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 предоставили: 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

3 (38) – 2015

Год основания – 2003

Подписной индекс – 12462

ISNN 2074 – 0182

Главный редактор:
Непопалов В.Н.

Научный редактор:
Родионов А.В.

Шеф–редактор
Блеер А.Н.

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

Состав редакции журнала "Спортивный психолог"

Журнал осуществляет свою деятельность под патронажем ректора Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, заведующего кафедрой "Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности", 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.пс.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.пс.н., профессор, директор института психологии, социологии и социальных отношений МГПУ.

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

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

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

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

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

Мельников Владимир Михайлович – д.пс.н., профессор, Сочинский Гос. Унивеситет

Николаев Алексей Николаевич – д.пс.н., профессор, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, СПб

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

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

Аванесян Грант Михайлович – д.пс.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.пс.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

ЮБИЛЕЙ АРМГИФК

Эксклюзивное интервью с ректором Армянского государственного института физической культуры, доктором педагогических наук, профессором Ваграмом Аракеляном
«ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОСТОЙНО ОТМЕТИЛ СВОЙ 70-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ» 5

ИНТЕРВЬЮ С ГРАНДОМ АРМЯНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ – ГРАНТОМ АВАНЕСЯНОМ. 7

ЖУРНАЛУ ТИП ФК – 90 ЛЕТ

Лубышева Л.И. – ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ, АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», Москва
Литвиненко С.Н. – д.п.н., доцент, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ , АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», Москва
СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ РОССИИ В КОНТЕКСТЕ НАУЧНО-СПОРТИВНОЙ ПЕРИОДИКИ 9

ПРОБЛЕМЫ И ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Дмитриев С.В. – д.п.н., профессор, Нижегородский ГПУ им. К.Минина
Воронин Д. И. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физической культу-ры Нижегородский ГПУ им. К. Минина
Быстрицкая Е.В. – к.п.н., доцент, Нижегородский ГПУ им. К.Минина
Бурханова И.Ю. – соискатель, Нижегородский ГПУ им. К.Минина
«ДИАЛОГ СОЗНАНИЙ» СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ. Часть 1. Коммуникативная рациональность формирования самосознания спортсмена 12

Мельников В.М. – д.псх.н., профессор кафедры психологии СГУ
Юров И.А. – ст.преподаватель кафедры психологии и дефектологии СГУ
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ТУРИСТОВ. 17

Сафонов В.К. – к.псх.н, доцент факультета психологии, СПбГУ
Сопов В.Ф. – к.псх.н., профессор кафедры психологии, РГУФКСМиТ
Мирошников С.А. – к.псх.н., ст.н.с. факультета психологии СПбГУ
ОШИБКИ ВНИМАНИЯ ИЛИ ОСОБЕННОСТИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ 21

В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ

Виткевич Н.Н. – Генеральный секретарь World Armlifting Association, мастер спорта России по пауэрлифтингу
Передельский А.А. – д.п.н., к.ф.н., доцент, зав. кафедрой философии и социологии ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОПЫТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ В АРМЛИФТИНГЕ (упражнениях для развития силы хвата) 27

Рогалева Л.Н. – к.псх.н., доцент, УрФУ , Екатеринбург
Малкин В.Р. – к.псх.н., доцент, УрФУ , Екатеринбург, Россия
Мохова Е. Л. – магистрант ИФКСиМП, УрФУ, Екатеринбург
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ 31

ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ

Дементьев В.Л. – д.п.н., профессор кафедры физической подготовки Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя
Малков О.Б. – к.п.н., доцент кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ
Калашников К.П. – преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя
ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕШЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ В РУКОПАШНОМ ПОЕДИНКЕ 34

Бакуняева Д.С. – аспирант Института психологии РАН, медицинский психолог ФГБУ ФНКЦ ФМБА, Москва
ЗНАЧЕНИЕ ТРАМВЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ 38

ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ	*Ячменёва Е.А. – главный тренер Региональной общественной организации «Федерация фитнес-аэробики Республики Татарстан», Казань* ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ СПОРТСМЕНАМИ КАК ФАКТОР СОЗДАНИЯ КОМАНДЫ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ. . . . . .42 *Палий В.И. – к.псх.н., доцент, МГПУ, ПИФКиС* *Носков С.А. – аспирант, Великолукская ГАФКиС* *Хмелёва Е.П. – Великолукская ГАФКиС* НРАВСТВЕННАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 47
ПСИХОЛОГИЯ СОРЕВНОВАНИЙ	*Алексеев В.Ю. – аспирант, кафедра спортивных дисциплин, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет* *Маркелов В. В. – д.п.н, к.псх., профессор, Кафедра спортивных дисциплин, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет* СИСТЕМНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ НАДЕЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. 52
ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ	*Остапенко Д.К. – аспирантка, Московский государственный областной университет, Россия* ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ . . .55 *Смолдовская И.О. – к.п.н, доцент кафедры педагогики и психологии, Смоленская ГАФКСиТ, г. Смоленск, Россия* ДИНАМИКА УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 11-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 60
ПСИХО-ДИАГНОСТИКА	*Симоненкова И. – аспирант кафедры психологии РГУФКСМиТ (г. Москва, г. Вильнюс)* ПРОБЛЕМА ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНОВ (ПО МАТЕРИАЛАМ ЗАРУБЕЖНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ) . . . . . .63 *Бабичев И.В. – к.псх.н., психолог ДЮСШ «Теннис-Парк»* *Жихарева О.И. – доцент, к.п.н., спортивный директор ДЮСШ «Теннис-Парк»* *Лапин А.Ю. – профессор, д.м.н., вице-президент общероссийской общественной организации «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»* ПСИХОДИАГНОСТИКА В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА 67
ПСИХОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ	*Конюхов В.Г. – к.т.н., доцент кафедры ЕНД, РГУФКСМиТ* *Конюхова Г.П. – к.п.н., доцент кафедры прикладной математики, РГСУ* *Бритвина В.В. – к.п.н., доцент кафедры туризма и гостиничного дела, РГУФКСМиТ* РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ОВЛАДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ТЕОРИИ ВЕРОЯТНОСТИ В РГУФКСМиТ. . . . . .72 *Земзерева В.И. – к.п.н., доцент кафедры филологии и спортивной журналистики, РГУФКСМиТ* ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КУЛЬТУРЕ РЕЧИ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ФКиС 76
ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	*Лебедева О.В. – к. пс. н., доцент, ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», Нижний Новгород* ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА – БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ . . . . . .80 *Власов Е.А. – ст.преподаватель кафедры ФК ИГТУ, г. Иркутск* *Воробьева Е.В. – д.п.н., доцент, директор филиала РГУФКСМиТ, г. Иркутск* ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ. 86
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ	19 МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ И НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ 91
ИНФОРМАЦИЯ	Объявление о замещение вакантных должностей . . . . . .94 К сведению авторов 96

ВАГРАМ АРАКЕЛЯН. «ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДОСТОЙНО ОТМЕТИЛ СВОЙ 70-ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ»

Эксклюзивное интервью с ректором Армянского государственного института физической культуры, доктором педагогических наук, профессором **Ваграмом АРАКЕЛЯНОМ**.

– Г-н Аракелян, повод для нашей сегодняшней встречи самый праздничный – 70-летие со дня основания alma mater армянского спорта – спортивного вуза страны.

– Хочу отметить что коллектив нашего института, спортивная общественность страны достойно отметили юбилей АРМГИФКа. Была проделана большая работа, мы пригласили всех выпускников первых лет основания института, отметили юбилей в праздничной атмосфере.

Чтобы представить картину АРМГИФКа в целом, думаю, достаточно привести некоторые цифры и факты: за все время существования института мы выпустили свыше 18 000 выпускников. Если в первые годы в институте обучалось 80-90 студентов, а работали 25 преподавателей, то теперь свыше 3 тысяч студентов и 220 преподавателей, среди которых половина с докторскими и кандидатскими степенями – это значит в десятки раз больше, 12 олимпийских чемпионов и 3 бронзовых медалиста, десятки чемпионов мира и Европы, не говоря уже о призерах, а также чемпионов трёх шахматных олимпиад.

Наши студенты и преподаватели всегда были рядом со своим народом. Свыше 40 из них доблестно сражались и погибли на полях войны за Карабах; в их память во дворе вуза поставлен памятник.

Институт располагает богатейшей научно-популярной и методической литературой, которой обеспечены все кафедры. Число

кафедр со временем заметно возросло, вуз располагает значительно большими чем раньше техническими возможностями: комнаты и лекционные оборудованы по-современному.

Не случайно именно нам доверили проведение 19-й международной научной конференции, под названием "Олимпийский спорт и спорт для всех для всех" с 6 по 9 октября. Ректора 21 вуза 15 стран мира, ведущие ученые из таких стран как США, Китай, передовых стран Европы были нашими гостями. Состоялись интересные встречи, беседы, выступления. Все они были буквально поражены высоким уровнем организации конференции, гостеприимством нашего народа, нашими людьми. Наши гости были в восторге и не случайно со всеми делегациями подписаны договоры о сотрудничестве: я с членами своей семьи приглашен посетить все те страны, вузы которых были представлены в Ереване.

Мы организовали для них поездки в Гарни-Гегард, Эчмиадзин и другие места, о конгрессе был снят фильм.

Мы очень благодарны за помощь и поддержку премьер-министру РА Овику Абрамяну, заместителю министра спорта и по вопросам молодежи, председателю Совета нашего института Арсену Карамяну в краткий срок сумевшему внинуть в суть нашей работы и всячески помогающему нам техническими и финансовыми средствами, министру науки и образования РА Армену Ашотяну. Многое для нас сделал известный бизнесмен и спортивный деятель Гагик Царукян. Жизнь и деятельность нашего вуза в центре внимания нашего правительства, нашей общественности и не только спортивной: наши сотрудники очень многим способствовавли успеху научной конференции, многие награждены государственными наградами.

В день нашего юбилея я хочу от всей души поздравить и пожелать наилучшего весь наш коллектив, наших выпускников, нашу общественнность, нашу страну, авторитет и престиж которой высоко подняли наши спортсмены, спортивные ученые, врачи, психологи.

– На ереванской конференции выступило немало известных ученых.

– На нашей конференции выступили десятки известных специалистов спорта. Имена Марии Булатовой и ее супруга, таких ученых, как Сопов, Платонов наши Фрунзе Казарян, Мария Агаджанян, Степан Григорян и многих других хорошо знают в спортивном мире.

– Кто примет эстафету от Еревана?

– Аналогичная научная конференция в 2016 году состоится в Кишиневе, в 2017 году в Санкт-Петербурге.

– Г-н Аракелян, как можно вкратце оценить рейтинг высшего учебного заведения по научным параметрам?

– Наша страна подписала Болонский договор, следовательно, обязалась строить научный процесс по самым строгим научным параметрам. Это касается и нашего вуза.

АРМГИФК в числе тех вузов, где обучение должно соответствовать самым высоким международным требованиям. Наша нынешняя работа тому свидетельство. Мы благодарны государству, которое помогает нам: не случайно наших гостей в Армении принимали по высшей категории, начиная с аэропорта. Отмечу также что очень большую роль играет опыт. Ведь институт хорошо организовал и 60-летний свой юбилей, но 70-лет мы отметили по-особому. Не случайно же наши зарубежные гости, знающие толк в своем деле, единодушно отметили, что лучше, чем в Ереване международную научную конференцию провести невозможно.

– Спасибо за беседу.

Интервью 09 октября, 2015 провел Арман Геворкян, Завен Вартанян.

ИНТЕРВЬЮ С ГРАНДОМ АРМЯНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ ГРАНТОМ АВАНЕСЯНОМ

Спортивная психология хотя и относительно молодая наука, но считается очень важной и передовой в иерархии психологических научных дисциплин. Каждый, кто когда-то занимался спортом достаточно серьёзно, знает, что психологическая подготовка играет в спорте ведущую роль. Она является одним из важных факторов, влияющих на динамику спортивных достижений в спорте. С этим как никто согласен и продолжатель идей основоположников армянской школы спортивной психологии Лалаяна и Костаняна, зав. кафедры общей психологии ЕГУ, доктор психологических наук, профессор **Грант Михайлович Аванесян.** С ним мы побеседовали о роли спортивной и общей психологии после завершения 5-й научной международной конференции **«Современные проблемы теоретической и прикладной психологии»**, которая состоялась в Ереване 23-25 октября на факультете философии и психологии ЕГУ.

– Грант Михайлович, спортивная психология всегда интересовала Вас, и не секрет, что в Ваших любого рода мероприятиях, она имеет особое место. С чем это связано?

– С любовью к спорту, к спортивной психологии. Ведь я бывший спортсмен, долгие годы был членом сборной Армении по фехтованию, выступал за ЦСКА в Москве в те годы, когда армянские фехтовальщики славились в Советском Союзе и даже за пределами СССР. И потом я первые шаги в общую психологию прошел через спортивную психологию. Мои первые шаги – студенческая дипломная работа, а потом и научные труды посвящены именно спортивной психологии.

– В этом году среди восьми направлений 5-й научной международной конференции по теоретической и прикладной психологии спортивная психология была представлена в секции "Психология спорта и здорового образа жизни".

– Именно. В этом году наша конференция проходила совместно с Всемирной Психиатрической Ассоциацией и Армянской Психиатрической Ассоциацией, так как октябрь-2015 ВОЗ провозглашен месяцем психического здоровья. И по этому поводу можно отметить то, что не мало докладов и статьей в секции "Психология спорта и здорового образа жизни" было представлено разными специалистами: психологами, физиологами, спортивными врачами, специалистами адаптивной физкультуры и другими специалиста-

ми АРМГИФКа. Радует то, что докладчики были не только из Армении, но и из России, Латвии. В частности, среди них был и главный редактор журнала "Спортивный психолог" Непопалов Владимир.

– В год столетия геноцида армян Вы не могли обойти и эту очень печальную для нас тему.

– Психические травмы, которые получили наши предки в начале 20-ого столетия, до сих пор остаются в нашей памяти, и этот вопрос с психологической точки зрения еще не полностью изучен. С другой стороны научные конференции это еще одна, не менее важная «плоскость», для провозглашения девиза этого года – «ПОМНИМ И ТРЕБУЕМ!».

– Господин Аванесян, 2015 год дата юбилейная в нескольких контекстах, ведь Вас можно поздравить с первым юбилеем-десятилетием начала Ваших усилий по созыву первой международной научной конференции.

– Спасибо. Да, действительно. В 2005 году мы создали новую кафедру и открыли лабораторию экспериментальной психологии в ЕГУ, и надо было, как-то проявить себя. Вот и пришла идея создания международной конференции, которую не было возможно осуществить без помощи работников новоиспеченной кафедры и поддержки руководства ЕГУ. В первой конференции приняли участие всего три иностранца. Трудности были и при организации второй конференции. Но с 2011 года наша конференция была принята в элите психологов Армении и разных стран. И не случайно, что в этом году было очень много участников из разных стран: русскоязычных, англоязычных, франкоязычных, испаноязычных и других.

– И пожалуй самый актуальный вопрос: что дают такие конференции Армении?

– Во-первых, живое общение наших специалистов с ведущими психологами других стран, знакомства, обмен мнениями. Во-вторых, возможности сотрудничества во взаимно интересующих сферах. Вот например после этой конференции с французскими коллегами из университета города Авиньона, с которыми раньше были очень серьёзные отношения, предпринимаем новые пути сотрудничества. Есть и другие взаимовыгодные предложения, которые находятся в стадии обсуждения.

– Тогда почему конференцию не проводить ежегодно?

Так как необходимо время для проведения исследований. Два года вполне нормальный срок для проведения международной конференции по современным проблемам теоретической и прикладной психологии в Ереване.

– Спасибо за очень интересное интервью.

Интервью 28 октября, 2015
провел Арман Геворкян.

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ НАУКИ РОССИИ В КОНТЕКСТЕ НАУЧНО-СПОРТИВНОЙ ПЕРИОДИКИ

Лубышева Л.И. – д.п.н., профессор, ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ, АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», Москва

Литвиненко С.Н. – д.п.н., доктор педагогических наук, доцент, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ , АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», Москва

Ключевые слова: *спортивная наука, индекс цитирования, импакт-фактор, электронные издания, международные базы данных.*

Резюме. ***В работе проанализированы тенденции развития научных исследований в области физической культуры и спорта, проводимые российскими специалистами. Особое внимание уделено современным наукометрическим показателям оценки публикационной активности авторов, таким, как индексы цитирования. Показана роль правильного тематического позиционирования научной публикации для повышения цитируемости авторов, а также взаимосвязь между импакт-фактором журнала и индексом цитирования автора.***

Введение. 3-5 декабря 2015 года в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) состоялась Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Спортивная наука России: состояние и перспективы развития», посвященная 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры».

В работе конференции приняли участие ученые, специалисты, тренеры из **4 стран** (Россия, Украина, Белоруссия, Казахстан). Российские регионы были представлены очень широко – участвовали ученые ВУЗов и научных организаций из **34 городов России**, таких, как Москва, Санкт-Петербург, Великие Луки, Волгоград, Волжский, Вологда, Екатеринбург, Ижевск, Йошкар-Ола, Казань, Калининград, Краснодар, Красноярск, Магнитогорск, Майкоп, Нальчик, Нижневартовск, Нижний Новгород, Омск, Пермь, Ростов-на-Дону, Саранск, Смоленск, Сургут, Сыктывкар, Томск, Тюмень, Чайковский, Чебоксары, Челябинск, Черняховск, Улан-Удэ, Уфа, Якутск.

Оценивая научный потенциал конференции, можно резюмировать, что в ней приняли участие 4 академика и члена-корреспондента Российских научных академий, 47 докторов наук, 75 кандидатов наук, 55 аспирантов, 12 магистрантов и студентов, 3 представителя законодательной и исполнительной власти. В сборнике материалов конференции опубликовано 109 научных работ, объединенных тематически в 3 секции [1].

На Круглом столе «Роль журнала «Теории и практики физической культуры» в развитии инновационных процессов в сфере физической культуры и спорта» были подведены итоги ежегодного конкурса **«Лучшая научная статья-2015»**, организованного редакцией журнала «Теория и практика физической культуры». По итогам 2015 года места распределились следующим образом:

1 место – к.п.н. Пронин С.А. за цикл статей, посвященных журналу «Теория и практика физической культуры», №№1-12;

2 место – д.п.н. Ширковец Е.А., д.п.н. Шустин Б.М. за статью *«Структурный анализ соревновательной деятельности на спринтерских дистанциях в плавании»*, № 10;

3 место – д.б.н. Логинов С.И., аспиранты А.Ю. Николаев, А.Ю. Ветошников, С.Г. Сагадеева за статью *«Физическая активность студентов двух вузов Сургута по данным международного опросника IPAQ»*, № 9.

Победитель и призеры получили кубки и дипломы редакции журнала ТиПФК.

Таким образом, благодаря проведенной конференции получился срез российской спортивной науки как в географическом, так и в содержательном отношении. Были представлены практически все действующие «очаги», в которых проводятся

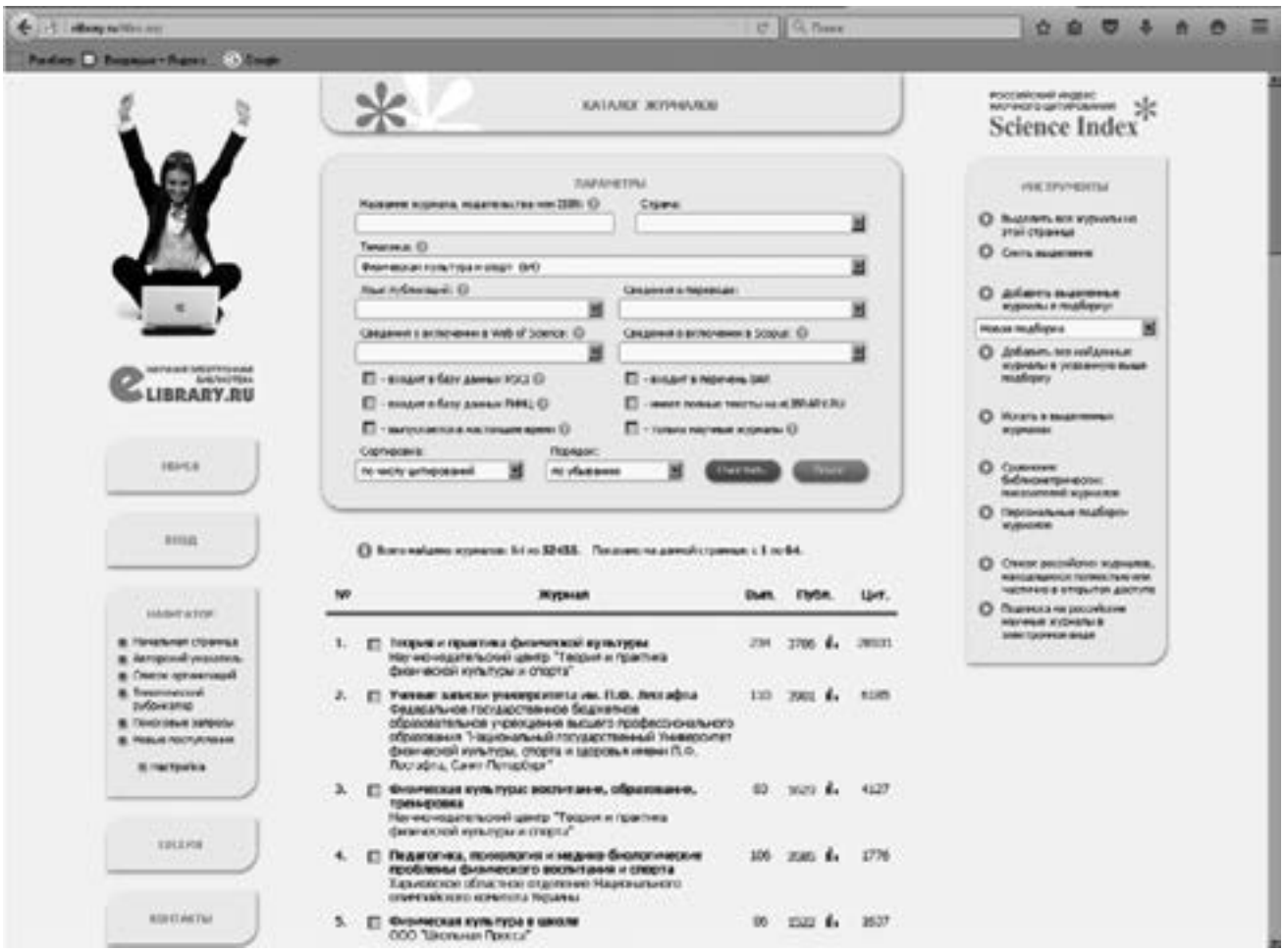


Рис. 1. Топ-показатели цитирования спортивных журналов (по данным [2], декабрь 2015 г.)

исследования по различным аспектам физической культуры и спорта.

Цель исследования – проанализировать тенденции развития научных исследований в области физической культуры и спорта, проводимые российскими специалистами, выявить перспективные направления для повышения эффективности научной деятельности.

Результаты и обсуждение. В пленарных и секционных докладах, в дискуссиях Круглого стола и общении в кулуарах участники конференции высказывали единодушное мнение – российская спортивная наука жива и в некоторых направлениях соответствует мировому уровню исследований, например, традиционно в развитии технологий спортивной тренировки.

Всех участников конференции «Спортивная наука России» состояние и перспективы развития» волновал не только ретроспективный анализ, что было сделано в спортивной науке и нашло отражение на страницах журнала «Теория и практика физической культуры» в течение 90 лет его работы, но и определение перспектив, ориентиров для дальнейшего развития. Огромное значение, в этой связи, приобретают различные наукометрические показатели, **включающие публикационные показатели** и **индексы цитирования**.

Ситуация такова, что важнейшим показателем эффективности работы ученых и преподавателей ВУЗов становится не просто количество публикаций, как это было ранее, а количество востребованных публикаций (тех, на которые ссылаются другие исследователи), что измеряется показателями индексов цитирования. Многие ВУЗы и научные организации уже включили индексы цитирования в требования к ежегодным отчетам научно-педагогических работников, к конкурсному отбору на замещение научно-педагогических должностей, в положения о премировании. Те, кто этого еще не сделал, перейдут в ближайшие годы на такую систему оценки качества работы кадров.

Чтобы увеличивался индекс цитирования, необходимо, чтобы публикации появлялись на страницах авторитетных журналов с многолетним опытом после прохождения тщательной процедуры научного рецензирования. Особенно важно и ценно зарубежное цитирование. Для этого необходимо, чтобы журналы были включены в международные базы данных с широким доступом к ним не только российских, но и зарубежных исследо-

Таблица 1

Информация для планирования будущих публикаций

Журналы	РИНЦ	Список ВАК	EBSCO	Scopus	Содержание публикаций
Теория и практика физической культуры	+	+	+	+	Материалы докторских диссертаций, исследований спортивных ВУЗов и факультетов ФК
Физическая культура; воспитание, образование, тренировка	+	+	Документы поданы		Материалы кандидатских и магистерских диссертаций, статьи преподавателей ФК и детских тренеров
Theory and Practice of Physical Culture	+	Документы поданы			Исследовательские работы с перспективой международного цитирования

вателей. Такие журналы должны иметь хороший импакт-фактор, т.е. показатель, насколько часто цитируются работы из данного журнала (рис.1).

Как повысить индекс цитирования? Высокий и устойчивый интерес проявляют авторы, как российские, так и зарубежные, к исследовательским работам. Каждый автор должен сравнить результаты своего исследования с работами других авторов в этом же направлении, поэтому авторы ищут по ключевым словам соответствующие публикации. Такие статьи, излагающие результаты тщательно спланированных исследований с помощью серьезных и общепринятых методов, желательно аппаратных, будут иметь приоритет при решении вопроса о публикации в журнале ТиПФК.

Необходимо понимать, что существуют направления исследований в российской спортивной науке, связанные с особенностями организации физкультурно-спортивной отрасли России, которые имеют локальную значимость и не могут быть достойно представлены мировой общественности. Прежде всего, это касается вопросов физического воспитания в высших учебных заведениях.

Поскольку в программе высшего профессионального образования в странах Болонского соглашения нет обязательной дисциплины «Физическая культура», данная тематика непонятна зарубежным ученым. Даже перевод такой статьи на английский язык вызывает большие затруднения, поскольку не существует аналогичных англоязычных понятий, перевод получается механистическим, который невозможно понять зарубежному ученому. Авторам необходимо понимать, что размещение подобных статей в журнале ТиПФК будет являться «холостым выстрелом», не повлечет за собой зарубежного цитирования, что, в свою очередь, снижает импакт-фактор журнала ТиПФК и показатели других авторов, а также может послужить основанием для исключения журнала ТиПФК из базы Скопус.

Поскольку в России физическое воспитание в ВУЗах существует, оно, безусловно, заслуживает научного изучения и педагогического моделирования. Традиционно, данное направление занимает существенный объем в тематике диссертационных исследований, публикациях и докладах. Важно его правильно позиционировать в научной периодике.

Также необходимо принять во внимание, что зарубежом научная специальность «физическое воспитание и спорт» (Physical Education and Sport) не привязана к педагогическим наукам, а является отдельной научной областью (т.е. можно иметь научную степень по «физическому воспитанию и спорту»). Соответственно, диссертационные работы имеют исследовательский характер без привязки к педагогическим технологиям, моделям, системам, принципам и т.д. Эти факторы необходимо учитывать авторам при планировании будущих публикаций (табл.1).

Выводы. Повышение эффективности научной деятельности в сфере физической культуры и спорта неразрывно связано с переходом на современные стандарты организации, проведения и представления результатов исследований, а также использованием таких наукометрических показателей результативности, как индексы цитирования, импакт-факторы, международные базы данных и другие.

Литература.

1. Спортивная наука России: состояние и перспективы развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры» 3-5 декабря 2015 г. / Под ред Л.И.Лубышевой, С.Н.Литвиненко. – М.: ФГБОУ «РГУФКСМиТ», 2015. – 484 с.
2. www.elibrary.ru

«ДИАЛОГ СОЗНАНИЙ» СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.

Часть 1. Коммуникативная рациональность формирования самосознания спортсмена

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

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

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

Бурханова И.Ю. – соискатель докторской степени, ФБГОУ ВПО Нижегородский ГПУ им. К. Минина

Ключевые слова: *теория спортивной техники, образовательное обучение, саморегуляция, развитие личности, телесность, интегральная индивидуальность.*
Keywords: *theory of sports technique, educational training, self-control, development of the person, corporality, integrated individuality.*

Резюме. ***В теории и практике спорта техника движений, как правило, абстрагируется от психолого-семантической организации двигательных действий. Данная проблема в традиционной дидактике спорта не нашла достаточного исследования. На основе междисциплинарного подхода проанализированы современные методы исследования обучения спортивной технике.***

Summary. ***The theory and practice of sports the technique of movements abstracts from the psychological-semantic organization of motional actions as a rule. The given problem hasn't been founded sufficient research in the traditional didactics of sports. Modern methods of study training of technique of movements are analyzed on the basis of interdisciplinary approach.***

Введение в проблему, актуальность исследования. Для человека в современных педагогических технологиях открыты в основном две возможности образовательного обучения и развития. Первая – сформировать общепринятый стандарт знаний, умений, навыков, компетенций. Для этого в данной статье (часть 1-ая) мы рассмотрим главным образом логику научно-поисковой деятельности, определяющую предмет, принципы организации и поисковые действия студента-спортсмена в «нормативной сфере» образования. В данном процессе формируется и совершенствуется ***свойство социокультурной обучаемости*** – воспроизведение в деятельности человека индивидуальных способов действия, вырабатываемых другими людьми (исследователями, технологами, методистами, экспертами).

В последующей статье (часть 2-ая) будет обсуждаться вторая проблема – как осуществить переход от предметно организованной информации к импликативным (от лат. implication – сплетение) технологи-

ям, в которых сплетаются поиск, открытие, творчество и профессиональное развитие сознания, мышления и деятельности студента, магистранта, специалиста-тренера.

«Коммуникативная рациональность формирования самосознания спортсмена» – одно из наиболее дискуссионных понятий в современном образовании в сфере физической культуры и спорта. Его содержание определяется различными методологическими и эпистемологическими парадигмами, спор между которыми имеет принципиальный характер и привлекает внимание исследователей в творческих видах деятельности. Безусловно, проблема, вынесенная в заглавие, является одной из важнейших в современной теории и технологии образования. Мы рассматриваем данную статью как посильный вклад в ее дальнейшее исследование.

