, здесь выступает способность тренера подвести своего подопечного без лишних наставлений и посторонних установок к тому его состоянию, при котором и происходит непроизвольный приход в это самое «измененное состояние».

Спорт высших достижений требует быстродействия, обусловленного влиянием механизма

интеллектуальной интуиции, как спонтанного проявления, предшествующего осознания своего опыта и знания предмета. Наиболее продуктивным действиям предшествует состояние отрешенности с освобождением сознания от всех раздражителей, мешающих концентрации спортсмена. Следует, несомненно, учитывать также и фактор прихода новой волны спортсменов с иными нервно-психическими возможностями фенотипа. На смену доминанты физических возможностей (при сохранении их как базисного компонента) все чаще вершины спорта покоряют индивиды с особыми свойствами интеллекта и его тезауруса (6).

Выводы.

1. Лыжников разного пола, возраста и успешности объединяет общность структуры личности, формируемой системными факторами психической активности и обеспечения деятельности особыми свойствами когнитивно-ментальной сферы.

2. Включение в число классификаторов критериев возраста, показателей специальной подготовленности и оценки здоровья, а также длины предпочитаемой спортсменом соревновательной дистанции позволило выделить различные факторные модели организации свойств личности.

3. В зависимости от возраста и длины соревновательной дистанции меняется соотношение должного вклада со стороны влияния роли сознания и подсознания (прозорливости и интуитивных действий). Особой спецификой отличается структурная организация свойств личности у лыжниц со специализацией в спринте.

4. Выраженные признаки усталости и снижения спортивной формы ведут к угнетению психоэнергетической составляющей личности и негативным проявлениям ее структуры в целом. Тем самым, они прогнозируют ход деструктивных сдвигов в мотивационно-волевой сфере личности спортсменов и личностных предпочтений.

Литература.

1. Дубров А.П. Сознание и интуиция. – Москва: «Фолиум». – 2012. – 117 с.
2. Мельников В.М., Л.Т.Ямпольский. Введение в экспериментальную психологию личности. – Москва: «Промсвещение». – 1985. – 319 с.
3. Руссо А.А. (1986) Факторно-типологический подход к проблеме отбора //Материалы науч.-практ. конф. «Бионика и биокибернетика». Ленинград – 1985. – С.158-160
4. Тимакова Т.С. Взгляд на типологию свойств личности спортсменов с позиции системологических принципов анализа //Мат. V Межд. Научно-практ. конф. психологов физич. культ. и спорта «Рудиковские чтения». – Москва: РГУФК, 2009. – С. 93-97.
5. Тимакова Т.С. О необходимости повышения компетентности тренера в оценке динамики психологических состояний спортсменов //«Вестник спортивной науки». – № 6/2011. – Москва: «Советский спорт». – С.8-12.
6. Тимакова Т.С. Факторы влияния на отсев и отбор квалифицированных спортсменов (спорт высших достижений) //«Основные направления подготовки спортсменов к XXXI Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро...»/ Итог. сборн. Всерос.научн.-практ. конф. – Москва: ФНЦ ВНИИФК, 2012. – С.75-81.

ОПРОСНИК СПЛОЧЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ



*Девисвили В.М. – к.б.н.,
доцент кафедры
психофизиологии, ф-та
психологии МГУ
vmdev@mail.ru*



*Корнеев И.С. – студент
5-го курса факультета
психологии МГУ
korneev2604@yandex.ru*



*Мдивани М.О. –
к.псх.н., ведущий
научный сотрудник
Психологического
института РАО
mmdivani@me.com*

Ключевые слова: сплоченность команды; факторы сплоченности; субъективная оценка сплоченности; возраст игроков; гендерные различия.

Keywords: team spirit; factors cohesion; subjective evaluation of cohesion; age of the players; gender differences.

Резюме. В статье описана русификация и апробация методики измерения сплоченности в спортивных командах (Group Environment Questionnaire, GEQ). Приводятся данные о гендерных и возрастных различиях применения описанного опросника. Опросник сплоченности спортивных команд прошел психометрическую проверку и может быть использован в исследовательских целях.

Summary. The article describes the Russification and testing methodology for measuring cohesion in sports teams (Group Environment Questionnaire, GEQ). The data on gender and age differences in applying this questionnaire are described. Questionnaire cohesion sports teams passed psychometric testing and can be used for research purposes.

Потребность принадлежать к группе является одним из основных человеческих мотивов, поэтому групповая динамика продолжает привлекать внимание исследователей со времен Курта Левина. Рассмотрение такого феномена групповой динамики, как сплоченность приобретает особенную важность для тех групп, где значимую роль играет эффективность совместной деятельности. Это прежде всего относится к трудовым коллективам и спортивным командам.

Метод диагностики уровня сплоченности группы зависит от концептуальной модели авторов и от того, как они отвечают на вопрос: какая сила заставляет человека оставаться членом группы.

Исследователи групповой сплоченности выделяют три типа мотивации, лежащие в основе объединения людей: аффективный, инструментальный и ценностный [Донцов А.И., 1979; Немов Р.С., 1984; Сидоренко А.В., 2005; Петровский А.В. 1982; Dion, 2006].

В зарубежной психологии стало традицией рассматривать сплоченность как многомерный конструкт. Так, в середине 1980-х гг. В. Видмеер, Л. Брэули и А. Кэррон предложили многомерную модель сплоченности спортивной команды, которая привлекла к себе повышенный интерес и стала подвергаться проверке применительно к иным типам групп. [Widmeyer W. N., Brawley L. R., Carron A. V., 1985].

Авторы этой модели определяют сплоченность как "динамический процесс, отраженный в тенденции группы держаться вместе и оставаться единой в преследовании её инструментальных целей и для удовлетворения аффективных потребностей её членов" [Carron A. V., Brawley L. R., 2000]

Они выделяют два измерения сплоченности, индивидуальный уровень и уровень групповой интеграции. Первый, индивидуальный уровень, представлен двумя аспектами: эмоциональным и когнитивно-деятельностным. В первом аспекте речь идет об удовлетворенности индивида общением с членами группы, их привлекательностью и персональными отношениями. Во втором аспекте речь идет об удовлетворенности тем, как команда действует; её результативностью и выгодой, которую получает индивид от участия в совместных действиях.

Второй уровень измерения сплоченности – это собственно групповая интеграция, когда группа действует как единое целое и индивид ощущает себя неотъемлемой её частью. На этом уровне В. Видмеер, Л. Брэули и А. Кэррол также выделяют два аспекта: социальный и деятельностный. В первом случае речь идет о единстве группы в общении, то есть когда члены группы чувствуют себя единым целым и стремятся оставаться вместе, не разрывая возникшие связи. Второй аспект касается деятельностного единства, когда группа действует как один организм, и её члены стремятся вкладывать максимум усилий для достижения результата.

На основе 4-х факторной модели был разработан опросник групповой среды (Group Environment Questionnaire, GEQ) [Widmeyer W. N.,

Brawley L. R., Carron A. V., 1985], который содержит четыре шкалы, репрезентирующие факторы, описанной выше модели (см. Рисунок 1):

1. Индивидуальная привлекательность отношений (ИО)
2. Индивидуальная привлекательность деятельности (ИД)
3. Групповое единство в общении (ГО)
4. Групповое единство в деятельности (ГД)

Опросник состоит из 18 утверждений, и респондентам предлагается оценить согласие с каждым из них по девятибалльной шкале от 1 (абсолютно не согласен) до 9 (абсолютно согласен)

Некоторые утверждения (пункты) опросника сформулированы в отрицательном значении, что учитывается при обработке.

Русский перевод опросника GEQ сохранил прямую и обратную формулировку утверждений, а содержание утверждений было рассмотрено и откорректировано членами экспертной группы, куда вошли тренеры спортивных команд и спортивные психологи.

Содержание утверждений опросника:

1. Мне не нравится общаться с партнерами по команде.
2. Меня не удовлетворяет количество времени, которое я провожу в игре.
3. Я не буду скучать по игрокам своей команды, после окончания сезона.
4. Я не доволен уровнем стремления моей команды победить.
5. Среди партнёров по команде есть мои лучшие друзья.
6. Эта команда не даёт мне возможность улучшить свой личный результат.

Уровень группы

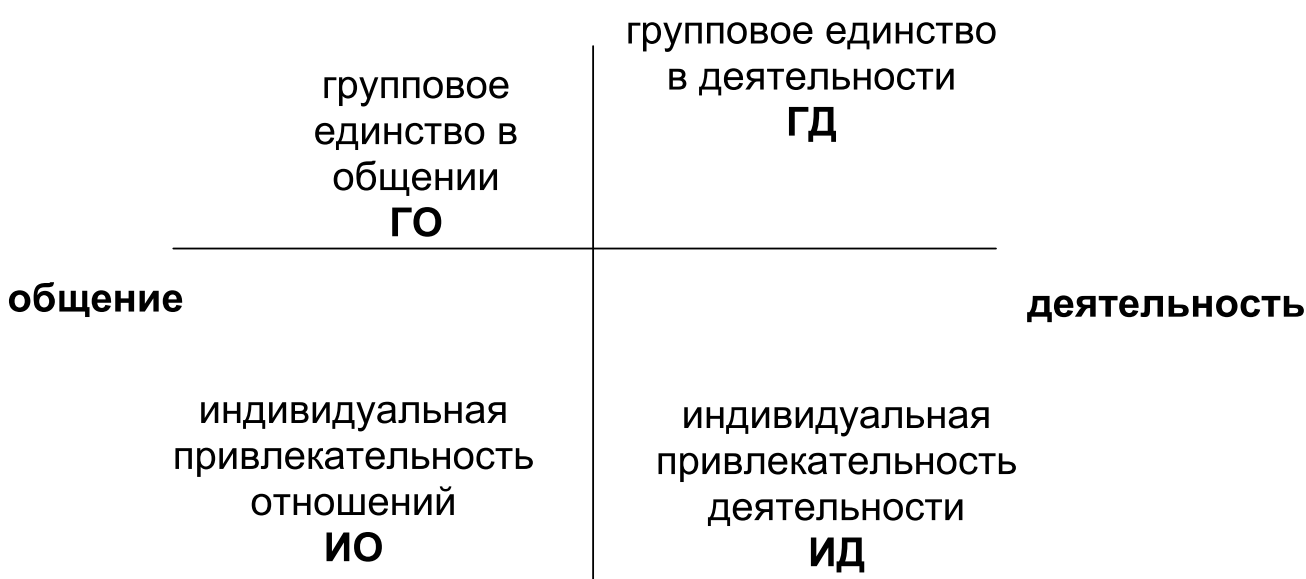


Рис. 1. Четырехфакторная модель сплоченности.

7. Другие тусовки мне нравятся больше чем командные.
8. Мне не нравится стиль игры в моей команде.
9. Большую роль в моей жизни играет общение с партнёрами по команде.
10. Мы все как один стремимся достигнуть наилучших результатов.
11. Игроки нашей команды предпочитают проводить свободное время вне команды.
12. Мы нашей командой несем ответственность за поражение или плохую игру.
13. Наши игроки по команде редко собираются вместе.
14. У игроков нашей команды возникают разногласия по поводу игры.
15. Наша команда хотела бы провести вместе после сезона.
16. Если у кого-то из игроков возникают проблемы на тренировках, все ему помогают.
17. Партнёры по команде не держатся вместе вне поля (встречи, посиделки).
18. Во время тренировочного процесса и игры партнёры не обсуждают ответственность каждого игрока.

Факторы групповой сплоченности подсчитываются как средние значения ответов испытуемых по каждой из четырех шкал при помощи ключа, приведенного в таблице 1. Звездочкой отмечены пункты с обратным значением. Общий уровень сплоченности команды вычисляется как среднее по четырем факторам.

Таблица 1

Ключ для подсчета факторов сплоченности

Шкала	Пункты опросника
ИО	1* 3* 5* 7* 9
ИД	2* 4* 6* 8*
ГО	11* 13* 15 17*
ГД	10 12 14* 16 18*

Апробация опросника была проведена на четырех футбольных командах: двух детско-юношеских (39 подростков мужского пола) и двух взрослых мужских командах (всего 37 игроков). Описательные статистики приведены в таблицах 2 и 3.

Проверка на консистентность каждой шкалы опросника показала разные результаты в зависимости от возраста игроков. Так у взрослых игроков консистентность всех четырех шкал опросника была удовлетворительной (Альфа Кронбаха – от 0,798 до 0,934). У подростков же консистентность шкалы "Групповое единство в деятельности" (ГД) оказалась неудовлетворительной. Очевидно, что деятельностная составляющая группового единства не так при-

влекательна для подростков как для взрослых. Похожие результаты были получены Eye M., Loughhead T., Bray S. R., Carron A. V. , разработавших в 2009 году специальный опросник для юных спортсменов, который состоял из двух шкал: социальной и деятельностной, причем последняя оказалась менее важной для подростков, чем социальная [Eye M., Loughhead T., Bray S. R., Carron A. V., 2009].

Вместе с тем, апробация опросника на взрослых командах показала его внутреннюю согласованность и он был использован нами для исследования сплоченности женских и мужских команд.

Ученые рассматривают сплоченность спортивной команды как многомерный конструкт и разрабатывают адекватные своим представлениям методы её измерения. Вместе с тем игроки команд также имеют свое представление о сплоченности, и, скорее всего, оно гораздо проще, чем у исследователей. Первой целью нашего исследования было проверить, как сочетается субъективное представление игроков о степени сплоченности их команды с уровнем сплоченности, измеренным при помощи описанного выше опросника. Для этого игроки четырех футбольных команд (двух мужских и двух женских, всего 60 игроков¹) кроме 18-ти утверждений опросника оценивали уровень сплоченности своей команды по 10-балльной шкале. Прежде, чем начать работать с опросником, каждый респондент отвечал на следующий вопрос:

Каков, на Ваш взгляд, уровень сплоченности команды, в которой Вы играете? Оцените в процентах(%) и обведите нужную цифру:

10 • 20 • 30 • 40 • 50 • 60 • 70 • 80 • 90 • 100

В процессе обработки данных для каждого игрока, участвовавшего в исследовании подсчитывалось значение субъективной оценки сплоченности и значения четырех факторов опросника. Для каждой команды, принимавшей участие в исследовании, подсчитывался средний уровень сплоченности по субъективным оценкам игроков и общий уровень сплоченности по опроснику GEQ. Эти результаты были проанализированы методами математической статистики.

Значимая корреляция между общим уровнем сплоченности команды и её субъективной оценкой обнаружилась только у игроков одной из мужских команд. В остальных трех командах значимых корреляций не выявлено. При анали-

¹ Авторы благодарят студентку факультета психологии МГУ С.Колосову за помощь в сборе материала

Таблица 2

Значения факторов сплоченности в командах взрослых

Подростки					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Индивидуальная привлекательность отношений	39	2,2	8,4	6,2703	1,9173
Индивидуальная привлекательность деятельности	39	1	9	5,5338	2,84688
Групповое единство в общении	39	3	8,5	6,3378	1,77092
Групповое единство в деятельности	39	4,8	8,4	7,0649	0,92743

Таблица 3

Значения факторов сплоченности в командах подростков

Подростки					
	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стд. отклонение
Индивидуальная привлекательность отношений	37	3,6	9	5,4167	1,25602
Индивидуальная привлекательность деятельности	37	4	8,5	6,4583	0,98301
Групповое единство в общении	37	3,75	7,75	5,5469	0,9335
Групповое единство в деятельности	37	4,8	7,6	6,2	0,61885

зе факторов сплоченности в данной команде получена значимая связь между субъективной оценкой сплоченности и шкалой Индивидуальной привлекательности общения (ИО). Таким образом, игроки данной команды понимают под сплоченностью наличие эмоциональных связей с членами команды.

Можно было бы предположить, что такая связь возникла от того, что в данной команде существуют тесные дружеские отношения между игроками, однако, данные свидетельствуют об обратном. Средняя субъективная оценка сплоченности в этой мужской команде – 73%, тогда как средняя оценка в остальных командах – 79% (различия статистически значимы при $p < 0,05$).

На рисунке 2 видно, что и общая сплоченность группы по опроснику и фактор “Индивидуальная привлекательность отношений”

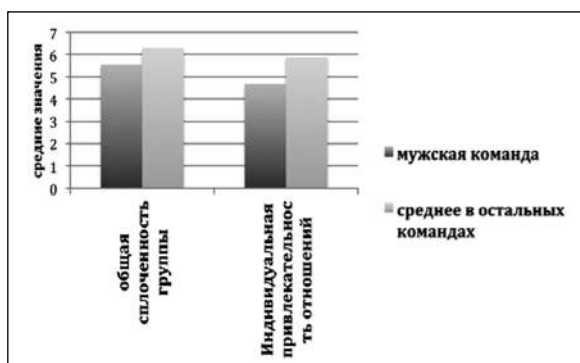


Рис. 2. Значимые различия в средних значениях сплоченности ($p < 0,05$)

(источник субъективной оценки сплоченности) в данной команде ниже, чем в остальных. Возможно понимание сплоченности как наличия эмоциональных связей внутри команды возникло именно от отсутствия таковых.

Несомненно, что для окончательных выводов требуются дополнительные исследования, но тенденция взаимосвязи субъективного восприятия сплоченности и наличия тесных эмоциональных отношений между игроками в данном исследовании обнаружена.

Второй целью нашей работы была попытка выявить различия в сплоченности мужских и женских команд. Игроки, принимавшие участие в исследовании были приблизительно одного возраста и занимались одним видом спорта – футболом. Можно предположить, что для женщин общение важнее, чем для мужчин, а для мужчин важнее непосредственная спортивная деятельность. В таком случае уровень социальных факторов сплоченности в женских командах будет выше, чем в мужских, и, напротив, уровень деятельностных факторов сплоченности будет выше в мужских командах.

Данная гипотеза подтвердилась лишь частично. Действительно, социальные факторы, как индивидуальные так и групповые (ИО и ГО), оказались выше в женских командах, чем в мужских (Рисунок 3). Однако в деятельностных факторах: в индивидуальной привлекательности деятельности (ИД) и в групповом деятельностном един-

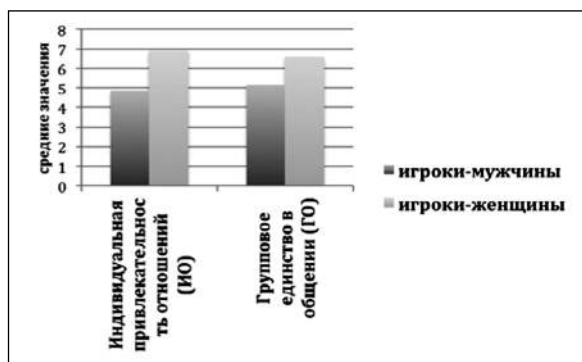


Рис. 3. Значимые гендерные различия в факторах сплоченности ($p < 0,01$)

стве (ГД) значимых различий между мужчинами и женщинами не обнаружено.

К сожалению, небольшая выборка исследования не позволяет с уверенностью утверждать,

что полученные гендерные различия проявятся в других командах и в других видах спорта.

Как показывают результаты апробации и проведенного исследования, измерение сплоченности с помощью опросника GEQ наиболее эффективно для конкретной команды. И, хотя данный опросник нужно с осторожностью применять в широких диагностических целях, в исследованиях спортивных команд он может оказаться очень полезным. Он позволяет получить в числовом выражении факторы сплоченности в конкретных командах и использовать их для выяснения связей с психологическими и объективными показателями игроков. Также данный опросник будет эффективен для мониторинга групповой динамики в процессе тренировок и прогресса спортивных команд.

Литература.

1. Донцов А.И. Проблемы групповой сплоченности. М., 1979.-126 с.
2. Немов Р.С. Социально-психологический анализ эффективной деятельности коллектива. М., 1984. – 200 с.
3. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив. – М., 1982.– 256 с.
4. Сидоренков А. В. Анализ исследования малых групп в отечественной психологии по публикациям в журналах «Вопросы психологии» и "Психологический журнал" // Вопросы психологии. 2005. N 2. С. 58 – 67.
5. Carron A. V., Brawley L. R. Cohesion: Conceptual and measurement issues // Small Group Research. 2000. V. 31. N1. P. 89 – 106.
6. Dion K. R. Group cohesion: From "field of forces" to multidimensional construct // Group Dynamics: Theory, Research and Practice. 2000. V 4. P. 7 – 26.
7. Eye M., Loughhead T., Bray S. R., Carron A. V. Development of a Cohesion Questionnaire for Youth: The Youth Sport Environment Questionnaire: Journal of Sport and Exercise Psychology, 2009, V31, P. 390-408
8. Widmeyer W. N., Brawley L. R., Carron A. V. Measurement of cohesion in sport teams: The Group Environment Questionnaire. London, Canada: Spodym Publishers, 1985.



МЕТОДЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ЯХТСМЕНОВ



Абрамчук А.Б. – аспирантка кафедры ТуМ гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)



Михайлова Т.В. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТуМ гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)

Ключевые слова: Парусный спорт, юные яхтсмены, методика подготовки юных спортсменов, юноши 12-15 лет, психорегуляция, психологическая подготовка, цветотерапия, визуализация.

Keywords: Terminology, sailing, rigging, spar, wind course, game.

Актуальность. Актуальность проблемы эффективной подготовки юных спортсменов (резерва сборных команд) очевидна. В парусном спорте проблема подготовки резерва, юных спортсменов обсуждается не часто, так как долгое время бытовало мнение, что результат спортсмена в большей степени зависит от опыта и количества часов, проведенных на воде: чем больше, тем лучше. Этого нельзя отрицать, однако в последнее время начали появляться работы, доказывающие важность целенаправленного процесса подготовки юных спортсменов с учетом особенностей их возраста и требований, предъявляемых видом спорта. [4,7] Действительно, парусный спорт предъявляет ряд специфических требований не только к физическим, но и к интеллектуальным и психологическим качествам спортсменов. Так, юный яхтсмен, должен обладать необходимым уровнем развития физических качеств (силы, ловкости, выносливости и др.) и технической подготовки для того, чтобы управлять яхтой, быть внимательным и наблюдательным, анализировать ситуацию (погодные условия, скорость яхты, курс яхты, положение относительно знаков дистанции), а также следить за действиями соперников и производить ответные действия. Яхтсмен постоянно обязан контролировать ситуацию и стараться принять правильное решение. Для этого он должен быть спокоен и уверен в себе, не поддаваться на провокации соперников, бороться до

конца, даже если в результате ряда неправильно принятых решений или изменения направления ветра и других факторов, он теряет выигрышную позицию. Иными словами, спортсмен должен пребывать в таком психическом состоянии, которое позволило бы ему продемонстрировать максимально возможный результат. [1,8,10,11]

Цель. Проверить эффективность разработанной методики психологической подготовки юных гонщиков швертботов.

Методы исследования. 1. Анализ информационных источников. 2. Опрос (анкетирование). 3. Тестирование. 4. Педагогический эксперимент. 5. Педагогическое наблюдение. 6. Методы математической статистики

Участники исследования. В исследовании приняли участие яхтсмены 2-3 года обучения, возраст которых находился в диапазоне 12-15 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе яхт-клуба «Дельфин», г. Цимлянск и яхтенного центра им.Ф.Ушакова, г. Волгодонск. Первый этап исследования проходил в июне-августе 2011 г. Были сформированы 2 группы детей (контрольная и экспериментальная 1). Система подготовки детей контрольной группы была построена согласно программе подготовки, используемой в СДЮСШОР (далее мы будем именовать ее традиционная система). В подготовке же детей группы "Экспериментальная 1" были включены психорегулирующие тренировки с использованием дыхательных

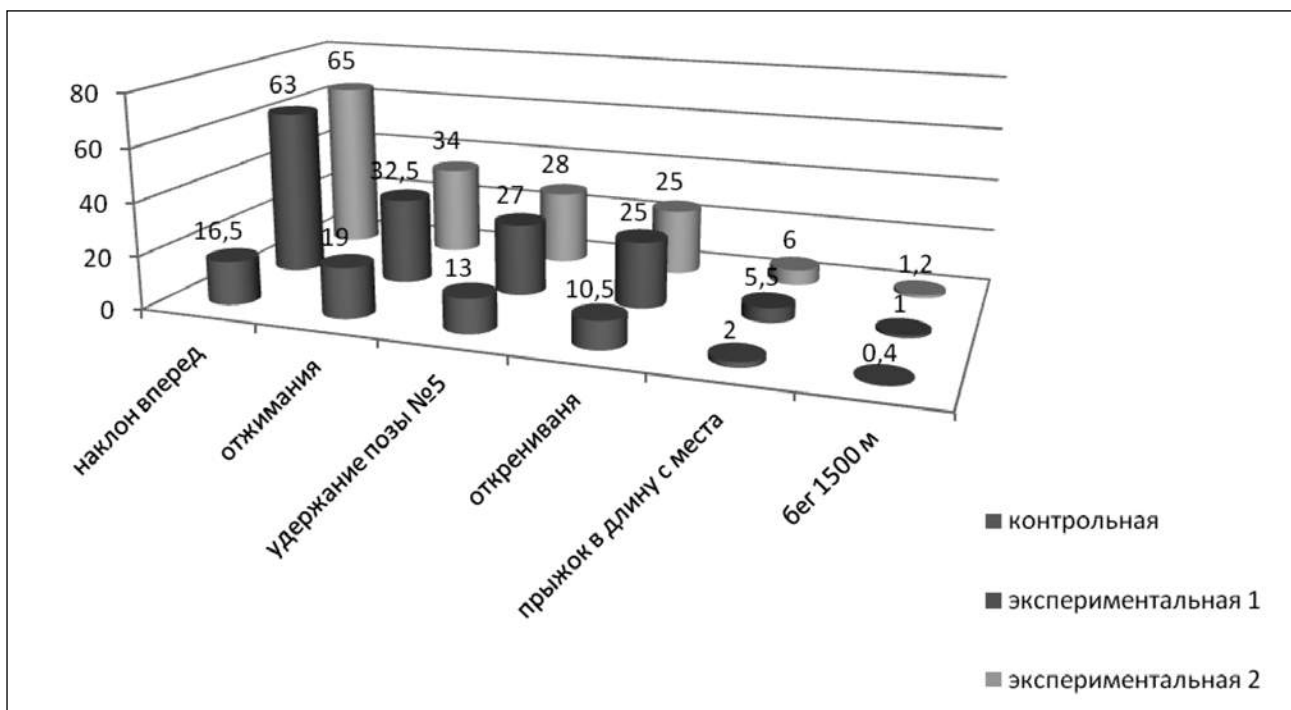


Диаграмма 1. Данные прироста результата в каждом тесте в процентном отношении

упражнений и цветовой медитации. Второй этап исследования проходил в июне-августе 2014 г. Была сформирована группа детей "Экспериментальная 2", в систему подготовки которых также были включены психорегулирующие тренировки, только цветочная медитация была заменена на цветочную визуализацию. До начала эксперимента и по его окончании во всех трех группах были проведены контрольные тестирования (предварительное и заключительное). Оценивался уровень общей и специальной физической подготовленности яхтсменов, а также их психическое состояние (психическое актуальное состояние до начала тестирования). Для групп "Экспериментальная 1" и "Экспериментальная 2" было выделено дополнительно по 9 занятий для ознакомления с методикой обучения технике выполнения упражнений. По окончании обучения 20-минутные психорегулирующие занятия проводились перед началом каждой тренировки.

Методика. Методика 1 (для группы "Экспериментальная 1") предполагала использование дыхательных упражнений, основным из которых было «Дыхание бесконечности», а также применение цветочной медитации (пассивная медитация). На этапе обучения дети учились разным типам и ритмам дыхания (дыхание животом, дыхание грудью, глубокое медленное дыхание, быстрое частое дыхание и пр.), а также выполняли раз-

личные упражнения для повышения цветочной чувствительности (созерцание различных цветов и их оттенков, представление различных цветов и пр.). Также дети получили информацию о различных психических состояниях (страх, гнев, спокойствие, состояние готовности (оптимальное боевое состояние) и др.) и учились распознавать эти состояния. Результатом обучения методике должно было стать умение определять и регулировать свое психическое состояние (посредством цветочной медитации).

Методика 2 (для группы "Экспериментальная 2") была основана на Методике 1, но претерпела ряд изменений: цветочная медитация была заменена на цветочную визуализацию (т.е. представление цвета не в абстрактной форме, в чистом виде, в виде ярких образов: «зеленые кроны деревьев», «чистое голубое небо», «вершина вулкана, красная раскаленная лава» и др.) Учебно-тренировочные занятия были перенесены на более раннее время и проводились утром.

Результаты и их обсуждение. Сразу отметим, что спортсмены и контрольной и экспериментальных групп улучшили свои результаты во всех тестах по окончании эксперимента.

На диаграмме приведены данные прироста результата в каждом тесте в процентном отношении. Хорошо видно, что в экспериментальных группах произошло

Таблица 1

Количество спортсменов (от общего числа в группе), находившихся в оптимальном боевом состоянии перед началом тестов ОФП и СФП.

	Контрольная	Экспериментальная 1	Экспериментальная 2
Предварительное тестирование	60%	50%	50%
Заключительное тестирование	70%	100%	100%

Таблица 2

Соответствие индивидуальных психических профилей спортсменов нормальному профилю (согласно шкале СОПАС)

	Контрольная	Экспериментальная 1	Экспериментальная 2
Предварительное тестирование	26,25%	31,25%	33%
Заключительное тестирование	32,5%	60%	58%

более значительное улучшение результатов и прирост их почти во всех тестах был в 2 раза больше, чем в контрольной. При статистической проверке (Т-критерий) различия оказались достоверны (кроме бега и прыжка в длину). Однако разница в приростах результатах в группах Экспериментальная 1 и Экспериментальная 2 была незначительна и оказалась статистически недостоверна, что, однако, не опровергает эффективность экспериментальных методик.

Для оценки психических актуальных состояний спортсменов нами были использован интегральный показатель «тревога-мотивация» (Шкала реактивной тревожности Спилбергера, Шкала мотивационного состояния Сопова). По результатам этих тестов не все спортсмены находились в оптимальном боевом состоянии до начала тестирования общей и специальной физической подготовленности. Результаты приведены в таблице 1. По окончании же эксперимента спортсмены экспериментальных групп перед началом тестирования находились в оптимальном боевом состоянии и были готовы продемонстрировать максимально возможный результат.

Также были составлены индивидуальные психические профили спортсменов (на основании данных полученных при опросе по шкале СОПАС), в таблице 2 приведены данные показывающие соответствие индивидуальных профилей спортсменов нормальному профилю.

Выводы. Было проанализировано более 40 источников, из них 7 иностранных, по вопросам психорегуляции и психологии в целом, психологической подготовки спор-

тсменов, и подготовке спортсменов в парусном спорте.

Разработаны оригинальные методики психологической подготовки спортсменов в парусном спорте.

По результатам тестов проведенных в начале и по окончании исследования, спортсмены обеих групп улучшили свои результаты в тестах по ОФП и СФП, однако, прирост результата в экспериментальных группах был наиболее значительным, также психическое состояние всех участников изменилось в лучшую сторону, однако, в экспериментальной группе эти изменения были наиболее значительны.

Отметим, что обучение спортсменов по методике 2 (визуализация) прошло быстрее. Детям оказалось легче представлять цвет в форме эмоционально окрашенных картинок, нежели в чистом виде. Считаем применение этой методики предпочтительней.

В целом же, использование данных методов психорегуляции в подготовке яхтсменов 12-15 лет оказалось достаточно эффективно, считаем возможным применения этого метода для подготовки спортсменов старшего возраста и более высокой квалификации.

Практические рекомендации. Применяя методы психорегуляции спортсмен должен быть уверен в их эффективности, иначе они не будут эффективны. Методы психорегуляции с использованием цвета выдвигают еще одно условие: на этапе обучения, для создания эталонов цвета (которые в дальнейшем будут извлекаться из памяти и на основе которых будут формироваться различные представления) необходимо использовать изображения ярких чистых цветов, без примесей черного

и серого. Следует заметить, что дети 12 лет очень легко осваивают методику и легко справляются с задачами представить определенный цвет или картину, детям же 14-15 лет это сделать немного труднее, но тем не менее и они справляются с этими задачами.

Литература.

1. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка / А.В.Алексеев. – М.: Мысль, 2003
2. Базыма, Б.А. Психология цвета: теория и практика / Б.А. Базыма. – СПб.: Речь, 2005. 205 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – 2-е изд. / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2006. – 294 с.
4. Деянова А.В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А.В. Деянова. – М.: ВФПС, 2013. – 103 с.
5. Измайлов Ч.А. Психофизиология цветового зрения / Измайлов Ч.А., Соколов Е.Н., Черноризов А.М. – М.: Издательство МГУ, 1989. 206 с.
6. Измайлов, Ч.А. Цветовая характеристика эмоций // Вест. МГУ. Сер. психол. 1995. №4. с. 27-35.
7. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет / Г.А. Кузьменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 268 с.
8. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проспект, Трикта, 2005. 128 с.
9. Тонквист, Г. Аспекты цвета. Что они значат и как могут быть использованы // Проблема цвета в психологии. М.: Наука, 1993. с. 5-53.
10. Фридман Л.М. Психология детей и подростков: Справочник для учителей и воспитателей / Л.М. Фридман. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2004. – 480 с.
11. Яньшин П.В. Цвет как фактор психической регуляции // Журн. «Прикладная психология». 2000. № 4. С. 14-27.



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ МАЛЫХ ГРУПП В УСЛОВИЯХ ДЕПРИВАЦИИ



*Исмаилов А. И. – к.п.н.,
профессор кафедры
философии и социологии
РГУФКСМиТ*

*Кучерявенко А. В. –
аспирант кафедры
философии и социологии
РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: малая группа, спортивная группа, социальная депривация, показатели групповых взаимоотношений, внутригрупповая структура, психологический климат в группе.

Keywords: small group, sports team, social deprivation, indicators of group relations, intra-structure, the psychological climate in the group.

Резюме. В данной статье сделана попытка рассмотреть социально-психологические особенности спортивных групп, находящихся в условиях относительной социальной депривации. В статье на примере сравнения спортивных групп УОР и ДЮСШ по показателям развития межличностных отношений и внутригрупповой структуры доказывается значимость формирования комплекса психолого-педагогических мероприятий, направленных на создание благоприятного психологического климата в группах специализированных школ-интернатов.

Summary. This article attempts to examine the socio-psychological characteristics of sports groups in conditions of relative social deprivation. The article by comparing sports teams schools of Olympic reserve and sports schools in terms of interpersonal relations and intra-structure proved the importance of the formation of the complex psychological and pedagogical activities aimed at creating a favorable psychological climate in groups specialized boarding schools.

Введение. Идеи формирования малых групп нашли широкое применение в современной социальной психологии и педагогике. Понятие «малая группа» характеризуется психологической и поведенческой общностью ее членов, которая выделяет и обособляет группу, делает ее относительно автономным социально-психологическим образованием. Основными категориями при рассмотрении малых социальных групп выступают «личность» и «совместная групповая деятельность». Ключевая роль общения и совместной деятельности в развитии личности нашла отражение в теории деятельностного опосредования межличностных отношений. По мнению, А.В. Петровского, личность может быть понята только в системе устойчивых межличностных связей, которые опосредуются содержанием, ценностями, смыслом совместной деятельности для каждого из участников [6].

При анализе феномена формирования малых социальных групп авторы деятельностного и субъек-

ектно-деятельностного подходов выделяют в качестве важнейших такие свойства группы, как: взаимосвязанность и взаимозависимость индивидов в группе, способность группы проявлять совместные формы активности, переживание своей принадлежности к группе и единение с группой (А.Л. Журавлев, А. В. Петровский, А.И. Донцов, Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков и др.).

Формирование малых групп в условиях депривации в социальной психологии рассматривается через призму проблемы монодеятельности и, соответственно моноструктурированности группы через призму изоляции от внешних контактов, а также через призму изменения внутригрупповой структуры (С.А. Алифанов, Н.Ю. Хрящева, М.Ю. Кондратьев и др.).

В настоящее время к условиям депривации относят, помимо прочих, добровольно-вынужденную изоляцию, под которой принято понимать пребывание личности или группы в закрытых про-

Таблица 1

Показатели групповых взаимоотношений воспитанников УОР и учащихся спортивных школ (%)

Показатель	Спортсмены обычной школы (%)	Воспитанники УОР (%)	Достоверность различий
Ответственность	44,15	52,8	$p < 0,05$
Коллективизм	51,6	46,4	$p > 0,05$
Сплоченность	52,7	52	
Контактность	52,7	54,4	
Открытость	33	43,2	$p < 0,01$
Организованность	52,7	52,8	$p > 0,05$
Информированность	66	62	$p > 0,05$

фессионально-специализированных образовательных учреждениях.

Исследования социально-психологических особенностей школ-интернатов профессиональной направленности подтверждают наличие ряда специфических черт, обусловленных, в первую очередь, характером их деятельности, а именно спортивной, а также относительной закрытостью и обособленностью от широкого социума.

При анализе особенностей межличностных отношений в профильных школах-интернатах (специализированные математические школы, спортивные школы-интернаты, нахимовские училища и т.д.) ученые отмечают негативный характер протекания процессов группообразования. К неблагоприятным особенностям межличностного взаимодействия они относят: внутреннюю психологическую закрытость групп, ярко выраженное статусное расслоение, господствующую роль одной избранной деятельности, и, как следствие, ориентацию в общении друг с другом на успешность в ней [2].

В связи с этим, **целью** нашего исследования явилось изучить особенности формирования социальных групп в закрытых образовательных учреждениях спортивного профиля – училищах олимпийского резерва, а также определить влияние группового климата на психическое самочувствие личности.

Гипотеза исследования. Мы полагаем, что процесс формирования малых социальных групп в спортивной школе-интернате определяется спецификой учебно-профессиональной деятельности, а именно, углубленной специализацией и протеканием в условиях относительной изоляции от широкого социума.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Училища олимпийского резерва № 2 в рамках констатирующего эксперимента осенью-зимой 2013 г. В исследовании приняли участие учащиеся 8-11 кл. (130 чел.) различной спортивной специализации и квалификации. Также, для

сравнительного анализа, исследование проводилось в спортивных классах общеобразовательной школы (70 чел.).

Методы исследования. Показатели групповых взаимоотношений и психологический климат в группах определялись с помощью методики «Социально-психологической самооценки коллектива» (СПСК), структура взаимоотношений в коллективе определялась с помощью социометрической методики Дж. Морено; для оценки текущего психического состояния применялась методика «САН: самочувствие, активность, настроение». Статистический анализ полученных результатов производился с помощью непараметрических критериев: λ – критерия Колмогорова-Смирнова и ϕ – Критерия (углового преобразования Фишера). Также применялся параметрический коэффициент корреляции Бравэ-Пирсона; а определение статусных групп осуществлялось с помощью критерия t – Сальвоса.

Результаты исследования. Анализ данных, полученных в результате использования методики «СПСК», позволяет сделать вывод о том, что показатели основных видов отношений в группах УОР и общеобразовательной школы находятся в целом на среднем уровне (Табл.1).

Наиболее развитым, по оценке спортсменов в обеих выборках, является показатель информированности (66%/62%), а менее всего развитым показатель открытости (33%/43%). Таким образом, в системе оценок спортсменов выражается удовлетворение состоянием общения в плане доступности всем членам группы наиболее важной информации, о состоянии дел в ней и о каждом члене группы. И в то же время, слабая удовлетворенность состоянием общения по показателю открытость может говорить о предвзятом, недоверчивом отношении членов группы к другим группам или к новичкам. Выявленные достоверные различия между коллективами УОР и обычной школы по показателям ответственности и открытости ($p < 0,05$; $p < 0,01$) могут говорить о более жестких требованиях, предъявляемых к

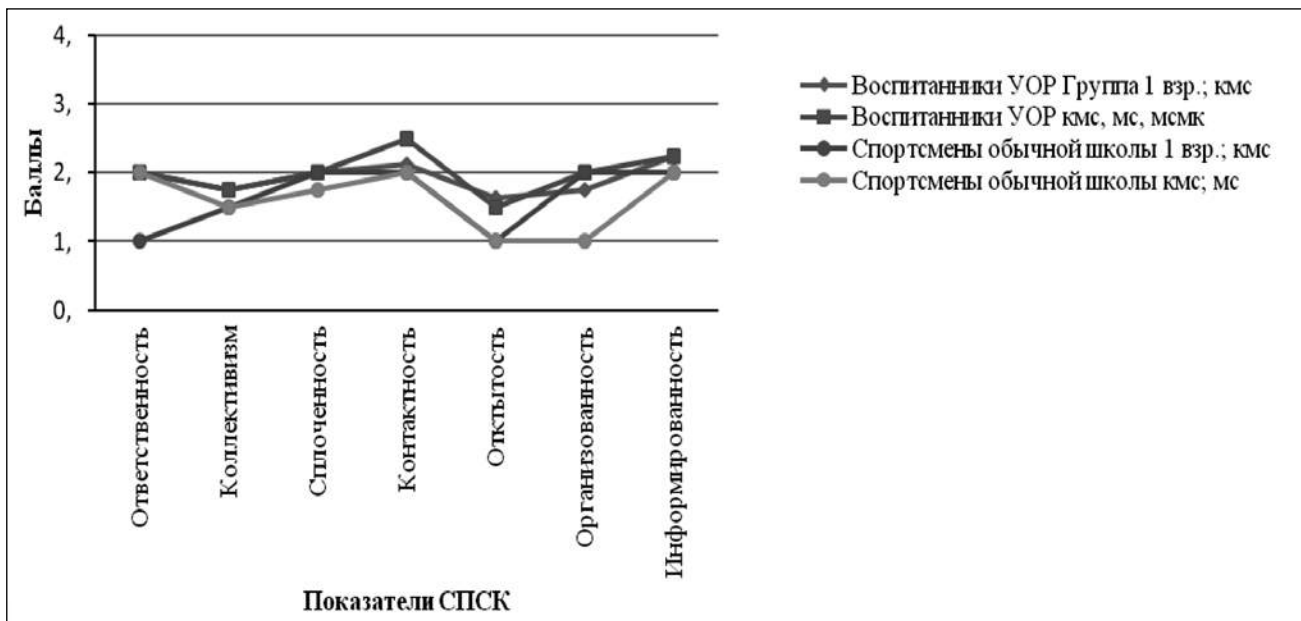


Рис.1. Зависимость показателей СПСК от спортивной квалификации групп

результатам совместной деятельности спортсменов и высоком уровне воспитательной работы, проводимой среди учащихся УОР.

Также выявлена зависимость между показателями социально-психологического климата и спортивными результатами (рис.1). На графике показано, что более высокие результаты социально-психологической самооценки демонстрируют воспитанники УОР, имеющие высокий спортивный разряд (КМС, МС, МСМК). Наибольшую выраженность получили показатели контактности (2,5), организованности, сплоченности, а наименьшую – открытости (1,5). Последнюю оценку можно объяснить тем, что в состав коллективов УОР № 2 входят преимущественно представители индивидуальных видов спорта (гребной спорт, велоспорт, легкая атлетика, триатлон).

Спортсмены, учащиеся в спортивной школе, имеют более низкие оценки по всем этим показателям объясняется, во-первых, тем, что процент спортсменов высокой квалификации (МС, МСМК) в УОР больше, чем в специализированных классах спортивной школы, а, во-вторых, как уже говорилось, подготовка спортсмена высокой квалификации требует не только большого объема физических нагрузок, но и длительной воспитательной работы. В специализированных школах-интернатах воспитательная работа выделена в отдельную часть подготовки.

Однако, следует отметить, что далекие от максимальных оценок показатели развития групповых отношений в обеих выборках объясняются в большей степени особенностями самого учебно-воспитательного процесса, а конкретно, нестабильностью

состава школьных коллективов, длительным отсутствием учеников на сборах или соревнованиях, в результате чего школьный коллектив перестает считаться значимой для личности группой, не успевает сформироваться общность целей, интересов, ценностей, значимых для группы, что в свою очередь сказывается на психологическом климате группы.

Однако представления о социально-психологическом климате спортивных групп были бы неполными без более детальной оценки структуры взаимоотношений, определения позиции каждого члена группы относительно друг друга.

Использование социометрической методики позволило выявить некоторые особенности внутригрупповой организации коллективов изучаемых нами выборок.

На представленных социограммах групповых выборов видно, что группа школы-интерната отличается большей плотностью выборов по сравнению с группой ДЮСШ (рис.2.1 и рис.2.2). Это означает, что учащиеся спортивной школы реже выбирают друг друга и имеют меньшее количество взаимных выборов. На плотность взаимных выборов в ученических спортивных группах сильное влияние оказывает число представленных в них видов спорта. Так, в классе УОР большое количество взаимных выборов, а следовательно и более высокий социометрический статус получили представители одного вида спорта – академической гребли – самого многочисленного в этом классе (ученики под номерами № 7,6,5,3), представители же других видов – конькобежный и горнолыжный спорт – получили меньше выборов или не получили их совсем.

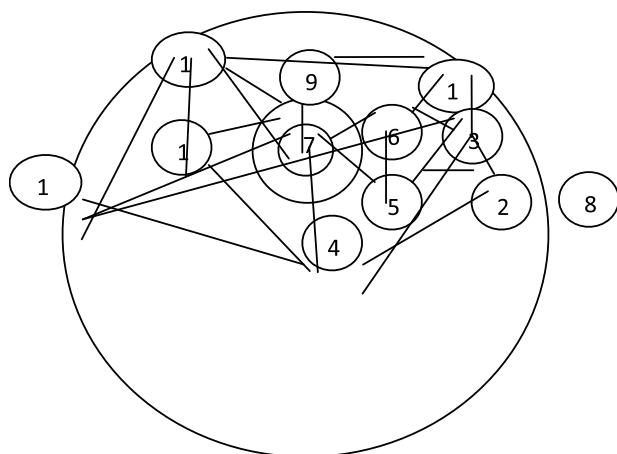


Рис.2.1. Социограмма межличностных выборов воспитанников УОР

В спортивных классах ДЮСШ также представлено несколько видов спорта (велоспорт, легкая атлетика, триатлон), однако состав учеников более сбалансирован, что приводит к большему разбросу в выборах.

Следует отметить, что в отличие от общеобразовательной школы, в структуре группы воспитанников школы-интерната просматривается четко выраженная дифференциация, отражающая качественное различие в положении различных статусных прослоек. Как видно на рисунке 2.1, самым популярным членом данного коллектива является ученик № 7, а явным аутсайдером (изгоем) – ученик №8, не имея ни одного выбора. Позицию остальных членов группы можно определить как среднюю. Такое статусное расслоение объясняется, во-первых, принадлежностью к тому или иному спорта, а, во-вторых, успешностью в избранном виде деятельности.

Результаты, приведенные в таблицах 3.1 и 3.2, говорят о том, что наибольшей популярностью в неформальном общении пользуются те спортсмены, которые, по мнению своих одноклассников, являются более успешными в спортивной деятельности. Последующий корреляционный ана-

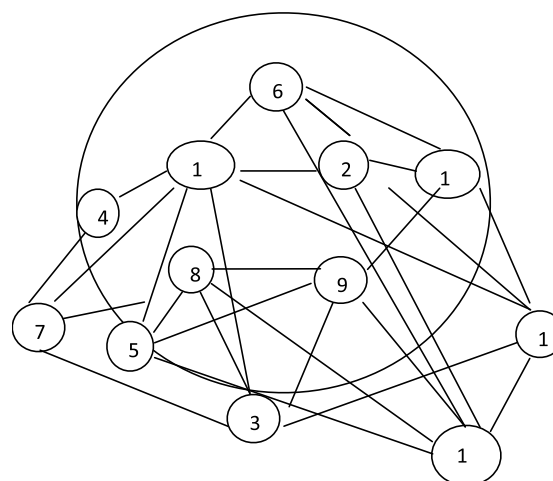


Рис.2.2. Социограмма положительных спортсменов ДЮСШ

лиз выявил сравнительно высокую связь между статусом членов группы УОР и их спортивными результатами (для класса УОР $r=0,74$, для обычной школы $r=0,63$).

Статистический анализ не выявил достоверной связи между статусным положением ученика в группе и текущим психическим состоянием в обеих выборках (табл. 2.1 и табл 2.2). Возможно, это связано с тем, что, как упоминалось выше, юные спортсмены достаточно низко оценивают для себя значимость школьного коллектива, не придавая серьезного значения своей позиции в группе

Выводы.

1. Процесс формирования социальных групп в специализированных закрытых определяется особенностями учебно-воспитательного процесса, а именно: высокими требованиями, предъявляемыми к подготовке юных спортсменов, характером проводимой воспитательной работы, непостоянством состава школьного спортивного коллектива.