Цель, методы, концептуальные основы исследования. Современные зарубежные и отечественные исследования коммуникативной рациональности разделяются на два главных направления. Одно из них концентрируется вокруг проблемы понимания как знания смыслов и значений предметного содержания элементов спортивной техники, составляющих информативную основу стандартов образования в сфере физической культуры. Основной тезис представителей этого направления: коммуникация рациональна, если она следует рациональным правилам-требованиям, предваряющим сам процесс обучения. Другое направление выстраивается вокруг проблемы процессов конструирования поливалентных (многозначных) и полисемичных (неоднозначных) смыслов двигательного действия, а также их интерпретации, выполняемой в языковом сознании и образовательном обучении суверенных субъектов. Для первого направления характерны методы логической семантики и прагматики, теории смысла и значения. Для второго – тяготение к социологической и социально-психологической методологии и терминологии, а также методы герменевтики. В отрыве одного от другого эти направления выглядят антиподами, чем вызывается обоюдная критика. Первое обвиняется в чрезмерной абстрактности и оторванности от реальной коммуникативной практики образования, второе – в релятивизме и подмене эпистемологии социологией и психологией. Вероятное разрешение конфликта между этими направлениями заключается в понимании их как дополнительных друг к другу. Дополнительность понимается нами в духе идей Н.Бора, как сочетание взаимно сопряженных по смыслу (противоречащих друг другу, если это сопряжение игнорируется) описаний и объяснений в образовательных технологиях.

Результаты исследования и их обсуждение. В литературе концепция постклассической рациональности связывается с рациональными формами сознания, познания и знания, при этом в стороне остаются основанные на рациональном познании человеческие действия и поведение. Последнее предполагает, что анализ природы социальной рациональности непосредственно должен быть связан с ее местом и значением в человеческой жизнедеятельности, с рассмотрением ее социальной ценности, изучением ее взаимоотношений с другими типами мировоззрений, соотнесением с ***рациональностью оценки человеческой деятельности***.

Обратим внимание, что современными исследователями и образовательными технологами постклассическая рациональность в основном рассматривается в русле трех основных направлений: как мировоззренческая проблема; как аксиологический дискурс; как внутренняя мотивация деятельности социального субъекта и специфика интенций его образовательного обучения [3-9].

Следует обязательно принимать во внимание и ситуацию самих действующих и познающих субъектов образовательного обучения, их установки, теоретико-познавательные возможности, общую мировоззренческую позицию, обладание методологией научного познания и исследования, их общие сферы взаимоотношений с окружающим миром; а также отношения познающих субъектов к своему внутреннему предметному миру и возможности вести полифонический «диалог сознаний» с другими людьми. Задача состоит не только в том, чтобы сформировать принцип рациональности в качестве последовательности образцов деятельности, но и в том, чтобы обозначить своеобразные ориентации, соответствующие человеку с точки зрения многогранности и релятивности своего бытия – необходимого и возможного в отношении к самому себе, к созданному им индивидуальному тезаурусу, в том числе языковому сознанию личности.

Понятийно-терминологический и методологический аппарат исследования спортивной техники и технология построения креативно-двигательных действий спортсмена и сферы его сознания.

1. Принцип системности, согласно которому двигательное действие спортсмена рассматривается с позиций закономерностей системного целого и синергетического взаимодействия составляющих его частей (Н.А.Бернштейн, Д.Д.Донской, В.М.Зациорский). Понятие системы играет важную роль в современной науке, технологии, образовании. Большое значение в формировании понятия «система» имели идеи Аристотеля, Платона, Евклида. В их работах, в начальный период становления науки, когда еще только складывались ее исходные понятия и методы, по существу был сформулирован принцип системно-

сти – «целое больше суммы частей». «Примат целостности», выдвинутый Аристотелем, был поддержан в диалогах Платона («Парменид», тезис: «единое существует»), в «Началах» Евклида (тезис: «единое может быть многим»). Данные авторы показали, что только ***единство многого*** – **система** – составляет сущность умопостигаемого мира, и она есть то, что может существовать объективно и быть познаваемо в научных исследованиях. Тезисы и идеи, высказанные античными авторами, задали концептуальное единство всей сферы современных системных исследований в контексте понятий цель–средство–результат. Вместе с тем следует отметить, что рассмотрение результата как системообразующего фактора (по П.К.Анохину) не представляется вполне корректным – пока не сформирована система, не может быть и результата ее функционирования. Системообразующим фактором в действиях человека является, скорее, образ-цель и ее производные – замысел, эскиз-проект, проспективная рефлексия, предпрограмма. Результат является не столько системообразующим, сколько ***системоразвивающим*** фактором при совершенствовании действия [4, 5].

2. Принципы десубъективизации и личностной диверсификации способностей и знаний человека – конструирование операционных систем движений на уровне безличностных структур (знание de re – знание конкретных, единичных фактов; знание de dicto – обобщенное знание) и личностно-смысловых структур (знания de se – индивидуально-личностный языковый тезаурус). Принцип десубъективизации минимизирует двигательные действия спортсмена, описывая их физико-математическими моделями аналогично работе технических систем (автоматов, роботов), что недостаточно учитывает специфику человека как ***«субъекта, обращенного внутрь самого себя»*** (по С.В.Дмитриеву [5]). Традиционные образовательные технологии представляют собой полностью социализированную и обезличенную форму трансляции знаний (В.М.Зациорский, А.Н.Лапутин, В.Н.Тутевич). Здесь знания рассматриваются в объективистском смысле – без учета личности деятеля. Существует другая точка зрения, в соответствии с которой знание рассматривается в нерасторжимом единстве с деятельностным сознанием, которое оно ***конституирует*** (организует в соответствии с задачами человека), и с объектом, который оно *репрезентирует* (представляет в виде знаково-тезаурусного моделирования) в его сознании (С.В.Дмитриев [4, 5]). Так, например, антропные образовательные технологии (развивающие личность и индивидуальную сферу сознания языковой индивидуальности) предполагают процесс углубления и расширения функций знаний (личностно-смысловая и языковая диверсификация знаний) и тезаурусно-знакового моделирования двигательного действия (способностей спортсмена воспринимать, понимать, мыслить и действовать). Здесь усвоение знаний из целей образования превращается в средства и методы развития профессионально-творческих способностей человека. «Рост личности» часто трактуется как специально организованный процесс, управляемый извне, что, конечно, противоречит самой сути развития личности как ее *самодвижения* (self-actualization) в развертывающейся продуктивной деятельности. Важно понимать, что именно «человек расширяет свой путь, а не путь расширяет человека» (Конфуций). Именно в динамике самодвижения (растущие потребности – растущие способности – растущая личность) во многом определяется переход от самоопределения к самореализации человека.

3. Принцип органической целостности субъекта и объекта в процессе построения биомеханических, технологических и тезаурусно-знаковых моделей двигательных действий. Известно, что в действиях человека «смешаны» в разных пропорциях субъект и объект (Ж.Пиаже), «семантика мыслей» и «психосоматика движений» (С.В.Дмитриев). Известно, что «живые знания» *субъектифицированы* («субъект» + фикация» – от лат. facio – делаю, создаю субъекта), то есть «наделены субъектностью» – свойствами, качествами и функциями субъекта деятельности. Личность деятеля «транскрибируется» в тот или иной объект – «лицетворит себя», кодируется и выражается вовне на языке пластики движений. Поэтому в антропных обучающих технологиях нами разрабатываются так называемые дуальные (от лат. dualis – двойственные) механизмы управления: «переплетающие» алгоритмы функционирования «знаний-умений-способностей-компетенций» и алгоритмы системного управления движениями и мыследействиями человека [4, 5].

4. Принцип ценностно-смысловых отношений. Ценность, как известно, это не признак объекта, а оценочная характеристика субъекта в системе его отношений с предметной средой деятельности или людьми (system of values). При оценке и интерпретации (valuing) тех или иных объектов субъект фактически «творит реальность», хотя сам он думает, что только отражает ее объективные свойства (В.А.Лефевр, Ю.А.Шрейдер, Г.П.Щедровицкий). Система оценочных отношений – не столько психологическая диспозиция человека, сколько онтологическая проблема. Данная система включает *личностное отношение* человека к миру – его со-участие в «драме бытия», «социокультурное со-бытие». При этом воспринимается (оценивается и интерпретируется) не только «поток событий», но и «поток сознания» и мыслительных действий.

5. Принцип единства «потоков языкового сознания» и сознания как тезаурусно-знакового

образа – образа мира, образа деятельности и образа действующего человека. Индивидуально-личностный мир человеческой деятельности, мир психофизических (телесно-двигательных) систем движений, выступающих носителями определенных значений, личностных смыслов, формируется в соответствии со шкалой ценностей на основе принципа cross-curricular issues – шкалой, пронизывающей всю чувственно-моторную, проектно-технологическую, семантическую сферу *языкового сознания личности*. Языковое сознание индивидуально по своей природе, но может иметь и типовые формы, соотносимые с топологией культуры. Если объектом языкового сознания является весь «социокультурный универсум», то объектом языкового самосознания является в основном отдельные элементы языка: (вербальные и невербальные составляющие), языковое поведение индивида (психоэмоциональные реакции на сигнальные и знаковые индикаторы), продукты речевых действий (тексты – устные и письменные), семантические оценки реальности как смыслорганизованный результат квалифицирующей деятельности сознания или функций сенсорно-перцептивной сферы психики.

Следует иметь в виду, что в ходе эволюционного развития человека как рода ***мышление предшествовало языку***: язык (как средство формирования мысли) и речь (как способ формулирования и выражения мысли) возникают позже. Практическое мышление формируется в действиях, с помощью действий и для действий. «Логика действий» (механизмы телопсихики – body percept) осваиваются раньше «семантики языка». Психолингвисты определяют «язык телесных движений» как своего рода протоязык (от греч. protos – первый). В настоящее время язык рассматривается данными специалистами не как продукт деятельности, но как сама ***мысле***-*деятельность*. Речь (устная или письменная), будучи вторичной по отношению к языку, является одним из *средств общения людей путем обмена мыслями* (средство общения и коммуникации). Устная речь реализует *языковый код* (систему акустических знаков), письмо реализует *код письменности* (систему графических начертательных знаков). Согласно широко распространенной точке зрения речь выполняет еще одну функцию – мыслительную. Получается, что мышление – это функция не субъекта деятельности, а речи, что едва ли соответствует действительности.

Известно, что классики марксизма-ленинизма не различали терминологически понятия «язык» и «речь». Хорошо известны два тезиса К.Маркса и Ф.Энгельса о языке в «Немецкой идеологии»: «… язык есть … практическое … действительное сознание» и «язык есть непосредственная действительность мысли». В данных высказываниях под языком несомненно имеется в виду речь, речевое выражение содержания мысли. Однако сознание не может быть тождественно языку, ибо тогда было бы необъяснимо сходство в сознании у разноязычных людей и различие в содержании сознания у одноязычных людей. Тем более сказанное относится к мысли (мышлению). Язык является непосредственной действительностью мысли в том случае, что высказанная мысль (т.е. речь) становится чувственно воспринимаемой, приобретает, так сказать, «материальную», «сигнально-знаковую» форму.

И еще одно замечание о специфике понятий «сигнал» и «знак» в контексте обсуждаемой в статье проблемы. Известно, что И.П.Павлов называл речь «второй сигнальной системой», «сигналом сигналов». Мы полагаем [4, 5], что термин «сигнал» нельзя применять одинаково к животному и человеку. Основная функция сигналов сводится, как известно, к вызову биотелесных (организменных) реакций, которые направлены на раздражитель (механический, химический, оптический, акустический и др.), а не на предмет действия, предмет восприятия или предмет мысли. Если в стимульно-реактивных программах поведения организм «запускается» раздражителем, то в «живых движениях» человека психомоторный акт направлен на тот или иной объект/предмет, в том числе социокультурный (С.В.Дмитриев). В этом заключается коренное отличие поведенческих реакций организма от целевых программ (направляемых целью, а не «направленных на цель», как полагают многие спортсмены и тренеры). Смыслоорганизованные (направленные на результат) двигательные действия спортсмена, впрочем, как и любого человека, представляют собой качественно отличную от ситуационного поведения животных форму включенности суверенного субъекта в социокультурную предметную среду деятельности. С самого начала нам необходимо прояснить данные вопросы, которые неизбежно возникнут по ходу раскрытия заявленной темы. Это позволит расширить и разнообразить инструментарий методов познания. Что, в свою очередь, не может не изменить представлений о самом познании и механизмах сознания человека.

В своих исследованиях мы исходим из инверсионной гипотезы происхождения сознания, языка и мышления в ходе развития субъекта человеческой деятельности (Н.П.Бехтерева). Под неинверсионным подходом понимаются попытки объяснить происхождение сознания человека непосредственно из психики животных; естественного человеческого языка – непосредственно из коммуникаций животных; человеческого общества – непосредственно из агрегаций животных, когда по сути дела постулируется отрицание качественного рубежа для данных процессов. До сих пор существует «поршневский

парадокс» – социальное нельзя свести к биологическому; социальное неоткуда вывести, кроме как из биологического. Отметим, что начало инверсионного подхода было положено, как известно, в теории психогенеза Э.Кречмера (1921) и книге Л.Леви-Брюля «Первобытное мышление» (1922), где было показано различие пралогического и логического мышления человека-деятеля. Мы полагаем, что если прямой переход от биологического к социальному невозможен, то должна существовать некая «ментальная сфера опосредования», некий «социум внутри человека» – «ментальный котел» для переплавки внешних импульсов, без работы которого интериоризация, как когерентный процесс, качественно отличный от линейного усвоения условных рефлексов, невозможна. «Внутренний социум» возникает из не менее сложной формы бытия, чем само общество, только это был «продуктивный хаос», обладающий творческой силой. (Заметим, что первосигнальный мир рефлексов у животных является гораздо менее сложной формой бытия). Каким образом структурируется предметный мир сознания показано в наших работах, благодаря разработке понятий «коммуникативное и диалогическое пространство общения», «перцептивно-ментальный тезаурус», «встреча сознаний», «целеполагающее и целереализующее Я», «инсептивное учение» (от анг inception – методы побуждающего и регулирующего самообучения (я сам «могу», «хочу», «стремлюсь», «попробую», «добьюсь»), «трансверсальные (сложнопересеченные по архитектуре и полипредметные по интенциям) проекты» [5] и программы be impatient («гореть желанием» действовать творчески) 2, 6].

Выводы. Известно, что личность и сфера ее сознания производны от культуры и социума («продукт общественных отношений»), но и культура/ социум производны от «смыслового универсума» личности. Здесь нужна инактивация образовательной деятельности специалиста – «внутренний толчок», когда детерминация идет не извне, а изнутри самосознания и психосферы личности. Инактивация сознания, мышления и деятельности студента и педагога-тренера во многом осуществляется посредством поиска (выработки) так называемых ***целей-аттракторов*** [3, 4]. К «целевым аттракторам» (корень слова «тракт» можно интерпретировать как «путь самоактуализации») относятся такие психические феномены, как цели действия, цели решаемой задачи, цели личности (в том числе эгоцентрические цели, связанные с защитой индивидуальности). Кроме того, данная понятийная система включает гностические, перцептивные, визуализированные, диагностические, программные, регуляторные, процессуальные и многие другие цели, которые не вполне дифференцируются в традиционной педагогике. Указанные нами цели студенты должны не достигать (как считается в предметно-дисциплинарных и дидактических технологиях), а их необходимо реализовать, актуализировать в качестве эффективного метода/способа управления «точками роста» своей личности в ходе самообразования в социокультурном пространстве. Целевые аттракторы существуют в виде спектра вероятностно развивающихся возможностей, актуализируемых свойствами нелинейной образовательно-обучающей среды и внутриличностным пространством когнитивного субъекта [4, 5]).

Литература.

1. Дмитриев С.В. Биомеханика и дидактика в поисках взаимодействия. Учебное пособие для студентов и преподавателей/ С.В.Дмитриев – Изд. Нижегородского филиала СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта. Нижний Новгород,– 2004, 222 с.
2. Дмитриев С.В. Социокультурная теория двигательных действий человека. Спорт, искусство, дидактика/ С.В.Дмитриев, Нижний Новгород, Изд.НГПУ, 2011, – 359 с.
3. Дмитриев С.В. Антропоконструкты самосознания, мышления и деятельности человека в сфере образовательных технологий// Мир психологии. – 2012 – №2. – С.209-222.
4. Дмитриев С.В. Семантическое пространство «живых движений» в сфере языкового сознания и самосознания человека как творческого деятеля/ Дмитриев С.В., Неверкович С.Д., Быстрицкая Е.В., Воронин Д.И. – Мир психологии. 2014. – № 3. – С. 173-186.
5. Дмитриев С.В. Трансверсальные программы для системы образования магистрантов в сфере физической культуры. Часть 1: docendo discimus (обучая других, мы учимся сами)/ Дмитриев С.В., Неверкович С.Д., Быстрицкая Е.В., Воронин Д.И. – Спортивный психолог. – 2014. – № 3. – С. 15-19. Часть 2: Презумпция культуры в антропных технологиях образования/ – Спортивный психолог. – 2014. – №4. – с.17-22.
6. Дмитриев С.В. Школа восприятия, конструктивного мышления и продуктивного действия спортсмена в методике психолого-педагогического обучения/ Дмитриев С.В., Неверкович С.Д., Быстрицкая Е.В. – Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 5. – С. 96-102.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ ТУРИСТОВ

Мельников В.М. – д.псх.н., профессор кафедры психологии СГУ

Юров И.А. – ст.преподаватель кафедры психологии и дефектологии СГУ

Ключевые слова: *управление, парадигма, диалектико-материалистическая, системно-комплексная, культурно-историческая, туристическая деятельность, потребности, когниция, рекреация.*
Keywords: *management paradigm, a dialectical materialist, system-integrated, cultural, historical, tourist activities, requirements, cognition, recreation.*

Резюме. ***Для туристической деятельности требуется серьезная теоретическая подготовка туристов. В статье представлены методологические психологические парадигмы отечественной психологии, способствующие не только теоретической, но и практической подготовке туристов: диалектико-материалистическая, системно-комплексная и культурно-историческая. Реализации этих парадигм в комплексной подготовке туристов поможет им адекватно реализовать когнитивные, экологические, эмоциональные, волевые, мотивационные и рекреационные потребности.***

Summary. ***For the tourist activity requires a serious theoretical training tourists. The article presents methodological psychological paradigm of Russian psychology, promoting not only theoretical but also practical training of tourists: the dialectical materialist, system-integrated, cultural and historical. Implementations of these paradigms in the complex preparation of tourists will help them to implement adequate cognitive, environmental, emotional, volitional, motivational and recreational needs.***

Туристическая деятельность – это туроператорская, турагентская деятельность, а также деятельность по организации пеших, лыжных, конных, водных, вело-мото-автопутешествий с целью удовлетворения когнитивных, экологических, эмоциональных, волевых, мотивационных, рекреационных и др. потребностей туристов. Для такого вида деятельности требуется как теоретическая, так и практическая целенаправленные и организованные виды подготовки.

На наш взгляд, в отечественной психологии методологическую основу формирования человеческой психики составляют три научно-методические парадигмы. Первая – диалектико-материалистическая – представлена в работах С.Л.Рубинштейна, К.А.Абульхановой-Славской, Л.И.Анцыферовой, А.В.Брушлинского, и др., которые выдвинули и обосновали принципы детерминизма и единства сознания и деятельности. Принцип детерминизма (причинно-следственной зависимости) обусловливает то, что все внешние причины, влияния, факторы действуют не прямо и непосредственно, а опосредованно – через внутренние условия того, на кого или что они воздействуют (кратко: внешнее через внутреннее). С.Л.Рубинштейн считал, что в мире все, что уже совершилось, детерминировано: все, что совершается, детерминируется, т.е. определяется в самом процессе своего совершения, по мере того, как одно за другим объективно определяются и вступают в действие все условия детерминируемого явления. Психическая регуляция поведения осуществляется в двух формах: 1) побудительной, мотивационной и 2) исполнительской. С первой из них связаны характерологические свойства личности, со второй – способности. Первые побуждают к той или иной деятельности, вторые определяют качество ее выполнения.

Выдвигая проблему связи сознания и деятельности, С.Л.Рубинштейн считал, что этой связью является личность, сознание регулирует деятельность, а личность, обладающая сознанием, тем самым способна регулировать свои действия. Личность является тем основанием, на котором и в системе которого осуществляется функционирование всех

психических процессов. Принцип единства сознания и деятельности по Рубинштейну, Абульхановой, Брушлинскому образует систему организации психологических проблем. Во-первых, понимание психологии человека, методологическое определение природы психического: а) принадлежность сознания действующему субъекту; б) единство реального и идеального, единство знания и переживания, отражения и отношения; в) единство отражения, отношения (переживания) и деятельности; г) знание, представление в сознании, является единством объективного и субъективного; д) сознание как высший уровень организации психики, которому присущи идеальность, предметное и смысловое значение; сознание как общественное образование [11].

Применительно к туристической деятельности этот принцип означает, во-первых, осознание (предвидение) туристами всех внешних условий и факторов, которые могут влиять в процессе их туристической деятельности; во-вторых, четкое осознание целеполагания, мотивации и оценки своих способностей (возможностей) выполнение туристической деятельности; в-третьих, психофизиологический отбор будущих туристов; в-четвертых, психологическую, психогигиеническую, двигательную подготовку к туристической, особенно экстремальной деятельности.

Вторая парадигма – системно-комплексная – в отечественной психологии представлена в работах В.М.Бехтерева, В.Н.Мясищева, Б.Г.Ананьева, Б.Ф.Ломова и др.

В.М. Бехтерев фактически ввел в психологию понятия индивид, личность и индивидуальность, считая, что индивид – это биологическая основа, на которую надстраивается социальная сфера личности. «Личная сфера» человека включает в себя следы, обусловленные отношениями, вытекающими из общественной жизни. Поэтому у человека в связи с «личной сферой органического характера» развивается «личная сфера социального характера». Она лежит в основе нравственных и социальных отношений между людьми. При более высоком развитии невропсихики эта социальная сфера личности играет определяющую роль, является «важнейшим руководителем» всех реакций, связанных с общественными отношениями людей. При известных условиях она преобладает над органической сферой личности. Под индивидуальностью В.М. Бехтерев понимал интеграцию и биологических, и социальных особенностей человека [3].

По мнению В.Н. Мясищева, вопрос структуры личности – это соотношение содержательных тенденций; они, реализуясь в различных видах деятельности, связанных с условиями жизни соответствующего исторического момента, вытекают из основных отношений, т.е. стремлений, требований, принципов и потребностей. Структура более отчетливо обнаруживается в относительно определяющей роли отдельных потребностей. Еще более характерным оказывается интегральное соотношение основных тенденций личности, которое позволяет говорить о гармоничности, цельности, единстве или двойственности, расщепленности, отсутствия единства личности [9].

Исходя из генетического и антропологического принципов, Б.Г.Ананьев предложил комплексный подход в понимании природы психического человека. Он и в теоретическом, и в практическом плане подошел к изучению индивидуальной структуры человека как многомерной и многосвязной системе – единству тенденций дифференцированности и интегрированности. Он отмечал, что полный набор характеристик человека – необходимое условие понимание его индивидуальности (как интегрированной системе), а единичный человек может быть понят лишь как единство и взаимосвязь его свойств как личности и субъекта деятельности, в структуре которых функционируют природные свойства человека как индивида. Индивидными свойствами являются характеристики пола, возраста, особенности морфологической конституции, реактивности организма, нейродинамические характеристики, включающие свойства активированности. Вторую группу образуют психологические параметры, характеризующие человека как субъекта труда, общения и познания (процессы, аффекты, воля, психомоторика). Третий уровень характеристик индивидуальности образуют характеристики личности (психодинамические особенности, черты личности, интеллект, социально-психологические статусы). Эмоционально-мотивационная сфера личности представлена измерениями: а) эмоционального стресса и тревожности – фрустрированности; б) уровня притязаний; особенностей мотивации. Первая и наиболее важная область действия комплексного метода в психологии – это организация измерений каждого испытуемого по многим разнородным и разноуровневым параметрам, относящимся к свойствам индивида, субъекта деятельности и личности. Вторая форма реализации комплексного метода состоит в том, что разноуровневые свойства измеряются в условиях разнородных функциональных состояний [1].

По мнению Б.Ф.Ломова субъектом познания, деятельности и общения – является общественный индивид – личность. Важнейшая теоретическая задача по Ломову состоит в том, чтобы вскрыть объективные основания тех интегральных психологических свойств, которые характеризуют человека как индивида, индивидуальность, личность.

Для изучения этих свойств и качеств Б.Ф.Ломов исходил из принципов системного подхода в психологии. Он считал, что, во-первых, системный подход в исследовании какого-либо явления требует его рассмотрения в нескольких аспектах: 1) как некоторой качественной единицы, как системы, имеющей свои специфические закономерности; 2) как части своей видо-родовой макроструктуры, закономерностям которой оно подчиняется; 3) в плане микросистем, закономерностям которых оно тоже подчиняется; 4) в плане его внешних взаимодействий, т.е. вместе с условиями его существования. Во-вторых, психические явления по существу своему многомерны. В-третьих, система психических явлений является многоуровневой и строится иерархически. Она включает ряд подсистем, обладающих различными функциональными качествами. Многоуровневость психического имеет разный порядок, определяющие его закономерности. Существуют закономерности общие, действующие на всех уровнях и во всех подсистемах. Но имеются также и специфические закономерности, относящиеся только к определенному уровню (подсистеме). В-четвертых, при описании психических свойств человека важно иметь в виду множественность тех отношений, в которых он существует. Этим обусловливается разнопорядковость его свойств. Системные свойства могут быть разделены на моносистемные и полисистемные. Ко вторым относится, например, системное описание индивидуальности человека (по Б.Г. Ананьеву). В-пятых, системный подход требует особого понимания детерминации как многоплановой, многоуровневой, многомерной, включающий явления разных (многих) порядков, т.е. как системной [7].

Итак, несмотря на то, что В.С.Бехтерев говорит об интегральном, гармоничном человеке как индивидуальности, С.Л.Рубинштейн – об общих принципах построения исследования психического в человеке, В.М. Мясищев – об интегральном соотношении основных тенденций личности, Б.Г.Ананьев раскрывает преимущественно комплексный подход в теоретическом и эмпирическом описания человека как индивида, субъекта деятельности и личности, а Б.Ф. Ломов характеризует общие принципы системного подхода в понимании человека, их объединяет понимание того, что предметом психологии является Человек, который может быть понят только через взаимосвязь внутреннего и внешнего, биологического и социального, индивидуального и общественного, систему взаимообусловленности, в развитии [8].

Применительно к туристической деятельности системно-комплексный принцип означает, во-первых, обязательное равноправное участие в подготовке туристов всех видов подготовки – теоретической, технической, материальной, тактической, психологической, физической (функциональной), моральной, которые могут только во взаимосвязи подготовить туристов к успешной туристической деятельности. Во-вторых, подготовка должна учитывать гендерные, возрастные и квалификационные особенности туристов, в-третьих, обязательное психолого-социальное сопровождение туристической деятельности.

Третья парадигма – культурно-историческая – в отечественной психологии представлена Л.С. Выготским, А.Н. Леонтьевым, Л.И. Божович, А.В. Петровским, А.Г. Асмоловым.

Л.С.Выготский ввел в научный оборот понятие «социальная ситуация развития». По его мнению, все культурное является социальным, он ставит знак равенства между личностью ребенка и его культурным развитием. Личность есть понятие социальное, оно охватывает надприродное, историческое в человеке. Она не врожденна, но возникает в результате культурного развития, личность потому есть понятие историческое. Сущность культурного развития заключается в том, что человек овладевает процессами собственного поведения, но необходимой предпосылкой для этого овладевания является образование личности, и потому развитие той или иной функции является всегда производным и обусловленным развитием личности в целом. Культура есть продукт социальной жизни. Поэтому сама постановка проблемы культурного развития поведения непосредственно вводит в план социального развития. Автор отмечает, что психологическая природа человека представляет собой совокупность общественных отношений, перенесенных внутрь и ставших функциями личности и формами ее структуры. Все внутреннее в высших психических функциях было некогда внешним, т.е. «социальным» [5].

А. Н. Леонтьев выдвинул положение об общественно-исторической сущности личности. Положение это означает, что личность впервые возникает в обществе, что человек вступает в историю (и ребенок вступает в жизнь) лишь как индивид, наделенный определенными природными свойствами и способностями, и что личностью он становится лишь в качестве субъекта общественных отношений. Исследование процесса порождения и трансформаций личности человека в его деятельности, протекающей в конкретных социальных условиях, и является ключом к ее подлинно научному психологическому пониманию. Личность не есть целостность, обусловленное генотипически: личностью не рождаются, личностью становятся. Личность есть относительно поздний продукт общественно-исторического и онтогенетического развития человека [6].

По ее мнению Л.И.Божович, целостная структура личности определяется, прежде всего, ее направленностью, в основе которой лежит возникающая в процессе жизни и воспитания человека устойчиво доминирующая система мотивов, в которой основные, ведущие мотивы, подчиняя себе все остальное, характеризуют строение мотивационной сферы личности. Возникновение такого рода иерархической системы мотивов обеспечивает наивысшую устойчивость личности [4].

А. В. Петровский считает, что понимание социальной сущности человека, включенности индивида в исторически возникающую и исторически изменяющуюся систему общественных отношений органически входит в трактовку категорий «психосоциальное отношение» и «организм–индивид–личность». Принцип развития в психологической теории личности реализуется в понимании процесса превращения биологических структур индивида в социально обусловленные структуры его личности. Таким образом, строится представление о социогенезе личности как результирующей взаимодействующих в ней двух противоборствующих тенденций – к сохранению и к изменению развивающихся социальных систем. Развитие личности в онтогенезе определяется наличием и преодолением противоречия между потребностью индивида в персонализации и способностью посредством соответствующей деятельности быть персонализированным в социальной ситуации развития [10].

А. Г. Асмолов представляет психологию личности как культурно-историческое понимание развития человека. По его мнению, для того чтобы развернуть эту абстракцию, нужно, во-первых, обозначить содержащиеся в ней ориентиры, задающие общую логику изучения развития личности: разведение понятий «индивид» и «личность», «личность» и «психические процессы», а также выделение новой схемы детерминации развития личности. Во-вторых, указать конкретные области психологии личности, высвечиваемые этими ориентирами. Автор считает, что появление человеческого индивида в «мире человека» опосредствовано всей историей его вида, которая преломилась в наследственной программе индивида, подготавливающей его к специфическому для данного вида образу жизни. Образ жизни человечества приводит к коренной перестройке закономерностей историко-эволюционного процесса, а не к его полной отмене. Закономерности эволюции не просто отмирают, а радикальным образом преобразуются, в корне меняется логика причин и движущих сил эволюционного процесса. Асмолов отмечает, что социально-исторический образ жизни – источник развития личности в системе общественных отношений. В психологии в этом смысле употребляется понятие «социальная ситуация развития» [2].

Сторонников этого научного направления объединяет характеристика психологии личности как культурно-исторического понимания развития человека, то, что социально-исторический образ жизни – источник развития личности в системе общественных отношений исходя из «социальной ситуации развития».

Применительно к подготовке туристов эта парадигма означает, во-первых, обязательное этическое и нравственное формирование личности туристов, во-вторых, обязательное когнитивную, эмоциональную и волевую подготовку туристов; в-третьих, формирование гражданских и патриотических ценностных ориентаций гражданина России, создание благоприятного морально-психологического климата в группе туристов.

Литература.

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М., 1977.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М., 2007.
3. Бехтерев В.М. Объективная психология. М.,1991.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.,1968.
5. Выготский Л.С. Избранные психологические исследования. М.,1956.
6. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.,1975.
7. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.,1984.
8. Мельников В.М., Юров И.А. Психологические принципы и объектно-субъектные отношения личности // Известия Сочинского государственного университета. 2014. №3 (31). С.250-254.
9. Мясищев В.Н. Психология отношений. М., 1995.
10. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. М.,2002.
11. Рубинштейн С.Л. Очерки, воспоминания, материалы. М., 1989.

ОШИБКИ ВНИМАНИЯ ИЛИ ОСОБЕННОСТИ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ

Сафонов В.К. – к.псх.н, доцент факультета психологии, СПбГУ

Сопов В.Ф. – к.псх.н., профессор кафедры психологии, РГУФКСМиТ

Мирошников С.А. – к.псх.н., ст.н.с. факультета психологии СПбГУ

Ключевые слова: *ошибки исполнения, концентрация внимания, «сужение» поля сознания, дефицит времени, направленность внимания, ограниченность когнитивных возможностей.*
Keywords: *errors, attention, "narrowing " of consciousness, time deficit, attention focus, limited cognitive abilities.*

Резюме. ***Приводятся экспериментальные данные изменения когнитивных возможностей спортсмена при анализе-выборе альтернатив решения сенсомоторной задачи в ситуациях дефицита времени. Особенность концентрации внимания, заключающаяся в направленности на главный фактор, препятствующий успешности выполнения спортивного упражнения. На остальные аналитические операции не хватает ни времени, ни направленности внимания.***

Summary. ***The experimental data on change in cognitive abilities of an athlete in the situation of analysis and choice of alternatives in decision making of sensorimotor task in situation of time deficit. Characteristic of attantion is directed to the main factor impeding the success of a sports exercise. There is neither time, nor focus of attention for the remaining analytical operations.***

Исследование внимания приобретает все большую популярность в объяснении причин соревновательной неуспешности. Тренеры и другие специалисты вспоминают о внимании каждый раз, когда спортсмен выступил не столь удачно, как хотелось бы – «не хватило концентрации», «потерял концентрацию» и т.д. В рамках когнитивной психологии в последнее время предпринимаются попытки объяснения *устойчивых, повторяющихся ошибок* (ошибок исполнения) в ситуациях напряженной соревновательной борьбы разными психологическими феноменами взаимодействия внимания и сознания: внутренний диалог, визуализация ситуации (Психол. спорта (2011); «ошибки сознания по невниманию», «последействие неосознанного негативного выбора» (Аллахвердов, 2012, Волков, Аллахвердов и др., 2013); проактивная интерференция (Lyndon, 2000); «поощрение совершения ошибки», «негативная практика» (Dunlap, 1932, Гершкович и др., 2013); «преувеличение ошибок» (Cesari, Milanese, 1995), «уменьшение значимости ошибок» (Milot et al., 2006), «прогрессивное увеличения ошибки» (Sung, O'Malley, 2011); «ироничный психический контроль» (ironic mental control – IMC), (Wegner, 1994, 2009). Следует отметить, что обоснование формулируемых подходов подчас основано на теоретических позициях автора/ов, индивидуальных случаях в работе со спортсменами, экспериментах с показателями успешности/правильности выполнения задания 40-60%.

Особый интерес для планируемого нами исследования[1] когнитивных механизмов внимания на модели спорта высших достижений представляют работы в рамках феномена IMC,

[1] В настоящее время подается заявка в РНФ на выполнение гранта «Исследование когнитивных механизмов внимания (на модели спорта высших достижений)», исполнителями которого планируется факультет психологии СПбГУ и кафедра психологии РГУФКСМиТ.

когда дается установка не совершать какое-то конкретное действие. Спортсмены и тренеры отмечают, что ошибки часто происходят в тот момент, когда пытаешься о них не думать. Так при инструкции «только не промахнись дальше цели», обнаруживается, что промах делается именно в этом направлении, причем такие ошибки чаще совершаются в финальной части соревнований (Beilock et al., 2001). Утверждается, что в гольфе, крикете, баскетболе, теннисе и т.п. от 30 до 50% спортсменов подвержены подобного типа ошибкам (Smith et al., 2000). При пробивании пенальти выяснилось, что в случае инструкции: «не попасть в левый угол», «не целиться в район справа от вратаря» и т.д. – взгляд направлялся именно в запрещенную область, отражаясь и в соответствующих ошибках, особенно в ситуации цейтнота (Bakker et al. 2006). При просмотре видеоклипов футбольных матчей спортсмены, тренеры и судьи при инструкции не смотреть на судей, чаще смотрели именно на них, чем при отсутствии такой инструкции (Dugdale, Eklund, 2002). В исследовании на подавление воображаемой неудачи – т.е. попытки избежать определенной ошибки показано, что негативность инструкции отрицательно сказывается на эффективности выполнения задачи (Beilock et al., 2001). Оказалось, что в ряде случаев, при инструкции «только не промахнуться дальше цели», испытуемые, промахивались, совершая «недолет». Это позволило предположить о гиперкомпенсации инструкции – негативная словесная самоинструкция проявляется именно в выполнении запрещающей инструкции.

Гиперкомпенсация предполагает, что негативно сформулированные инструкции вызывают имплицитную моторную реакцию, что противоречит эксплицитной команде. Представленные материалы связаны с одним – направленностью, избирательностью внимания. В приведенных публикациях отмечается, что подобные ошибки наиболее часто происходят на финальной стадии соревнования и при дефиците времени, но при этом ничего не говорится о том, что же происходит с вниманием в подобных ситуациях.

В рамках психологического сопровождения постоянно приходится разбираться с конкретными случаями повторяющихся ошибок при выполнении спортивного упражнения. В связи с этим возникают вопросы если не о механизмах, то о принципиальных особенностях функционирования внимания в ситуациях личной значимости и активного противоборства соперника/ов при дефиците времени на принятие решения и его выполнение. В кольцевых гонках ошибка на 3 метра в точке начала торможения при скорости 230 км/ч составляет 0,046 сек., а латентный период простой сенсомоторной реакции составляет 0,06 сек. В состоянии психической готовности на каких элементах нужно концентрироваться и сколько их (элементов) может/должно быть? В современных исследованиях эти вопросы не обсуждаются. Занимаясь же практикой психологического обеспечения, оказывается необходимо знание особенностей внимания конкретного спортсмена, нужна индивидуальная программа развития и формирования необходимых качеств внимания, спортсмен должен уметь рационально использовать потенциал своего внимания на протяжении соревнования (8-10 часов, 2-3 дня).

Принципиальным для понимания причин ошибок спортсменов в ситуациях выполнения спортивного упражнения с установкой на максимальный результат является вопрос – это «ошибка сознания по невниманию» или особенности концентрации внимания в таких ситуациях? В инженерно-психологических исследованиях деятельности человека-оператора динамических систем управления в особых условиях еще в 60-70 годы прошлого столетия установлено: в обычных условиях человек способен удерживать в сознании четыре-пять логических условий, а в экстремальных ситуациях, требующих максимальной быстроты и однозначности принимаемого решения, только одно (Зараковский, 1966); в зависимости от субъективной оценки ситуации оператор способен параллельно или только последовательно (!) перерабатывать информацию (Крылов, 1972); для идентификации сложных объектов необходимо выделение одного-двух значимых элементов, в противном случае объект не опознается при временных ограничениях (Ганзен, 1984); продуктивность работы внимания весьма ограничена по времени и имеет волнообразный характер (Зинченко, 1981).

В настоящей статье представлены результаты выполнения сенсомоторного реагирования в ситуациях дефицита времени. Экспериментальные ситуации представляли динамическую компьютерную модель «удара по воротам» (авторская разработка). Модель представляла собой футбольные ворота, вратаря и 11-метровую отметку (угловые характеристики соответствовали реальным параметрам) (Рис.1.). При каждом следующем ударе положение вратаря

Таблица 1

Абсолютные/относительные показатели результативности ударов по воротам по группе «подростков» (15 человек)

Своевременные удары	1 серия	2 серия	3 серия	4 серия	5 серия
«мимо»	4	7	10	9	10
«вратарь»	51/19%	52/22%	66/29%	73/35%	90/42%
«попал»	204/79%	172/55%	153/52%	128/41%	118/38%
Итого св-ных ударов/%	259/100%	231/75%	229/77%	210/68%	218/70%
Не своевременные удары	**1 серия**	**2 серия**	**3 серия**	**4 серия**	**5 серия**
«мимо»	0	11	12	12	10
«вратарь»	0	8	10	29	20
«попал»	0	60	44	60	65
Итого не св-ных ударов	0	79	66	101	95
Общее кол-во ударов	259	310	295	311	313

Примечание. Своевременное попадание в ворота (по G – критерию): 1-3серии нет различий; 3-4 серии G= 9 (p<0,01); 3-5 серии G= 5 (p<0,01); 4-5серии нет различий.

в воротах менялось в случайном порядке, вратарь парировал удары 2/3 площади ворот (по 1/3 ворот влево и вправо от себя). Удар производился движением мышки.[2]

Нулевая гипотеза эксперимента заключалась в следующем – если с уменьшением времени на выполнение удара статистически значимо растет процент падания во вратаря, значит аналитические (когнитивные) возможности испытуемого ограничиваются определением места положения вратаря и неспособностью выбора иного направления удара. Дополнительная гипотеза – с увеличением дефицита времени на удар увеличивается количество не своевременных ударов (ударов выполненных с задержкой).

Процедура эксперимента. Каждый участник выполнял дважды 5 серий с заданием забивать мяч в ворота. Дефицит времени на выполнение удара осуществлялся сокращением лимита времени на выполнение удара в каждой следующей серии. 1 серия – «выполнять удар быстро и результативно». Серия продолжается до 15 попаданий в ворота. Рассчитывалось среднее арифметическое времени удара (Mt). В каждой последующей серии допустимое время на выполнение удара сокращалось на 0,1 Mt: 2 серия – лимит удара 0,9 Mt; 3 серия – 0,8 Mt; 4 серия – 0,7 Mt; 5 серия – 0,6 Mt. Серия продолжается до 15 попаданий в ворота или до 30 ударов. По окончании первый попытки и разочарования в результатах, предлагалось повторить, при этом постараться учесть ошибки. Результаты повторного выполнения 5 серий использовались в обработке и анализе. В каждой группе оказалось по одному-двум участникам выполняющим удары в 2-3 раза медленнее остальных и показавших 100% результат. Такие данные рассматривались как «выскакивающие» и исключены и выборки данных.

Регистрация показателей.

1. Результативность и своевременность удара:

– своевременные удары – попадание в ворота – «*попал*», удар мимо ворот – «*мимо*», вратарь парировал удар – «*вратарь*»;

– не своевременные удары – «*попал*», «*мимо*», «*вратарь*».

2. Время каждого удара.

Математическая обработка: первичная статистика; непараметрический G – критерий знаков для оценки достоверности различий независимых выборок.

Участники эксперимента – три группы спортсменов, регулярно играющие в футбол:

– группа «подростки» – учащиеся спортивного интерната – 15 человек (13-14 лет);

– группа «юноши» – учащиеся спортивного колледжа – 23 человека (17-19 лет);

– группа «взрослые» – действующие спортсмены и закончившие спортивную карьеру,– 12 человек (23-45 лет). Все жители С-Петербурга.

Результаты эксперимента. Во всех трех группах с 3-й серии начинаются статистически значимые (p<0,01) изменения результативности – увеличивается процент попадания во вратаря и уменьшается попадание в ворота (Таблицы 1-3.).

Результативность рассчитывалась с учетом своевременных и не своевременных ударов. Не своевременные удары, также следует относить к ошибочным действиям. Так если в 1 серии 100% своевременных ударов, то к 5-й серии этот показатель составил 35-70%.

[2] С методикой «Удар по воротам» можно познакомиться в составе программного обеспечения «Спорткомплекс», представленного на сайте http://sport.testpsy.net, после установки программа работает в демо-режиме с возможностью ознакомления со всеми методиками.

Таблица 2

Абсолютные/относительные показатели результативности ударов по воротам по группе «юношей» (23 человека)

Своевременные удары	1 серия	2 серия	3 серия	4 серия	5 серия
«мимо»	16	7	9	10	14
«вратарь»	22/7%	52/17%	68/26%	52/235	81/41%
«попал»	322/89%	274/53%	224/44%	168/31%	101/18%
Итого св-ных ударов/%	360/100%	333/64%	301/58%	230/42%	196/35%
Не своевременные удары	**1 серия**	**2 серия**	**3 серия**	**4 серия**	**5 серия**
«мимо»	0	12	20	18	20
«вратарь»	0	25	44	59	65
«попал»	0	148	148	240	283
Итого не св-ных ударов	0	185	212	317	368
Общее кол-во ударов	360	518	513	547	564

Примечание. Своевременное попадание в ворота: 4-5 серии G= 15 (p<0,01), 3-5 серии G=17 (p<0,01).

Таблица 3

Абсолютные/относительные показатели результативности ударов по воротам по группе «взрослых» (12 человек)

Своевременные удары	1 серия	2 серия	3 серия	4 серия	5 серия
«мимо»	2	6	8	4	8
«вратарь»	9/5%	16/9%	12/7%	22/14%	48/33%
«попал»	160/93%	155/68%	154/62%	129/51%	90/34%
Итого св-ных ударов/%	172/100%	177/78%	174\71%	155\61%	146/55%
Не своевременные удары	**1 серия**	**2 серия**	**3 серия**	**4 серия**	**5 серия**
«мимо»	0	6	5	10	8
«вратарь»	0	11	6	15	24
«попал»	0	34	60	74	85
Итого не св-ных ударов	0	51	71	99	117
Общее кол-во ударов	172	228	245	254	263

Примечание. Своевременное попадание в ворота: 3-5 серии G=12 ((p<0,01), 4-5 серии G=4 (p<0,01), 3-4 серии G=3(p<0,01).

Таблица 4

Время (сек.) удара (М) по сериям в соотношении с временным лимитом на удар.

«ВРАТАРЬ»	1 серия	2 серия	3 серия	4 серия	5 серия
подростки	0,63	0,50/0,57	0,46/0,51	0,44/0,46	0,35/0,41
юноши	0,56	0,50/0,50	0,49/0,45	0,44/0,41	0,46/0,37
взрослые	0,65	0,56/0,58	0,50/0,52	0,48/0,45	0,42/0,39

Примечание. Числитель– время удара, знаменатель – лимит времени.

Участники эксперимента (50 человек) в общей сложности выполнили 5152 удара. Если в 1-й серии из 791 удара по воротам 686 были результативными (процент попадания в ворота 87%), то в 5-й серии из 1140 ударов попадание в ворота составило 309 ударов (27%). В тоже время в 1-й серии вратарь парировал 82 удара (10%), а 5-й серии 219 ударов (38%) при 560 своевременно выполненных ударов. 580 ударов в 5 серии были выполнены не своевременно, что следует считать ошибочным выполнением задания. Группа взрослых спортсменов более успешно выполнила задания, что должно свидетельствовать о более выраженным контроле ситуации и самого себя.

Таким образом, нулевая гипотеза о ситуативном изменении когнитивных возможностей при анализе-выборе альтернатив решения двигательной задачи подтверждается. Приведенные в обзоре причины ошибочных действий спортсмена («ошибки визуализации», «ошибки сознания по невниманию», «последействие неосознанного негативного выбора» «проактивная интерференция», «негативная практика», установка не совершать конкретное действие – «только не промахнись дальше цели», «не попасть в левый угол», «не смотреть на судью» и т.д. , «гиперкомпенсация инструкции, проявляющаяся именно в выполнении запрещающей инструкции») не что иное, как особенность концентрации внимания, заключающаяся в направленности на главный фактор ситуации – не совершить ошибки. На остальные аналитические операции – «куда

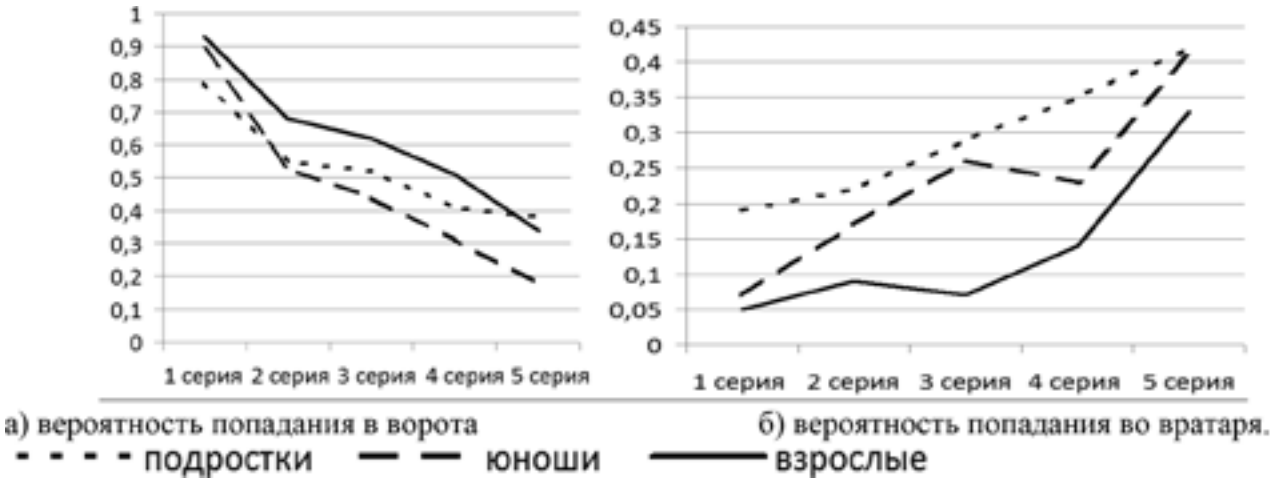


Рис. 1. Изменение результативности ударов по воротам с уменьшением лимита времени на удар.

бить» – не хватает ни времени, ни направленности внимания. В подсознании актуализируется тот паттерн, который является главным препятствием в успешности выполнения спортивного упражнения (Рис.1.б).

В статье не ставится задача детального анализа временных показателей выполнения ударов. Тем не менее, следует отметить изменение времени удара по сериям (Таблица 4.) Принципиальным являются не значимые различия времени удара во 2-5 сериях, несмотря на сокращения лимита времени на удар. Исключение составили сокращение времени в 5-й серии в группе подростков ($p<0,01$). Ещё раз следует отметить выполнение задания группой взрослых спортсменов – быстрота удара как бы подстраивается под временной лимит, т.е. ситуация контролируется. Наблюдение за работой участников эксперимента позволяет заключить, что с введение временного ограничения срабатывает установка на быстродействие. Этим объясняется достаточная однородность временных показателей и существенное снижение результативности выполнения задания.

Заключение. Важным в полученных результатах является то, что в ситуациях дефицита времени существенно изменяются возможности человека в восприятии, переработке информации и принятии решения, именно того что составляет суть когнитивных процессов. Происходит «сужение» поля сознания, в плоть до «измененного состояния сознания» (ИСС) – т.е. состояние сознания характеризуется чрезмерным выделением отдельных элементов действительности в ущерб другим: стендовик, поразивший все мишени, на вопрос как это получилось, разводит руки в стороны, показывая размер мишени (её диаметр 110 мм.); горнолыжник, автогонщик, скелетонист, как в замедленной съемке «отслеживает» прохождение конкретных участков трассы. После 5-7 раз выполнения сложного технического элемента у спортсменов пропадает точность его выполнения («замыливание»). Это касается подачи в теннисе, точности выстрела, броска мячом по кольцу, мобилизационной готовности к прыжку в легкой атлетике и фигурном катании. Тренировочный процесс, в том числе направлен на формирование необходимых качеств внимания. Более того, развитие неспецифических качеств внимание следует относить к элементам функциональной подготовки, потенциал внимания развивается используя специальные упражнения (Сафонов, 2013). В развитии специальных качеств для конкретного вида спорта необходимо подбирать соответствующие психотехники (Сопов, 2010).

Литература

1. Аллахвердов В.М. Когнитивная психология сознания // Вестн. СПбГУ, серия 16. Вып. 2012
2. Волков Д.Н, Аллахвердов В.М.и др. Коррекция когнитивных ошибок у спортсменов высокой квалификации // Спортивный психолог. 2013. № 1.
3. Ганзен В.А. системные описания в психологии. Л., 1984.

4. Гершкович В. А., Морошкина Н. В., Аллахвердов В. М., Иванчей И. И., Морозов М. И., Карпинская В. Ю., Кувалдина М. Б., Волков Д. Н. Возникновение повторяющихся ошибок в процессе сенсомоторного научения и способы их коррекции //Вестник С-Петерб. Ун-та. Серия 16. 2013. Вып. 1.
5. Зараковский Г.М. Психофизиологический анализ трудовой деятельности. М., 1966.
6. Зинченко Т.П. Опознание и кодированиеЛ., 1981.
7. Крылов А.А. Человек в автоматизированных системах управления. Л., 1972.
8. Психолология спорта / Под общ. ред. В.А.Садовничева. М., 2011.
9. Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. Спб., 2013
10. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010.
11. Bakker F.C., Oudejans R.R.D., Binsch O., Kamp J. van der. Penalty shooting and gaze behavior: Unwanted effects of the wish not to miss // International Journal of Sport Psychology, 37, 2006.
12. Beilock S. L., Afremow J. A., Rabe A. L., Carr T. H. «Don't miss!» The debilitating effects of
13. Suppressive imagery on golf putting performance // Journal of Sport & Exercise Psychology, 23, 2001.
14. Dugdale J. R., Eklund R. C. Do not pay attention to the umpires; Thought suppression and task–
15. Relevant focusing strategies // Journal of Sport and Exercise Psychology, 24, 2002.
16. Dunlap K.. Habits: Their making and unmaking. New York: Liveright, 1932.
17. Lyndon E.H. Conceptual mediating: A new theory and new method of conceptual change // Unpublished doctoral dissertation. University of Adelaide, Australia, 2000.
18. Milot M.H, Marchal-Crespo L, Green C.S, Cramer S.C, Reinkensmeyer D.J. Comparison of
19. Move syndrome in national level trampolinists // Journal of Applied sport Psychology, 18, 2006.
20. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor control and learning: A behavioral emphasis. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.
21. Smith A., Malo S., Laskowski E., Sabick M., Cooney W., Finnie S., Crews D., Eischen J., Hay
22. I., Detling N., Kaufman K. A multidisciplinary study of the «yips» phenomenon in golf: an exploratory analysis // Sports Med, 6, 2000.
23. Sung C., O'Malley M.K. Effect of Progressive Visual Error Amplification on Human Motor Adaptation // IEEE International Conference on Rehabilitation Robotics (ICORR), 2011.
24. Wegner D. M. How to think, say, or do precisely the worst thing for any occasion // Science, 325, 2009.
25. Wegner D. M. Ironic processes of mental control // Psychological Review, 101, 1994..

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОПЫТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ В АРМЛИФТИНГЕ (упражнениях для развития силы хвата)

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

Виткевич Н.Н. – к.псх.н., доцент, кафедра психологии РГУФКСМиТ

Ключевые слова: *силовой спорт, армлифтинг, сила хвата, спортивная психология.*

Резюме. ***World Armlifting Association – Всемирная Ассоциация Армлифтинга (Армлифтинг – соревнования в силе хвата), основана 10 октября 2010 года в Российской Федерации в г. Подольске на соревнованиях Российской Ассоциации Армспорта. Сейчас по данной спортивной дисциплине ежегодно проходят десятки соревнований во многих странах, в том числе уже проведены четыре чемпионата мира. В статье рассматриваются возможности увеличения результатов в армлифтинге за счет приемов психологической подготовки из единоборств.***

Актуальность. Умение вводить себя в нужное психологическое состояние трудно переоценить в любом виде спорта. Часто бывает очень полезен обмен практическими наработками между мастерами разных видов спорта [1]. Если армлифтинг может много дать разным видам единоборств в плане прикладных методик в развитии силы хвата, то и единоборства, в свою очередь, могут его обогатить своими практическими навыками психологической подготовки.

Целью данной статьи как раз и является анализ арсенала возможностей методического обогащения армлифтинга за счет психофизических разработок из практики единоборств.

Вообще мало кто уделял внимание тренировкам психики представителей силовых видов спорта и, в частности, пауэрлифтеров и армлифтеров [2, 3]. Вот где еще много скрытых резервов для повышения результата и страховка от «баранок» и срывов. Чтобы стало ясно, как тренировать психику правильно, я ещё в 2005 году обратился за помощью к А.Н. Кочергину, Президенту IUKKK (8 Дан).

Предлагаю вашему вниманию рекомендации, которые он мне дал, применив опыт подготовки спецназовцев, сотрудников силовых подразделений, а также спортсменов – «контактников», которых тренирует как у нас в стране, так и во всем мире – от Австрии до Мексики. Его уроки очень пригодились мне на соревнованиях и помогли одержать победу на Чемпионате Европы по жиму лежа WPC-GPC 2005 года в Словакии. На их основе я в дальнейшем помогал совершенствовать психологическую подготовку спортсменам уровня высшего спортивного мастерства, которые обращались ко мне за помощью. Правильность данных рекомендаций подтвердил и опыт выдающихся спортсменов как в пауэрлифтинге так и в армлифтинге.

А. Н. Кочергин абсолютно точно подметил ряд важных психологических моментов:

1. Разницу между дракой и соревновательным подходом в силовом упражнении.

ШТАНГУ или другой снаряд НЕ НАПУГАЕШЬ.

Вывод: соревновательный подход в силовом упражнении по психическому накалу гораздо эффективней даже реального боя!

2. Не должно быть разницы в технике выполнения упражнений со снарядами более легкого (в первых подходах) и более тяжелого веса (в последующих подходах). Техника – это оптими-

зированные траектории и мышечные проявления, доведенные до абсолюта. Вывод: настрой на каждый подход должен осуществляться в едином алгоритме.

3. Прямую связь между мощью импульса, направляемого психикой, и силой результирующего мышечного сокращения. Вывод: Без мощной психической мотивации, мышцы всего лишь балласт.

4. Прямую зависимость между соревновательным опытом спортсмена и эффективностью и устойчивостью его психики именно в условиях соревнований. Вывод: Для того, чтобы показывать высокие результаты на соревнованиях, нужно часто на них выступать.

Актуальность данных выводов подтверждает и эмпирический опыт многих спортсменов. Например, анализ тренировочных программ и графика соревновательных выступлений тройки победителей крупнейшего в мире турнира по силе хвата в абсолютном зачете «Кубка Поддубного-2014» Алексея Тюкалова (1 место), Юхи Харью (2 место), Александра Кириллова (3 место) подтверждает правильность приведенных выше выводов, хотя каждый из них шел к своим результатам индивидуальным путем, и даже готовились они к этому турниру в разных странах и на разных континентах.

Кстати интересен и опыт Александра Кириллова в бендинге (сгибании металлических стержней). Свои рекордные сгибания он выполняет преимущественно ночью, когда никто и ничто не мешает ему сосредоточиться и сконцентрироваться. В частности, он первым в мире смог на весу, методом «оверхенд» согнуть для индивидуальной международной сертификации калиброванный на 260 кг., стержень золотой маркировки, из гвоздя 400 мм., диаметром 8,8 мм., обрезанный до 160 мм.

Далее рассмотрим примеры психических практик, для достижения поставленных задач из предложенных четырех способов А.Н. Кочергина и из разработанных коллективом авторов под руководством и редакцией Передельского А.А. методов активной и пассивной медитации [4].

В древних трактатах по боевым искусствам содержится следующее определение мастерства. Мастер – человек, который все делает с неизменным уровнем психологического состояния. Подобным же образом Миямото Мусаси в своей «Го рин но сё» (Книге Пяти Колец) определяет необходимое для достижения Победы Состояние Пустоты.

Какие существуют методы для тренировки достижения такого состояния?

1. Пассивная медитация и ее ассоциативные ряды. Психофизическая процедура, обеспечивающая адекватный психофизический настрой и мобилизацию, называется медитацией. Пассивный вариант медитации требует определенного времени и сам по себе для боевого реагирования не подходит. Зато он может использоваться в учебных и в подготовительных целях, чтобы, когда это понадобиться, облегчить развертывание активной медитации.

Процедура пассивной медитации, как правило, применяется в качестве подготовки к занятиям йогой, каратэ, в преддверии молитвы, художественного творчества и так далее. Она предполагает определенный порядок следующих друг за другом действий. Во-первых, следует принять удобную сидячую или лежачую позу, расслабить пояс, чтобы одежда или какие-то иные внешние факторы не мешали предстоящему глубокому психическому самопогружению. Во-вторых, следует отрегулировать дыхание и, если есть умение, промассировать биологически активные точки. Как правило, такого умения у большинства людей нет, поэтому рекомендуется круговыми движениями промассировать очаги остаточной боли от ран, травм, ушибов, порезов, а также места, отвлекающие внимание зудом, разломом, другими неприятными некомфортными ощущениями.