2. Закрытый характер спортивных школ-интернатов и более углубленная спортивная специализация обуславливают наличие в школах-интернатах дифференцированной внутригрупповой структуры. Рас-

Таблица 2.1

Персональные индексы и показатели САН воспитанников УОР, имеющих высокий и низкий социометрический статус

Статус	Испытуемые	Перс. Социом. Индекс(проф. Отношения)	Перс. Социом. Индекс (личные отношения)	Показатель САН
высокостатусные	П-ин	0,72	0,36	7,40
	В-ов	0,54	0,54	5,47
	Т-ин	0,63	0,45	5,07
	И-ина	1,00	0,55	6,47
низкостатусные	П-ов	-0,36	-0,27	5,00
	Э-ис	-0,45	-0,18	3,87
	Г-ян	-1,00	-0,63	5,63
	Б-их	0,00	-0,09	7,43

Таблица 2.2

Персональные индексы и показатели САН спортсменов ДЮСШ, имеющих высокий и низкий социометрический статус

Статус	Испытуемые	Перс. Социом. Индекс(проф. Отношения)	Перс. Социом. Индекс (личные отношения)	Показатель САН
высокостатусные	М-х	0,75	0,25	4,47
	Л-ов	0,37	0,50	5,60
	П-ов	0,50	0,25	6,63
	Ц-на	-0,36	-0,18	5,50
низкостатусные	М-ин	-0,75	-0,25	2,40
	Г-ий	-0,38	-0,25	7,50
	Г-ян	-1,00	-0,63	5,63
	Б-их	0,00	-0,09	7,43

пределение статусных характеристик внутри группы зависит от количества представителей отдельных видов спорта, а также от уровня их достижений в спортивной деятельности.

3. Показатели САН, находящиеся в зоне средних и высоких значений свидетельствуют о достаточно комфортном самочувствии представителей разных статусных групп спортивной школы-интерната.

Использование методов социальной психологии при изучении малых социальных групп спортивных школ-интернатов позволит сформировать комплекс педагогических мероприятий, направленных на создание благоприятного социально-психологического климата в группах, находящихся в условиях социальной депривации.

Литература.

1. Журавлев А. Л. Психологические особенности коллективного субъекта // Проблема субъекта в психологической науке. – М., 2000. – С. -133-151.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.
3. Кондратьев М. Ю. Социальная психология закрытых образовательных учреждений: учеб. пособие / М. Ю. Кондратьев. СПб.: Питер, 2005. – 299 с.
4. Кондратьев М.Ю. О новом алгоритме сравнительного анализа развития малой группы // Социальная психология малых групп: Материалы I Всеросс. науч.-практ. конф. памяти А. В. Петровского 29-30 октября 2009 г. – М.: МГППУ, 2009. – С. 110-116.
5. Немов Р. С Психология в 3 кн. Кн. 3 / Р. С. Немов. – М.: Просвещение, 1995. – 507 с.
6. Петровский А. В. Введение в психологию: учеб. пособ. / А. В. Брушлинский и др. / под общ.ред. А. В. Петровского. – М., 1995. – 493 с.
7. Тихомирова В.Л. Психологические особенности ученического коллектива школы-интерната спортивного профиля / Тихомирова Валентина : автореф. дис. канд. псих. наук. – М., 1982. – 25 с.



ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ЭФФЕКТЫ АДАПТАЦИИ К СТРЕССОРНЫМ СИТУАЦИЯМ



*Мещеряков А.В. – к.б.н.,
доцент, зам.директора
НИИ спорта РГУФКСМУТ
aleksei236@rambler.ru*



*Левушкин С.П. – д.б.н.,
профессор, директор
НИИ спорта, РГУФКСМУТ
levushkinsp@mail.ru*



*Самойлов А.С. – к.м.н.,
директор Центра
лечебной физкультуры
и спортивной медицины
ФМБА России*

Ключевые слова: стресс, адаптация, организм, координация, вестибулярный аппарат.

Keywords: stress, adaptation, body coordination, vestibular apparatus.

Резюме. В работе представлены выводы о возможности улучшения координационных способностей спортсменов путем целенаправленного воздействия на специальную подготовленность оригинальной методикой, усиливающей эффекты адаптации к стрессовым ситуациям. В качестве оценки изменений использованы данные, полученные при помощи стабилметрической платформы.

При экстремальных нагрузках, являющихся неотъемлемой частью спортивной, а также трудовой деятельности, психическая напряженность связана с мобилизацией всех систем организма [7]. Наибольшие изменения отмечаются в системах и органах, вносящих наибольший вклад в достижение конечного приспособительного результата [5]. Для поиска эффективных путей противодействия стрессу необходимо углубленное изучение его действия на внутреннюю среду организма. Уровень достижений в различных видах спорта и трудовой деятельности определяется отработанными двигательными программами, которые в процессе тренировок совершенствуются, обеспечивая достижение высоких результатов при снижении психических и энергетических затрат [4]. Имеются исследования, показавшие, что целенаправленные тренировки на совершенствование координационных возможно-

Summary. The paper presents conclusions about the possibility of improving the coordination abilities of the athletes by deliberate action on special preparedness the original methodology, amplifying the effects of adaptation to stress situations. As change assessment used data obtained using a stabilometric platform.

стей, повышая уровень адаптации к вестибулярным нагрузкам, улучшают спортивные результаты [3, 6]. Соответственно, тренировочный процесс является физиологической основой роста подготовленности и достижения высоких спортивных результатов.

Значительные психические и физические нагрузки на пределе возможностей спортсменов, накладывают отпечаток на показатели техники спортивного движения и дифференцировки тонких движений, сопровождаются снижением скорости двигательных реакций и др. [1]. В научных публикациях незначительно представлены данные по оценке статокINETической устойчивости, являющейся основой функционального состояния в большинстве видов спорта; фактически отсутствует оценка степени развития у спортсменов вестибулярной системы и координационных способностей. Основой положительной перекрестной адап-

тации организма к различным факторам окружающей среды, защищающей его от непревычных пока ситуаций, ишемических повреждений, сопровождающихся стрессом и пр., является увеличение мощности ряда стресс-лимитирующих систем центрального и периферического действия. Метаболиты этих систем, включающих ГАМК, опиоидные пептиды, простагландины и естественные антиоксиданты, обладают широким спектром адаптивных и защитных эффектов [2].

Цель работы: оценка влияния методики по развитию вестибулярного аппарата, включающей перекрестные эффекты адаптации к стрессовым ситуациям на подготовленность спортсменов.

Методы исследования. Исследования проведены на базе лаборатории комплексных исследований НИИ спорта ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». В исследованиях приняли участие юноши, занимающиеся боксом: экспериментальная ($n=12$ чел.) и контрольная группа ($n=13$ чел.), возраст 15-16 лет, стаж занятий 4-6 лет, квалификация II разряд. Лиц с наличием патологии функции равновесия выявлено не было. Оценка показателей физической подготовленности проводилась два раза (в сентябре и мае). Оценка психомоторных качеств, функционального состояния центральной нервной системы проводилась также дважды, при помощи аппаратно-программного комплекса «Стабилан 01-2», состояла из 3-х функциональных проб (ФП): проба «Мишень» (ПМ), проба «Эвольвента» (Э), проба «Треугольник» (Т). Диагностические методики реализовывались на стабилметрической платформе:

1. Оценка кратковременной двигательной памяти («Треугольник»). Тест позволяет оценить возможности спортсмена воспроизводить двигательное действие по памяти, а также его способность ориентироваться в пространстве. Данные позволяют предположить причину возникновения ошибок при выполнении двигательных действий.

2. Оценка следящего движения («Эвольвента»). Результаты пробы позволяют оценить возможности спортсмена принимать двигательные решения при навязывании ему внешнего корректирующего сигнала.

3. Оценка статокINETической устойчивости (проба «Мишень»). Результаты пробы позволяют оценить соотношение торможения и возбуждения в центральной нервной системе.

В период между оценкой качеств в тренировочном процессе экспериментальной группы использовалась методика по развитию вестибулярного аппарата, включающая перекрестные эффекты адаптации к стрессовым ситуациям. Методика предлагала использование в тренировочном процессе значительного по объему (до 30 % от общей тренировочной нагрузки) количества упражнений на координацию движений, межмышечную координацию, развитие равновесия, ориен-

тацию в пространстве. При этом для положительной перекрестной адаптации организма к различным сбивающим, в т.ч. психологическим факторам, применялись комплексные воздействия на основные системы организма. Например, передвижение по качающемуся бревну с выполнением ударов под метроном сопровождалось акустическим, световым, тепловым, ветровым и иными возмущающими воздействиями.

Результаты исследования. На основе изучения динамики стабилметрических показателей представилась возможность суждения о влиянии разработанной методики на уровень подготовленности спортсменов, определяемый результативностью выступлений на официальных соревнованиях.

АПК «Стабилан 01-2» определяет, в частности, статокINETическую устойчивость (СКУ), средний разброс колебаний центра давления спортсмена на поверхность. Увеличение колебаний центра давления позволяет утверждать о снижении устойчивости в определенной плоскости. Постуральные нарушения фиксировались по смещению центра кривой статокINETИЗиграммы относительно центра координат стабиллоплатформы по фронтالي и сагиттали. Смещение более 10 мм говорит об асимметрии позы. В исследованиях выявлены достоверные различия между показателями в начале и в конце исследования. У обследованных спортсменов экспериментальной группы во всех пробах выявлена меньшая величина показателя в конце эксперимента. Так, показатели СКУ в конце эксперимента улучшались по характеристике «разброс по фронтали» ($p<0,05$) и «разброс по сагиттали» ($p<0,05$). Улучшение рассматриваемых показателей при проведении проб составило 18-38 %.

Индекс скорости позволяет оценить среднюю скорость изменения положения центра давления (ЦД) спортсмена в процессе эксперимента. Нами выявлены достоверно значимые различия этого показателя ($p<0,05$) в экспериментальной группе.

Рабочую площадь опоры человека характеризует т.н. площадь эллипса. У спортсменов экспериментальной группы значения этого показателя в конце эксперимента были лучше в сравнении с началом на 73%. Меньшая величина площади эллипса в конце эксперимента отражает более высокий уровень СКУ спортсменов. Самые низкие показатели скорости изменения площади опоры (по статокINETИЗиграмме) были выявлены в конце эксперимента: результат улучшился на 1,4 раза по сравнению с исходными показателями ($p<0,05$).

Показатель «оценка движения» является наилучшим, когда (такие характеристики, как «средний разброс» и «длина кривой») уменьшаются. При этом уменьшается разброс колебаний и можно говорить об улучшении качества функции равновесия. При пробе «Мишень» разброс колебаний уменьшил-

ся на 19% ($p < 0,05$). Увеличение средней скорости перемещения центра давления отражает наличие напряжения по поддержанию вертикальной позы, обусловленных нарушениями функций организма; в пробе «Мишень» к окончанию эксперимента наблюдалось достоверное снижение (на 14%) рассматриваемого показателя ($p < 0,05$).

При оценке СКУ важное значение имеют векторные показатели, характеризующие распределение векторов скорости и ускорения движения центра давления (ЦД). Снижение нормированной площади векторограммы в динамике отражает улучшение СКУ. При своевременной компенсации боксером отклонений его тела от вертикали скорость движения ЦД должна быть минимальной. Показатель «качество функции равновесия» (КФР) считается интегральным. Он дает представление о том, насколько минимальна скорость изменения ЦД; чем выше значение КФР, тем лучше спортсмен поддерживает равновесие [6]. Величина КФР улучшилась в экспериментальной группе к окончанию эксперимента на 30%.

Коэффициент резкого изменения направления движения отображает оптимальность затрат боксера в процессе удержания вертикальной позы. В экспериментальной группе при пробе «Эвольвента» в процессе исследования установлены достоверные различия (улучшение результата) на 36%. По окончании эксперимента при пробе «Треугольник» улучшение было отмечено на 30% ($p < 0,05$).

В контрольной группе по всем параметрам использованных в исследовании проб стабилметрических показателей все изменения не достоверны ($p > 0,05$).

По окончании эксперимента зафиксировано примерно одинаковое улучшение показателей физической подготовленности в обеих группах

($p > 0,05$). Экспертная оценка выполнения технических действий участников экспериментальной группы превосходила оценку спортсменов контрольной группы. При этом результаты выступлений (занятое место в своей возрастной и весовой категории) на официальных соревнованиях в экспериментальной группе были выше, чем в контрольной, в которой методику по развитию вестибулярного аппарата, включающую перекрестные эффекты адаптации к стрессовым ситуациям не применяли. Исходя из этого можно утверждать, что значительное внимание к развитию координационных способностей и возможностей адаптации к разнообразным стрессовым воздействиям явилось определяющим фактором роста спортивного мастерства.

Выводы.

1. Тестирование состояния ЦНС и системы равновесия широко используется в клинической практике и в профессиональном отборе.

2. Результаты экспериментальной работы отражают улучшение статокINETической устойчивости спортсменов-боксеров, что свидетельствует о высоком уровне адаптации постуральной системы к предъявляемым тренировочным и соревновательным нагрузкам.

3. Стабилметрические характеристики, отражающие уровень специальной подготовленности и влияющие на результативность в соревновании улучшились у всех спортсменов экспериментальной группы.

4. Полученные результаты исследования и методику по развитию вестибулярного аппарата, включающую перекрестные эффекты адаптации к стрессовым ситуациям можно успешно использовать в спорте, а также в профессионально-прикладной психофизической подготовке лиц опасных профессий и экстремальной деятельности.

Литература.

1. Бабияк, В.И. Вестибулярная функциональная система / В.И. Бабияк, Ю.К. Янов. – СПб.: Гиппократ, 2007. – 432 с.
2. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
3. Назаренко, А.С. Сердечно-сосудистые реакции на вестибулярное раздражение у спортсменов, занимающихся циклическими и ситуационными видами спорта / А.С. Назаренко, А.С. Чинкин // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сборн. науч. тр. Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа: РИЦ БашИФК, 2009. – Ч. II. – С. 126-130.
4. Овчинников, Н.Д. Формирование моторных программ в центральной нервной системе как критерий определения функционального состояния человека при учебно-информационных и спортивно-тренировочных нагрузках / Н.Д. Овчинников, В.И. Егозина, Д.Н. Овчинников и др. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №11. – С. 43-46.
5. Сонькин, В.Д. Физическая работоспособность и энергообеспечение мышечной функции в постнатальном онтогенезе человека / В.Д. Сонькин // Физиология человека. – 2007. – Т. 33, №3. – С. 93-94.
6. Шестаков, М.П. Использование стабилметрии в спорте / М.П. Шестаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2007. – 112 с.
7. Яковлев, Б.П. Повышение профессиональной компетентности тренеров-педагогов детской спортивной школы как фактор оптимизации психической нагрузки / Б.П. Яковлев, Л.А. Коваленко // Спортивный психолог. – 2014. – № 2. – С.30-35.

ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ СИТУАЦИОННО-ПРОГНОСТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ НА МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЙ ОСНОВЕ



*Калаков Н.И. – д.п.н., профессор; Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище имени генерала армии В.Ф. Мезрелова
ni.kalakov@rambler.ru*



*Скотникова А.В. – к.п.н., доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»
askotnikova@mail.ru*

Жаркова Г.А. – к.п.н., доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Ульяновский государственный университет»

Хрыканов Е. Н. – Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище имени генерала армии В.Ф. Мезрелова

Ключевые слова: анализ, подходы, технологии, ситуационно-прогностические задачи, этапы решения, моделирование, прогностические способности.

Keywords: analysis, approach, technology, situational and prognostic.

Резюме. в статье рассматриваются подходы к разработке ситуационно-прогностических задач на междисциплинарной основе, анализируются существующие технологии развития интеллектуального потенциала и способностей, в которых творческие прогностические способности являются приоритетной целью. Рассмотрены вопросы моделирования разного рода ситуаций с различными правилами. В процессе целевой подготовки к решению ситуационно-прогностических задач с различными типами, выделены три этапа, каждый из которых преследует конкретные цели, направленные на развитие прогностических способностей.

Summary. it is discussed some approaches to situational and prognostic tasks on the interdisciplinary base, it is analyzed current technologies of intellectual potential development and abilities in which creativity has priority. It is discussed different situations modeling issues. Within the process of target preparation to the different types of situational and prognostic tasks solving there have been emphasized three stages. Each of the stages aims to certain goals of prognostic abilities development.