Сняв внешние раздражения, можно заняться поиском и локализацией внутренних раздражителей, к которым помимо чувственных относятся эмоциональные и мыслительные факторы. Просто так взять и погасить тревожные мысли и будоражащие эмоции очень трудно. Здесь нужен какой-то отвлекающий мыслительный процесс. Например, можно перед своим мысленным взором воспроизводить круговой процесс кровяного тока: представлять, как кровь чистым фонтаном омывает внутренние органы и вновь поступает в сердце, замутненная продуктами их жизнедеятельности, где вновь очищается и откуда вновь фонтанирует.

Когда общая расслабленность, покой и состояние глубокого самопогружения достигнуты, медитирующий переходит к главному – пытается вызвать образ Пустоты, без чего опустошить сознание при пассивной медитации не представляется возможным. Вызвать образ Пустоты можно разными способами. В качестве примера предложим некоторые ассоциативные ряды.

2. Активная медитация (в отличие от пассивной) – это не подготовка к деятельностному процессу, не настрой на активность, а непосред-

ственно сам процесс, сама деятельность, несущая на себе отпечаток личности. Это состояние растворенности сознания личности в акте, в процессе активного творчества, активной творческой деятельности. Это процедура самовыражения человеческого «Я» через творчество.

Активно медитирующий человек сливается с любимым делом, забывает о времени, о голоде, о жажде. Его не беспокоят посторонние мысли и чувства. Он настроен на одну единственную волну – волну своего творчества.

Для единоборца активная медитация служит механизмом слияния с противником в одно целое и механизмом управления этим подвижным целым на основе законов самой целостности.

Активная медитация включает три (в ряде источников называется два) уровня. Отсюда выделяются три стадии активной медитации: одноточечная, фрагментарная, скользящая. Эти уровни-стадии взаимосвязаны, но одновременно и самодостаточны. Они знаменуют собой переход от владения частью к владению целым. Истинное мастерство (и, тем более, искусство) базируется на современном владении целостностью. Но медитировать можно на каждом из трех уровней отдельно, чтобы, в итоге, объединить их на высшем уровне скользящей медитации.

Одноточечная активная медитация построена на многократном повторении и вживании в некую простую или даже сложную составную операцию, которая воспринимается как единая и завершенная. Внимание медитирующего всецело поглощено отражением одной локальной точки, области, зоны оперативной деятельности, имеющей четкие и относительно небольшие пространственно-временные контуры. Приведем несколько примеров:

У спортсменов одноточечная активная медитация используется при отработке отдельно взятых приемов: толчка, старта, рывка, броска, удара, пируэта, прыжка, прочее. У художников также есть излюбленные приемы по отработке мастерства и авторского стиля, которым уделяется особое внимание, и которые становятся объектом и полем для активной медитации.

Второй, более высокий и сложный уровень активной медитации – фрагментарный – требует, соответственно, и более искусного владения уже не одной отдельно взятой операцией, а целым небольшим комплексом, взаимосвязанных операций. В музыке таким комплексом выступает музыкальная фраза, в изобразительном искусстве – набросок, в спорте – двигательная связка приемов. На уровне фрагментарной активной медитации некая небольшая, но слитая или слитная комбинация элементов воспринимается и воспроизводится как сложная целостность, позволяющая выстроить определенную логику, инерцию процессуального перехода, как бы скольжения от одного элемента, части – к последующим звеньям общей комбинации. Возвращаясь к примерам из области музыки, можно вспомнить такие формы, как гамма, этюд. Этюды и фрагментные (фрагментарные) зарисовки практикуются художниками. А у представителей целого ряда видов спорта фрагмент двигательного действия вообще заложен как базовая основа (техника метания, прыжка, стиль плавания, лыжного хода).

В единоборствах фрагментарная активная медитация незаменима при отработке стандартных атакующих, защитных, контратакующих комбинаций, создающих, так называемую, коронную технику, то есть личную, строго индивидуальную, излюбленную технику, которая превращается в индивидуальный стиль, выразительный почерк мастера.

Скользящая активная медитация – это третий и самый совершенный уровень, стадия активной процессуальной медитации, вбирающая в себя все предыдущие. Главное ее отличие заключается в свободе от пространственно-временных и технико-тактических ограничений. Основное требование к ней – максимальная адекватность природе того процесса, на котором осуществляется скользящая активная медитация. Это уровень совершенного, свободного, раскрепощенного владения, высшего мастерства всем процессом, каким бы большим и сложным он не был, будь то музыкальная импровизация или художественное полотно. Скользящая активная медитация и мастерство неотделимы друг от друга и выступают условием взаимного существования. Данная гармония отличает ремесленника или мастера лишь по названию от истинного мастера-художника, мастера-творца.

СПОСОБЫ ТРЕНИРОВКИ КОЧЕРГИНА:

Способ №1. Абсолютное равнодушие к исходу боя. Это когда все, что вы уже предварительно сделали для победы, проливая пот и кровь в зале, уже навеки с вами, как броня у танка. Осталось просто выйти и честно сделать свою работу. Как же унять трясущиеся руки и потные ноги? Внимание, – конспектируем: право на промах!

Стрелок «ИМЕЕТ ПРАВО НА ПРОМАХ», то есть – не нужно обращать внимание на зрителей, на амбиции, на результат – нужно выходить и делать КРАСИВЫЙ АЛГОРИТМ ВЫСТРЕЛА. Это

значит, что надо выстрел делать с удовольствием – если же ты промажешь, то это совершенно не будет иметь отношения к кайфу от хорошо сделанной работы. Иди и сделай ПРИЯТНЫЙ ВЫСТРЕЛ, а не лови эфемерные десятки!

Способ №2. Помните про тождественность техники на каждом из весов? Упражнение называется «жим не глядя». При истеричном настрое на рекордный вес он рваный и направлен скорее на ощущение борьбы с весом, нежели на задачу дифференциации жима. Завязываем глаза, встаем на мост и ждем команды на съем штанги с весом, КОТОРЫЙ РЕШИТ ПОСТАВИТЬ ТРЕНЕР, это может быть и 10% от вашего рекорда, и 50%, и 105%, вам уже не испугаться, не подготовиться и не соразмерить ваши возможности с количеством блинов – вам нужно просто хорошо сделать свою работу.

Способ №3. ИДЕОМОТОРНЫЙ ТРЕНИНГ – незаслуженно забываемый инструмент постановки техники. Вы перед каждым подходом должны представить в можно более ярких красках как вы правильно подходите к штанге, как именно вы фиксируете спину, где и как стоят ноги, затем вам необходим весь букет ощущений и образов, связанных с алгоритмом выполнения.

То, что вы уже сделали в голове, сделать вживую – пара пустяков. Но для этого вы должны научиться уставать от созданных образов, покрываясь реальным потом от мысленного жима или приседа, благо, руки-ноги-спина помнят, что есть каждый вес и удачная попытка.

Способ №4. И, наконец, дин из наиболее самобытных способов – управляемое «охранительное торможение». Если резко поднять внутричерепное давление, то психика переходит в режим, называемый по-китайски «му син». В дословном переводе «не ум», то есть, состояние, когда все ваши эмоциональные переживания, впрочем, как и остальная ментальная деятельность, просто не могут существовать в силу торможения мыслительных процессов и перераспределения энергоприоритетов на мышечные проявления. Как же заставить себя «убить мысли»? СДЕЛАЙТЕ РЕЗКИЙ И ГЛУБОКИЙ ВЫДОХ ЧЕРЕЗ НОС. Так, чтобы был «паровозный звук» и – лицо покраснело, а в глазах потемнело! Все – целых 30 секунд, вы спокойны, как заведенный бульдозер, команда на подход – и вы сметете все, что попадет вам под ноги, даже не обратив на это внимания. Чудовищное, убийственное спокойствие и ощущение дикой силы! Исполнять буквально перед выходом к снаряду.

Вывод. Таким образом, опыт, накопленный традицией мирового единоборства в области психологической подготовки, является богатейшим резервом для поднятия уровня спортивных достижений, в том числе, и армлифтеров. Этот теоретический вывод уже давно находит свое практическое подтверждение в мировом и в национальном армлифтинге, учитывая тот факт, что в этой относительно молодой спортивной дисциплине не безуспешно пробуют силы очень многие бывшие и действующие единоборцы, особенно представители тяжелых и сверхтяжелых весовых категорий.

Однако указанные моменты до сих пор еще не получили своего теоретического обобщения, к которому, собственно, и дает толчок этот материал, кстати, поднимающий на уровень дискуссии серьезный вопрос о том, к какому конкретно-спортивному направлению следует относить данное силовое единоборство [4].

Литература.

1. Передельский А. А. Профильная педагогическая технология и ее конкретно-исторический прикладной характер / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 1. – С. 49–53.
2. Михайлюк Т. В. Основные фазы и циклы в подготовке спортсмена-бодибилдера // Т. В. Михайлюк, А. А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов деятельности. – 2012. – № 2 (24). – С. 69–71.
3. Передельский А. А. Профильная педагогическая технология и ее конкретно-исторический прикладной характер / А. А. Передельский, С. Л. Коников // Теория и практика прикладных и экстремальных видов деятельности. – 2012. – № 3 (25). – С. 76–78.
4. Коников С. Л. Единоборства в подготовке бойцов специального назначения: история и современность / С. Л. Коников, А. А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 46–49.
5. Передельский А. А. Философия и спорт: перспективы интерпретации философского знания в педагогике спортивных единоборств / А. А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 15–18.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

Рогалева Л.Н. – к. п.н., доцент, УрФУ, Екатеринбург, Россия liudmila.rogaleva@yandex.ru

Малкин В.Р. – к. п.н., доцент, УрФУ, Екатеринбург, Россия ValeryMalkin@yandex.ru

Мохова Е. Л. – магистрант ИФКСиМП, УрФУ, Екатеринбург caterina.mokhova@gmail.com

Ключевые слова: *детский спорт, психическая саморегуляция, возрастные особенности.*
Keywords: *child sport, psychic self-regylation, age especially.*

Резюме. ***В статье рассматриваются принципы и особенности применения психической саморегуляции в детском спорте.***

Summary. ***The principles and specific use of psychic self-regulation in child sport analyzed in article.***

Разработанный в 70 годы прошлого века метод психической саморегуляции в спорте (Алексеев А.В., Гиссен Л.Д.) предназначался в первую очередь для взрослых спортсменов. Определенные успехи при его применении в спортивной деятельности, поставили вопрос о возможности его применения в детском спорте. К сожалению, психологи, тренеры просто перенесли этот метод в детский спорт не учитывая психофизиологические.

Обычно предлагаются те же методики и решаются те же задачи, свойственные взрослым спортсменам.

В то же время совершенно очевидно, что психология взрослого спортсмена и психология детей и подростков имеет значительные различия. Важно учесть, что для детей характерна повышенная внушаемость и недостаточный самоконтроль.

Поэтому результаты влияния внушения и самовнушения могут иметь не всегда предсказуемый характер, что не всегда имеет положительный эффект, особенно в младшем возрасте. Это требует от тренера и психолога проявления особой осторожности при использовании методов психорегуляции, особенно внушения и самовнушения.

Представляется, что на начальном этапе спортивной подготовки (10–14 лет) основное внимание при использовании психорегуляции должно быть уделено прежде всего идеомоторной тренировке и мысленному выполнению определённых двигательных действий, технических элементов. А также работа по улучшению концентрации внимания.

При использовании внушения и самовнушения для создания смысловых и целевых установок, нужно иметь в виду то, что они должны носить форму общих поведенческих установок, таких как выполнение спортивного режима, готовность к преодолению трудностей, решение поставленных конкретных целей (овладение техническими элементами, улучшение физических качеств, умение отключаться от внешних помех, умение концентрироваться на решение каких – либо конкретных задач и др.).

Стоит отметить, что наиболее полезным в этом возрасте будет формирование установки

на преодоление трудностей, на выполнение тренировочных нагрузок и режима.

Полезным является овладение умением применять на занятиях паузы на расслабление и мобилизацию, на периодическое расслабление во время занятий, при этом расслабление не должно быть очень глубоким, так как оно может оказать нерегулируемое влияние на вегетативную систему (давление, пульс и т.д.). Поэтому достаточно большая работа должна проводиться на внушение и самовнушение в бодрствующем состоянии. Использование такого подхода позволяет, во-первых, избавить юных спортсменов от возникновения неприятных ощущений (головокружение, покалывание), во-вторых, снять внутреннее сопротивление, которое возникает в этом возрасте у детей и подростков при навязывании внешних воздействий, что, тем самым, позволяет ненавязчиво переходить к самовнушению для решения поставленных задач.

Говоря о направленности формул и о принципах из создания, также необходимо учитывать возрастные особенности юных спортсменов. Рассматривая использование психической саморегуляции со взрослыми спортсменами, можно отметить, что основное внушение (самовнушение) имеет прямое действие: «я уверен в себе», или носит директивный характер: «Я буду уверен в себе, спокоен и собран» и т.д.

В детском же возрасте более приемлемыми будут формулы, имеющие или косвенную направленность (например, не – «я должен тренироваться систематически и без пропусков», а – «систематические занятия в большей степени позволяют достичь высоких результатов») или формулы, построенные на основе собственного желания – «Я хочу». «Я хочу» воспринимается как собственное желание – оно выражает основной мотив поведения детей и подростков в этом возрасте, сопровождается положительными эмоциями, воспринимается сразу и нормально и создает чувство уверенности в возможности получить желаемый результат. Поэтому оно и воспринимается без сопротивления.

В тоже время «Я должен», «Ты должен» вызывает сопротивление (неприязнь), так как такая установка – обязывает, подавляет, требует обязательного выполнения, что в этом возрасте вызывает определенное внутреннее сопротивление. Объяснение этому можно найти при изучении психологических особенностей данного возраста, так, именно в этом возрасте у детей начинает формироваться чувство самостоятельности.

Таким образом, можно предположить, что «Я хочу» больше импонирует детям на начальном этапе использования внушения. Установка «Я хочу», возникающая с помощью формул самовнушения, дает толчок, который является как бы основой для развития дальнейшего становления личности. Однако при этом важно то, чтобы при ее использовании данная установка приносила успех (что требует создания необходимых условий для ее реализации), в результате возникает ощущение – «Я могу». Внушение на основе этого ощущения способствует стремлению проявить себя, осознания возможности реализовать «Я могу». Особенно это важно для детей и подростков неуверенных, с низкой самооценкой.

Однако долго оставаться на этом уровне нельзя – нужно перевести «Я могу» к проявлению себя в деятельности. Поэтому следующий этап внушения – «Я делаю». И здесь также обязательно должен появиться успех, который закрепляется положительными эмоциями – «Мне нравится это делать», «У меня все получается» и как итог – «Я должен это делать».

В результате происходит возникновение новой самооценки и нового уровня притязания, потому что, управляя собственной деятельностью, юный спортсмен получает успех. А это формирует у ребенка ощущение уверенности, что он может управлять собой.

Сущность данного принципа (хочу-могу-делаю – должен – всегда буду делать) заключается в том, что, возникающие на его основе установки не просто переходят в одна в другую, а каждая предыдущая органически сливается с последующими. На последнем этапе они едины (Новоселова А.С., 1976).

Важно, чтобы подростки воспринимали предлагаемые формулы как свои, личностные. Это возможно в том случае, когда они выражены в понятной, близкой их мышлению форме и соответствуют их конкретным стремлениям «я хочу стать хорошим спортсменом». «Я могу выполнять задания тренера» вызывать нужные представления и ассоциации, а также легко реализовать их в действии. Говоря о конкретном применении психорегуляции, можно отметить, что дети успешно усваивают формулы самовнушения и с эффектом реализуют их. Однако задания для них лучше составлять короткие, простые, образные, связанные с личностными особенностями детей. Необходимо учесть, что дети легко отвлекаемы, внимание их неустойчиво, переключаемость повышенная. Недоучёт этого зачастую приводит к тому, что,

получив сложную или не совсем понятную для них формулу, дети могут или не использовать её или включать в задание совершенно иное содержание.

Необходимо доступно объяснить задание и совместно с детьми составить формулы, заменяя «неудобные», на более приемлемые для них. Практика показала, что они с большим энтузиазмом готовы этим заниматься. При составлении заданий необходимо учитывать, присущие детскому и подростковому возрасту склонность к психосоматической переключаемости, вегето-сосудистой неустойчивости и поэтому осторожно использовать рекомендации, направленно или косвенно затрагивающие психофизиологические процессы в организме, периферическую, сердечно-сосудистую, нервную, вегетативную системы организма (А. Ромен, 1977).

Поэтому формулы самовнушения конкретного действия на эти системы должны составляться с особой осторожностью и тщательностью, чтобы не возникли нежелательные последствия, связанные с их содержанием, эффектом действия. Необходимо учитывать, что при этом могут появиться неприятные или необычные ощущения, типа «ползающих мурашек», покалывания и др. И хотя они не опасны, но отвлекают от основных занятий, создают нежелательную эмоциональную напряжённость, тревожность и т.п. Это в частности относится к ощущению «тяжести», которое не следует употреблять при проведении занятий по психорегуляции с юными спортсменами. Нецелесообразно фиксировать внимание занимающихся на получение выраженности, чёткости конкретного ощущения, т.к. наблюдается прямая взаимосвязь между субъективным ощущений и их объективным отражением. Такая фиксация может неоправданно удлинить период занятий и вызывать «застревание» на самовнушении какого-то одного состояния, что в итоге окажется безуспешным. В то же время переключение с этого задания даёт впоследствии нужный эффект ранее не получившийся.

Отсюда можно сделать следующие **выводы**:

1) формулы должны быть простыми, конкретными, достижимыми для выполнения;

2) целесообразна следующая последовательность формул самовнушения: я хочу – я могу – я умею – делаю – должен – всегда буду делать. Такая последовательность адекватна личностным стремлениям юных спортсменов, что одновременно позволяет им включаться в процесс самовоспитания. Знание этого принципа применения формул самовоспитания позволяет тренеру последовательно выводить юных спортсменов на процесс самовоспитания, одновременно формируя у него чувство самостоятельности и ответственности.

Однако при этом необходимо учитывать следующее: использование метода психической саморегуляции для закрепления указанных целевых установок требует на начальном этапе постоянного подкрепления, создания необходимых условий для их реализации, подтверждение успехом в различных вариантах, а также ненавязчивый контроль (Новоселова А.С., 1976).

Литература.

1. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – ФиС, 2008. – 315 с.
2. Новоселова А.С. Условия реализации внушенных установок в нравственном поведении трудных подростков // Взаимосвязь убеждения и внушения в педагогическом процессе. Пермь, 1976,– Вып. 1. – С.96 – 106.
3. Новоселова А.С. Формирование нравственных установок поведения и деятельности трудных школьников // Педагогическое воздействие на осознаваемые и неосознаваемые компоненты психики: (Уч. зап.) / Перм. гос. пед. ин-т. Пермь, 1975. – Т.143. – С.107 – 133.
4. Ромен А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека: (Эксперим. теорет. и клинико-практ. исследования). – Алма–Ата: Казахстан, 1970. – 199 с.
5. Рогалева Л.Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Москва, 1999, – 145 с.

ТАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА КАК ФАКТОР ДОСТИЖЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕШЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ЗАДАЧ В РУКОПАШНОМ ПОЕДИНКЕ

Дементьев В.Л. – *д.п.н., профессор кафедры физической подготовки Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя*

Малков О.Б. – *к.п.н., доцент кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ*

Калашников К.П. – *преподаватель кафедры физической подготовки Московского университета МВД России им. В.Я. Кикотя*

Ключевые слова: *тактическое мышление, боевые приемы борьбы, удары и броски, конфликтное взаимодействие, физическая подготовка курсантов МВД России.*

Keywords: *tactical thinking, combat fighting techniques, punches and throws, conflict interaction, physical training of cadets of the Ministry of internal Affairs of Russia.*

Резюме. ***Работа посвящена рассмотрению проблемы достижения эффективности применения курсантами боевых приемов борьбы в рукопашном поединке с правонарушителем за короткие сроки их обучения в образовательных организациях МВД России. В статье предлагается решение данной проблемы на основе выявления достаточного (минимального) количества тактических умений применения боевых приемов борьбы (ударов и бросков) для полноценного ведения рукопашного поединка и задержания правонарушителей в типовых конфликтных ситуациях. При этом рассматривается взаимосвязь тактических умений при решении тактических задач с использованием механизмов достижения успеха в процессе формирования тактического мышления для применения боевых приемов борьбы.***

Summary. ***The work is devoted to the problem of achieving efficiency in the use of the cadets of the fighting techniques of wrestling in hand-to-hand fight with the offender within a short time of their training in educational institutions of the MIA of Russia. The article proposes a solution to this problem by identifying a sufficient (minimum) number of tactical skills of application of fighting techniques of struggle (strikes and throws) to full-fledged hand-to-hand fight and the apprehension of offenders in a typical conflict situations. It also examines the relationship between tactical skills when solving tactical problems using the mechanisms of achieving success in the process of formation of tactical thinking to the application of fighting techniques of struggles.***

Введение. Важнейшим условием достижения победы в спортивных единоборствах является уровень развития тактического мышления спортсмена. В то же время знание тактики ведения поединка будет фактором только умозрительным, если у спортсмена не сформированы тактические умения применения соревновательных действий. Именно тактические умения позволяют спортсмену осуществлять своевременное воздействие на противника. При этом необходимо учитывать, что тактические умения обеспечивают не только ориентировочную функцию (своевременность и адекватность), но и искусство применения техники в поединке. Особое значение имеют умения воздействия на психическую сферу противника для управления его действиями или для разрушения его соревновательного поведения.

Степень разработанности проблемы исследования. В теории спортивных единоборств было предложено выделять механизмы достижения успеха, в которых аккумулированы закономерности конфликтного взаимодействия с противником в поединке, позволяющие целенаправленно изменять и контролировать соревновательные действия для достижения победы [1, 2]. Механизмы достижения успеха связаны с использованием биомеханических, психофизиологических закономерностей противоборства [5], присущих конфликтному взаимодействию спортсменов в поединке при стремлении их к выполнению оцениваемых приемов.

Биомеханические механизмы достижения успеха – это, прежде всего: 1) преднамеренные или ответные движения спортсмена, которые противник использует в своих интересах; 2) взаиморасположения спортсменов (тела, рук, ног) в захватах, стойках и т.д. – что дает пространственные преимущества при проведении приемов борьбы; 3) инерционные характеристики движения, которые задают необратимый характер при выполнении действий и пока спортсмен сможет их изменить, он уже проиграет противоборство. К ним также относятся механизмы использования дистанционных, темповых, ритмических и других характеристик биомеханического взаимодействия спортсменов.

Психофизиологические механизмы достижения успеха базируются на использовании психомоторных, координационных и эмоциональных реагирований противника, а также включают в себя скрытое и открытое воздействие на его психические механизмы ориентировки и управления движением.

По традиционным представлениям, тактические умения – это просто усвоенные и отработанные тактические действия [6]. Однако это не совсем так. Если тактическое действие – это в большей степени «понятие», которое обозначает отдельные моменты (эпизоды) тактики ведения поединка: разведка, маскировка, угрозы, финты, вызовы и провоцирования, то тактические умения, по своей сути, являются прикладными и отражают способность спортсмена решить определенную тактическую задачу. При этом необходимо учитывать, что решение тактической задачи связано с использованием конкретного механизма достижения успеха.

В процессе формирования тактического мышления необходимо учитывать последовательность решения тактических задач, определяющуюся выбором адекватного тактического умения и использованием соответствующего механизма достижения успеха. Традиционно считается, что тактические умения позволяют спортсмену облегчить себе достижение победы в процессе противоборства, а в условиях ответственных соревнований найти путь к победе единственно верным способом. Вполне естественным для спорта высших достижений является то обстоятельство, что двигательный состав боевых действий, да и сами тактические умения автоматизированы у спортсмена. Это позволяет ему решать тактические задачи в условиях жесткого лимита времени, со скоростью простого реагирования.

Результаты исследования. Приемы борьбы являются достоянием не только спортсменов, но и полицейских, т.к. они используются в процессе задержания правонарушителей. Однако формирование навыков и умений успешного ведения конфликтного взаимодействия с противником на основе применения боевых приемов борьбы имеет свои сложности в процессе физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России. Данное положение объясняется тем, что методика обучения, разработанная на примере спортивных единоборств, исходя из которой боевые приемы борьбы должны быть высокоавтоматизированными, не работает, т.к. этого практически невозможно добиться в связи с ограниченными временными рамками учебного процесса подготовки курсантов. Именно поэтому в настоящее время в практике подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России существует проблема достижения эффективности применения боевых приемов борьбы в рукопашном поединке с правонарушителем за короткие сроки обучения.

Решение этой проблемы возможно на основе формирования у курсантов тактических умений, которые позволяют успешно применять приемы борьбы с недостаточно автоматизированной техникой единоборства, когда тактические воздействия позволяют вызывать у противника неадекватные или замедленные реагирования и курсант может применить недостаточно автоматизированные действия, характеризующиеся замедленной ориентировочной и (или) пусковой частью действия. Именно необходимость участия в противоборстве с недостаточно автоматизированными действиями характерна для курсантов полиции при освоении ими боевых приемов борьбы.

При подготовке курсантов требуется учитывать короткий срок обучения, который выдвигает

потребность в выделении достаточного (минимального) количества тактических умений для применения боевых приемов борьбы – ударов и бросков, что позволит будущим полицейским полноценно вести бой и проводить задержания правонарушителей в типовых конфликтных ситуациях. Данный подход [3] положительно зарекомендовал себя в спортивных единоборствах при подготовке спортсменов-разрядников.

Используя метод «мозгового штурма» [4] с привлечением высококвалифицированных экспертов, мы установили следующее минимальное количество тактических умений применения ударов и бросков.

– Максимально быстрое выполнение стартовых движений с опережением защиты противника.

– Выполнение швунгов и отводящих блоков для взятия захватов.

– Применение приемов маневрирования и совмещение нескольких маневров.

– Применение комбинаций обманных действий и ложных атак в ситуациях конфликтной неопределенности.

– Переключение от выполнения одних боевых действий к другим.

Первым тактическим умением является способность опередить противника при выполнении стартовых движений в боевых приемах борьбы.

Механизм достижения успеха: выполнять движения из стартовой готовности в момент, когда противник в ней не находится, или отвлечь его от момента старта выполнением других действий.

Тактические задачи опережения противника:

– выход на ударную дистанцию в момент отсутствия у противника стартовой готовности;

– использование момента начала выполнения противником подготавливающих движений;

– провоцирование противника на выполнение шага или отшагивания и т.д.;

– отвлечение противника движением руки, ноги или повторяющимися движениями типа – «раздергиваний».

Вторым тактическим умением является применение швунгов, которые являются промежуточными действиями между захватами и ударами и позволяют при необходимости наносить удары или выполнять захваты для бросков.

Механизм достижения успеха применения швунгов проявляется в выполнении неожиданного, короткого и жесткого удара с последующим толчком противника, что дает возможность дезориентировать его на короткое время и получить преимущество в разрешении конфликтной ситуации.

Тактические задачи применения швунгов:

– швунг в затылочную часть шеи, рывок на себя – повторный рывок вниз («раздергивание») – забегание;

– швунг в затылочную часть шеи, рывок на себя – повторный шнунг в сторону с одновременным уходом с линии атаки и сбивание (противника) вперед;

– швунг с заведением и зашагиванием – повторный швунг с ударом в шею сбоку;

– швунг в плечо со скручиванием захваченной руки – выдергиванием на себя и сбиваем в сторону.

В спортивных единоборствах некоторые тренеры и спортсмены считают, что основным подходом к успешному началу атаки является опережение противника. Однако существует и другой подход, связанный с упреждающим устранением защиты с помощью маневренных подготовок, раскрывающих направление для нападения или замедляющих защитные реагирования противников.

Третье тактическое умение – выполнение приемов маневрирования и совмещение нескольких маневров.

Для ударов главным является уход с линии атаки с одновременным отвлечением и сближением с противником, а для бросков – выполнение захвата и передвижений в различных направлениях при сочетании нескольких приемов маневрирования.

Механизм достижения успеха заключается в одновременном проведении нескольких манеров, что обеспечивает замедление времени реагирования противника на момент старта и тем самым создает временное преимущество.

Тактические задачи применения приемов маневрирования:

– отвлечение противника демонстрацией ложного направления нападения. Показ начала ударных движений рукой или ногой. Принятие угрожающей позы или взаиморасположения;

– уход с линии атаки на момент приближения противника или уход с линии удара на момент начала выполнения удара противником. Уход с уклоном в сторону или по диагонали;

– сближение боковым маневром с закрытой стороны противника или за спину. Проход в закрытую сторону для выполнения удара рукой или ногой, подсечки. Проход в туловище сбоку для выполнения сбивания, подножки, зацепа и т.д.

Начало нападения еще не обеспечивает в полной мере эффективного превосходства, противник может оказать реальное сопротивление.

Чтобы его избежать, на начальной фазе применяются комбинации угроз и ложных атак.

Четвертым тактическим умением является выполнение комбинаций обманных действий и ложных атак боевыми приемами борьбы, что позволяет использовать защитные реагирования противника для продолжения эффективного нападения.

Механизм достижения успеха заключается в способности принудить противника к сложным реагированиям с выбором альтернативных действий.

Тактические задачи применения комбинаций обманных действий и ложных атак:

– выполнять предатаковую подготовку перед нанесением удара минимальными отвлекающими движениями с заходом сбоку;

– выполнять угрозу (ложную атаку) с «раздергиванием» одной рукой и маскировать нанесение удара другой;

– провоцировать (вызывать) противника на нанесение удара и встречать его движением в «разрез» встречным ударом.

В поединках часто возникают ситуации, когда после начала нападения противник успевает выполнить защиту. Поиск направления, свободного от защиты, позволяет осуществлять переключения на другие боевые действия. Это является пятым тактическим умением применения переключения от выполнения одних боевых действий к другим при возникновении затруднения в процессе применения действий нападения и обороны.

Механизмом достижения успеха является антиципация развития конфликтного взаимодействия с противником.