Исследование развития прогностического творчества студентов (слушателей, курсантов) по своему содержанию представляет собой попытку подойти к построению образовательного процесса с позиций известных психологических, педагогических, акмеологических теорий обучения и развития личности, теорий поэтапного формирования умственных действий, ассоциативно-рефлекторных, прогностического образования и развития прогностического творчества, а также проблемно-деятельностного, развивающего, программированного, социально-личностного, личностно-профессионального, ситуационно-прогностического и т.п. подходов.

Связующим звеном является системно-структурный подход к рассмотрению явлений и объектов (А.В. Барабанщиков, В.П. Беспалько, А.А. Деркач, В.Г. Михайловский, Л.Г. Лаптев, Л.А. Регуш и др.), в котором учебно-воспитательный процесс представляет собой систему из трех взаимосвязанных элементов: содержание и средства обучения, формы организации деятельности педагогов и обучаемых, общие алгоритмы функционирования всего процесса в целом. Внутреннее содержание каждого элемента учебного процесса определяется целью обучения, воспитания, развития и психологической подготовкой. Технологически проблема создания, освоения и внедрения педагогических новшеств может решать-

ся на основе концепции диагностического изучения педагогического опыта, разработанной научным коллективом под руководством Я. С. Турбовского(3).

Анализ работ В. С. Библера, А. Б. Богоявленской, И. П. Волкова, А. А. Деркача, Н. И. Калакова, Б. М. Кедрова, Ю. Н. Кулюткина, И. Я. Лернера, И. А. Пономарева, А. А. Ретуш, И. Н. Семенова, С. Б. Степанова, Б. М. Теплова, О. К. Тихомирова и др. позволил сделать вывод о том, что прогностическое творчество личности – это универсальный механизм развития и саморазвития личности, а уровень развития прогностического творчества развития личности может служить интегративным показателем профессионально-личностного развития в целом. Существуют известные апробированные технологии развития интеллектуального потенциала и способностей, в которых творческие прогностические способности являются приоритетной целью: технологии, опирающиеся на познавательный интерес (Л. В. Занков, Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов и др.); развитие потребности самосовершенствования (Г. К. Селевко); выявление и развитие творческих способностей (И. П. Волков); технология воспитания общественно значимого творчества (И. П. Иванов); технология эвристической образовательной деятельности (А. В. Хуторской); технология по развитию прогностических способностей (Л. А. Ретуш); образовательно-исследовательская технология комплексного прогнозирования (Н. И. Калаков, Л. Г. Лаптев, М. И. Лукьянова, М. Б. Малых, А. С. Седунова).

В прогностическом обучении и воспитании выше перечисленные технологии используются нами комплексно и интегрировано на междисциплинарной основе. Они направлены на развитие прогностического потенциала и прогностических качеств личности и имеют как общие, так и специфические особенности.

При отборе содержания и организации прогностического обучения с учетом будущей профессиональной деятельности необходимо учесть многообразие качеств и целостность структуры прогностической творческой личности. Одновременно с развитием такой системы качеств личности в целом нужно спроектировать развитие отдельных ведущих компонентов этой системы, активное стимулирование которых должно привести к повышению уровня прогностического творчества обучаемых в системе образования. Для осуществления решения такой прогностической задачи необходимо произвести структурирование содержания обучения и сопоставление полученной структуры с компонентами прогностической творческой личности. При этом целесообразно выделить исходную категорию, в качестве которой выступает учебно-познавательная, научно-исследовательская задача на междисциплинарной основе.

По А. Н. Леонтьеву задача в общем случае определяется как «ситуация, требующая от субъекта неко-

торого действия» [1]. Каждая такая учебная ситуация может быть представлена в виде системы отношений между целями, средствами и результатами прогностического обучения. Решение любой прогностической задачи можно рассматривать как протекающий в особых условиях процесс формирования представления об искомом объекте.

При помощи такой задачи прямо или косвенно должны задаваться цель, условия и требования учебно-творческой и прогностической деятельности в ходе подготовки к будущей профессии. Поэтому под учебно-познавательной задачей с различными правилами, направленной на развитие прогностических способностей культуры личности, мы будем понимать такую форму организации учебного материала, при помощи которой педагогу удастся создать ситуацию (организовать учебную, творческую, прогностическую деятельность школьников и студентов), прямо или косвенно задать цель, условия и требования учебно-творческой деятельности, в процессе которой обучаемые активно овладевают специальными знаниями, навыками, умениями и усваивают опыт такой творческой и прогностической деятельности.

Учебный процесс по развитию творческого потенциала обучаемых на одном занятии представляет собой последовательность учебных ситуаций, реализующих цель развития интеллектуальных способностей личности. Каждая такая учебная ситуация может быть представлена в виде системы отношений между целями, средствами и результатами обучения: в рамках отношения «преподаватель – студент» учебно-познавательная задача выступает как способ достижения заданной цели обучения и воспитания. Такая задача в рамках отношения «студент – учебно-познавательная задача» выступает как средство реализации поставленной цели, в рамках же отношения «преподаватель – учебно-познавательная задача» – как средство управления учебной деятельностью обучающихся по развитию творческих и прогностических способностей обучаемых. Создание и реализация учебной ситуации на занятии – это создание и использование данной системы отношений самым эффективным способом [2].

Решение любой учебно-познавательной задачи можно рассматривать как протекающий в особых условиях процесс формирования представления об исследуемом объекте. На рисунке 1 обозначена «базовая область» общеобразовательных и специальных знаний (X_0) – тот необходимый минимальный теоретический уровень знаний, которым должен обладать обучаемый, прежде чем он приступит к решению учебно-познавательных задач по данной теме. Вокруг «базовой области» знаний формируется «зона ближайшего развития» (на рисунке она показана

пунктирной линией) – это те индивидуальные знания и умения, представление которых не даны обучаемому в содержании темы в явном готовом виде, но которые он может получить сам, используя «базовую область» знаний X_0 .

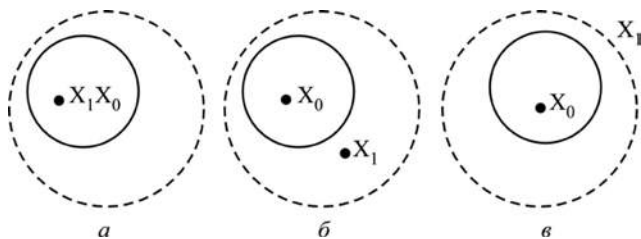


Рис. 1. Варианты расположения X относительно «базовой области» знаний X_0

Представим себе, что студент или учащийся получил некоторую учебно-познавательную задачу, решение которой можно представить в виде точки X_1 . Очевидно, что возможны только три варианта расположения X_1 относительно «базовой области» знаний X_0 (рис. 1, а, б, в). Задачи первого типа (рис. 1, а). Решение предложенной учебно-познавательной задачи содержится в виде готового алгоритма в «базовой области» знаний обучаемого. Чтобы получить его, необходимо сузить область X_0 , отсекая те части, которые не соответствуют признакам решения X_1 , заданным условиям задачи. Такие системные задачи условно именуем задачами с «жестким алгоритмом решения».

Системные задачи второго типа (рис. 1, б). Решение данной учебно-познавательной задачи X_1 уже не содержится в «базовой области» знаний, но оно находится в «зоне ближайшего развития». Следовательно, оно может быть получено обучаемыми путем комбинации имеющихся у них обще-образовательных и специальных знаний, их обобщения и переноса в новые условия применения. Такие задачи условно назовем задачами с «нечеткими» правилами.

Системные междисциплинарные задачи третьего типа (рис. 1, в). Точка X_1 лежит вне «зоны ближайшего развития» и «базовой области» знаний, то есть искомое решение не может быть получено путем комбинации или обобщения тех знаний и умений, которыми владеет обучаемый, – это решение может быть только «открыто», «изобретено» самим студентом или дано ему в готовом виде. Для того чтобы «открыть» или «изобрести» это решение, обучаемый должен сделать неординарный шаг – выйти за пределы исходных представлений, «разорвать» круг, ограничивающий «базовую область» знаний. Для осуществления такого шага необходима дополнительная информация, которая может быть получена студентом или учащимся следующими способами:

– в виде наводящей информации или подсказки преподавателя;

– в процессе совместного поиска решения с другими обучаемыми с использованием информационно-коммуникативных средств;

– чтением дополнительной специальной литературы.

Творческими прогностическими задачами являются задачи с «нечеткими» правилами и проблемные задачи. Предлагаемая классификация задач одновременно задает и последовательность их предъявления обучаемым. При этом не просто обязательно предъявление обучаемым для решения творческих задач с «нечеткими» правилами, но и удельный вес таких задач должен быть не меньше удельного веса задач с «жестким» алгоритмом решения. Расширения «базовой области» знаний за счет включения в нее «зон ближайшего и дальнейшего развития творчества студентов» при решении задач является

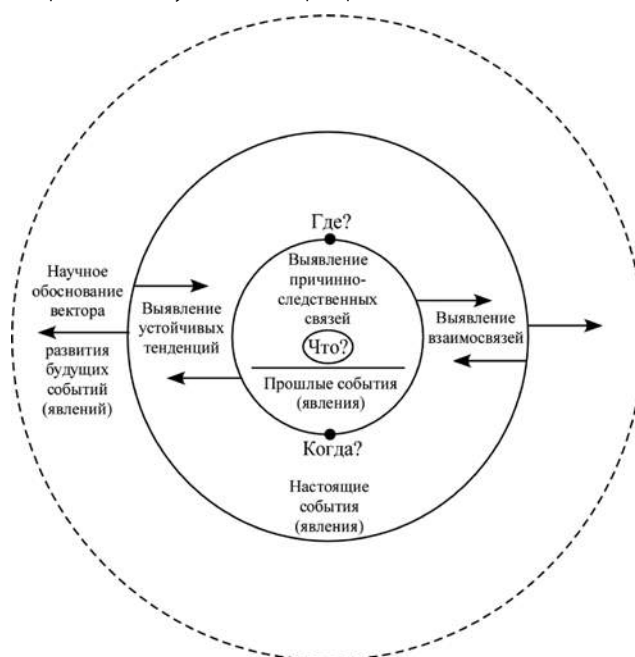


Рис.2 Схема разработки ситуационно-прогностических задач на междисциплинарной основе

своеобразным поэтапным переходом к решению проблемных задач повышенного уровня сложности. Чем больше будет объем задач с «нечеткими» правилами, тем длиннее будет этот поэтапный переход и тем легче будет обучаемым в дальнейшем совершить неординарный шаг – выйти за пределы исходных представлений и самим «открыть» алгоритм решения задач третьего типа.

Для разработки ситуационно-прогностических задач применима схема, представленная на рис.2.

Исследования З. Н. Ходжаковой показывают, что оптимальным временным соотношением алгоритмического и нерегламентируемого этапов развития системы учебно-познавательных задач в течение одной учебной темы является соотношение 1:1:2

[4]. Все ситуационно-прогностические учебно-познавательные задачи, предъявляемые на одном занятии, целесообразно организовать в систему, представляющую собой логическую цепочку: основная центральная ситуационно-прогностическая задача должна предварять собой ряд задач с «жесткими» алгоритмами и способствовать формированию познавательного, поискового, аналитического мотива решения задач. Задачи с «жестким» алгоритмом решения служат для отработки умений по применению алгоритма, «открытого» при решении более общей центральной задачи занятия, которая принадлежит к задачам второго типа (с «нечеткими» правилами).

В процессе целевой подготовки к решению ситуационно-прогностических задач можно выделить три этапа, каждый из которых преследует конкретные цели, направленные на развитие прогностических способностей:

– перед выполнением задачи – настрой и мобилизация на инициативные, энергичные действия, выбор способов с учетом специфики деятельности;

– в ходе выполнения задачи – поддержание активности, целеустремленности, повышение ответственности, побуждение студентов на преодоление возникающих трудностей, сложностей, дефицита времени и других препятствий, проявление инициативы и предупреждение отрицательных психологических состояний.

– после выполнения задачи – снятие напряженности, восстановление работоспособности, мобилизация на выполнение новых ситуационно-прогностических задач.

Сформулированные задачи требуют моделирования разнообразных ситуаций в ходе подготовки студентов. В зависимости от цели, которую ставит перед собой преподаватель, разрабатываются различные ситуации. При их планировании необходимо осознать: как смоделировать процесс создания ситуации; какие технические и компьютерные средства использовать в ходе моделирования; какими вводными действиями обозначить возникающие ситуации; как создать систему трудностей, препятствий, сложностей, дефицита времени, новизны, с которыми встретится будущий специалист при выполнении должностных обязанностей; какими принципами, способами и приемами мобилизовать его на успешное использование в этих условиях своих личностно-профессиональных качеств и ЗУН.

Все эти вопросы продумываются преподавателем при моделировании учебных ситуации. Цель такого моделирования – дать будущим специалистам наиболее полное представление о современных требованиях к профессиональной деятельности, выработать необходимые личностно-профессиональные

качества, предъявляемые к специалисту. Наибольший эффект в подготовке специалиста к современной профессиональной деятельности достигается при комплексном моделировании ситуации на междисциплинарной основе (психолого-педагогической, математической и информационно-коммуникативной).

При этом целесообразно предусмотреть последовательность наращивания трудности, новизны, дефицита времени, чтобы психологическая напряженность, испытываемая студентом при выполнении ученических, алгоритмических, эвристических и творческих задач с различными правилами с использованием компьютерных технологий превращалась из угнетающего явления в нейтральный для него фактор, а по возможности и мобилирующий. Усложняя системные упражнения, повышая темп деятельности и добиваясь от студентов сохранения устойчивых результатов решения учебных задач, преподаватель создает тем самым благоприятные условия для адаптации обучаемых к прогнозируемым ситуациям и решению ситуационно-прогностических задач. Заблаговременное создание прогностической ситуации с учетом поэтапного и дозированного наращивания трудностей, сложностей, новизны, дефицита времени поможет:

– продумать преподавателю систему мер воспитательного воздействия на студентов, в том числе для снятия отрицательной психической напряженности;

– побуждать обучаемых на трудные и сложные действия;

– апробировать и выявить наиболее эффективные формы и методы, рациональные приемы, мобилирующие студентов на выполнение системных задач, направленных на развитие информационной культуры личности.

Важную роль в моделировании разного рода ситуаций играет систематичность (периодичность) трудных и сложных новых упражнений с учетом факторов, влияющих на переработку, хранение и передачу информации. Необходимо периодически создавать меняющуюся информационную обстановку, анализировать, оценивать, прогнозировать действия, ситуацию в целях рационального принятия решений.

В процессе обработки данной ситуации следует по элементам наращивать трудности на пути решения новой задачи, которые позволят адаптироваться к внешним факторам и улучшат результативность деятельности. Существенную роль в достижении целей подготовки специалиста играет непосредственное руководство со стороны педагога при моделировании прогностической ситуации в ходе занятий. При этом важно контролировать, соответствует ли активность студента на занятиях, его психические и физические нагрузки в ходе учебы требованиям к современному специалисту.

В процессе обучения студентов и школьников используются ситуационно-прогностические задачи, связанные с информационными технологиями. Их условно можно также разбить на три группы. Опишем эвристический потенциал таких задач с учетом ситуационно-прогностического подхода к развитию информационной культуры личности. Первый тип – математические задачи, обычно прилагаемые к информатике, криптографии и прочим разделам информационных технологий. Со времен греческой цивилизации известны принципы рассуждений при решении таких задач. Главные из них – приемы анализа и синтеза. Будучи взаимно противоположными при рассуждениях, при объединении они составляют решение математических задач. Синтез – более конструктивен, он строит или вычисляет решение задачи, однако он почти всегда не эффективен, если ему не предшествует анализ.

Эвристический потенциал этой конструкции очень велик. Существуют разнообразные способы проведения математических рассуждений (типа доказательства «от противного»), широко известны наборы аксиом и теорем. Обучающийся овладевает умением составлять план (анализ задачи является первоначальным планом решения), осуществлять его, проводя синтез решения, проверять решение, пользуясь не только формальными знаниями, но и интуицией, и здравым смыслом.

Второй тип – прикладные задачи. Основные приемы решения таких задач одинаковы с математическими задачами, однако условия, данные, сами неизвестные менее определены, нечетки, более сложны. Исследователь вынужден ограничивать задачу, сводя ее к такой, какую он способен решить при имеющихся данных, или проводить сбор дополнительных сведений.