Тактические задачи переключения от выполнения одних боевых действий к другим в процессе ведения поединка с противником:

– переключаться от атаки к защите и повторной атаке;

– переключаться от маневра к атаке на опережение;

– переключаться от удара к выполнению броска;

– переключаться от атаки в одном направлении к атаке в свободном от защиты направлении.

Заключение. Выделение в тактическом мышлении тактических умений, механизмов достижения успеха и тактических задач позволяет конкретизировать тактическое мышление курсанта – будущего полицейского. Применяя тактические умения, полицейский может применять боевые приемы борьбы преднамеренно и при этом не опаздывая, а даже опережая противника. Он начинает решать тактические задачи ситуационно и в то же время в зависимости от возникающих противодействий правонарушителей, вариативно используя боевые приемы борьбы. Освоение тактико-технических структур, включающих тактические умения, улучшает у курсантов навыки ведения единоборства и качество выполнения ударов и бросков при противодействии правонарушителя.

Литература.

1. Гожин, В.В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования / В.В. Гожин, О.Б. Малков. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 232 с.
2. Дементьев, В.Л. Закономерности тактики конфликтного взаимодействия в / В.Л. Дементьев // Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах: борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование: сб. статей под общей ред. проф. А.Н. Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. – С. 53-61.
3. Дементьев, В.Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев, О.Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 1986. – №10. – С. 37-39.
4. Кыверялг, А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике / А.А. Кыверялг. – Таллин: «Валгус», 1980. – 334 с.
5. Малков О.Б. Тактические механизмы управления двигательными реагированиями при нейтрализации действий противника в спортивных единоборствах / О.Б. Малков // Тактика спортивных единоборств: сб. науч. ст. Вып. 1. – М.: Рос.гос. акад. физ. культуры, 2001. – С.60-63.
6. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.

ЗНАЧЕНИЕ ТРАМВЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Бакуняева Д.С. – аспирант Института психологии РАН, медицинский психолог ФГБУ ФНКЦ ФМБА, Москва dbakunyaeva@gmail.com

Ключевые слова: *спортивная травма, профессиональная успешность.*
Keywords: *athletic injury, professional success.*

Резюме. ***В статье рассмотрена неоднозначная роль травмы в профессиональной успешности спортсменов. Автор полагает, что в зависимости от того как проходила реабилитация спортсмена, а также от его социальной поддержки и выбранной им стратегии совладания, опыт спортивной травмы может оказывать как негативное, так и положительное влияние на его профессиональную успешность.***

Summary. ***The article examines the multivalued role of athletic injury in its effect on sportsmen professional success. The author believes that injury has different impact on success of the professionals and it depends on: rehabilitation process, social support, chosen coping strategy. The combination of these factors can have both positive and negative effects on their professional success.***

Актуальность. Одной из отличительных особенностей спорта как профессии является достаточно высокий уровень травматизма. В своем исследовании В.Ф. Башкиров показал, что удельный вес травм, по сравнению с хроническими заболеваниями спортсменов, значительно выше (соотношение 61% и 39% соответственно) [3]. Если мы говорим о спорте, как о профессии, и понимаем, что, спортсмены, как правило, получают травмы во время выполнения своей профессиональной деятельности (тренировочной или соревновательной), то в данном ключе мы можем говорить о так называемом производственном травматизме. По мнению Н.М. Валеева, вынужденное внезапное прекращение занятий спортом приводит к угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей, в результате чего происходит снижение функциональной системы организма и, как следствие, физическая и психическая «растренировка» [4]. Согласно предположениям автора, негативные эмоции, связанные с переживанием травмы еще больше усугубляют процессы детренерованности спортсмена. В.Ф. Сопов и его ученики рассматривают спортивную травму как один из факторов демотивации спортивной деятельности [6]. В этой связи, все больший интерес исследователей обращен к вопросам профилактики травматизма и реабилитации спортсменов.

В научной литературе под спортивной травмой понимается такое состояние профессионала, при котором он вынужден пропустить, по меньшей мере, один тренировочный или соревновательный день. Количество пропущенных спортсменом дней определяет степень серьезности полученной травмы [5, с.309]. Более объективной является классификация спортивных травм, основанная на медицинских данных. Так Б.Беквел и П.Маккулаг под легкой степенью травмы понимают такую, в результате которой спортсмену-профессионалу оказывается медицинская помощь, однако его трудоспособность сохраняется; под средней степенью травмы авторы понимают травму, в результате которой происходят изменения в физических действиях спортсмена; тяжелой авторы называют травму, в результате которой спортсмену необходимо пройти медицинское лечение и он вынужден приостановить соревновательную и тренировочную деятельность [8].

Таблица 1

Выявление взаимосвязи между возрастом и успешностью

Переменные	N	Spearman	p-level
Успешность & возраст	499	0,63**	<0,001

Примечание: ** – p<0,01

В нашем исследовании под спортивной травмой мы пониманием официально зарегистрированный медицинский диагноз, согласно которому спортсмен получал соответствующее лечение и был исключен из тренировочного и соревновательного процессов на период от нескольких дней до нескольких месяцев.

Именно «временные перспективы» в отношении полученной травмы и ожидания спортсменов относительно процесса восстановления оказывают большое воздействие на их психологическую адаптацию. В ряде исследований показаны гендерные различия в особенностях получения и переживания травм, а также в частоте обращений среди травмированных спортсменов за медицинской помощью [5, с. 311]. Немалое количество научных исследований посвящено значимости социального окружения спортсменов, и его включения в комплексный процесс реабилитации. Было показано, что низкий уровень поддержки спортсмена со стороны значимого окружения может в некоторой степени обострить его реакцию на травму [5, с. 313].

В этой связи, важной задачей спортивных психологов, включенных в процесс комплексной реабилитации, является работа с близким социальным окружением спортсмена (семьей и тренером), а также сохранение у профессионала высокой мотивации достижения на время его восстановления после травмы.

Несмотря на большое количество научных исследований, вопрос о роли травмы в спортивной карьере и в профессиональной успешности спортсменов остается недостаточно изученным.

Цель исследования. Исследовать роль травмы для профессиональной успешности спортсменов высших достижений.

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

Исследуемая выборка: в исследовании приняли участие 500 спортсменов обоего пола, в возрасте от 15 до 39 лет, которые являлись представителями летних олимпийских видов спорта и входили в национальные сборные России. Виды спорта, входящие в выборку эмпирического исследования: тяжелая атлетика, парусный спорт, легкая атлетика, современное пятиборье, плавание на открытой воде, велоспорт-шоссе, велоспорт– BMX, велоспорт-МТБ, велоспорт-трек. У 126 спортсменов в анамнезе имеются спортивные травмы.

Методы исследования. Для изучения спортивных травм респондентов использовался анализ медицинской документации и анамнестических сведений, а также метод интервью. Для статистической обработки данных использовалась компьютерная программа «STATISTICA».

Обсуждение результатов. Согласно результатам эмпирического исследования, рассматриваемые нами ранее такие психологические факторы, как смысложизненные ориентации, индивидуально-типологические особенности, мотивы выбора вида спорта, оказывают значимое влияние на успешность только при условии отсутствия травмы (p<0,05) [1,2]. Факт наличия у спортсмена травмы оказывает значимое влияние на профессиональную успешность (F=7,8 при p=0,005). У спортсменов, у которых есть травмы, успешность выше, чем у тех, у которых ее нет. Однако, надо принимать во внимание тот факт, что данные о перенесенной травме указывались ретроспективно и уровень успешности на момент получения травмы у многих спортсменов уже был высоким: чаще всего спортивная травма встречается у респондентов, находящихся на этапе высших достижений (а соответственно, более старших по возрасту), чем у респондентов, находящихся на более ранних этапах спортивной карьеры. Вероятно, это связано с тем, что на этапе высших достижений спортсмен находится в зоне максимальных пределов своих психических и физических ресурсов, основная и высшая его цель – высокий результат (а по возможности, и установление рекорда, как личного, так и мирового), что вынуждает профессионала к большему риску. В то же время, на этапах вхождения в профессию и специализации главная цель молодых спортсменов – удержаться в национальной сборной, показывать стабильные результаты, постепенно наращивая свой потенциал. Скорее всего, именно поэтому молодые спортсмены в меньшей степени склонны к риску, который может привести их к травме. Эти предположения подтверждают результаты статистического анализа, в результате которого было показано, что спортсмены без травмы моложе, чем спортсмены с травмой (p<0,01).

Для того, чтобы выявить взаимосвязь, между уровнем успешности и возрастом был проведен корреляционный анализ с помощью рангового коэффициента Спирмена, который показал, что успешность положительно взаимосвязана с возрастом, т.е. чем старше спортсмен, тем он успешнее($p<0,01$; табл.).

Таким образом, из приведенных результатов следует, что сама по себе спортивная травма является независимым и достаточно значимым фактором профессиональной успешности спортсменов, Она как бы «перечеркивает» собой иные рассматриваемые нами возможные психологические детерминанты профессиональной успешности в спорте высших достижений. В этой связи, мы пришли к необходимости выявить возможные различия в смысложизненных ориентациях и индивидуально-типологических особенностях спортсменов с наличием спортивной травмы и без нее, однако значимых различий выявлено не было.

Основываясь на данных, полученных нами с помощью метода интервью, мы пришли к выводу о том, что опыт перенесения спортсменом спортивной травмы может оказывать на его успешность как негативное, так и положительное влияние.

В первом случае, по наблюдениям самих спортсменов их профессиональная успешность снизилась после того, как они получили травму. На процесс реабилитации и последующего возвращения в спорт большое влияние, с их слов, оказывало значимое социальное окружение (семья и тренер). По мнению спортсменов, продолжение их профессиональной карьеры было поставлено под сомнение и тренером, и семьёй. Сомнения окружающих в возможности успешного возобновления занятий спортом постепенно переходят во «внутренние» сомнения спортсмена в себе и своих ресурсах. Это лишний раз подтверждает высокую значимость социальной поддержки спортсмена в период реабилитации, которая была показана в ряде исследований. Респонденты также отмечали, что из-за страха получить новую травму и неизбежной перспективы завершения спортивной карьеры они в меньшей степени стали «выкладываться» во время тренировочного и соревновательного процессов. Иными словами, из-за страха снова получить травму спортсмены перестали находиться в зоне оптимальных пределов (как физических, так и психических), что, в свою очередь, повлекло за собой снижение их соревновательной успешности.

Во втором случае, напротив, респонденты отмечали большой вклад значимого социального окружения в процесс реабилитации. По их мнению, именно поддержка семьи и тренера, отсутствие сомнений с их стороны в том, что спортсмен сможет вернуться в спорт высших достижений, помогла им не только успешно пройти реабилитацию, но и в отдельных случаях повысить свою профессиональную успешность. Например, спортсмены отмечали, что до получения ими спортивной травмы их соревновательная успешность была ниже (в некоторых случаях значительно ниже), чем после нее. Сам опыт перенесения ими спортивной травмы заставил и самого спортсмена, и его тренера пересмотреть подходы к тренировочному процессу, а также к технике спортсмена, которой он придерживался во время выступлений. В тандеме с тренером спортсмены разрабатывали новую программу тренировок, разбирали ошибки, приведшие к травме, пересматривали тактику и стратегию действий на время соревнований. В данной группе респонденты отмечали, что улучшилась не только их профессиональная успешность, но и изменилось их самоотношение. Они приобрели большую уверенность в себе и своих силах, в то время как в первом случае спортсмены были убеждены, что помимо них самих существует множество внешних факторов, способных не только повлиять на их результат, но и привести к травме. Иными словами, в первом случае после травмы локус контроля спортсменов становится более экстернальным, а во втором – интернальным. Это предположение согласуется с уже полученными нами данными о том, что у более успешных спортсменов локус контроля более интернальный.

Приведенные примеры демонстрируют две разные копинг-стратегии как самого спортсмена, так и его социального окружения. В одном случае ситуация травмы воспринимается спортсменом как угрожающая его карьере и приводит его к мотивации избегания неуспеха, в другом – эта же ситуация воспринимается спортсменом (и его тренером) как ситуация «вызова» и актуализирует мотивацию достижения. Эти данные согласуются с имеющимися положениями в спортивной психологии о различных копинг-стратегиях [5, с. 327-336] .

При сравнении смысложизненных ориентаций перенесших травму спортсменов с разным уровнем профессиональной успешности было выявлено, что у спортсменов с высокой успешностью отмечаются более высокие показатели по шкале «цели в жизни», чем у спортсменов со

средней и невысокой успешностью (p<0,05). Эти данные, на наш взгляд, согласуются с результатами других исследований, в том числе предложенной К.Эймсом моделью восстановления спортсмена после травмы, основой которой являются именно целеполагание и включенность спортсменов в решение задач [7].

Значимых различий между количеством травмированных и не травмированных мужчин и женщин нами выявлено не было (25% и 28% от общей выборки соответственно). Однако, с помощью статистического критерия Мозеса, в группе травмированных спортсменов нами были выявлены различия в профессиональных планах мужчин и женщин (p<0,001). Было выявлено, что у мужчин, по сравнению с женщинами, значимо чаще встречаются планы, не связанные со спортом. При детальном анализе было обнаружено, что у травмированных мужчин в 46% случаях встречается отсутствие каких-либо планов на будущее, в то время, как у травмированных женщин отсутствие планов встречается только в 27% случаях. Также, 52% женщин и 42% мужчин планируют остаться в спорте. В меньшей степени (21% женщин и 12% мужчин) респонденты планируют свою дальнейшую деятельность вне спорта.

Все вышеизложенные результаты позволяют нам прийти к выводу о том, что рассматриваемый нами фактор травмы является не только объективным физическим и медицинским критерием, ограничивающим спортсмена, но еще и выступает в роли психологического критерия, играющего неоднозначную роль в профессиональной успешности спортсменов. Именно факт переживания травмы оказывается решающим в дальнейшем формировании отношения спортсмена к процессу реабилитации, к себе и своим возможностям, а также в формировании той или иной стратегии совладания. Высокий уровень мотивации спортсменов высших достижений, их желание быстрее вернуться к своей профессиональной деятельности, правильная социальная поддержка способствуют более успешному и быстрому преодолению сложного процесса реабилитации. Тем не менее, ряд исследований показывает, что от 10% до 20% спортсменов крайне тяжело переживают травму и им необходима профессиональная помощь [5, с. 334].

Выводы.

1. Спортивная травма оказывает влияние на профессиональную успешность спортсменов, однако это влияние неоднозначно. В зависимости от того как проходил процесс реабилитации спортсмена, а также от его социальной поддержки и выбранной им стратегии совладания, опыт спортивной травмы может оказывать как негативное, так и положительное влияние на профессиональную успешность спортсменов высших достижений.

2. Важной психологической детерминантной успешной реабилитации, а также успешного возобновления профессиональной деятельности является способность спортсмена к целеполаганию, а также интернальность локуса контроля.

Литература.

1. Бакуняева Д.С. Влияние мотивов выбора вида спорта на смысложизненные ориентации спортсменов // Спортивный психолог. – М., 2015, №1, С.80-83
2. Бакуняева Д.С. Влияние смысложизненных ориентаций спортсменов на профессиональную успешность спортсменов разных видов спорта высших достижений // Вестник Университета. – М., 2014, №17, С.265-269
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов // Физкультура и спорт, М., 1987, С. 176-185.
4. Валеев Н.М. Некоторые особенности реабилитации спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата // Теория и практика физической культуры, М.: 2004, №1, С. 28-30
5. Зинченко Ю.П., Тоневицкий А.Г. Психология спорта. Монография М., 2011, С.308-327
6. Сопов В.Ф., Мнацаканян Б.Х. Детерминанты демотивации в спортивной деятельности.// Журнал «Спортивный психолог» № 1, 2014. С. 14-18.
7. Ames C., Achievement goals, motivational climate, and motivational process, In G. C. Roberts (Ed.), Motivational in sport and exercise.-Champaign, IL: Human Kinetics, 1992, p.161-176
8. Blackwell B., P.McCullagh. The relationship of athletic injury to life stress, competitive anxiety and coping resources // Athletic Training, 1990, №25, P.23-27.

ФОРМИРОВАНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ СПОРТСМЕНАМИ КАК ФАКТОР СОЗДАНИЯ КОМАНДЫ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Ячменёва Е.А. – главный тренер Региональной общественной организации «Федерация фитнес-аэробики Республики Татарстан», Казань EAYachmenjova@kpfu.ru; тел. 8-917-8676515

Ключевые слова: *психологические и межличностные связи, команда, сборы, социограмма.*
Keywords: *psychological and interpersonal communication, team, training camp, sociogram.*

Резюме. ***Актуальность проблемы установления в команде хороших психологических и межличностных связей обусловлена ежегодной сменой членов группы в связи с окончанием университета и поступлением новичков. В статье автор представляет проблему, приводит ее наглядно в виде социограммы – тестирования членов команды, и предлагает учебно-тренировочные сборы как один из эффективных способов улучшения психологических и межличностных связей между спортсменами.***

Summary. ***The establishment of good psychological and interpersonal relationships in a team is an actual problem because each year students graduate university and freshmen entering causes team members change. The author presents in this article the problem and clearly describes in a sociogram of team members testing. Besides, the author offers training camps as one of the effective ways to improve psychological and interpersonal relationships between athletes.***

Введение. Формирование спортивных команд в профессиональных учебных заведениях сопровождается определенными трудностями, связанными, например, с постоянной занятостью членов команды процессом обучения и с ежегодной сменой состава в связи с окончанием обучения старшекурсников, а главное, с тем, что большинство обучающихся ранее вообще не занимались спортом.

В дисциплинах фитнес-аэробики требуется постоянное взаимодействие членов команды [6]. Непосредственный физический контакт с партнером по команде во время выступления очень редок (члены команды «контактируют» главным образом эмоционально), но в связи с тем, что на протяжении всего выступления команда должна действовать синхронно и слаженно, то каждый участник вносит свой вклад в достижение общегрупповой цели. Таким образом, в фитнес-аэробике потребность в общении членов группы и в успешном решении групповой задачи непосредственно влияет на качество выступления команды на соревнованиях.

Постановка проблемы. Перед тренером сборной команды университета встает сложная задача – собрать не только физически подготовленных студентов, но и научить их работать в команде, так как командный результат полностью зависит от каждого участника в равной степени.

Оптимизация социально-психологического климата в спортивной команде – важный ресурс ее соревновательной эффективности. Специфика командной спортивной деятельности требует от тренера постоянного анализа динамики отношений спортсменов с учетом их индивидуально-психологических особенностей [1]. Оптимальный социально-психологический климат в спортивной команде оказывает прямое положительное влияние на эффективность соревновательной деятельности спортивной команды, а также на динамику раскрытия таланта отдельных спортсменов, которым необходима определенная атмосфера, чтобы проявлять свои способности в ходе соревнований, чувствуя поддержку команды.

Преодоление межличностных конфликтов в спортивных командах следует возложить на тренера, что в значительной мере обусловлено спецификой его профессионально-педагогической деятельности [2]. Преодоление межличностных конфликтов необходимо рассматривать как комплекс мер, направленных на предупреждение и разрешение противоречий. Предупреждение конфликтов в спортивной команде связано с оптимальным формированием условий жизне-деятельности, бесконфликтного поведения и взаимодействия тренера и спорт-сменов, принятие рациональных управленческих решений. Конструктивное разрешение межличностных конфликтов заключается в использовании способов, методов и приемов разрешения конфликтов в педагогической деятельности тренера, на основе профессионального взаимодействия в спортивной команде.

Социально-психологическую атмосферу определяет прежде всего характер нигде не зафиксированных, но достаточно высоких требований, предъявляемых коллективом к личности, содержание нравственных критериев, которыми коллектив регулирует поступки своих членов. Другими словами, в каждой группе существует коллективное мнение, которое призвано поощрять дисциплинированных, работоспособных, отзывчивых, инициативных спортсменов и осуждать ленивых, искоренять антиобщественные проявления, сплачивать коллектив. Именно тренеру следует контролировать коллективное мнение. Благоприятный социально-психологический климат группы складывается из наличия уз товарищества, взаимопонимания, доброжелательности и поддержки (что формирует у спортсменов чувство уверенности, стимулирует проявление положительных эмоций), строгого соблюдения этических норм поведения (так как при высоком психическом напряжении и утомлении человек чаще проявляет раздражение, грубость, более подвержен апатии, вследствие чего повышается значение нравственных качеств) [3].

Первой ступенью в создании благоприятной психологической обстановки и положительных взаимоотношений между членами команды является создание взаимопонимания. Для взаимопонимания между членами команды требуется терпение со стороны партнеров по общению, особенно при возникновении разногласий по некоторым вопросам, сдержанность и уступчивость, терпимое отношение к маленьким слабостям партнёров, если они не мешают общему делу [4]. Нужно учитывать, что сборная команда высшего учебного заведения включает в себя студентов разного возраста и степени физической подготовленности, у которых различные интересы и увлечения, привычки, характер, жизненный опыт. Тренер обязан научить членов команды рассматривать замкнутость и молчаливость или общительность и разговорчивость, суровость и смешливость каждого из студентов как данность, которую нельзя изменить. Нельзя подгонять всех под один шаблон. Тем более не допускать насмешки над членами команды. Эту проблему можно решить с помощью психологических упражнений.

Вторым этапом является выявление потенциального лидера в команде. Это должен быть студент, способный принять на себя ответственность за деятельность команды, который будет направлять энергию команды нужное русло и уравновешивать положение, если группа или ее отдельные члены попадут в условия соревновательного стресса [5]. Тренеру следует выбирать капитана не путем выявления популярности его у различных членов команды, а попытаться определить формальными и неформальными способами, кого в группе считают наиболее способным помочь достижению общегрупповых целей.

Тренер же, как лидер команды с очевидными признаками власти, и лидер-спортсмен должны суметь сформировать у себя правильное отношение к умеренной внутригрупповой напряженности и конфликтам, возникающим между членами команды. Наличие умеренных межличностных конфликтов, по-видимому, свидетельствует о том, что большинство членов команды ориентированы больше на задачу, чем на межличностные отношения, что обычно характерно для групп, выступающих более успешно.

В-третьих, при формировании новой команды, или же при поступлении в команду новых участников, тренеру необходимо работать над знакомством участников команды между собой и преемственностью новичка.

Как один из наилучших способов не только профессионального роста, но и для психологического сближения команды предлагаются учебно-тренировочные сборы.

Организация и методы исследования. Состав сборной команды по фитнес-аэробике Казанского Приволжского Федерального Университета в начале нового учебного года всегда изменяется. В 2014-15 учебном году в сентябре месяце были приняты три новые участницы, а в ноябре – еще две. Общий состав команды стал 12 человек. Девушки учатся в разных институтах и за пределами спортивного зала никак не контактируют друг с другом, не имеют спортивных навыков, следовательно, им было очень сложно вливаться в коллектив. В конце ноября месяца девушки были протестированы на групповую сплоченность.

Групповую сплоченность можно оценивать различными способами. Одним из наиболее распространенных методов является построение социограммы на основании опроса членов группы, которым предлагается выбрать наиболее и наименее

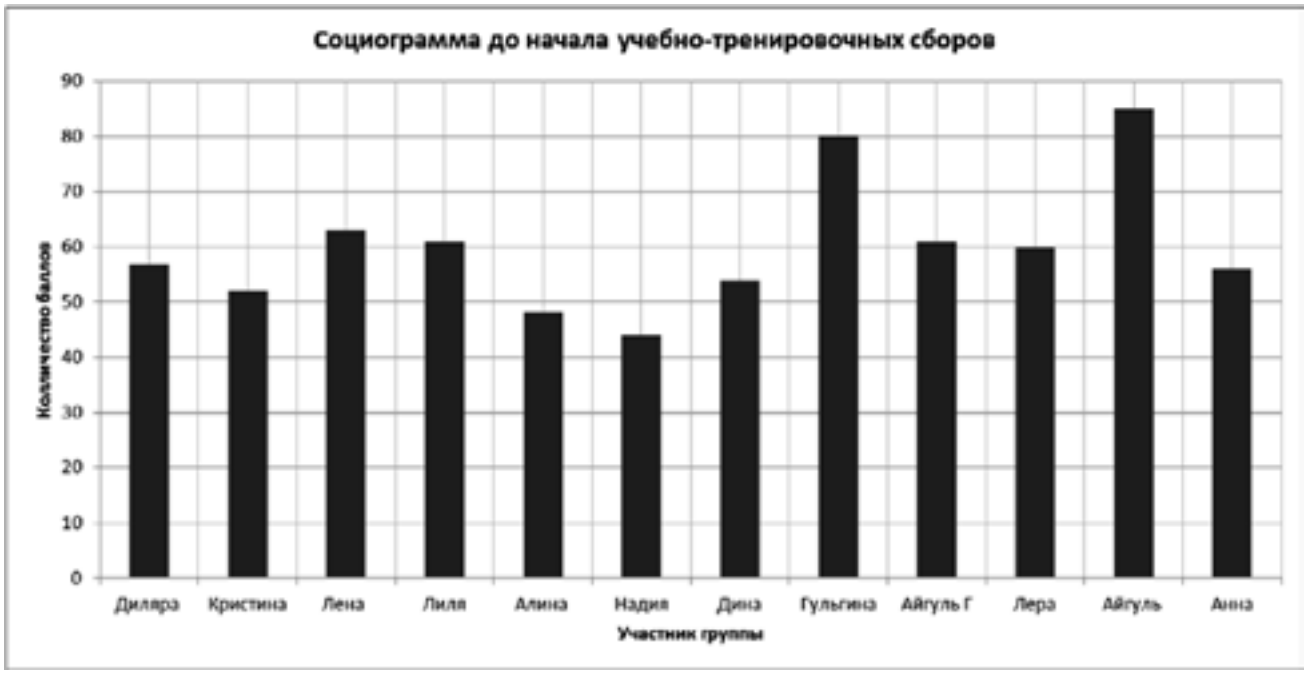


Рис. 1. Результаты социограммы по опросу до учебно-тренировочных сборов

предпочитаемого друга и партнера по совместной деятельности [5].

Социограмма может не только не принести никакой пользы, но даже нарушить межличностные отношения в команде, если не объяснить цели исследования, неправильно проводить сам опрос и интерпретировать полученные результаты. Существенно на результаты опроса влияет и предлагаемый критерий выбора «друга» или «партнера» по совместной деятельности. Поэтому участникам команды было предложено распределить спортсменов по следующему критерию рейтинга: кто, по их мнению, вносит наибольший вклад в успех группы, кто может принять на себя ответственность за деятельность команды и к кому можно обратиться за помощью в вопросах спортивной деятельности. И распределить участников команды от 1 (от первого) до 11 (последнего).

Результаты исследования. Результаты социограммы представлены на рисунке 1.

В таблице один представлены результаты выборки участников команды. По результатам первого опроса (до учебно-тренировочных сборов) можно сделать следующие выводы:

1. Явными непопулярными членами группы являются две новенькие девушки, пришедшие в состав команды позже всех.

2. Лидеры, которые наметились в старом составе, вызывают некоторый негатив со стороны новых участников команды, что, возможно, связано с их требовательностью по отношению к членам группы.

3. Можно выделить существование двух группировок – это старые и новые участники.

4. Выявление общего лидера крайне затруднительно.

Таблица 1

Результаты социологического опроса участников команды до учебно-тренировочных сборов.

	Диляра	Кристина	Лена	Лиля	Алина	Надия	Дина	Гульгина	Айгуль Г	Лера	Айгуль	Анна
Диляра	0	1	2	1	2	4	3	11	7	10	11	8
Кристина	1	0	1	2	1	5	2	10	5	8	10	9
Лена	4	6	0	6	6	6	4	3	6	7	9	10
Лиля	6	4	5	0	3	3	6	9	11	9	7	4
Алина	2	5	6	1	0	2	5	8	8	5	8	3
Надия	3	2	3	4	5	0	1	5	9	6	6	1
Дина	5	3	4	2	4	1	0	7	10	11	5	2
Гульгина	11	10	11	11	10	10	11	0	4	4	4	5
Айгуль Г	8	9	7	10	9	7	8	1	0	2	2	6
Лера	7	8	9	8	7	8	9	4	1	0	1	7
Айгуль	10	11	10	9	11	11	10	6	3	3	0	11
Анна	9	7	8	7	8	9	7	2	2	1	3	0

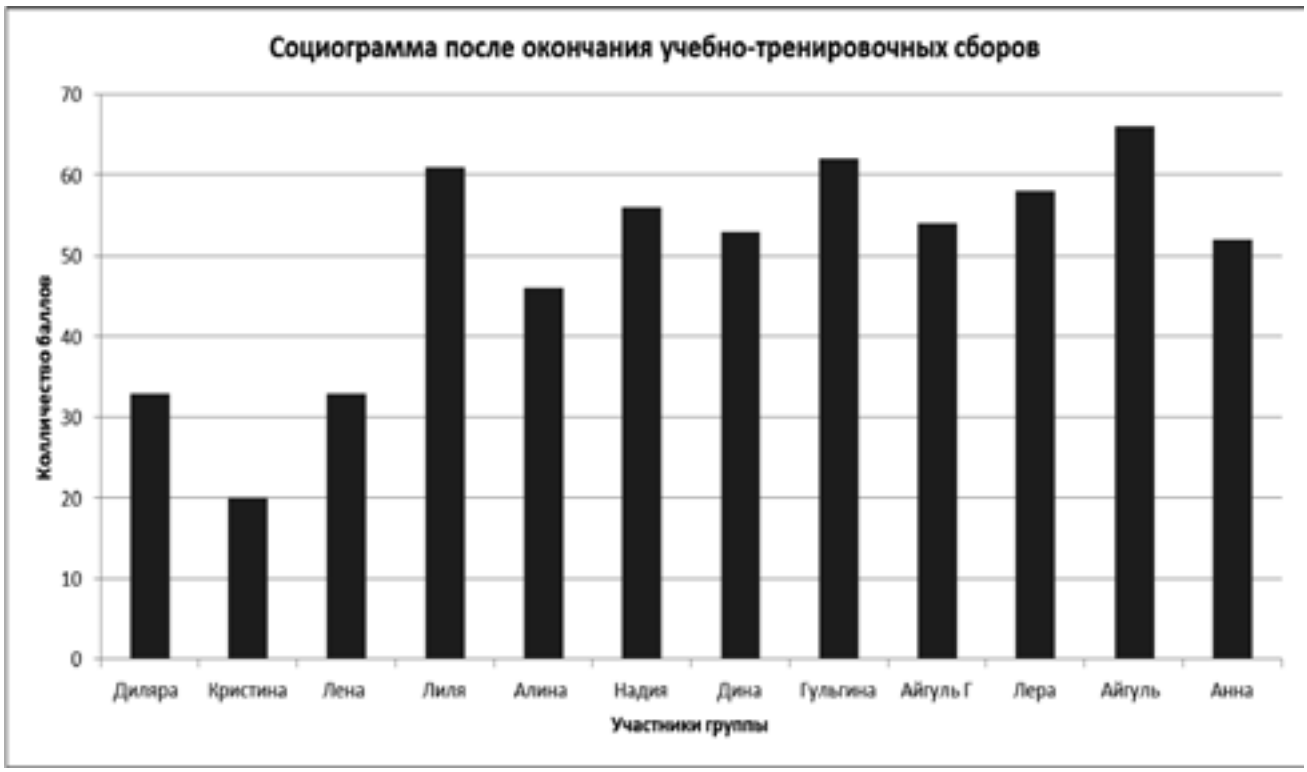


Рис. 2. Результаты социограммы по опросу после учебно-тренировочных сборов

Решением для улучшения межличностных связей между членами команды было проведение учебно-тренировочных сборов во время зимних каникул. Тренировочный и бытовой процессы были выстроены так, чтобы участники команды как можно больше контактировали между собой, чувствовали необходимость друг в друге и поддержку со стороны членов группы. Также с членами команды проводились психологические упражнения на сближение коллектива, где перед участниками ставились задачи, решение которых возможно только при действии сообща.