Эвристический потенциал таких задач заключается в накоплении опыта решения, в постоянной отсылке к уже встречавшимся задачам, подобным, но не совпадающим с нашей задачей. На таких задачах человек прекрасно обучается действовать в неопределенных ситуациях, пользоваться нечеткими планами, достигать удовлетворительного, возможно

неидеального, результата, пользоваться приближенными решениями.

Третий тип – практические задачи в области информационных технологий отличаются тем, что пути их решения всегда многочисленны. Каждый путь решения имеет некоторую объективную, но неизвестную вероятность правильности достижения цели. Эвристический потенциал таких задач заключается в развитии у человека знания многих путей решения, умения оценивать вероятность успеха.

Использование этих типов задач помогает развивать творческие способности обучающихся, рефлексию поведения, помогает составлять прогноз событий.

Таким образом, структура содержания обучения с целью развития прогностических способностей личности представляет собой двойную логическую цепочку системы задач трех типов с «жестким» алгоритмом решения, с «нечеткими» правилами и проблемных учебно-познавательных задач. Горизонтальная развертка предлагаемой логической цепочки представляет систему учебно-познавательных задач, предъявляемых на одном занятии: вертикальная – систему учебно-познавательных задач-ориентиров по всей теме (по всему курсу). Система учебно-познавательных задач урока включает в себя задачи первого и второго типов, систему задач-ориентиров, задачи второго и третьего типов. По мере продвижения «вверх» система учебно-познавательных задач занятия должна изменяться по своему составу: задачи с «жестким» алгоритмом решения должны вытесняться задачами с «нечеткими» правилами, проблемными учебно-познавательными и поисково-аналитическими задачами. Одновременно должны изменяться и формы взаимодействия преподавателя и студента: с ростом проблемности учебно-познавательных задач должен возрастать и уровень самостоятельности обучаемых при их решении, а преподаватель должен перейти от непосредственного и оперативного контроля к опосредованному, возможно, дистанционному управлению учебно-творческой деятельностью студентов.

Литература.

1. Леонтьев, А. Н. Избранные психологические произведения [Текст]. В 2 т. Т. 2. / А. Н. Леонтьев. – М. : Педагогика, 1983. – 320 с.
2. Калаков, Н. И. Методология прогностического исследования в глобалистике [Текст] : на материале анализа прогнозирования социально-образовательных процессов / Н. И. Калаков. – М. : Акад. Проект : Культура, 2010. – 747 с. – ISBN 978-5-902767-53-4.
3. Комплекс методик изучения и обобщения педагогического опыта на диагностической основе / Под. ред. Турбавского.-М.,1989.
4. Ходжакова, З. Н. Проблемы навыков в психологии [Текст] / З. Н. Ходжакова // Вестник Харьковского ун-та. сер. Психология и обучение. — 1981. — № 14. — С. 3-10.



АДАПТАЦИЯ КАК АКТИВНАЯ ФОРМА ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ОСНОВ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ В ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Кубланов А.М. – преподаватель, кафедра гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры, Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж

Ненюпалов В.Н. – к.псх.н., профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ

Ключевые слова: педагогические условия; адаптация студентов; педагогическая модель; педагогическая система; модульная система обучения пулевой стрельбе.

Keywords: pedagogical conditions; adaptation of students; pedagogical model; pedagogical system; modular training system shooting.

Резюме. В статье раскрывается проблема адаптации как активной формы освоения техники пулевой стрельбы. Характеризуются психолого-педагогические условия адаптации студентов к обучению пулевой стрельбе.

Summary. The article reveals the problem of adaptation as active forms of development of technics of shooting sports. Characterized by psychological and pedagogical conditions of students' adaptation to learning shooting.

Постановка проблемы. В современную эпоху глобализации и интеграции мирового сообщества возрастают требования к уровню профессиональной подготовки студентов, обучающихся в институтах физкультурных вузов. В связи с этим актуализируется проблема совершенствования вузовского образования. В настоящее время стратегия высшего образования базируется на развитии и становлении многоплановой профессиональной компетентности специалиста, готового и способного решать многопрофильные профессиональные задачи и адаптироваться в инновационной среде. В современных условиях высшие учебные заведения вступили в новый этап своего развития. Сущность этого этапа – обеспечить дальнейшее значительное повышение качества профессиональной подготовки специалистов, и, в связи с этим, поставить вопрос о перестройке системы обучения. Эти процессы согласуются с интересами и мотивацией личности будущего специалиста. Сегодня приоритетное положение приобретают вузы спортивной направленности. Это связано с возрождением спорта, как источника здоровья и долгожительства; организации досуга детей, подростков, юношей, взрослых.

Вместе с тем, в связи с военными волнениями, которые наблюдаются в мире, особую актуальность приобретает проблема подготовки спортсменов по пулевой стрельбе. Поэтому осуществляется поиск педагогических условий практико-ориентированного обучения, адаптации и освоение спортсменами пулевой стрельбой в образовательном процессе вуза. Фундаментальность вузовского образования спортсменов-стрелков связана, с одной стороны, с его безусловной направленностью на выявление глубинной связи между процессами протекающими в окружающем нас мире, его событиями и факторами, а с другой – с надежной основой для воспитания высоко нравственной личности в вузовских стенах и основательной профессиональной подготовки современных спортсменов и будущих специалистов.

Современная система подготовки спортсменов сформировалась как учебная и научная дисциплина в результате длительного развития теории и практики спорта. А.Д. Новикова, В.М. Дьякова, В.М. Зациорского, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, И.П. Рогова, Н.И. Пономарева, Л.С. Хоменкова, С.М. Вайцеховского, В.В. Кузнецова, Л.А. Иоффе и др.

В рамках предшествующей системы обучения и подготовки в целом сложилось и стало общепринятым, что эти процессы раскрываются посредством адаптации. При этом под адаптацией понимается процесс приспособления студентов к системе обучения пулевой стрельбе или в системе подготовки. Возникает вопрос: приспосаблиется ли студент (спортсмен) или осваивает технику стрельбы?

Но, в соответствии с происходящими изменениями как в социально-экономическом пространстве, так в системе высшего образования сложилась потребность в необходимости практико-ориентированного обучения. Сущность современного этапа развития высших учебных заведений – не только обеспечить дальнейшие значительное повышение качества профессиональной подготовки специалистов, но и сделать практико-ориентированной, что предполагает перестройку системы обучения в вузе. Таким образом, в современных условиях наблюдается тенденция к пересмотру педагогических позиций в подготовке спортсменов по пулевой стрельбе в образовательном процессе ВУЗа.

Анализ спортивно-педагогически ориентированных исследований показывает, что педагогические условия практико-ориентированного обучения спортсменов по пулевой стрельбе в образовательном процессе ВУЗа не достаточно изучены.

С нашей точки зрения, педагогические условия практико-ориентированного обучения спортсменов-стрелков в образовательном процессе вуза представляют собой совокупность положений, специализированного содержания, форм и методов деятельности, создающих условия для повышения качества профессионализации студентов в вузе. Данная проблема находится в центре внимания правительства, ученых и практиков.

Таким образом, актуальность совершенствования профессиональной подготовки спортсменов по пулевой стрельбе обусловлена присоединением России к Болонской конвенции и распространением многополярного практико-ориентированного подхода в образовании. В настоящее время происходит переход от квалификационного подхода в профессиональном обучении к компетентному и практико-ориентированному. В соответствии с этим, под **адаптацией** мы будем иметь в виду, с одной стороны, процесс активного освоения образовательного предмета и содержания подготовки, а с другой – процесс управления своей телесной организацией с целью приспособления к условиям и предмету деятельности.

В системе физического воспитания стрелковый спорт занимает одно из ведущих мест. Пулевая стрельба введена в программу общеобразовательных школ по циклу ОБЖ, педагогических институтов и институтов физической культуры. Теория стрельбы

является частью теории физического воспитания, дополняет вопросы средств и методов подготовки и обучения с учетом специфики задач и содержания дисциплины «Теория и методика пулевой стрельбы».

Эффективность учебно-тренировочных занятий в стрельбе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировочных занятий. Строгое следование основным принципам построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения выстрела, ее освоения и дальнейшего совершенствования. К этим принципам можно отнести:

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

2. Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности.

3. Создание резервных функциональных возможностей стрелков для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.

4. Индивидуализация состава действий тактических решений в соревновательных условиях.

5. Ранжирование соревнований в годичном цикле.

6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

7. Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки в процессе спортивного совершенствования.

Соответствии с этим, профессиональная подготовка специалистов-стрелков в спортивном вузе рассматривается как многополярная динамичная социально-педагогическая система профессионализации студентов.

Изучение директивной и инструктивно-методической документации, обобщение методов работы, разработка плана, программы с инновационными элементами дидактического комплекса и собственный опыт работы позволили разработать педагогическую модель практико-ориентированного обучения стрельбе студентов (ПМПОСС).

Опираясь на системно-структурный подход к построению теоретической модели непрерывной практики, мы учитывали: во-первых, определение ее (места, функции, связи) в метасистеме профессиональной подготовки спортсменов-стрелков, как отражение системы структуры более высокого иерархического уровня; во-вторых, определение оптимального набора и свойств компонентов, обеспечивающих эффективность функционирования в рамках модели, и ее динамичного развития, установление связи между этими компонентами.

Педагогическая модель, с нашей точки зрения – это формализованное представление, отража-

ющее структуру, сущность, и особенности профессиональной подготовки спортсменов, имеющее целостность и логическую завершенность.

Инновационные компоненты – это ранее не встречающиеся составные части модулей, создающих психолого-педагогические условия и отражающие содержание отдельных и самостоятельных элементов современной системы профессиональной подготовки спортсмена по пулевой стрельбе. Поэтому, основной целью практико-ориентированного обучения спортсмена стрелка, является подготовка высококвалифицированного специалиста, владеющего глубокими знаниями и профессиональным мастерством.

Средством реализации такого подхода выступает модуль. Под модулем мы понимаем автономную организационно-методическую структуру учебной дисциплины, которая включает в себя дидактические цели, логически завершенную единицу учебного материала (составленную с учетом внутрипредметных и междисциплинарных связей), методическое руководство (включая дидактические материалы) и систему контроля.

Цель модульного обучения: создание гибких структур профессионализации. Модульный подход способствует динамичному развитию современных дидактических теорий, синтезируя в себе их особенности, что позволило более удачно сочетать методики отбора, содержания, представлению форм и технологиям в организации непрерывной практики.

Вследствие этого нами был разработан и внедряется модульное содержание педагогически ориентированной системы подготовки и обучения. Были выделены три основных модуля и четыре направления подготовки.

Модули: 1. Целевой; 2. Содержательный; 3. Результативный.

Направления: 1. Теоретическая подготовка; 2. Техничко-тактическая подготовка; 3. Физическая подготовка; 4. Воспитание всесторонне гармонично развитой личности спортсмена-стрелка с акцентом на морально-волевую, интернационально-патриотическую и общепсихологическую подготовку.

Новый вариант практико-ориентированной системы подготовки спортсмена-стрелка, состоит из трех взаимосвязанных модулей.

I модуль – целеполагания включает (социальный заказ; факторы; цели и задачи).

II модуль – содержательный включает (принципы обучения и предметное содержание).

III модуль – результативный: прогнозирует реализацию цели, проектирует результат и раскрывает их.

Особо следует выделить инновационный подход к формулированию обучения спортсмена-стрелка в образовательном пространстве вуза ПМПООСС: теоретическая подготовка; теоретико-тактическая подготовка; физическая подготовка; воспитание всесторонне и гармонично развитой личности спортсмена стрелка с усилением морально-волевой, интернационально-патриотической и общепсихологической подготовки.

Эти направления взаимосвязаны и взаимообусловлены. В программном материале выделяются 6 интегрированных направлений (техническое, физическое, тактическое; воспитательное; морально-волевое и психологическое).

В соответствии с представляемой модульной программой непрерывной практики, модуль имеет следующие характеристики. Модуль как составная часть непрерывной практики, где задана междисциплинарная направленность на различных уровнях непрерывной практики; профессиональная направленность; содержательная целостность; коррекционная мобильность.

В заключении отметим, что особенности модульного подхода к практико-ориентированному обучению позволяют выявить его высокую технологичность, которая определяется структуризацией содержания обучения спортсменов стрелков. И характеризуется четкой последовательностью предъявления всех элементов профессиональной и дидактической системы: (цели, содержание, способы управления учебно-практическим процессом) в форме модульной программы различных дисциплин системы обучения спортсменов вузов, а также вариативностью структурных организационно-методических единиц, зависящих от специфики профессионализации.

Литература.

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П.Бондарчук. – Киев: Олимп. лит., 2005. – 303 с.
2. Волков, В.М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: ФИС, 1983. – 176 с.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки /Л.П.Матвеев – М ФИС 1977 – 271 с.
4. Новиков, А. А. О совершенствовании управления системой тренировки, соревнований и восстановления / А. А. Новиков, В. В. Кузнецов, Б. Н. Шустин // Научно-спортивный вестник. – 1978. – №4 с 10-12.
5. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г.Озолин. – М. ФИС, 1970 – 47 с.
6. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее приложение / В.Н. Платонов. – Киев Олимп. лит., 2004 – 808 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ 9-11 КЛАССОВ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



*Аронова Т.В. – к.п.н.,
доцент кафедры
педагогике РГУФКСМиТ
atv.info@mail.ru*



*Королёва О.П. –
магистрантка кафедры
педагогике РГУФКСМиТ*

Ключевые слова: мотивация к физкультурной деятельности, физическая культура в школе.

Keywords: motivation for physical activity, physical education in school.

Резюме. *Статья посвящена обоснованию и разработке педагогических условий формирования мотивации у школьников 9-11 классов к физкультурной деятельности.*

Summary. *Article is devoted to the justification and development of pedagogical conditions of formation of motivation among schoolchildren in grades 9-11 to physical activity.*

Постановка проблемы. Важной стратегической задачей реформирования образования на современном этапе развития российского общества является необходимость содействия физическому, психическому здоровью молодежи, утверждение приоритетов здорового образа жизни, которые закладывается с детства. Поэтому здоровье учащихся в большей степени зависит от эффективности оздоровительной работы в школе. Педагоги, физиологи, медики, гигиенисты, психологи в последнее время отмечают постепенное снижение двигательной активности и повышение уровня умственной нагрузки на нервно-эмоциональную сферу учащихся в связи с интенсификацией процесса обучения. Исследования в области школьной гигиены и медицины свидетельствуют об «омоложении» и росте числа заболеваний сердечно-сосудистой, нервной системы и нарушений обменных процессов. Ю.Г. Васин, М.Ф. Лебедь, В.И. Лях и др. в своих исследованиях обращают внимание на то, что в школе значительная часть учеников приобретают хронические болезни, при этом вред наносит не сам умственный труд, а – малоподвижный образ жизни. Поэтому, особую роль для учащихся в школе должна играть потребность в занятиях физическими упражнениями, направленными на сохранение и укрепление здоровья.

В работах Л.В. Волкова, В.И. Ляха, А.Г. Сухарева показано, что для поддержания высокой работоспособности организма необходима мышечная работа, которую учащиеся должны выполнять каждый день. По состоянию на сегодняшний день, уроки физической культуры в общеобразовательных школах компенсируют лишь малую часть необходимого суточного объема движений. М.В. Антропова, З.И. Кузнецова, Г.Г. Манке, Р.В. Силла, Д.В. Колесов в своих работах отмечают снижение среднесуточного объема двигательной активности у большинства учащихся 9 – 11-х классов на 35-45%, что не только ниже гигиенических норм, но и недостаточно для нормального физического развития и поддержания оптимального уровня двигательной активности. Для корректировки этого явления необходим новый подход к физическому воспитанию в школе, направленный не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков учащихся, но и способный формировать у школьников мотивацию к физкультурной деятельности и воспитывать в них потребность к физическому самосовершенствованию.

Обзор научно-методической литературы показал, что проблема формирования мотивации к занятиям физической культуры у школьников 9-11 классов мало изучена. Так, Л.В. Волков,

Таблица 1

Мотивы к занятиям физкультурной деятельностью	%
Удовольствие от движений	87
Положительные эмоции	85
Общение	84
Игровая деятельность	79
Двигательная активность	76
Физкультурно-спортивные интересы	76
Приобретение практических навыков	73
Сохранение здоровья	65
Приобретение спортивной формы	52
Коррекция фигуры. (Похудение.)	48
Повышение самооценки	44
Оценка окружающих	42

О.Д. Дубогай, М.И. Жаворонкова, В.И. Лях, В.М. Платонов рассматривали вопросы совершенствования методики физического воспитания, Г.Г. Водолажский, М.П. Козленко, В.Ф. Новосельский, И.А. Рыбакова анализировали вопросы повышения эффективности уроков физической культуры. Проблему самостоятельных занятий физическими упражнениями, которые выполняются в виде домашних заданий, исследовали Г.П. Богданов, О.М. Козленко, Г.Б. Мейксон, Г.А. Пастушенко, К.Г. Плотников, В.М. Шаулин, В.В. Шерета, М.Д. Зуболий, М.П. Козленко, М.С. Солопчук, В.В. Столитенко, А.Л. Турчак в своих исследованиях рассматривали вопросы формирования у учащихся потребностей физического совершенствования. Но практически не встречается работ, направленных на изучение проблемы формирования мотивации школьников 9-11 классов к физкультурной деятельности, которая остается на данный момент малоизученной.

Цель исследования – научное обоснование педагогических условий формирования мотивации у школьников 9-11 классов к физкультурной деятельности.

Задачи исследования:

- проанализировать научно-методическую литературу и подходы современных исследователей к вопросу формирования мотивации у школьников 9-11 классов к физкультурной деятельности;
- дать характеристику понятиям «мотив», «мотивация» и их компонентов;
- определить и научно обосновать педагогические условия формирования мотивации у школьников 9-11 классов к физкультурной деятельности;
- разработать методические рекомендации по их практической реализации.

Методологическую основу исследования составили современные идеи и положения философской, психологической и педагогиче-

ской наук о законах познания и отражения действительности в сознании; концепция развития национального образования на основе развития индивидуализации, гуманизации и демократизации обучения; педагогические концепции развивающего и проблемного обучения; личностно-ориентированные технологии обучения; идеи личностно-деятельностного подхода к формированию сложных личностных образований и обеспечение педагогического взаимодействия, сотрудничества, сотворчества в системе «учитель-ученик».

Организация исследования. Исследование проходило на базе московской школы № 1415. В исследовании приняли участие 57 учеников 9-11 классов (18 учеников 9 класса, 20 учеников 10 класса и 19 учеников 11 класса) и проводилось в несколько этапов. На первом этапе мы выявили предпочтения и мотивы учеников к занятиям физкультурой. На втором этапе для занятий на 3-м дополнительном уроке физической культуры была предложена программа занятий с учетом интересов учеников разных возрастных групп и половой принадлежности. Повторное тестирование показало положительную динамику, заключающуюся в увеличении количества занимающихся на уроках физической культуры. Также отмечалось сокращение пропусков занятий в связи с болезнью.

Результаты исследования. Проведенное нами анкетирование показало, что мотивы учеников 9 и 10 классов отличаются незначительно, в то время как у учеников 11 класса преобладают иные мотивы, побуждающие заниматься физкультурной деятельностью.

В таблице 1 представлены мотивы, являющиеся приоритетными для учеников 9-го и 10-го классов.

Из анализа приведенных мотивов видно, что для учеников 9 и 10 классов главными мотивами

Таблица 2

Мотивы к занятиям физкультурной деятельностью	%
Оценка окружающих	98
Приобретение спортивной формы	86
Коррекция фигуры. Похудение	85
Повышение самооценки	77
Приобретение практических навыков	74
Физкультурно-спортивные интересы	73
Положительные эмоции	72
Двигательная активность	71
Общение	70
Игровая деятельность	58
Удовольствие от движений	56
Сохранение здоровья	55

к занятиям физкультурной деятельностью являются удовольствие от движений (87% ответов респондентов), положительные эмоции (85%), общение (84%). А среди видов двигательной активности ученики данной возрастной группы предпочитают спортивные игры (79%).

Для подавляющего количества учеников 11 класса оказалась важна оценка окружающих (98%). Этот момент можно объяснить популярной у современной молодежи практикой «Селфи», когда собственные фотографии выставляются на всеобщее обозрение в социальных сетях. Поэтому для учащихся 11 классов приоритетными становятся мотивы к физкультурной деятельности, позволяющей приобрести хорошую спортивную форму (86%), скорректировать фигуру, в том числе похудеть (85%).

По результатам выявленных предпочтений, школьникам была предложена программа для 3-го дополнительного урока физической культуры, учитывающая их основные мотивы к физкультурной деятельности. Программа для учеников 9 и 10 классов представляла собой комплекс, состоящий из чередования спортивных и подвижных игр, что позволяло ученикам получить удовольствие от движений и реализовать потребность в общении. Это отметили 73% учеников.

Программа для учеников 11 класса состояла из комплекса силовых упражнений для юношей, направленных на приобретение спортивной формы и упражнений комплекса занятий

фитнес – аэробикой для девочек, направленных на коррекцию фигуры, что способствовало не только повышению самооценки занимающихся, но и их оценки у окружающих. Это отметили 77% опрошенных учеников. Предложенная программа была положительно оценена школьниками, что сказалось на увеличении количества учеников, посещающих занятия физической культурой на 18% (9 класс), 23% (10 класс) и 25% (11 класс).

Заключение. Школьники 9-х и 10-х классов имеют схожие мотивы к физкультурной деятельности, предполагающие удовольствие от движений, положительные эмоции, общение. Среди видов двигательной активности ученики данной возрастной группы предпочитают спортивные и подвижные игры. Ученики 11-х класса имеют иные мотивы для занятий физической культурой, и, в первую очередь, это высокая оценка их внешнего вида в глазах окружающих. Поэтому для учащихся 11 классов приоритетными становятся мотивы к физкультурной деятельности, позволяющей приобрести хорошую спортивную форму, скорректировать фигуру, в том числе похудеть.

Для того, чтобы приобщить школьников к регулярной физкультурной деятельности, была составлена и апробирована программа физкультурных занятий, которая не только отвечала запросам учеников, но и способствовала сохранению и укреплению здоровья, о чем свидетельствует сокращение количества пропусков занятий физической культуры по болезни.

Литература.

1. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
2. Лях, Т.И. Педагогическая психология: Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 031900 – Специальная психология / Т.И. Лях. – Тула: изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л.Н.Толстого, 2005. – 295 с.
3. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения: Кн. для учителя / А.К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 191 с.
4. Маслоу, А. Мотивация и личность / А.Маслоу. – СПб.: Питер, 2006. – 352 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОПТИМАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ВЫНУЖДЕННЫХ МИГРАНТОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ СРЕДЫ



Султанова Н.Д. – к.псих.н., доцент, зав. кафедрой естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Набережночелнинского филиала ФГБОУ ВПО «Поволжская ГАФКСИТ»

Неверкович С.Д. – д.п.н., академик РАО, заведующий кафедрой педагогики РГУФКСМиТ

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

Ключевые слова: *психолого-педагогическая программа; конфуцианская психология, даосская психотехника, дзэнская техника психоправления; личностные образчики; прерванное развитие личности.*

Keywords: *psycho-educational program; Confucian psychological, Taoist psychotechnics, Zen technique psychophrenia; personal samples; the interrupted development of the personality.*

Резюме. *В данной статье рассматриваются проблема и практика использования физических упражнений и спортивной тренировки (спортивных комплексов двигательных действий) в обеспечении оптимальной и/или ускоренной и максимально благоприятной адаптации вынужденных мигрантов к новым условиям среды.*

Summary. *This article discusses the problem and the practice of using physical exercises and sports training (sportonline complexes motor actions) in order to provide optimal and/or rapid and favorable adaptation of forced migrants to new environmental conditions.*

Введение. В последние десятилетия мировое сообщество находится в эпицентре различных видов миграционных перемещений. Согласно отчету Международной организации по миграции в 2000 г., в мире насчитывалось 120 млн. мигрантов, к 2010 г. их число увеличилось до 214 млн. человек. По прогнозу к 2050 г. мигранты будут составлять 405 млн. человек, что вполне заслуживает введения нового понятия «революция миграции» (В.П. Любин). В последние десятилетия увеличились миграционные перемещения и на территории России, где значительную часть мигрантов составляют вынужденные мигранты. Среди них наиболее сложным видом для психологического состояния является феномен вынужденного переселения. Масштабный характер вынужденного переселения, изначально не запланированная смена места жительства – существенным образом воздействуют на личность, что с необходимостью требует специальной теоретико-практической разработки программного характера. В первую очередь, актуальна психологическая программа включения мигрантов в новое пространство жизнедеятельности.

Разрабатываемое в течение многих лет содержание психологического сопровождения в начальный постмиграционный период предполагает три основных блока: естественнонаучный, гуманитарно-эстетический, общеразвивающий. Естественнонаучный блок, в том числе, включает тему «Физические упражнения и спорт (спортивные комплексы двигательных действий) в обеспечении оптимальной и/или ускоренной и максимально благоприятной адаптации вынужденных мигрантов к новым условиям среды».

Отмечая особую значимость вышеуказанной темы, целесообразно подчеркнуть ряд положительных моментов подобного влияния:

- на физическое и психическое здоровье вынужденных переселенцев;
- на их текущее психоэмоциональное состояние;
- на связанную с данным состоянием производительность труда.

Актуальность. Значение физической культуры и спорта в процессе гармонизации взаимоотношений индивидуума с окружающей средой, в том

числе и социальной, а также их позитивное влияние на состояние людей с созданием положительного эмоционального фона достаточно велико. Вынужденный мигрант учится разумно использовать свое время и силы, в меньшей степени испытывает трудности, стрессы, потери в личной сфере и в плане здоровья. Поэтом физическая культура и спорт становятся сферой снятия стресса и релаксации, саморазвития и самоутверждения.

Целью данной статьи и, собственно, всей указанной психолого-педагогической программы является акцент на личностные, индивидуальные аспекты дальнейшего развития вынужденных мигрантов с использованием методов и средств, практикуемых в сфере физической культуры и спорта. Здесь главным становится поиск так называемого "оптимального" пути, содержащего специальный механизм психодиагностической и психолого-педагогической саморегуляции мигрантов. Пройти «путь мигранта» можно по-разному: в качестве победителя или побежденного, здорового телом и душой человека или человека, сломленного и забитого трудностями. Казалось бы, что может быть благородней преследуемой цели?

Однако при реализации данной цели встает множество проблем. Так, например, до сих пор не вполне ясно, чья культура физического восстановления (восточная или западная) в большей степени способна к универсализации в плане ее использования при учете разных видов и типов миграции. Также необходимо продумать вопросы: о приоритетности и последовательности применения комплексов двигательных действий (физических и спортивных упражнений); о возрастных возможностях подобного применения.

Двигательная культура, особенно восточные единоборства, воспитывают в человеке способность адекватно реагировать на внешнее воздействие, максимально активизировать организм и психику при полном эмоциональном равновесии, интуитивно действовать в экстремальной ситуации вынужденного переселения и даже управлять ею. Мигрант сам начинает обеспечивать свою неприкосновенность, создает себе защитный барьер, предохраняющий его личность от разрушающего вмешательства, от психических расстройств и физического травматизма. Регулярные двигательные тренировки способны дать человеку такой уровень психофизического совершенства, который позволяет, с одной стороны, максимально эффективно выполнять свою миссию на новом месте жительства, с другой – обеспечивать целостность личности при деструктивном влиянии новой жизненной ситуации на психику мигранта.

Здесь можно использовать традиционные восточные разработки, например, конфуцианскую психологию, даосскую психотехнику, дзэнскую технику психоуправления. Первая – направлена на развитие волевого усилия, призвана изгнать те или иные негативные мысли и чувства, концентрируя внимание на социальном служении достоинстве, выдержке, самообладании и невозмутимости в любой жизненной ситуации. Вторая – помогает избежать негативных, расстраивающих личностную систему последствий от бурных эмоциональных воздействий вынужденного переселения путем воображаемого отстранения от экстремальной ситуации, управления ею в так называемом состоянии «невключенного сознания» или «несознания». Третья – это системная модель психоуправления на физическом, биоэнергетическом и психологическом уровнях, основанная на методе медитации.

В европейской культуре сложился несколько иной механизм и иные модели психотренировки, в основу которых положены методы и средства спортивной тренировочно-соревновательной деятельности. Однако, по большому счету, восточные и западные модели психоуправления во многом подобны и прекрасно согласуются друг с другом.

Научно-статистический анализ свидетельствует, что у большинства людей, в том числе у занимающихся по программе мигрантов, с периодом проведения занятий по программе от первых дней до года после переезда, доминируют следующие личностные образчики: личность выздоравливающая, зародышевая личность. При этом мы исходим из классификации, предложенной одним из авторов – А.А. Передельским:

- личность несостоявшаяся. Основные признаки: слабая воля, низкая работоспособность, закомплексованность;
- личность выздоравливающая. Основной признак: восстановление социальных характеристик личности и возвращение к нормальной жизнедеятельности при общем психофизическом выздоровлении;
- личность развращенная. Фиксируется некая степень личностного распада с элементами асоциальности, смещения акцентов с истинных ценностей человеческого бытия, ориентированных собственно на человечность, на красоту и совершенство, духовность и нравственность, в сторону корпоративных псевдоценностей: стремления к наживе, рабскому подчинению, пассивности, безынициативности;
- наконец, "зародышевая личность". Встречается в основном у маленьких детей или у достаточно взрослых людей с затянувшимся периодом детства. Основные характеристики те же, что и у несостоявшейся личности. Разница между ними – целая

жизнь: у зародышевой личности еще все впереди, у несостоявшейся – все позади.

Все типы «личностных образчиков» проявляются и в социальной группе вынужденных мигрантов. Однако сюда же необходимо включить и тип «прерванной переездом линии развития личности мигранта», обусловленный возникновением посттравматических расстройств личности, особых психических состояний (депрессии, страхов, тревожности), связанных с ситуацией вынужденного переезда. *Прерванное развитие личности* – такой процесс изменений личности вынужденных мигрантов, при котором частично разрушаются, перестают функционировать или блокируются ранее сформированные личностные свойства. Впрочем, блокируемые свойства в ряде случаев начинают по-новому выстраиваться и структурироваться после переезда.

Совершенно по-другому формируются личностные характеристики и особенности мигрантов, прошедших этап включения в жизнь на новом месте жительства с помощью специально сконструированной программы для начального постмиграционного процесса. Поэтому про-

граммы должны действовать в течение до двух-трех лет после переезда. Для успешно прошедших программу мигрантов типичны: сильная, не сломленная воля и характер, деятельностная и мыслительная активность, профессионализм и т.д. Такие мигранты отличаются устойчивой психикой, жизнестойкостью в неординарной или экстремальной ситуации, подготовленностью к трудностям и потрясениям.

В заключении отметим, что главная цель государственной социальной политики – массовое формирование именно таких личностей, в том числе в среде мигрантов. Эти люди демонстрируют личностные образцы, объединяющими признаками которых являются автономность и самодостаточность.

Таким образом, можно констатировать, что система двигательной активности, характерная для физкультурно-спортивной деятельности, с присущими ей моделями психотренировки и психуправления, – выступает органичным и неотъемлемым компонентом психолого-педагогической программы оптимальной адаптации вынужденных мигрантов.

Литература.

1. Блеер А. Н. Проблемный научный совет по физической культуре Российской академии образования: преемственность и новизна стратегического курса / А. Н. Блеер, А. А. Передельский, С. Л. Конигов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 1 (23). – С. 3 – 7.
2. Передельский А. А. Гендерная проблема женского спорта / А. А. Передельский, Р. А. Султанова // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 3. – С. 19–21.
3. Передельский А. А. Профильная педагогическая технология и ее конкретно-исторический прикладной характер / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 1. – С. 49–53.
4. Передельский А. А. Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: наука в помощь идеологии / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 2. – С. 53–56.
5. Передельский А. А. Физическая культура и спорт в современных условиях: единство и многообразие / А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 9. – С. 101–104.
6. Передельский А. А. Человеческая телесность как философско-педагогическая проблема / А. А. Передельский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 5. – С. 78–80.

**Худадов Николай Александрович СССР/Россия
(9.06.1919, Тбилиси – 12.2014, Москва)**

УШЕЛ ИЗ ЖИЗНИ НИКОЛАЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ХУДАДОВ



сти спортивной психологии Николая Александровича Худадова.