Для того, чтобы подготовить спортсменов к работе в команде и к выступлению, тренер настраивает их на позитивное мышление, используя методику «Девять психических навыков успешного спортсмена» по Jack J. Lesyk, Ph.D [8]. Данная методика включает в себя следующие пункты: сохранение позитивного настроя; поддержка высокого уровня самомотивации; установление высоких, но реалистичных целей; эффективное общение с людьми; использование положительного разговора с самим собой; использование положительных мысленных образов; управление тревогой; управление своими эмоциями; поддержка концентрации [7]. Проводя в тренировочном процессе со спортсменами беседы такого плана и упражнения на эмоциональный контроль, тренер настраивает каждого члена команды на то, что такая задача, как выступление на соревнованиях с успеш-

Таблица 2

Результаты социологического опроса участников команды после учебно-тренировочных сборов.

	Диляра	Кристина	Лена	Лиля	Алина	Надия	Дина	Гульгина	Айгуль Г	Лера	Айгуль	Анна
Диляра	0	1	1	1	3	3	3	5	3	6	5	5
Кристина	1	0	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2
Лена	4	3	0	6	5	4	5	3	4	1	2	1
Лиля	5	4	5	0	4	4	5	7	9	8	9	6
Алина	2	2	5	3	0	4	4	5	7	7	6	5
Надия	4	5	3	4	4	0	1	7	9	7	7	6
Дина	3	4	4	3	2	1	0	7	8	7	8	6
Гульгина	8	7	7	9	10	7	8	0	1	5	5	3
Айгуль Г	7	6	7	7	7	7	7	1	0	4	4	4
Лера	7	7	6	8	8	6	7	6	6	0	1	3
Айгуль	9	7	8	9	9	7	9	4	5	4	0	4
Анна	6	6	6	8	6	6	6	4	4	3	3	0

ным показателем имеющихся навыков, посильна для всех.

По окончанию учебно-тренировочных сборов все члены команды были вновь протестированы. Перед тестированием члены команды сами задали вопрос о том, есть ли у них возможность расставлять одинаковый рейтинг для членов команды, в чем они и получили разрешение. Так как если сами члены команды уже явно не считают кого-то из членов команды явно непопулярными, или кто-то стал для них ближе и поднялся на один уровень с другим членом группы – это уже явное достижение. Результаты тестирования после учебно-тренировочных сборов представлены на гистограмме 2 и в таблице 2.

По результатам тестирования спортсменов по окончанию учебно-тренировочных сборов можно сделать следующие выводы:

1. Произошло явное сближение участников команды, нет ярко выраженных непопулярных членов.

2. Снизился общий суммарный балл, что говорит по снижении уровня негативности между членами группы.

3. Выявился явный лидер, к которому участники команды в большинстве своем могут обратиться по тренировочным вопросам.

4. Практически все члены команды воспринимают друг друга на равном уровне, что характеризует их как единую команду.

Выводы. Внешнее межличностное общение – это реально наблюдаемое коммуникативное поведение партнеров, выражающееся, главным образом, в форме речевых и неречевых обращений. Анализ внешней стороны общения позволяет получить представление о том, как происходит контактирование: кто с кем и как общается, все ли участники включены в межличностные связи, какого рода информация преобладает в обращениях [3]. Хорошие и стабильные межличностные отношения в команде уравновешивают психологическое состояние спортсменов и придают участникам команды больше уверенности в способности достижения командных целей.

Как индикатор межличностных отношений был выбран способ социограмм.

Социограммы позволяют выявить такие важные параметры группы, как высоко– и низкооцениваемые члены, наличие группировок, связанных взаимными симпатиями, изолированных и непопулярных членов команды и выявлению лидера.

Кроме того, социограммы могут быть использованы для оценки групповой сплоченности или ее отсутствия на протяжении какого-то времени. С помощью периодических опросов и построения социограмм можно выявить изменения, характерные для группы, и сопоставить их с результативностью выступления команды в течение сезона.

Как способ достижения здоровых психологических и межличностных связей были выбраны учебно-тренировочные сборы. В завершении которых, результат сближения команды и улучшения климата был полностью достигнут.

Литература.

1. Блинов, В.А. Управление конфликтными взаимоотношениями при подготовке юных футболистов на этапе углубленной специализации: Монография / В.А. Блинов, М.И. Романов, И.А. Арбузин. – Омск, 2007. – 75 с.
2. Воронин И.Ю. Преодоление межличностных конфликтов в спортивной команде: Диссертация на соискание ученой степени. – Белгород, 2000. – 187 с.
3. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
5. Кретти, Брайент Дж. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти . – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
6. Ячменёва Е.А. Влияние учебно-тренировочных сборов на психологические связи между членами команды по фитнес-аэробике, с.169-171. Наука и образование: векторы развития: материалы II Международной научно-практической конференции./гл. ред. М.П. Нечаев. – Чебоксары: Экспертно-методический центр, 2014. – 192 с.
7. Ячменёва Е.А. Индивидуальная психологическая подготовленность спортсмена к соревнованиям, как одна из составляющих успеха команды в целом, с. 233-235. Инновации в науке: пути развития: материалы VI Международной заочной научно-практической конференции. / гл. ред. М.П. Нечаев. – Чебоксары: Экспертно-методический центр, 2015. – 236 с.
8. Jack J. Lesyk, Ph.D., The Nine Mental Skills of Successful Athletes [Электронный ресурс] // URL: https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview (дата обращения: 18.02.2015)

НРАВСТВЕННАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЮНЫХ САМБИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Палий В.И. – к.пс.н., доцент, Московский городской педагогический университет Педагогический институт физической культуры и спорта

Носков С.А. – аспирант, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта

Хмелёва Е.П. – Великолукская государственная академия физической культуры и спорта

Ключевые слова: *нравственность, самбо, тренинг, этап начальной подготовки.*
Keywords: *morality, sambo, training, initial training.*

Резюме. ***В статье рассматриваются проблемы нравственного воспитания в таком виде спортивной деятельности как самбо. Предлагается технология, формирования нравственной ответственности самбистов, занимающихся на этапе начальной подготовки. Приводятся результаты экспериментального обоснования разработанной технологии.***

Summary. ***The moral character problems, which exist in sports activities, are discussed in this article. Technology of forming the moral responsibility of wrestlers, which engaged in initial training, is offered in this article. The results of technology's experimental justification are represented in it.***

Введение. Проблемы нравственного поведения широко обсуждаются в различных областях современного общества, освещаются в выступлениях учёных на научно-практических конференциях, журналах и другой научно-методической литературе [2, 3, 6, 8, 9 и др.]. В своих работах авторы [2, 6 и др.] отмечают низкий уровень нравственного воспитания подрастающего поколения спортсменов. Такое отношение к нравственному воспитанию юных спортсменов не случайно, т.к. в процессе занятий спортом и единоборствами в особенности спортсмены приобретают специфические знания, умения и навыки, применение которых напрямую зависит от уровня развития нравственной ответственности [1, 6].

В спортивной деятельности недостатки нравственного воспитания наблюдаются в неспортивном поведении человека.

Например, во время схватки бойцов смешанного стиля между Ибрагимом Магомедовым и Константином Глуховым, Магомедов проводил удушающий приём, при этом Глухов подал знак окончания схватки, и рефери исходя из этого, по правилам соревнований начал разнимать борцов. Но Ибрагим, был не согласен с тем, что судья помешал ему провести выигрышный прием и нанес судье удар по голове [4].

В Ставропольском крае действующий спортсмен – мастер спорта по рукопашному бою В. Левин без каких-либо видимых причин завязал драку на улице. В результате пострадавший, получив черепно-мозговую травму, осложнённую частичной потерей памяти, был доставлен в больницу, а нападавший скрылся с места преступления [5].

Существует ещё множество инцидентов, происходивших как с юными, так и взрослыми спортсменами в повседневной жизни. Однако такие случаи, зачастую оканчивающиеся значительным ущербом для здоровья человека и даже летальным исходом.

Для предупреждения последствий безнравственного поведения, необходимо в процессе занятий спортом заниматься воспитанием нравственности юных спортсменов уже на этапе начальной подготовки. Однако работ, в которых были бы предложены тренеру конкретные подходы воспитания нравственности, недостаточно.

Н.И. Талалаева [7] отмечает, что в спортивных коллективах зачастую отсутствует заинтересованность в духовно-нравственном развитии спортсмена, причем такую работу, необходимо начинать уже на этапе начальной подготовки. Автор предлагает программу нравственного воспитания подростков в рамках психологического сопровождения занятий в спортивном лагере.

Нравственное воспитание юных спортсменов в рамках летнего лагеря имеет множество положительных моментов, хотя и не может стать единственной формой воспитания в процессе спортивной подготовки.

Существуют подходы, направленные на решение задач нравственного воспитания в процессе учебно-тренировочных занятий. Колесник И.С. и Осипов Д.А.[3] предлагают заниматься нравственным воспитанием на занятиях боксом в форме бесед так в процессе тренировки спортсмены должны отвечать на заранее подготовленные вопросы тренера.

Такой подход лаконично сочетается с другими разделами спортивной подготовки, задачи которых решаются во время учебно-тренировочного занятия, и придаёт занятию комплексный характер. Однако в свете жёсткой регламентации максимально допустимого времени занятия со стороны нормативных документов, увеличения моторной плотности и интенсивности занятия, тренера зачастую отказываются выделять время на данный раздел подготовки.

В качестве средств нравственного воспитания могут применяться лекции, учебно-тренировочные занятия, индивидуально-групповые беседы, диспуты, дискуссии и т.д. Как инструмент психологической подготовки спортсменов Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Л.Г. Уляева и др. [9] рекомендуют использовать тренинг. Социально-психологические тренинги, позволяют решать следующие проблемы: социализацию личности в условиях спортивной деятельности, повышение социально-психологической компетенции юных спортсменов, развития способностей, эффективного взаимодействия с окружающими, формирования активной социальной позиции спортсменов и т.д.

Гипотеза. Предполагается, что проведение с юными самбистами социально-психологических тренингов по нравственному воспитанию, послужит предпосылкой для формирования нравственной ответственности и развития спортивного поведения, направленного на мирное урегулирование конфликтных ситуаций.

Цель исследования направлена на формирование понятия нравственной ответственности у юных самбистов, занимающихся в СДЮСШОР на этапе начальной подготовки.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ГБОУ ДОД СДЮСШОР «Мишутка» (п. Пушкинские Горы Псковской области) и ГБОУ ДОДКО КСДЮСШОР г. Калининграда. В исследовании приняло участие 14 человек в возрасте 10-12 лет. Использовался анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, метод опроса, психологический тренинг.

Результаты. Формирование нравственной ответственности подростков, занимающихся самбо проводилось в три этапа.

Первый этап исследования заключался в изучении манеры решения конфликтных ситуаций юными борцами. На этом этапе был проведён опрос. Детям задавали следующие вопросы.

1) Как Вы поступите, если на улице человек по какой-либо причине, или без неё идёт на Вас «с кулаками»?

2) Что Вы будете делать, если во время поединка соперник оскорбит Вас или ударил?

3) Какими будут Ваши действия, если на соревнованиях начинают подсуживать Вашему сопернику?

Таблица 1

Результаты опроса до проведения тренинга

	Избегание конфликта, (%)	Поиск компромисса, (%)	Агрессивные действия, (%)
Вопрос 1	28,3	21,4	50
Вопрос 2	35,7	7,2	57,1
Вопрос 3	14,3	50	35,7
Общее кол-во ответов	26,2	26,2	47,6

4) Считаете ли Вы «оружием» получаемые на занятиях самбо знания, умения и навыки? Результаты опроса представлены в таблице 1.

Из анализа таблицы 1 видно, что 47,6% ответов юных самбистов направлены на агрессивный стиль поведения в конфликтной ситуации. При возникновении агрессии со стороны другого человека эти юные спортсмены склонны ответить обидчику тем же, 26,2% подростков стараются найти решение вопроса путем поиска компромисса, а если это не получится, то они будут возмущаться и вступят в бой, и только 26,2% ответов – направлены на избегание конфликта, в этой ситуации самбисты стараются промолчать и уйти от конфликта не применяя силу.

Анализ ответа на четвертый вопрос показал, 57,1% юных самбистов ответили, что знания, умения и навыки, полученные на тренировках, не являются, «оружием», а 42,9% – считают, что это «оружие».

Таким образом, большинство юных самбистов не считают получаемые на занятиях знания, умения и навыки «оружием», применение которого может нанести вред здоровью других людей.

Приёмы самбо ориентированы на оборону, а не на нападение, но в определённых ситуациях они могут быть использованы для причинения вреда здоровью другого человека. Кроме того, большое количество ответов (73,8%) указывает на то, что опрашиваемые дети склонны вести себя агрессивно в конфликтной ситуации, следовательно, возрастает риск использования атакующих действий самбо в повседневной жизни.

Анализ результатов показал, что с юными самбистами, необходимо проводить работу, направленную на формирование нравственной ответственности за свои поступки.

Второй этап заключался в разработке занятий для юных самбистов, направленных на формирование нравственной ответственности. Так же разрабатывалась церемония посвящения в самбисты.

Тренинг направленный на развитие нравственной ответственности включал в себя 4 занятия, проводимые в течение 2-х недель по 2 занятия в неделю, продолжительность одного занятий – 40 минут, форма проведения – групповая. Общая допустимая продолжительность занятий по самбо на этапе начальной подготовки составляет 80 минут, первые 40 минут занимает тренинг по формированию нравственности, следующие 40 минут направлены на учебно-тренировочные занятия на ковре. Тренинг проводится в начале учебного года.

Задачи тренинга были следующие:

– определить манеру поведения юных самбистов в конфликтных ситуациях.

– выявить значение нравственности и морали в жизни подростка.

– исследовать возможности применения приёмов специальной подготовки юных борцов в повседневной жизни.

– научить применять полученные знания, умения и навыки в процессе занятий самбо в повседневной жизни.

В процессе тренинга рассматривались понятия «нравственность» и «мораль». Анализировалась значимость нравственного поведения в спорте. Давались специальные упражнения, направленные на обдумывание и осмысление значения нравственности. Предлагались такие упражнения как: «10 заповедей» основанные на библейский законах, направленные на выявление и ранжирование нравственных положений, обязательных для соблюдения каждым человеком; «Доверительное падение» [6], «Слепой поводырь» проводимые для сплочения занимающихся, формирование ответственного отношения к другому человеку, умения доверять и помогать товарищу; «Подарок», «Состояния» нацеленные на формирование умения осознавать собственные чувства, состояния товарища и правильно организовывать своё поведение.

Тренинг содержал также ряд задач нравственного характера, обдумывая и, решая которые, дети осознавали полученные знания и готовились к решению подобных задач в повседневной жизни.

Таблица 2

Результаты опроса после проведения тренинга

	Избегание конфликта, (%)	Поиск компромисса, (%)	Агрессивные действия, (%)
Вопрос 1	75	25	0
Вопрос 2	50	50	0
Вопрос 3	100	0	0
Общее кол-во ответов	75	25	0

Участникам тренинга предлагалось решение проблемных ситуаций. Например, «Как Вы поступите, если на улице человек по какой-либо причине, или без неё идёт на Вас «с кулаками»? При обсуждении ответов юных самбистов рассматривались такие вопросы: «Считаете ли Вы получаемые на занятиях самбо знания и умения оружием?», «Каким образом можно избежать применения своих навыков вне спортивного поединка?». Таким же образом рассматривались ситуации при агрессивном, неспортивном поведении соперника во время соревнования и во время схватки.

Следующая задача касалась необъективного судейства на соревнованиях и затрагивала чувства спортсменов. Задавались такие вопросы: «Какими будут Ваши чувства и действия, если на соревнованиях начинают подсуживать Вашему сопернику? Какие последствия имеет необъективное судейство?» В процессе тренинга затрагивалась проблема приема допинга вовремя тренировочного процесса и соревнований. На занятиях проходил разбор поведения подростков в конфликтных ситуациях и выбиралась наиболее рациональная тактика поведения во внезапно возникающих конфликтных ситуациях.

Курс занятий завершался церемонией посвящения в самбисты, которая проходила в присутствии родителей, старших спортсменов и руководителей спортивного коллектива. Юные спортсмены давали «клятву самбиста»:

«Клянусь добросовестно относиться к своим обязанностям, соблюдать Устав и распорядок СДЮСШОР «Мишутка». Воспитывать в себе скромность, аккуратность и вежливость. Учиться преодолевать трудности, помогать слабым.

Уважать своих друзей и спортивных соперников, свято соблюдать правила спортивных соревнований, не пользоваться бесчестными путями для достижения успеха.

Не применять приёмов борьбы в целях нападения.

Всегда говорить правду, бороться с несправедливостью и злом.

Бороться за честь своей школы, честь своих товарищей, действуя по принципу: один за всех и все за одного.

Высоко нести гордое звание гражданина России!»

Данная процедура была включена в технологию формирования нравственной ответственности как средство воздействия на развитие позитивного мышления занимающихся.

Третьим этапом нашего исследования являлось проведение повторного анкетирования самбистов и выявление эффективности проделанной работы. Содержание опроса осталось аналогичным предварительному. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Анализ ответов юных самбистов на первые три вопроса показал, что ни один из ответов не был направлен на агрессивный стиль поведения в конфликтной ситуации, причем 25% ответов были направлены на поиск компромисса и 75% – на избегание конфликта. На вопрос №4 – «Считаете ли Вы получаемые на занятиях самбо знания и умения оружием?» – 100% ответили «да».

Проведенное исследование показало, что занятия по формированию нравственной ответственности можно проводить с юными самбистами на этапе начальной подготовки.

Результаты проведенного исследования до и после тренинга показали, что занятия с борцами 10-12 лет достаточно эффективны и развивают нравственную ответственность в данном виде спорта, причем ответов, направленных на агрессивный стиль поведения после занятий не обнаружено, в тоже время увеличилось количество ответов на мирное урегулирование конфликтов.

Литература.

1. Арсеньев А. С. Философские основания понимания личности: Цикл популярных лекций-очерков с приложениями: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.С. Арсеньев. – М.: Академия, 2001. – 592 с.
2. Говорливых Р. Оптимизация ценностно-смысловой сферы личности спортсмена / Р. Говорливых, В.Н. Непопалов // Материалы VIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские Чтения». – М., 2012. С. 288-292.
3. Колесник И.С. Методика формирования ведущих духовно-нравственных качеств квалифицированных боксёров / И.С. Колесник, Д.А. Осипов // Теория и практика физической культуры. 2013. №4. С. 66-70.
4. Неспортивное поведение [электронный ресурс] / А. Кыдыралиева, 2013. – Режим доступа: http://profc.ws/vne-oktagona/nesportivnoe-povedenie.
5. Неспортивное поведение [электронный ресурс] / А. Форсиков, Ю. Корниенко // Телекомпания СТВ. – 2012. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=wPUuYGJ0SwQ&list=FLFoFJP7_PZdMOpal7z-nUQQ&index=3.
6. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. М. 2009.– 78 с
7. Палий В.И. Проблема личности в образовании // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы науч. – практ. конф. с международ. участием / ПИФКиС МГПУ. – М., 2013. С.199-201.
8. Талалаева Н.И. К вопросу о психологических проблемах в детско-юношеском спорте / Н.И. Талалаева // Материалы VIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские Чтения». – М., 2012. С. 98-101.
9. Уляева Г.Г. Психологическая подготовка спортсмена в ДЮСШ / Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев, Л.Г. Уляева // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы науч. – практ. конф. с международ. участием. – М.: ПИФКиС МГПУ, 2013. С.290-293.

СИСТЕМНАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ НАДЕЖНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Алексеев В.Ю. – аспирант, тренер-преподаватель по баскетболу Кафедра спортивных дисциплин, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет alekseev.pspu@gmail.com

Маркелов В. В. – д.п.н., к. п.н. профессор, Кафедра спортивных дисциплин, Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

Ключевые слова: *системная детерминация, надежность, соревновательная деятельность, индивидуальность, диагностика, факторная структура.*
Keywords: *system determination, reliability, competitive activity, individuality, diagnosis, factor structure.*

Резюме. ***В статье представлены значимые компоненты факторных структур соревновательной надежности юных атлетов, различных по специфике видов спорта. Определяются универсальные детерминанты надежности соревновательной деятельности, в результате выделения общих компонент с показателями профессиональных спортсменов.***

Summary. ***The article presents the important components of factorial structure of competitive reliability of young athletes on the specifics of the various sports. Determined universal determinants of reliability of competitive activity, resulting in the overall allocation of component performance of professional athletes.***

Введение. Трансформация системы спортивных соревнований в последние годы связана как с существенным расширением международного спортивного календаря, так и с пересмотром ряда устоявшихся положений о планировании деятельности квалифицированных спортсменов. Расширилась география проведения соревнований, что повышает актуальность проблемы соревновательной надежности как субъекта спортивной деятельности. Увеличилось число международных соревнований, с большой психической напряженностью. Мы рассматриваем надежность соревновательной деятельности как системную характеристику деятельности, обеспечивающую стабильную эффективность выступлений спортсмена в экстремальных условиях ответственных соревнований. В большинстве исследований соревновательная надежность рассматривается как свойство, детерминированное преимущественно особенностями личности спортсмена. В качестве адекватной теоретической модели, решения проблемы системной детерминации надежности соревновательной деятельности, можно рассматривать теорию интегральной индивидуальности В.С. Мерлина (1986). Интегральная индивидуальность понимается как особый, выражающий индивидуальное своеобразие, характер связей между разноуровневыми свойствами биологической, психологической и метаиндивидуальной подсистем. Проблема целостной индивидуальности как функциональной системы, обеспечивающей, надежность соревновательной деятельности рассматривается в исследованиях: Б.А. Вяткина (1981, 1983), Б.А. Вяткина и В.В. Маркелова (1986), В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудова (1983, 1987), В.Э. Мильмана (1983), Н.А. Родионова (1983), С.М. Гордона и А.Б. Ильина (2003), А.В. Еганова (1999), О.А. Сиротина (2000), О.В. Матыцина (2002), А.Т. Каландия (2010), С.В. Сарычева (2009, 2011), А.В. Гончаровой (2008) и мн. др. Впервые проблема сопряженного влияния на надежность соревновательной деятельности системы разноуровневых свойств индивидуальности была поставлена и решена в исследованиях Б.А. Вяткина (1981).

Цель исследования состоит в определении детерминант соревновательной надеж-

ности спортсменов, и разработке рекомендаций развития и формирования надежности в педагогической системе.

Организация и методы. Для решения проблемы детерминации соревновательной надежности, мы обследовали спортсменов 16-17 лет, вошедших в сборную Пермского края, различных по специфике видов спорта (баскетбол, дзюдо, легкая атлетика). Надежность соревновательной деятельности диагностировали на основе интеграции экспертных оценок ведущих тренеров Пермского края. Свойства индивидуальности испытуемых изучались с помощью методик Р. Кеттелла, В. Русалова, А. Мехрабиана, В. Мильмана, и Д. Леонтьева. Также учитывались дополнительные показатели: результаты теста на физическую работоспособность (PWC 170), уровень максимального потребления кислорода (VO2Max), экспертная и собственная оценка уровня соревновательной надежности. Исследования проводились на статистически репрезентативных выборках с использованием корреляционного и факторного анализов.

Результаты исследования. Сравним полученные нами факторные структуры с данными исследования соревновательной надежности *профессиональных* спортсменов В.В. Маркелова (2005). В результате факторизации показателей соревновательной надежности группы баскетболистов, нами получен фактор соревновательной надежности, отражающий 26,4% дисперсии. В данный фактор со статистически значимыми весами вошли показатели: Экспертная оценка уровня надежности (0,70), *интеллект* (0,60), *эмоциональная устойчивость* (0,42), доминантность (0,44), нормативность поведения (0,68), дипломатичность (0,42), консерватизм (0,70), интеллектуальная эргичность (0,70), коммуникативная эргичность (0,47), психомоторная пластичность (0,61), стабильность (0,50), вовлеченность (0,50), уровень МПК (0,50). На отрицательном полюсе фактор представлен: мечтательность (-0,46), *самоконтроль* (-0,46), напряженность (-0,65), коммуникативная пластичность (-0,74), принятие риска (-0,58). Выделим общие показатели с фактором надежности, баскетболистов ПБК "Урал-Грейт" (17,8%): эмоциональная устойчивость (0,70), самоконтроль (0,39), в сочетании с показателями интеллекта (0,39). Фактор соревновательной надежности группы **дзюдоистов** (22,1%), полученный в результате исследования, включает показатели: *интеллекта* (0,58), смелости (0,67), дипломатичности (0,73), самоконтроля (0,51), психомоторной эмоциональности (0,57), *эмоциональной устойчивости* (0,71), саморегуляции (0,53), вовлеченности (0,60), уровень МПК (0,75). И показатели с отрицательными весами – экспертная оценка уровня надежности (-0,58), замкнутость (-0,81), практичность (-0,59), напряженность (-0,55), интеллектуальная эргичность (-0,69), психомоторная скорость (-0,79), и собственная оценка спортивной формы (-0,58). Выделим общие показатели с фактором надежности ведущих профессиональных дзюдоистов страны (18,8%): самоконтроль (0,57), эмоциональная устойчивость (0,54), в сочетании с отрицательным показателем интеллекта (-0,41). Фактор надежности соревновательной деятельности, полученный на группе **легкоатлетов** (20,8 %), включает статистически значимые веса по показателям: экспертная оценка уровня надежности (0,53), адекватная самооценка (0,65), смелость (0,59), практичность (0,60), прямолинейность (0,74), *самоконтроль* (0,71), напряженность (0,57), психомоторная эргичность (0,71), коммуникативная пластичность (0,60), принятие риска (0,51), собственная оценка спортивной формы (0,46). В этот фактор с отрицательными весами также вошли: *интеллект* (-0,64), экспрессивность (-0,77), радикализм (-0,67), коммуникативная эмоциональность (-0,42), *эмоциональная устойчивость* (-0,48), саморегуляция (-0,58), помехоустойчивость (-0,63), вовлеченность (-0,77). Выделим общие показатели с фактором надежности ведущих профессиональных легкоатлетов страны, (18,5 %): интеллект (0,56), эмоциональной устойчивости (0,43) и самоконтроля (0,38).

Выводы: В результате анализа результатов, выявлены универсальные детерминанты надежности, присутствующие в факторных структурах молодых и опытных спортсменов: соревновательная эмоциональная устойчивость, уровень самоконтроля, и уровень интеллекта. Что позволяет интерпретировать их, как основные показатели, обеспечивающие стабильное выполнение спортсменом заданных функций, либо позволяющие сохранять высокую результативность независимо от возникающих обстоятельств. Большое значение в повышении надежности имеет показатель самоконтроля. Совершенствование самоконтроля является одним из способов повышения надежности поведения спортсмена в сложных психоэмоциональных соревновательных условиях, связанных с большим

потоком информации. Поэтому огромные скрытые резервы организма, за счет которых спортсмены пытаются себя реализовать в экстремальных условиях, определяют самоконтроль как личностное свойство, особенность психического состояния, индивидуально-типологическую особенность, что в конечном итоге влияет на надежность спортсменов и представляет собой большой интерес для исследования. В качестве общих детерминант надежности выступают: экспертные оценки уровня соревновательной надежности, смелость спортсменов, практичность и прямолинейность, показатели общительности и чувствительности, достаточно высокие показатели напряженности – свойства отражающие способности к самоконтролю и преодолению фрустрации. Показатели интеллекта имеют статистически значимые веса практически в каждой факторной структуре, как у молодых спортсменов, так и у профессионалов. Свойства темперамента оказались тесно связанными с факторами надежности в дзюдо, и легкой атлетике. Представляется интересным факт специфичности комплексов детерминант надежности в различных видах спорта. Полученные данные позволяют по-новому взглянуть на проблему детерминации соревновательной надежности и предложить ряд путей ее повышения. Системная диагностика структуры индивидуальности позволит тренеру не только адекватно осуществлять спортивный отбор, но и применять систему психолого-педагогических воздействий, адекватных структуре индивидуальности конкретных спортсменов. В качестве путей оптимизации соревновательной деятельности предлагается формирование свойств личности и интеллекта, в соответствии с модельными характеристиками соревновательной надежности, дозирование мотивации спортсменов с учетом комплекса свойств личности. Вместе с тем для оптимальной реализации принципов сознательности и индивидуализации, эффективно овладение системой рациональных механизмов психической самозащиты и психической саморегуляции, способствующих преодолению дистресса и обеспечению интеграции свойств индивидуальности в целях предельной мобилизации резервных возможностей спортсменов в ответственных соревнованиях.

Литература.

1. Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./ Сост. и общ. ред. И.П. Волкова. СПб.: Питер, 2002.
2. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. М.: Физкультура и спорт, 2009. 276 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
4. Маркелов В. В., Вяткина З. Н., Складнева И. Ю. и др. Системная детерминация психической надежности спортсмена: Матер. межвуз. науч.-практ. конф. "XX Мерлинские чтения". Пермь, 2005.
5. Маркелов В.В. Развитие индивидуальности человека в физическом воспитании и спорте. – Пермь, 2006. – 244 с.
6. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. 253 с.
7. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. – М.: ФиС, 1983. 175 с.
8. Сарычев С.В. Социально-психологическое исследование надежности малых групп в напряженных и экстремальных условиях // Социальная психология и общество. 2011.№ 2. С.5–16.
9. Keyton, J. Communicating in groups: building relationships for group effectiveness / J. Keyton. New York: Oxford University Press, 2006. 312 p.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Остапенко Д.К. – аспирантка, Московский государственный областной университет, Россия
glasha04022809@rambler.ru

Ключевые слова: *смысл жизни, подростки, спортсмены.*
Keywords: *the meaning of life, adolescents, athletes.*

Резюме. *В статье рассматривается смысл жизни подростков, с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность. В рассматриваемом возрасте организм и психика человека сильно изменяются, в частности начинает активно формироваться система личностных смыслов человека, являющаяся частью ценностно-смысловой сферы и, таким образом, участвующая в регуляции поведения человека и его деятельности. Для изучения представлений о смысле жизни подростков использовалась методика Чудновского В.Э. «Анкета о смысле жизни». В исследовании принимали участие двести подростков с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность (респонденты, не занимающиеся спортом помимо занятий физической культурой в школе; респонденты, занимающиеся спортом дополнительно, но не имеющие спортивных достижений; респонденты, занимающиеся спортом и имеющие юношеские разряды; респонденты, занимающиеся спортом и имеющие взрослые разряды). Обработка результатов исследования проводилась при помощи контент-анализа. Затем с помощью критерия Хи-квадрат К.Пирсона выявлялась разница в представлениях о смысле жизни подростков, с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельности по следующим характеристикам: значение смысла жизни в судьбе человека; преобладание смысла или бессмыслицы в жизни человека; мнение о изменении смысла жизни с возрастом; факторы, влияющие на становление смысла жизни; наличие цели в жизни; возможность сформулировать смысл собственной жизни. Показано, что представления о смысле жизни подростков с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность различаются по следующим показателям: возможность сформулировать смысл своей жизни; семья и дети; семья (я и любимый человек); типы школьных дисциплин, влияющих на становление смысла жизни между подростками, занимающимися и не занимающимися спортом.*

Summary. *The article deals with the life meaning of adolescents with varying degrees of involvement in sports activities. In this age the body and the psyche vary greatly, in particular the system of personal life senses begins to actively shape, which is the part of the value-semantic sphere and thus involved in the regulation of human behavior and its activities. To study the ideas about the meaning of life of teenagers used the technique Chudnovsky V.E. "About the meaning of life." The study involved two hundred young people with varying degrees of involvement in sports activities (respondents not involved in sports in addition to physical education at school; respondents who exercise further, but without sports achievements, the respondents engaged in sports and with youth level, respondents involved sports and having adult level). Processing of the results of research carried out by means of content analysis. Then, using the Pirson's chi-square test was revealed difference in the perception of the meaning of life of adolescents with varying degrees of involvement in sporting activities following characteristics: the importance of the meaning of life; the predominance of the meaning or meaninglessness of human life; opinion on the meaning of life change with age; factors influencing the formation of the meaning of life; the presence of purpose in life; the ability to articulate the meaning of his own life. It is shown that the idea of the meaning of life of adolescents with varying degrees of involvement in sports activities vary according to the following criteria: the ability to articulate the meaning of their lives; family and children; the family (I and partner); types of school subjects affecting the formation of the meaning of life between the teenagers involved and not involved in sports.*

Актуальность исследования: подростковый возраст – переход от детства к юности, с организмом и психикой происходят серьёзные морфологические, физиологические, психологические изменения, в том числе начинает активно определяться система личностных смыслов человека, что сопровождается поиском смысла жизни, становлением собственной идентичности, реализацией себя в обществе.

Потанина Л.Т. указывает на то, что «формирование личностных смыслов зависит от роли значимого Другого, транслирующего ценности, важное значение в этом процессе занимает образец. В начале своего развития подражание образцу, в качестве которого выступают родители, учителя, происходит не всегда осознанно» [1,с.87]. У подростка появляется сознательное требование образцу поведения. Можно предположить, что тренер, как значимый для подростка взрослый способен оказывать влияние на формирование ценностно-смысловой сферы личности.

Самыкина Н.Ю. и Серебрякова М.Е. [2] отмечают, что существование личностного смысла делает значимыми происходящие события и выражается в субъективном ощущении осмысленности жизни, наличия цели в жизни. Спешилова Т.С. [4,с.39]отмечает, что «значимость ценностно-смысловой сферы определяется тем, что она занимает место на пересечении мотивационной и мировоззренческой структур сознания, выполняя функцию регуляторов человеческого поведения и всех видов человеческой деятельности».

Таким образом, можно предположить, что при серьёзных занятиях спортом подросток много времени уделяет тренировкам, тренер, как значимый для подростка взрослый способен оказывать влияние на формирование ценностно-смысловой сферы личности.

Цель исследования: изучить особенности представлений о смысле жизни подростков, занимающихся спортом

Организация исследования: в исследовании принимали участие 200 респондентов в возрасте от 13 до 16 лет, среди которых девушек было 101 человек (51% респондентов), юношей было 99 человек (49% респондентов). Все испытуемые составили четыре группы: 1 – подростки, не занимающиеся спортом помимо уроков физкультуры в школе – 47 человек (23%); 2 – подростки, занимающиеся спортом, но не имеющих спортивных достижений – 51 человек (26%); 3 – подростки, занимающиеся спортом и имеющие юношеский разряд – 49 человек (24%); 4 – подростки, занимающиеся спортом и имеющие взрослый разряд 53 человека (27%).

Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования; психодиагностические методы (Анкета В.Э.Чудновского «О смысле жизни); метод контент-анализа; методы математической статистики (Хи-квадрат Пирсона)

Организация исследования: исследование проводилось на базе МОУ Гимназия №5 г. Дзержинского Московской области, Спортивная школа олимпийского резерва имени братьев Знаменских г. Москвы, СДЮСШОР "Союз" г. Дзержинского и ГБУ «Спортивная школа № 82» г. Москвы. Испытуемым предлагалось ответить на вопросы анкеты В.Э.Чудновского «О смысле жизни» [3], что позволило изучить представления респондентов о смысле жизни вообще и собственном смысле жизни человека. Затем с помощью критерия Хи-квадрат К.Пирсона выявлялась разница в представлениях о смысле жизни подростков, с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельности по следующим характеристикам: значение смысла жизни в судьбе человека; преобладание смысла или бессмыслицы в жизни человека; мнение о изменении смысла жизни с возрастом; факторы, влияющие на становление смысла жизни; наличие цели в жизни; возможность сформулировать смысл собственной жизни. Четыре рассмотренные группы подростков три раза объединялись в 2 группы: А. 1 – подростки, которые не занимаются спортом, 2 – все подростки, которые занимаются спортом (не имеющие достижений, имеющие юношеский разряд, имеющие взрослый разряд); В. 1 – подростки, не занимающиеся спортом и подростки, занимающиеся спортом, но не имеющие спортивных достижений, 2 – подростки, имеющие спортивные достижения (подростки, занимающиеся спортом и имеющие юношеский подростки, занимающиеся спортом и имеющие взрослый разряд); С. 1 – подростки, занимающиеся спортом, но не имеющие спортивных достижений, 2 – подростки, имеющие спортивные достижения (подростки, занимающиеся спортом и имеющие юношеский подростки, занимающиеся спортом и имеющие взрослый разряд).

Обсуждение результатов исследования:

Выявлены значимые различия в понимании смысла жизни (p<0,036) между подростками с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность по показателю «Семья и дети». Большинство подростков, не занимающихся спортом (66%) считают, что смысл жизни заключается в том числе в семье и детях. Эту точку зрения разделяет большинство подростков, занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений так же в большинстве случаев (64,7%). Ещё сильнее эта тенденция проявляется у подростков, имеющих юношеский разряд, три четверти подростков (83,7%) считают, что смысл жизни человека заключается в семье и детях. Мнения подростков, имеющих взрослый разряд разделились практически поровну: да (58,5% респондентов) и нет (41,5%).

Это можно объяснить тем, что, добившись успехов в спорте, они начинают задумываться о смысле жизни и чаще останавливаются на традиционных ценностях Подростки, не занимающиеся спортом, и занимающиеся, но не имеющие спортивных достижений, меньше склонны к самоанализу, а подростки, имеющие взрослый разряд, чаще связывают своё будущее со спортом и их смысл жизни другой.

Выявлены значимые различия в понимании смысла жизни (p<0,004) у подростков с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность по показателю «Семья (я и любимый человек)». Схожие результаты получены у подростков, не занимающихся спортом и подростков, имеющих взрослый разряд с одной стороны; и для подростков, занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений, и подростков, имеющих юношеский разряд, – с другой. Более половины подростков, не занимающихся спортом (63,8%) и более половины подростков, имеющих взрослый разряд (66%) считают, что семья (я и любимый человек) является составляющей смысла жизни.

Значительно большая часть подростков, занимающихся спортом, но не имеющих достижений (86,3%) и подростков, имеющих юношеский разряд (87,8%), считают, что семья (я и любимый человек) является составляющей смысла жизни. Полученные результаты можно объяснить тем, что подростки, не занимающиеся спортом реже задумываются о будущем, подростки, имеющие взрослый разряд, связывают своё будущее со спортом. Подростки, занимающиеся спортом, но не имеющие достижений чаще задумываются над будущим. Выявлены значимые различия (p<0,046) между подростками с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность по показателю «Смысл жизни: не знаю». Схожие результаты получены у подростков, не занимающихся спортом, и подростков, занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений, Большинство подростков, не занимающихся спортом (76,6%) и подростков, занимающихся спортом, но не имеющих достижений (76,5%) не знают в чём заключается смысл жизни.

Более половины подростков, имеющих юношеский разряд (63,3%) и половина подростков, имеющих взрослый разряд (54,7%), не знают, в чём заключается смысл жизни.

Таким образом, чем более серьёзно подросток занимается спортом и чем выше его результаты и достижения, тем с большей вероятностью можно говорить о том, что может ответить на вопрос «в чём заключается смысл жизни».

Полученный результат можно объяснить тем, что занятия спортом, направленные на достижение серьёзных спортивных результатов или серьёзное самосовершенствование, позволяют подростку задумываться над смыслом жизни.

При сравнении подростков, занимающихся спортом и не имеющих достижений, со всеми подростками имеющими спортивные достижения, были выявлены различия по следующим показателям: смысл жизни: не знаю (p<0,023) и смысл своей жизни: могу сформулировать (p<0,001).

Подростки, занимающиеся спортом, но не имеющие спортивных достижений, чаще не знают в чём состоит смысл жизни (76,5%).

Количество подростков, занимающихся спортом и имеющих спортивные достижения, ответивших, что не знают в чём состоит смысл жизни (58,8%) несколько выше количества подростков, ответивших, что знают (41,2%).

Подростки, имеющие спортивные достижения чаще, по сравнению с подростками, занимающимися спортом, но не имеющими спортивных достижений, отвечают, что знают, в чём состоит смысл их жизни.

Полученный результат можно объяснить тем, что подростки, имеющие спортивные достижения, размышляют о смысле жизни и определяют его для себя.

Подростки, занимающиеся спортом и имеющие спортивные достижения, чаще подростков, занимающихся спортом, но не имеющих достижений, могут сформулировать смысл своей жизни. Это можно объяснить тем, что серьёзные занятия спортом, возможно, снимают тревожность подростка, относящуюся к размышлениям о смысле своей жизни, так как респонденты, имеющие спортивные достижения, могут включать занятия спортом и достижение серьёзных результатов в нем в составляющие смысла своей жизни.

При сравнении всех подростков без достижений (как не занимающихся, так и занимающихся спортом) и всех подростков с достижениями (имеющих как юношеский так и взрослый разряды) были выявлены значимые различия по типам дисциплин (школьных уроков), которые влияют на становление смысла жизни ($p<0,000$) и смыслу жизни: не знаю ($p<0,008$); смысл жизни: могу сформулировать ($p<0,000$).

Подростки, не имеющие спортивных достижений (4,1%) значительно реже подростков, имеющих достижения (20,6%) не знают какие типы школьных уроков влияют на становление смысла жизни.

Большее количество подростков, имеющих спортивные достижения (28,4%) по сравнению с подростками, не имеющими достижений (21,4%) считают, что в школе нет дисциплин, влияющих на становление смысла жизни.

Наиболее часто подростки как, не имеющие достижений (42,9%), так и, имеющие спортивные достижения (38,2%) считают, что на становление смысла жизни влияют гуманитарные дисциплины.

Значительно большее количество подростков без достижений (23,5%) по сравнению с подростками, имеющими спортивные достижения (8,8%) считают, что естественные науки, математика и информатика оказывают влияние на становление смысла жизни.

Подростки, не имеющие спортивных достижений (8,25%) чаще, чем подростки, имеющие спортивные достижения (3,9%) считают, что такие предметы как технология и физическая культура влияют на становление смысла жизни.

Таким образом, подростки, имеющие спортивные достижения, чаще чем подростки, не имеющие достижений, не знают какие школьные дисциплины могут повлиять на становление смысла жизни. Подростки, не имеющие спортивных достижений, чаще подростков, имеющих достижения, считают, что естественные науки, математика, информатика, а так же технология и физическая культура влияют на становление смысла жизни.

Это может объясняться тем, что подростки, имеющие спортивные достижения, уделяя большое количество сил и времени занятиям спортом, не задумываются над школьными уроками и их значением, особенно над точными или естественными науками, чтобы понимать которые, нужно знать основной материал.

Подростки, не занимающиеся спортом, и занимающиеся спортом, но не имеющие спортивных достижений, чаще не знают в чём состоит смысл жизни (76,5%).

Большинство подростков, не занимающихся спортом, и занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений (73,5%) отрицательно отвечают на вопрос о возможности сформулировать свой смысл жизни.

Половина подростков, занимающихся спортом и имеющих спортивные достижения (51%) ответили, что могут сформулировать смысл своей жизни.

Таким образом, большая часть подростков, не занимающихся спортом, и занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений, не может сформулировать смысл своей жизни, в то время, как среди подростков, занимающихся спортом и имеющих спортивные достижения, этого не может сделать только половина респондентов.

Полученные результаты можно объяснить тем, что серьёзные занятия спортом, возможно, снимают общую тревожность подростка, и тем, что респонденты, имеющие спортивные достижения, могут включать занятия спортом и достижение серьёзных результатов в нем в составляющие смысла своей жизни.

При сравнении подростков, не занимающихся спортом, и всех подростков, занимающихся спортом (не имеющих спортивных достижений, имеющих юношеский разряд, имеющих взрослый разряд) были выявлены значимые различия по показателю: семья (я и любимый человек) ($p<0,026$).

Большее количество подростков, занимающихся спортом (79,7%), по сравнению с

подростками, не занимающимися спортом (63,8%) считают, что семья (я и любимый человек) является составляющим смысла жизни.

Таким образом, подростки, занимающиеся спортом, чаще считают семью (я и любимый человек) составляющей смысла жизни, по сравнению с подростками, не занимающимися спортом. Полученный результат можно объяснить тем, что подростки, занимающиеся спортом, возможно психологически взрослее, подростков, не занимающихся спортом, что позволяет им задумываться о значимости семьи, отношений с любимым человеком в жизни человека раньше, чем подросткам, не занимающимся спортом.

Выводы:

1. Существуют различия в представлениях о смысле по следующим показателям: знание о смысле жизни; возможность сформулировать смысл своей жизни; семья и дети; семья (я и любимый человек); типы школьных дисциплин, влияющих на становление смысла жизни между подростками, занимающимися и не занимающимися спортом;

2. Большинство подростков, занимающихся спортом, считают фактор семья (я и любимый человек) одной из составляющих смысла жизни.

Литература.

1. Потанина Л.Т. Развитие ценностно-смысловой сферы личности школьника: условия и механизмы // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки». М., 2011, № 2. – С.85-90
2. Самыкина Н.Ю., Серебрякова М.Е. Динамика ценностно-смысловой сферы личности в процессе наркотизации: монография. – Самара : Изд-во «Универс групп», 2007. – 148 с.
3. Слотина Т.В. Психология личности. СПб: Питер, 2013. 306 с.
4. Спешилова Т.С. Особенности ценностно-смысловой сферы личности учащихся с явной, скрытой формами интеллектуальной одарённости и обычных учащихся // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2011. №129. С. 39-42.

ДИНАМИКА УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 11-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Смолдовская И.О. – к.п.н, доцент кафедры педагогики и психологии, Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск, Россия
smolet72@mail.ru

Ключевые слова: *агрессивность, мотивация, карате, тревожность.*
Keywords: *aggressive, motive, karate, anxiety.*

Резюме. ***Результаты исследований выявили, что с ростом спортивного стажа и квалификацией у детей 11-14 лет, занимающихся карате, увеличивается переход словесного агрессивного к физическому взаимодействию, формируется понимание личностных целей достижения максимального результата, увеличиваются показатели контроля агрессивности уже в 13-14 лет, а агрессивные проявления носят характер не мотивационной агрессии, как самоценности, а инструментальной появляющейся под контролем сознания, сопряжённой эмоциональными переживаниями, что свойственно спортивной деятельности и не связано с деструктивными тенденциями личности.***

Summary. ***The research results revealed that with the growth of the sport experience and qualifications the transition of verbal aggression to physical interaction is increased, the understanding of personal goals to achieve maximum results, the parameters of control of aggressiveness of 13-14 years old boys are increased, and the aggressive displays are characterized not as motivational aggression as self-worth, but the instrumental one appearing under the control of consciousness, which are the emotional experiences that tend to sports activities and not related to the destructive tendencies of the individual.***

Актуальность. Проблема формирования у спортсменов, занимающихся единоборствами качеств, которые с одной стороны чрезвычайно важны в соревновательной деятельности, а с другой – носят деструктивный характер является актуальной. Агрессия носит оборонительный характер и служит выживанию, но она также выступает источником активности индивида, стремления к достижениям. Создание возможности и необходимости предотвращения деструктивных агрессивных действий, где ведущей целью психологической работы является повышение индивидуальной способности управления агрессией, предопределило необходимость анализа динамики изменений показателей агрессивности у детей 11-14 лет, занимающихся карате в соответствии с их возрастным развитием, индивидуальными и психологическими особенностями, сроком обучения и повышением уровня спортивной квалификации.

Целью исследования явилось выявление показателей агрессивности у мальчиков 11-14 лет, неблагоприятно влияющих на спортивный результат в карате.

Задачами исследования явились анализ и обобщение теоретико – методической литературы по проблеме исследования; выявление динамики показателей тревожности, агрессивности и мотивацию у мальчиков 11-14 лет спортивной квалификации, занимающихся карате; установление взаимосвязи между исследуемыми показателями и результатом выступления в соревнованиях; выделение факторов конструктов агрессивности.

Методы исследования: теоретический анализ специальной научно-методической литературы, наблюдения, психодиагностическое обследование (ситуативной тревожности по методике Ч.Д. Спилберга, агрессивности по методике Баса – Дарка, агрессивности по методике Ч.Д. Спилберга, мотивации силы стремления к достижению цели и успеху Т. Элерса), методы математической статистики (среднее арифметическое значение, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, значение дисперсии, корреляционный и факторный анализ). Испытуемыми явились 60 мальчиков 11-14 лет, занимающиеся карате, имеющие спортивный стаж от одного до трёх лет, спортивную квалификацию от 10 до 8-кю.

В результате исследования была выявлена динамика лонгитюдных изменений 18 показателей психических характеристик. Проведённый теоретический анализ показал, что агрессивность по основной своей функции является адаптивным, то есть приспособительным, механизмом, которым пользуются люди в ситуациях стресса и фрустрации, при этом агрессия может стать чрезмерной и патологической, требующей коррекции.

Результаты экспериментальных исследований выявили, что проявление психологических явлений и реакций, характеризующих агрессивность, изменяется с увеличением спортивного стажа и квалификации спортсменов, и определяется следующими особенностями:

а) равномерным характером увеличения изменений мотивации и количества наказаний в соревнованиях у мальчиков 11-14 лет, занимающихся карате различной степени квалификации, что свидетельствует о сформированном понимании личностных целей достижения максимального результата в связи со спортивным стажем;

б) увеличением показателей агрессивности, как проявления черт темперамента, состояния, гетероагрессиии, что связано со спецификой данного вида спорта, который предполагает непосредственный агрессивный контакт с соперником в условиях стрессового состояния;

в) тенденцией значительного увеличения показателей контроля агрессивности у каратистов второго-третьего года обучения, имеющих квалификацию 10-кю, что предположительно свидетельствует о понимании спортсменами данной спортивной квалификации и возраста своего поведения и состояния в спаррингах, о способности подростков уже в 13-14 лет контролировать свой уровень агрессивности;

г) неравномерностью показателей аутоагресии у спортсменов более низкой квалификации первого года обучения с последующим её уменьшением, что свидетельствует о психологической неустойчивости спортсменов 11-12 лет перед внешними стрессовыми ситуациями, и как следствие изменением направления агрессии на самого себя с последующим переходом в гетероагрессию;

д) тенденцией увеличения физической агрессии, раздражительности и подозрительности с ростом спортивного мастерства, что свидетельствует о влиянии и специфике данного вида спорта, о развитии у человека проявления негативных чувств при малейшем возбуждении и дальнейшем использовании физической силы против другого человека, что актуализирует необходимость использования коррекционных средств исследуемых психологических компонентов с мальчиками 13-14 лет, занимающимися карате, имеющими более высоки спортивную квалификацию;

е) переходом словесного агрессивного к физическому взаимодействию, спортсменов с более высоким спортивным стажем и квалификацией.

Ни один исследуемый показатель не имеет корреляционной связи с мотивацией деятельности, что говорит о том, что мотивационный компоненты прямо противоположны, т.е. агрессивные проявления у мальчиков 11-14 лет, занимающихся карате, носят характер не мотивационной агрессии, как самоценности, а инструментальной появляющейся под контролем сознания, сопряжённой эмоциональными переживаниями, что свойственно спортивной деятельности и не связано с деструктивными тенденциями личности.

Наибольший коэффициент корреляции установлен между показателями количества наказаний полученных на соревнованиях и степенью тревожности (0,9), а так же подозрительностью (0,9). Предполагается, что данный факт может влиять на хороший спортивный результат из-за высокого уровня тревожности в силу недостаточной степени толерантности к стрессу, а также из-за чрезмерной осторожности и ожидания атаки соперника, преждевременного ведения ата-

кующих действий, что является тактически неправильным.

Выводы. Факторно-аналитическая обработка результатов исследования позволила выделить конструкты агрессивности, пять содержательно интерпретируемых базисных факторов, объясняющих соответственно 32,8, 15,5, 11,8, 9,2 и 7,6% общей дисперсии для дальнейшей её коррекции, которые были условно названы: «реакция», «нападение», «недоверие», «перенос», «направление».

Таким образом, изложенные принципиальные теоретические и методические предпосылки динамики развития агрессивности, результаты проведённого эмпирического исследования подтвердили необходимость создания возможности предотвращения деструктивных агрессивных действий, где ведущей целью психологической работы является повышение индивидуальной способности управления агрессией у мальчиков 11-14 лет, занимающихся карате.

Литература.

1. Бандура А. Подростковая агрессия. / А. Бандура. – М., 1999. – С. 36-44.
2. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль./ Л. Берковиц. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. – С. 25-44.
3. Бэрон Р. Агрессия. / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 1997. – С. 24-37.
4. Ковалев П. А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: Автореф. дис... канд. пс. наук. – СПб., 1996. – 24 с.
5. Левитов Н. Д. От фрустрации к агрессии // Психологический журнал. – 1990. – №5. – С. 16-23.
6. Налчаджян А. Агрессивность человека./А. Налчаджян. – Питер, 2007. – 733 с.

ПРОБЛЕМА ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ СПОРТСМЕНОВ (по материалам зарубежных исследований)

Симоненкова И. – аспирант кафедры психологии РГУФКСМиТ (г. Москва, г. Вильнюс)

Ключевые слова: *психологические навыки, тренинг психологических навыков, инструменты диагностики психологических навыков.*
Keywords: *psychological skills, psychological skills training, psychological skills assessment and measurement.*

Резюме. ***Статья посвящена проблеме диагностики психологических навыков в спорте. Представлен широкий и подробный обзор средств диагностики психологических навыков по материалам зарубежных иссследований.***

Summary. ***The article is dedicated to the problem of sport psychological skills assessment. It presents wide and detailed review of means for psychological skills diagnostics based on foreign research in sport psychology.***

Введение. Изучение психологических навыков спортсменов всегда вызывало большой интерес, как со стороны психологов-практиков, так и исследователей. Нередко спортсмен, показывавший отличные результаты на тренировке, во время игры не в состоянии оправдать возложенных на него надежд. Встречаются также и те, про кого говорят, что у них огромный потенциал, который они никак не могут реализовать (что буквально означает – у спортсмена отличные физические навыки и недостаточно развиты психологические). И наоборот, бывает, что игроки не блистают на тренировках, но отлично, превосходя все ожидания, выступают на соревнованиях. На вопрос о важности психологической стороны игры спортсмены обычно отвечают, что она определяет успех на 95%. Это особенно касается тех, как отмечали в своей статье в 1988 году Орлик и Партингтон (Orlick&Partington), кто достиг высокого уровня и обладает отличным техническим мастерством (например, профессионалы или спортсмены-олимпийцы) – у них разница между хорошим и отличным выступлением, между победой и поражением часто зависит от степени развитости психологических навыков [10]. С практической точки зрения важность психологических навыков для достижения спортсменом успеха не вызывает сомнений. Таким образом, исследователей больше интересует вопрос о способности спортсменов приобретать необходимые психологические навыки. Например, могут ли игроки приобретать и отрабатывать такие навыки точно так же, как и приемы стрельбы по движущейся мишени, подачу или прием крученого мяча? Если психологические навыки существуют, то каким образом их можно определить или измерить?

Процесс приобретения спортсменом различных навыков саморегуляции (таких как, например, воображение, релаксация, постановка цели, внутренний диалог) получил название *тренинг психологических навыков* (ТПН). Уэйнберг и Гоулд (Weinberg&Gould) в 2007году определили ТПН как «систематическую и постоянную отработку ментальных и психологических навыков в целях улучшения спортивных показателей, увеличения удовольствия и достижения большего удовлетворения от спортивной и физической активности» [11]. Нет никаких сомнений в том, что ТПН стал важным направлением в работе спортивных психологов-консультантов. Безусловно, в рамках общей тенденции существуют разнообразные методики оценки сильных и слабых сторон психологических навыков конкретного спортсмена. Некоторые психологи предпочитают использовать интервью, некоторые – объективные результаты тестов, кто-

то сочетает оба метода, а кто-то предпочитает подход известный как *профилирование результативности*, предложенный Батлером и Харди (Batler&Hardy) в 1992 году[10].

Для измерения различных психологических навыков у спортсменов было разработано несколько тестов. Первоначально большинство шкал оценивали только один конкретный психологический навык или черту. В данном обзоре мы остановимся на более новых, комплексных тестах, оценивающих целый спектр навыков.

Тест психологических навыков для спортсменов (PSIS) в свое время ***PSIS*** был наиболее популярным инструментом для измерения психологических навыков, связанных со спортивными выступлениями. Это был первый тест, использовавший для оценки психологических навыков многоплановую перспективу. Махони, Габриел и Перкинс (Mahoney,Gabriel, and Perkins) в 1987 году разработали ***PSIS*** для оценки психологических навыков у элитных спортсменов. Этот тест основывался на опыте предыдущей работы Махони (Mahoney) и его коллег с олимпийскими спортсменами и спортсменами-студентами ВУЗов. Оригинальная версия ***PSIS*** включала 51 альтернативное тестовое задание, в более новой версии использована пятибалльная шкала Ликерта, а число заданий сокращено до 45. Она была создана для выявления различий между спортсменами элитного и ниже элитного уровней, а также спортсменами-студентами. Факторный анализ выявил шесть различных подшкал, в т.ч. психологическую подготовку, концентрацию, уверенность, значимость роли команды и контроль тревожности. Результаты теста подтвердили его способность выявлять различия между спортсменами с разным уровнем способностей, а также между мужчинами и женщинами и между представителями индивидуальных и командных видов спорта.

Затем последовал ряд исследований, изучавших различные психометрические характеристики PSIS-R5. Однако даже лучшие примеры давали непоследовательные результаты и вызывали вопросы с точки зрения надежности и валидности. Махони (Mahoney) в 1989 году выяснил, что неэлитные спортсмены имели более высокие баллы, чем элитные спортсмены, по пяти из шести подшкал [6]. Этот результат противоречит самой концептуальной основе создания ***PSIS***. Некоторые исследования показали низкий уровень внутренней согласованности по нескольким подшкалам и низкую ретестовую надежность. Кроме того, исследования выявили факторные структуры, отличающиеся от оригинальной шкалы, а также низкий уровень индекса адекватности между новыми выборками и предложенной шестифакторной моделью. Таким образом, тест PSIS-R5 был необходимым шагом на пути к комплексной оценке психологических навыков.