Николай Александрович Худадов 1919 года рождения, доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Североамериканской академии физического воспитания, Заслуженный работник физической культуры России, Ветеран бокса, участник ВОВ с 1941 по 1945г.г.

Окончил в 1941 году физико-математический факультет Московского государственного педагогического института им. К.Либкнехта, а в 1947 году Высшую школу тренеров по боксу. В молодости играл в футбол и русский хоккей на стадионе «Локомотив». Боксом начал заниматься в 1935 г. у В. Озмидова и Б. Денисова. Николай Александрович имел 1 спортивный разряд по боксу и легкой атлетике (бег на средние дистанции), 2-ой – по плаванию кролем.

В 1948 г. поступил в аспирантуру Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (ВНИИФК) по специальности «психология спорта».

В период с 1951 г. по 1956 г. работал в должности старшего научного сотрудника сектора юношеского спорта ВНИИФК (завсектором Т. Коваль-Петренко) и спортивного сектора (завсектором С.А.Савин). В этот период разрабатывал основы методики обучения и морально-волевого воспитания юных боксеров, отдельные разделы психологической подготовки взрослых боксеров, в результате чего

были подготовлены и выпущены две книги в соавторстве с заслуженным тренером СССР по боксу В.И. Огуренковым.

С 1956 г. по 1969 г. Н.А.Худадов работал в Государственном центральном ордена Ленина институте физической культуры (ГЦОЛИФК). До 1964 г. был доцентом кафедры теории и методики бокса, а затем проректором по научной работе, а с 1965 года – доцентом кафедры психологии.

В 1969 г. был переведен в качестве старшего научного сотрудника лаборатории психологии спорта ВНИИФК (завлаб. Алаторцев), а затем (с 1971 г.) избран заведующим этой лаборатории, которую впоследствии сделали отделом психологии спорта, где он и проработал до 1986 года.

В течение этого периода работы во ВНИИФК Н.А.Худадовым совместно с сотрудниками отдела и аспирантами, а также при активном участии и помощи работавшего тогда заведующим сектора А.В.Родионова, а также В.П.Некрасова были разработаны научные основы содержания психологического обеспечения подготовки сборных команд СССР в различных группах видов спорта, включающие: составление модельных психологических характеристик, разработку методов психологического контроля и психолого-педагогических воздействий на спортсменов, аппаратное обеспечение их подготовки и т.п., что было отражено в ряде служебных материалов по подготовке спортсменов высшей квалификации и, частично, в сборниках и книгах, а также программах психологической подготовки юных спортсменов в условиях ДЮСШ. Весьма ценным для решения ряда задач текущего психофункционального контроля спортсменов разной квалификации и определения уровня их тренированности явилось создание дистанционного портативного комплекса «НЦ-01 Тонус», основы которого были разработаны и предложены в практику Н.П.Некрасовым, а затем доработаны и реализованы в практическом виде в отделе психологии ВНИИФК при непосредственном участии Н.А.Худадова.

С 1971 по 1985 г.г. Н.А.Худадов руководил работой группы советских специалистов, проводящих изучение приемов психорегуляции в спорте совместно с учеными ГДР. Результаты этой работы отражены в служебных методических письмах и написанной в соавторстве с немецкими специалистами книге «Психорегуляция в спорте», авторы В.П.Некрасов, Н.А.Худадов, Н.Пикенхайн, Р.Фрестер.

С 1979 года возглавил работу по психологическому обеспечению подготовки спортсменов сборных команд СССР, основными задачами которой были: подбор специалистов психологов спорта для ознакомления с содержанием их деятельности, организация этой деятельности и ее контроль, проведение семинаров для психологов спорта по применению методов психологической диагностики (контроля) и приемов психорегуляции в практике тренировки

В 1986 году перешел на работу во Всероссийскую ассоциацию физической культуры и массовых видов спорта (руководитель В.А.Панаев) на должность исполнительного директора, а затем вернулся во ВНИИФК в качестве старшего научного сотрудника лаборатории спортивной травмы (заведующий В.Башкиров), где занимался разработкой воздействия психологических факторов на этиологию и лечение травм у спортсменов. В период отсутствия А.В.Родионова (командировка на Филиппины) Н.А.Худадов исполнял обязанности заведующего лаборатории психологии спорта.

С 1998 года Н.А.Худадов работал в качестве главного специалиста Лаборатории управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов с помощью информационно-технических средств (заведующий А.А.Новиков). За время работы в этой лаборатории Н.А.Худадовым с соавторами (И.П.Ратовым, С.Д.Неверковичем, А.А.Новиковым, В.В.Ивановым, Г.Ф.Васильевым и

др.) были разработаны несколько электронно-технических тренажеров, позволяющих повысить технику ударов у спортсменов-единоборцев, а также их работоспособность.

В течение всей своей научной деятельности во ВНИИФК и ГЦОЛИФК систематически принимал участие в разработке содержания психологического обеспечения подготовки сборных команд СССР по различным видам спорта, особенно по боксу, что было отражено в многочисленных опубликованных методических работах и брошюрах для служебного пользования.

В процессе своей научно-педагогической деятельности Николаем Александровичем было опубликовано свыше 340 научно-методических работ, среди которых 8 книг, и подготовлено 36 аспирантов и соискателей, успешно защитивших кандидатские диссертации.

Н.А.Худадов выступал с докладами и научными сообщениями по спортивной психологии и методике тренировки по боксу в более чем 50 международных конгрессах, конференциях, симпозиумах и совещаниях, многие годы работал членом редколлегии издательства «Физкультура и спорт» и являлся редактором – составителем сборников – ежегодников «Бокс», был председателем Всесоюзной комиссии по психологии спорта.

В течение десяти лет являлся представителем СССР в Руководящем Совете международного общества психологов спорта (ИССП).

За свою долгую жизнь Н.А.Худадов награжден:

- Орденом «Отечественной войны» II ст. (1945),
- Медалью «За боевые заслуги» (1945),
- Участник Великой Отечественной войны,
- Почетным знаком «За заслуги в развитии олимпийского движения в России»,
- «Ветеран бокса».
- Заслуженный работник физической культуры РСФСР.

Редакция журнала надеется, что светлая память о Николае Александровиче будет храниться и приумножаться в деятельности его учеников, коллег и последователей.

Коллеги, редакция журнала «Спортивный психолог»
Выражают глубокие соболезнования родным и близким Николая Александровича!

Объявление о конкурсе на замещение вакантных должностей

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
Иностранных языков	преподаватель	0,25
Теории и методики футбола	доцент	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, с 9.00 до 18.00 часов

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

Научно-исследовательский институт спорта ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»		
название лаборатории	должность	размер ставки
Лаборатория научно – методического обеспечения подготовки спортсменов сборных команд	Младший научный сотрудник	0,5
Лаборатория физиологии спортивной деятельности и восстановления	Старший научный сотрудник	0,25
	Младший научный сотрудник	0,75
Лаборатория спортивной работоспособности	Старший научный сотрудник	0,5
	Младший научный сотрудник	0,25
Лаборатория физкультурно – оздоровительных технологий	Младший научный сотрудник	0,5
	Научный сотрудник	1,5

Срок подачи заявлений – 1 месяц со дня опубликования объявления.

Заявление и документы подаются на имя ректора ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» Блеера А.Н.

по адресу: 105122 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.





Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
профессионального образования «Российский
государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!
Приглашаем Вас принять участие
в XI Международной научно-практической конференции
«РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ-2015»

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОНФЕРЕНЦИИ
Конференция проводится 2-4 июня 2015 г. по адресу: 105122, Москва,
Сиреневый бульвар, д. 4, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ СЕКЦИЙ

В рамках Конференции предполагается обсуждение проблем по следующим секциям:

1. Психологические проблемы личности и деятельности спортсменов.
2. Психология экстремальных видов деятельности.
3. Психология тренера и спортивной команды.
4. Психологические проблемы физической культуры, детско-юношеского спорта и здорового образа жизни.
5. Методы и технологии подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.
6. Проблемы преподавания психологии в ВУЗах физкультурного профиля, подготовка специалистов по спортивной психологии.
7. Нейро-когнитивные и психофизиологические проблемы в спорте.
8. Молодые ученые спортивной психологии.
9. **Круглый стол:** «Организационно правовые и этические аспекты взаимодействия психологов и спортивных организаций».

ПОРЯДОК ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК УЧАСТНИКОВ

Участникам конференции **до 15 мая 2015 г.** необходимо представить на кафедру психологии (psyrgufk@mail.ru) ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» заявку и тезисы докладов (CD диск и бумажная копия), оформленные с соблюдением следующих требований:

- объем: до 5 страниц машинописного текста (формат А4), включая библиографию таблицы и рисунки;
- текстовый редактор: Word 97/2000, XP;
- поля: верхнее, нижнее, левое, правое – 2,0 см;
- тип шрифта: Times New Roman, размер – 14 pt;
- межстрочный интервал – одинарный с переносом, выравнивание по ширине страницы;
- абзацы 1,25 см;
- название доклада – заглавными буквами, шрифт полужирный с выравниванием по центру;
- фамилия и инициалы автора – с выравниванием по правому краю;
- фамилия, инициалы, ученая степень, научное звание научного руководителя – выравнивание по правому краю;
- название кафедры (лаборатории), где выполнялось исследование – курсивом, с выравниванием по правому краю;
- название работы и фамилия автора разделяются пустой строкой; рядом с фамилией автора указывается его статус, также статус соавтора и отдельно указывается научный руководитель, его звание и научная степень;

– иллюстрации (рисунки, графики, диаграммы), размещенные в тексте, предоставляются, кроме того, как отдельные файлы (формат TIFF, JPG, BMP, CDR).

Различные символы, подписи, шкалы и т.п. на рисунках должны быть удобны для чтения и пропорциональны размеру рисунка, иллюстрации должны быть черно-белые;

– тезисы должны содержать следующую информацию: введение (цель исследования и краткий литературный обзор), методы (краткая информация о методах исследования и обработке собранных данных), результаты (текст, иллюстрации, таблицы), обсуждение, выводы, библиография.

В случае представления материала с нарушениями настоящих требований статьи отклоняются от последующей публикации в сборнике без дополнительных предупреждений.

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В КОНФЕРЕНЦИИ

Организационный взнос составляет для молодых учёных (аспирантов и соискателей) – 500 руб., для участников из регионов России и стран ближнего зарубежья – 1000 руб., для представителей зарубежных стран – 3000 руб.

Оплата взноса за участие в конференции производится в день регистрации наличными средствами в кассу университета либо банковским переводом по следующим реквизитам:

ОКПО 02924984 ОГРН 1027739179027 ОКВЭД 80.30

ОКАТО 45263570000 ОКОПФ 72 ОКОГУ 1325500 ОКФС 12

ОКТМО 45307000 ИНН/КПП 7719022052/771901001 УФК по г. Москве (ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» л/с 20736Х97330) Р/сч № 40501810600002000079

Отделение 1 Москва, г. Москва 705 БИК 044583001

Сотрудники, преподаватели, студенты и молодые ученые ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», а также VIP-гости участвуют в конференции бесплатно.

Командировочные расходы (суточные, проезд, проживание, накладные расходы) за счет командирующих организаций.

ЗАЯВКА И КОНТАКТЫ

Для участия в Конференции необходимо подать документы (заявку, тезисы, скан документа об оплате взноса) на Кафедру психологии ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». Наши контакты: тел. 8 (495) 961-31-11 доб. 12-28 или 12-27; e-mail: psyrgufk@mail.ru (с пометкой «Рудиковские чтения»). Наш адрес: 105122, Россия, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4, кафедра психологии ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Руководитель конференции – Байковский Юрий Викторович – д.п.н., к.псх.н, профессор, зав. кафедрой психологии, тел./факс: 8 (495) 961-31-11 доб. 11-22, e-mail: alpfest@mail.ru.

ФОРМА ЗАЯВКИ

на участие в XI Международной научно-практической конференции «Рудиковские чтения – 2015»

1. Фамилия, имя, отчество автора (соавторов)	
2. Ученая степень, звание	
3. Должность	
4. Организация	
5. Адрес (страна, индекс, город, улица)	
6. Телефон/факс (код страны, код города)	
7. E-mail	
8. Название статьи	
9. Название секции	
10. Форма доклада (пленарный, секционный доклад)	
11. Форма участия (очная/заочная)	
12. Необходимая демонстрационная аппаратура	
13. Необходимость бронирования места для проживания во время конференции (да/нет)	

ТРЕБОВАНИЕ К СТАТЬЯМ

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ!

Журнал «Спортивный психолог» публикует оригинальные теоретические, экспериментальные и прикладные работы, а также обзоры отечественных и зарубежных исследований по следующим направлениям (и разделам) спортивной психологии.

- проблемы и история психологии спорта, физической культуры и Олимпийского движения;
- психология команды (спортсмена, тренера);
- психология подготовки, тренировки и соревнования;
- психология экстремального спорта;
- психология профессиональной карьеры в спорте;
- психология человека, имеющего отклонение в физическом развитии;
- психология восстановления и психорегуляции;
- психология физической культуры в школе и вне школы;
- психология семейной физической культуры;
- психология управления и организации физической культуры спорта;
- психологические методы исследования, диагностики и коррекции личности;
- в помощь тренеру, спортсмену;
- круглый стол (обзор писем читателей, дискуссии и обсуждения);
- психологи отечества;
- научная жизнь;
- за рубежом;
- архивные материалы.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К МАТЕРИАЛАМ:

Редакция принимает материалы, напечатанные в одном экземпляре в формате листа А-4, плюс электронную версию для компьютерной обработки текста в программе Word, а также иллюстрации (рисунки, таблицы) к материалам в отдельных файлах.

Требования к авторам, предоставляющим редакции журнала свои материалы:

1. Объем рукописи, включая список цитированной литературы, не должен превышать 7 страниц;
2. Принудительные переносы не рекомендуются;
3. Кегль шрифта в документе – 14 pt; межстрочный – одинарный.
4. Поля: слева – 2,5; справа – 1; вверх, низ – 1,5.
5. Текст документа в Word не выделяется фигурными элементами типа кружочков, квадратиков, стрелочек и т.п.;
6. В тексте документа выделяются только ключевые слова курсивом или жирным начертанием;
7. Фото предоставляются в отдельных файлах, в формате jpg, tiff с разрешением не менее 300 dpi;
8. Таблицы в тексте статьи набиваются в Word, а не вставляются картинкой;
9. Названия, выделенные в тексте статьи с помощью CAPS LOCK, не приветствуются;

10. Цитированная в статье литература приводится в алфавитном порядке в виде списка в конце статьи. Литература на иностранных языках дается после отечественной;

- **Текст экспериментальной статьи должен содержать пункты:** актуальность исследования; цель; организация исследования; испытуемые; методы исследования; обсуждение результатов исследования; выводы; библиографические ссылки
- К статье прилагаются **сведения об авторе** (дата рождения, фамилия, имя и отчество, домашний почтовый адрес с индексом, телефон, специальность, ученое звание, место работы и должность, электронный адрес: e-mail).

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

- **фотография (и) автора (ов), в формате JPEG.**
- **ключевые слова и аннотация (резюме) на русском и английском языках.**
- **рецензия**

НОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Аннотация к статье присылается на русском и английском языках (объем – строго от 200 до 300 слов).

В аннотации должен быть представлен краткий конспект статьи по структуре: актуальность, ход исследования, конкретные результаты, полученные автором материала.

Библиографические ссылки. Пристатейные списки и/или списки пристатейной литературы следует оформлять по ГОСТ Р 7.0.5-2008. Цитированная литература дается в алфавитном порядке, литература на иностранных языках дается после отечественной.

Список литературы обязательно дублируется на английском языке, как требуется в журналах, входящих в иностранные базы данных Scopus и Web of Science.

Внимание !

- 1) Статьи не соответствующие настоящим требованиям автоматически не публикуются.
- 2) Статьи, направленные авторам на доработку и не возвращенные в редакцию к обозначенному сроку, исключаются из портфеля редакции.
- 3) Редакция знакомится с письмами читателей, но в переписку не вступает.

Материалы направляются в адрес редакции простой или заказной бандеролью (но не ценной).
105122 Москва, Сиреневый бульвар, 4, РГУФКСМиТ, кафедра психологии

Главному редактору журнала В.Н. Непопалову
Или на e-mail журнала: jur-sportpsy@mail.ru
или на адрес кафедры психологии
e-mail: psygufk@mail.ru для В. Н. Непопалова
Телефон кафедры 8 (499) 166-53-89.