Тест копинг навыков спортсмена – 28 (ACSI-28). Популярный инструмент для комплексной оценки психологических навыков – был создан на основе оригинального «Тест копинг-навыков спортсмена», используемого для прогнозирования степени совладания спортсмена с травмой авторами Смит, Смолл и Птачек (Smith, Smoll, &,Ptacek) в 1990 году [10]. Оригинальный ACSI-28, включавший в себя 42 задания, был отредактирован и сокращен до 28 позиций. Новый ACSI-28 позволяет измерять согласно личностным чертам психологические навыки, способствующие улучшению результативности. Оригинальная восьмифакторная модель была сокращена до семи факторов путем подтверждающего факторного анализа и приемлемого уровня индекса адекватности. В результате были выбраны следующие семь факторов: совладание с неприятностями, концентрация, обучаемость, уверенность в себе и мотивация достижений, свобода от негативных переживаний, постановка цели и ментальная подготовка. Обобщенные баллы по семи подшкалам дают общее измерение психологических навыков копинга (личных копинг-ресурсов). Однако предполагается, что ACSI-28 является многоплановым конструктом и каждая шкала может служить для отдельного измерения. Для оценки надежности и валидности ACSI-28был проведен обширный психометрический анализ. Валидность конструкта была определена благодаря выявленным значимым соотношениям между ACSI-28 и другими шкалами (или подшкалами), например, подшкалой беспокойства из «Шкалы тревожности для спортсменов» (Sport Anxiety Scale/SAS; Smith, Smoll, & Schutz, 1990), подшкалы копинга при фокусировании на проблеме из «Вариантов опросника по копинг-поведению» (Ways of Coping Checklist; Vitalino, Russo, Carr, Miuro, & Becker, 1985) и общей самооценки (Smoll, Smith, Barnett, & Everett, 1993) [10]. Наконец, валидность конструкта была определена путем сопоставления ACSI-28 с различными измерениями результативности.

Смит и Кристенсен (Smith & Christensen) в 1995 году, используя прикладной подход, провели исследование среди профессиональных бейсболистов и обнаружили, что их психологические и физические навыки имели примерно одинаковую дисперсию по среднему количеству отбитых мячей, тогда как по показателю поданных мячей (среднее количество выигранных подач) на пси-

хологические навыки приходился гораздо более высокий процент объяснимой дисперсии (34%) по сравнению с физическими навыками (3%) [9]. Несмотря на то, что ACSI-28 дает только косвенное измерение результативности, исследование также показало, что данный тест помогал прогнозировать, какие из игроков будут активно заниматься профессиональным спортом в течение последующих трех лет. Фактически, ACSI-28 более точно прогнозировал спортивные успехи игроков на подаче, чем оценка уровня их физических навыков. Именно благодаря подобным открытиям можно судить о возможности практического применения ACSI-28 для прогнозирования спортивной результативности и связанного с ней поведения. В целом, ACSI-28, с учетом всех его ограничений, является важным шагом в определении правильных методов измерения психологических навыков.

Тест стратегий успеха (TOPS) был создан как тест оценки психологических навыков, используемых как во время соревнований, так и на тренировках. Он был основан на «психологических процессах, лежащих в основе успешных спортивных выступлений, как выявлено современной теорией» и разработан в 1999 году группой авторов в составе Томас, Марфи и Харди (Thomas, Murphy&Hardy) [10]. Эксплораторный факторный анализ 64-х заданий выявил восемь факторов, относящихся к соревнованиям, и восемь – к тренировкам; в т.ч. постановка цели, негативное мышление, эмоциональный контроль, внутренний диалог, воображение, контроль внимания, активацию, релаксацию и автоматичность (большинство факторов в обеих группах совпадали, за исключением контроля внимания, относящегося к тренировкам, и негативного мышления – к соревнованиям). Корреляционный анализ на выборке из 472 австралийских спортсменов выявил между многими стратегиями умеренно сильную корреляцию, указывавшую на то, что спортсмены, использующие одну или несколько соревновательных или тренировочных стратегий, также имеют тенденцию использовать и многие другие стратегии. Результаты исследования также выявили различия между элитными спортсменами и спортсменками и их не входящими в спортивную элиту коллегами в использовании подобных психологических навыков на тренировках и соревнованиях. Помимо этого, спортсмены международного уровня применяли более широкий спектр стратегий, чем спортсмены, выступавшие на университетском, региональном или любительском уровне [10].

Возможности использования TOPS для интерпретации тревожности как благоприятного и как разрушающего фактора изучали Флэтчер и Хантон в 2001году. Результаты их исследования показали, что пловцы, имевшие низкие баллы по релаксации и более высокие – по внутреннему диалогу, интерпретировали симптомы тревожности как благоприятные, а также показывали более высокий уровень уверенности в себе. Кроме того, TOPS успешно связал психологические навыки, как тренировочные, так и соревновательные, с восприятием успеха (Frey, Laguna, & Ravizza, 2003) и самоэффективности (Lowther, Lane, & Lane, 2002).

TOPS позволил глубже осознать проблему развития психологических навыков, указав на конкретные тренировочные и соревновательные психологические стратегии. Шкала позволяет измерить ряд важных психологических навыков, как тренировочных, так и соревновательных, и предлагает перспективный инструмент для их оценки. Это наглядно продемонстрировало недавнее исследование на примере олимпийцев, принимавших участие в Сиднейской Олимпиаде 2000 года (Taylor, Gould, & Rolo, 2008), в котором TOPS смог показать различия в стратегиях действий на тренировках и соревнованиях между медалистами и спортсменами, оставшимися без наград. В дополнение к этому, по некоторым психологическим навыкам были выявлены различия, определяемые полом и возрастом, что позволило авторам заключить, что TOPS является внутренне стабильным инструментом с умеренной прогнозирующей способностью в отношении качества спортивных показателей у элитных спортсменов. TOPS – единственный инструмент, предназначенный для измерения психологических навыков, используемых на тренировках, то он имеет огромный потенциал с точки зрения развития соответствующих психологических навыков (которые затем могут быть применены и в условиях соревнований).

Оттавский тест оценки ментальных навыков – 3 (OMSAT-3) является расширенной версией оригинального OMSAT, разработанного Салмела (Salmela) в 1992 году. В первоначальную версию были включены 14 психологических навыков, разделенные на пять категорий: навыки основной психологической подготовки, психосоматические навыки, когнитивные навыки, соревновательные навыки и групповая динамика. Опросник включал в себя 114 заданий, и хотя подшкалы имели достаточную внутреннюю согласованность, все же тест было рекомендовано сократить, особенно учитывая тот факт, что некоторые задания частично совпадали, а другие – были не совсем ясными. Следующая версия теста включила 85 заданий, разделенных на 12 подшкал (все еще большое число), с использование тех

же пяти категорий. Однако данная модель имела недостаточный критерий адекватности; поэтому новая версия включила 48 заданий (по 4 в каждой подшкале), а в результате подтверждающего факторного анализа факторная структура сохранила 12 подшкал: постановка цели, уверенность в себе, концентрация, релаксация, контроль страха, воображение, ментальная тренировка, активация, фокусирование, детерминированность и планирование соревнований. В дополнение к этим факторам первого порядка повторный подтверждающий факторный анализ показал, что данные 12 подшкал соответствуют трем более широким факторам – основные психологические навыки, психосоматические навыки и когнитивные навыки. Наконец, многофакторный дисперсионный анализ показал, что по пяти подшкалам OMSAT-3 выявляются различия между элитными и обычными спортсменами, что отмечает недостаточную надежность конструкта, а также указывает на необходимость дальнейших исследований для выявления различий в психологических навыках между элитными и неэлитными спортсменами. Дюранд-Буш, Салмела и Грин-Демерс (Durand-Bush, Salmela&Green-Demers) в 2001 году предложили несколько вариантов прикладного использования OMSAT-3. [3] Например, данный тест можно было бы проводить в начале спортивного сезона, чтобы иметь лучшее представление о сильных и слабых сторонах спортсмена. На его заполнение уходит всего 15 минут, а полученные баллы легко перевести в график, наглядно представляющий профиль психологических навыков. Также он может оказаться особенно полезным при работе с большими группами спортсменов. OMSAT-3 можно проводить время от времени в течение сезона, чтобы следить за изменениями в развитии психологических навыков. Таким образом, в целом, OMSAT-3 может стать полезным инструментом для практиков, пытающихся определить уровень психологических навыков спортсменов и на их основе создать конкретные тренировочные программы.

Заключение. Наблюдается неуклонный интерес к исследованию психологических навыков. Особой популярностью пользуются многофункциональные комплексные тесты, позволяющие определить целый спектр психологических навыков. Несмотря на определенные ограничения в их использовании спортивные психологи-исследователи разрабатывают новые шкалы, адаптируют уже существующие тесты, и конструируют новые. Все это может стать полезным инструментом для практиков, пытающихся определить уровень психологических навыков спортсменов и на их основе создать конкретные тренировочные программы.

Литература.

1. Burton, D., & Raedeke, T. (2007). Sport Psychology for Coaches. Champaign: Human Kinetics.
2. Duda, J. (1998). Measurement in sport and exercise psychology. Morgantown : Fitness Information Technology.
3. Durand-Bush N., Salmela, J., & Green-Demers, I.(2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool. The Sport Psychologist, 15: 1-19.
4. Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. Psychology of Sport and Exercise, 2: 89-101.
5. Fournier, J., Calmels, C., Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2005). Effect of a season– long PST program on gymnastic performance and on psychological skills development. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 3: 59-78.
6. Mahoney,M.Gabriel,T.&Perkins T.(1987) Psychological Skills and exceptional athletic performance.The Sport Psychologist,1:181-199
7. Martens, R. (1987). Coach Guide to Psychology. Champaign: Human Kinetics.
8. Singer R., Murphey M., & Tennant, L. (1993). Handbook of Sport Psychology. Macmillan: New York.
9. Smith R.E., Schultz J.T., Smoll F.& placek J.T.(1995). Development and validation of multidimensional measure of sport-specific psychological skill: The Athletic Coping Skills Inventory -28 Journal of Sport and Exercise Psychology 17, 1995:379-398.
10. Tenenbaum, G., Eklund, R. C., & Kamata, A. (2012). Measurement in sport and exercise psychology. Champaign: Human Kinetics.
11. Weinberg, R., & Gould, D. (2007). Foundation of sport and exercise psychology .4th ed. Champaign: Human Kinetics.
12. Williams, J. (2006). Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. 5th edition. McGraw– Hill: New York.

ПСИХОДИАГНОСТИКА В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА

Бабичев И.В. – к.псх.н., психолог ДЮСШ «Теннис-Парк» 4377760@mail.ru

Жихарева О.И. – доцент, к.п.н., спортивный директор ДЮСШ «Теннис-Парк»

Лапин А.Ю. – профессор, д.м.н., вице-президент общероссийской общественной организации «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»

Ключевые слова: *психологическое обеспечение, детско-юношеский спорт, методы психодиагностики.*
Keywords: *psychological support, youth sport, methods of psycho-diagnostics.*

Резюме. ***В статье рассматривается возможный подход к построению системы психологического обеспечения в детско-юношеском спорте. Одним из ключевых элементов такой системы выступает психодиагностика. Поэтому основное содержание статьи посвящено определению специфических задач психодиагностики в системе детско-юношеского спорта и определению банка валидных методик.***

Summary. ***The article discusses a possible approach to the construction of a system of psychological support in youth sport. One of the key elements of such a system performs diagnostics. The main content of the article is devoted to the definition of the tasks of psycho-diagnostics, as well as, her most definitive methods.***

Несмотря на то, что психология спорта является сравнительно молодым направлением психологической науки, многие ее актуальные вопросы получили достаточно широкую разработку в многочисленных исследованиях. Вместе с тем, необходимо отметить, что некоторые практические аспекты этой области психологии не получили должного освещения.

По нашему мнению, это касается и вопросов психологического обеспечения системы детско-юношеского спорта, которая приобретает все большее значение не только как механизм отбора и подготовки кадров для спорта высших достижений, но и как важная составляющая системы эффективного воспитания подрастающего поколения российских граждан.

Для того, чтобы наилучшим образом определить цели психологического обеспечения в детско-юношеском спорте необходимо рассмотреть задачи, которые призвана решать психология спорта и физической культуры в целом.

Среди задач, которые обычно ставятся перед спортивными психологами, следует отметить следующие:

– повышение общей эффективности тренировочного процесса за счет выработки нужного уровня мотивации, а также, формирования нужных психических и психофизиологических качеств;

– создание психологических условий для наиболее эффективного развития спортсмена;

– психологическая подготовка и настрой спортсмена на соревновательную деятельность;

– формирование коммуникативной компетенции у спортсменов и тренерского состава для лучшего взаимодействия;

– экстренная помощь спортсмену, которая подразумевает работу в самые напряженные для него моменты – от снятия предстартовых волнений и работы со стрессом до помощи в случае неудачных выступлений и связанными с этим переживаниями.

В отдельное направление современная спортивная психология выделяет исследования, рассматривающие проблемы формирования команд, межличностных отношений в коллективе и пр.

Программа психологического обеспечения спортивной деятельности предполагает три основных направления: психодиагностика, психологическая подготовка спортсмена, управление состоянием и поведением спортсмена в тренировочном процессе и в ходе соревнований [1].

Общими задачами психодиагностики при этом являются:

– определение уровня психических и психофизиологических возможностей спортсмена в том или ином виде спорта;

– определение возможностей спортсмена на конкретном этапе тренировочного цикла или отдельном занятии;

– определение психологического состояния спортсмена перед соревнованием.

По нашему мнению, система психологического обеспечения в детско-юношеском спорте должна предполагать существенно более широкий спектр задач, с учетом того, что в центре этого процесса находится ребенок – не только будущий спортсмен, но и развивающаяся личность, при этом, достаточно уязвимая, с точки зрения негативного влияния различных социальных факторов.

Психолог в системе детско-юношеского спорта в своей работе, во многом, интегрирует функции как спортивного, так и школьного психолога. Среди прочего, ему необходимо решать проблемы ребенка, напрямую не связанные со спортивными занятиями, но оказывающие негативное влияние, в том числе, и на результаты тренировочного процесса, например, сложности во взаимоотношениях с родителями или сверстниками.

Мы выделяем следующие основные **цели программы психологического обеспечения** в системе детско-юношеского спорта:

1. Повышение эффективности деятельности юного спортсмена в ходе тренировочного процесса и на соревнованиях.

2. Сохранение (укрепление) психического здоровья детей.

3. Обеспечение гармоничного развития воспитанников спортивных школ.

Необходимо отметить, что цели психологического сопровождения не зависят от вида спорта и тесно связаны друг с другом, что можно представить следующим образом (см. рис. 1).

Мы не включили в психологическое сопровождение одну из основных составляющих работы спортивного психолога – отбор наиболее перспективных спортсменов. Во-первых, это отдельная, сложная и важная тема, во-вторых, не все спортивные школы (с учетом платной основы их деятельности) могут ставить перед психологом подобную задачу. Вместе с тем, необходимо отметить, что одной из задач психологического сопровождения может быть ***прогнозирование перспектив***

Рис. 1. Цели психологического сопровождения и их взаимосвязь.

занимающегося, в том числе, и для спорта высших достижений.

Задачи психологического сопровождения в системе ДЮСШ и СДЮШОР мы разделяем на ***общие*** (для всех видов спорта) и специальные (с учетом особенностей того или иного вида спорта).

К основным общим задачам психологического сопровождения можно отнести следующее:

1. Формирование (повышение) у детей необходимого уровня мотивации к спортивным занятиям.

2. Оптимизация тренировочного процесса с учетом индивидуальных психологических особенностей спортсменов (количество, продолжительность и форма тренировок, наиболее эффективная модель психолого-педагогического воздействия и коммуникации).

3. Формирование необходимого уровня стрессоустойчивости и возможностей саморегуляции психических состояний.

4. Непосредственная поддержка (сопровождение) на соревнованиях.

5. Развитие способностей к самопониманию, знанию своих сильных и слабых сторон.

7. Выявление и коррекция негативных психоэмоциональных состояний.

8. Помощь в решении проблемных ситуаций (например, трудности в общении со взрослыми или сверстниками).

9. Развитие необходимых качеств личности.

Для определения специальных задач психологического сопровождения необходимо учитывать специфику конкретного вида спорта. Так, для единоборств такой задачей может быть ***формирование психологической компетентности, направленной на понимание соперника***, а, следовательно, на выбор оптимальной тактики поединка. В свою очередь, специальными задачами психологического обеспечения для коллективных видов спорта будут: ***участие психолога в формирование команды, профилактика конфликтных ситуаций и пр***.

Для реализации общих и специальных задач психологического обеспечения может использоваться весь основной **арсенал практической психологии**, а именно: психодиагностика, психологическое консультирование и тренинги.

Кроме того, в качестве специального метода спортивной психологии мы можем использовать ***психологическое сопровождение*** спортсмена на соревнованиях, направленное, в первую очередь, на формирование и поддержание ***оптимального боевого состояния (ОБС)*** спортсмена, а также, нейтрализацию негативного влияния на него возможного отрицательного результата соревнования.

Среди выделенных нами практических мероприятий психологического обеспечения в детско-юношеском спорте особое место занимает психодиагностика – это первоочередная и наиболее ответственная задача, от надежности и достоверности результатов которой зависит эффективность всей системы психологического обеспечения в целом.

Среди **конкретных задач психодиагностики** мы выделяем следующие:

– определение актуального психоэмоционального состояния ребенка и выявление возможных проблем;

– выявление индивидуальных психологических особенностей юного спортсмена;

– определение уровня развития психических и психофизиологических качеств необходимых для успешной реализации личности в конкретном виде спорта.

Определение актуального психического состояния позволяет осуществлять мониторинг психологического благополучия детей в целях профилактики негативных психологических состояний и оптимизации тренировочного процесса.

Выявление индивидуальных психологических особенностей спортсменов позволяет выстраивать им индивидуальную стратегию тренировочного процесса и участия в соревнованиях, включающую определение оптимального количества и формы тренировок, наиболее эффективной коммуникативной модели между тренером и спортсменом и т.д.

Как показывает практика, среди индивидуальных психологических особенностей спортсменов психодиагностике подлежат, в первую очередь:

– ***свойства темперамента и характера:*** преобладание возбуждения или торможения, подвижность нервных процессов, общая активность, открытость, тревожность, самоконтроль, агрессивность, эмоциональная устойчивость и т.д.;

– ***особенности мотивационной сферы***: потребность в превосходстве, нацеленность на результат, устойчивый интерес к выбранному виду спорта и т.д.;

– ***уровень адекватности самооценки***: как заниженная, так и завышенная самооценка крайне негативно сказываются на спортивных результатах;

– ***возможности саморегуляции психических состояний***;

– ***развитие волевых качеств***;

– ***уровень адаптивности***;

– ***возможности, связанные с концентрацией внимания***.

Все указанные методики доказали свою эффек-

Таблица 1

Диагностические методы психологического сопровождения.

Диагностическая методика	Задачи психодиагностики	Особенности применения
Проективные методы: рисунок человека, семьи, несуществующего животного	– определение текущего психоэмоционального состояния и выявление возможных проблем: уровень ситуативной тревожности, депрессивные тенденции, уровень фрустрации; – определение особенностей характера и темперамента; – уровень самооценки.	– возможно использование с 5 лет; – не вызывает затруднений и отторжения у детей; – занимает мало времени (от 5-15 минут); – предоставляет значительный объем информации
Метод цветовых выборов (тест Люшера)	– определение текущего психоэмоционального состояния: уровень фрустрации, страхи и т.д. – определение особенностей характера и темперамента	– возможно использование с 5 лет; – не вызывает затруднений; – занимает мало времени (от 5-10 минут).
Методика изучения особенностей темперамента (опросник Я. Стреляу)	– свойства нервной системы и темперамента: – сила возбуждения, сила торможения, сила подвижности, уравновешенность	– использование с 10-11 лет; – требует значительного времени (от 30-45 минут); – высокая валидность.
Психогеометрический тест С. Деллингер	– особенности характера	– возможно использование с 5 лет; – не вызывает затруднений у детей; – занимает мало времени
Личностный опросник Кеттела (детский и подростковый вариант)	– определение особенностей характера и темперамента: возбудимость, эмоциональная стабильность и т.д.	– использование с 10-11 лет; – требует значительного времени (30-45 минут)
Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»	– уровень адаптивности; – особенности характера: доминирующие черты характера, коммуникативный потенциал, нормативность	– использование с 11-12 лет; – требует значительного времени (30-45 минут)

тивность, надежность и валидность, а также высокую корреляцию между собой, в ходе их применения в рамках программы психологического сопровождения в одной из детско-юношеских теннисных школ г. Москвы.

При этом необходимо отметить, что основой психодиагностических мероприятий остаются малоформализованные методики. Именно наблюдение и беседа позволяют быстро и достоверно получить психологическую характеристику объекта исследования. Кроме того, использование данных методов (табл. 1) предполагает возможную коррекцию задач диагностических мероприятий в ходе их осуществления на основе получаемой информации. К числу преимуществ данных методик, следует отнести экономность и оперативность их применения, в отличие от психологического тестирования, которое в большинстве случаев предполагает аппаратно-программное обеспечение и использование специально подготовленные помещения.

Помимо экономности у малоинформативных методик есть еще одно значимое преимущество – возможность не раскрывать или лишний раз не подчеркивать перед исследуемым факт его психологического изучения. Это представляется важным по многим причинам. Во-первых, всегда существует вероятность, что исследуемый может намеренно исказить информацию о себе в целях улучшения собственного социального портрета. Во-вторых, качество психодиагностики напрямую зависит от уровня доверительности между психологом и субъектом обследования. Соответственно менее формальная процедура, безусловно, этому способствует.

Кроме того, осуществляя беседу и наблюдение, мы помимо вербальных реакций на вопросы получаем возможность анализировать невербальные реакции. Например, при беседе с детьми наиболее ярко проявляются эмоциональные реакции, что отражает отношение ребенка к тем или иным вопросам. Вместе взятые эти реакции дают значимую информацию (в том числе, проявления неискренности или неуверенности при ответах).

Таким образом, беседа, особенно когда речь заходит о диагностике детей, приобретает особое значение. Данный метод широко используется для определения ориентировки человека в окружающем пространстве и времени – круг представлений, возможность обобщений, особенностей и мотивов его поведения, отношения к себе и окружающему миру. Вместе с тем, позволяет довольно часто, непосредственно в ходе беседы раскрыть причины личностных проблем и затруднений в деятельности, в межличностных отношениях, а также оценить характерные особенности личности: предпочтения, склонности, интересы, отноше-

ние к самому себе [5].

Эффективность использования данного метода зависит от того, как спрашивать, какие вопросы задавать и как осуществлять проверку достоверности полученных ответов.

Одним из наиболее распространенных видов беседы является интервью, т.е. беседа, проводимая по определенному плану, предусматривающая регистрацию и анализ ответов на вопросы, а также изучение особенностей невербального поведения опрашиваемых. В отличие от обычной беседы интервьюирование имеет четкую цель, предполагает предварительное планирование, а также, обработку полученных результатов.

Интервью может быть свободным (без строгой детализации вопросов, но по общей программе), стандартизованным (с детальной разработкой всей процедуры, включая общий план беседы, последовательность вопросов и варианты возможных ответов), частично стандартизованным [4].

Свободное интервью представляет собой беседу, в которой исследователь имеет возможность изменять характер и порядок вопросов, для наиболее эффективного решения поставленных задач. Данный вид исследования характеризуется гибкостью тактики построения диалога в рамках заданной темы, максимальным учетом индивидуальных особенностей исследуемых, относительной естественностью условий опроса. Вместе с тем, одним из недостатков свободного интервью является затрудненность сопоставления получаемых результатов, обусловленная широкой вариативностью задаваемых вопросов.

Стандартизованное интервью в большей степени позволяет получить сравнимые данные по разным испытуемым, позволяет в полной мере и в нужной последовательности отработать все необходимые вопросы. Оно предусматривает проведение опроса по четко разработанной схеме, одинаковой для всех исследуемых, при этом формулировки и порядок вопросов не меняются, а новые вопросы не включаются. Это обеспечивает высокий уровень сопоставимости получаемых результатов, сокращает количество неточностей в формулировках вопросов, повышается надежность интервью. Вместе с тем, необходимо понимать, что стандартизованное интервью может создать атмосферу экзамена, что ограничивает проявления непосредственности и искренности со стороны отвечающего. Во избежание этого важно избегать монотонного характера беседы, эмоциональной безликости в подаче вопросов. Только искренний интерес к личности испытуемого и выраженная эмпатия со стороны психолога позволят получить необходимый и качественный материал для последующего анализа.

Частично стандартизованное *(полустандартизированное)* – ***интервью*** основано на использовании двух видов вопросов. Одни из них – основные, которые должны быть заданы каждому опрашиваемому, другие – дополнительные, уточняющие, включение которых в беседу зависит от ответов на основные вопросы. Тем самым достигается определенная вариативность опроса, возможность учета индивидуальных особенностей респондентов и изменений коммуникативной ситуации. В то же время полученные таким образом сведения сохраняют значительную сопоставимость. Психолог управляет диалогом, при необходимости акцентируя внимание исследуемого на каких-либо дополнительных аспектах обсуждаемых тем, и при этом не выходит за рамки заранее подготовленного перечня вопросов.

По нашему мнению, частично стандартизованное интервью является своеобразной «золотой серединой» и наилучшим образом соответствует задачам психодиагностики в рамках психологического обеспечения в детско-юношеском спорте. При этом наибольшую значимость приобретает определение перечня конкретных вопросов наилучшим образом соответствующих целям психодиагностического исследования.

Надежность и достоверность результатов диагностики в системе психологического обеспечения в детско-юношеском спорте, в конечном итоге, будет достигаться за счет комплексного использования формализованных и малоформализованных методов (тестирования и беседы).

Литература.

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 1986.
4. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб.: Питер, 2008.
5. Романова Е.С. Психодиагностика. – СПб.: Питер, 2009.

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ОВЛАДЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ТЕОРИИ ВЕРОЯТНОСТИ В РГУФКСМиТ

Конюхов В.Г. – к.т.н., доцент кафедры ЕНД, РГУФКСМиТ

Конюхова Г.П. – к.п.н., доцент кафедры прикладной математики, РГСУ

Бритвина В.В. – к.п.н., доцент кафедры туризма и гостиничного дела, РГУФКСМиТ

Ключевые слова: *Когнитивная психология, теория вероятности, развитие мышления, математика.*
Keywords: *Kognitivnay psychology, probability theory, development of thinking, mathematician.*

Резюме. ***В настоящей работе рассматриваются пути повышения эффективности преподавания теории вероятностей. Их главной особенностью является комплексное развитие когнитивных способностей учащихся, что позволяет улучшить качество усвоения учебного материала. Студенты получают специальные навыки и способы рационального получения знания. Демонстрируются примеры упражнений развивающих мышление.***

Summary. ***The ways of increase of efficient probability theory teaching are examined in this work. Principal provisions of an unconventional method were investigated. Their main feature is the complex development of cognitive abilities of students that allows the improvement of the quality of mastering of a teaching material. Students are given special skills and methods of rational knowledge getting. The demonstrated examples of exercises develop thinking.***

Введение. Развитие российского общества предполагает переход от индустриального общества к информационному, в котором процессы создания и распространения новых знаний становятся ключевыми. В настоящее время системы образования начинают все больше подстраиваться к меняющимся запросам современного общества, вследствие чего периодически проводятся реформы образования. Одной из задач реформы является модификация методов обучения, расширение тех из них, которые формируют практические навыки анализа информации, самообучения, повышают роль самостоятельной работы учащихся, с использованием информационных технологий [1].

Главным способом преподавания теории вероятностей и математической статистики в настоящее время является традиционное или объяснительно-иллюстративное обучение [6]. Основными методами такого обучения являются объяснение в сочетании с наглядностью, а основными видами деятельности учащихся – слушание, запоминание и выполнение упражнений. В качестве главного требования и основного критерия эффективности обучения выступает безошибочное воспроизведение изученного материала.

Данный вид обучения не утратил и сейчас своего значения в современном мире, так как он, с одной стороны, содержит все основные предпосылки и условия освоения знаний, а, с другой – в него легко вписываются новые способы изложения материала и новые виды наглядности. Но наряду с этими достоинствами ему свойственны недостатки, среди которых существенным является – преподнесение готовых знаний, что практически освобождает учащихся от необходимости самостоятельно и продуктивно мыслить при их усвоении.

Совершенствование традиционного обучения связано с поиском путей и условий развития познавательной самостоятельности, инициативности и творческого мышления учащихся. Именно в этом направлении выдвигались идеи укрупнения дидактических единиц усвоения, интенсификации обучения на основе принципа наглядности, предваряющего обучения и комментирования, усовершенствования форм организации обучения и взаимодействия преподавателей и учащихся на занятии, индивидуализации обучения [1,2]. Исходя из этого факта, видно, что значение уровня развития познавательных способностей человека для его успешной профессиональной деятельности будет постоянно возрастать [4, 7, 10].

Одним из перспективных направлений совершенствования образования является применение когнитивной психологии в преподавании математических дисциплин, в особенности теории вероятностей и математической статистики [6].

Всестороннее развитие познавательных способностей позволит значительно улучшить качество усвоения учебного материала и снабдить студентов специальными навыками и методами рационального приобретения знаний.

Предлагаемая к рассмотрению методика состоит из трех частей:

– входящего тестирования мышления и внимания [9];

– использование традиционных методов изучения дисциплины, посредством упражнений, направленных на развитие познавательных способностей, составленных на основе материала теории вероятностей [5];

– заключительного тестирования познавательных способностей.

Начальный этап позволяет провести диагностику и выявить индивидуальные особенности каждого учащегося, которые отображаются как преподавателем, так и студентом в соответствующем журнале.

Второй этап заслуживает более обстоятельного рассмотрения. Психические функции – внимание, память, воображение и мышление не существуют отдельно каждая сама по себе, а являются компонентами интеллектуальной системы человека [3]. Формирование интеллекта определяется как развитием каждой из познавательных функций, так и характером межфункциональных связей. Развитие человека в процессе образования в значительной мере обусловлено тем, какими способами и на каком материале оно осуществляется. Принимая во внимание это обстоятельство, методика в практических приложениях позволяет создавать для студентов развивающую среду, в которой каждый учащийся работает в соответствии с индивидуальными способностями и интересами, позволяет создать благоприятные условия, для того, чтобы каждый человек мог продвигаться дальше в процессе познания [8]. Упражнения и задания для развития мышления составляются нами с использованием тезауруса изучаемого предмета.

Развитие мыслительных способностей производиться с использованием упражнений, которые можно условно разделить на четыре типа: логические цепочки, логические таблицы, задания на аналогии, задачи с терминами.

1. Логические решетки-таблицы. Для лучшего понимания, усвоения и запоминания информации, которую мы получаем из учебных пособий или слышим на лекции, необходимо научиться приводить свои знания в систему. Для этого часто используют графические элементы, таблицы, в которых информация, записанная в столбцах и строках, подчиняется всевозможным закономерностям.

$1-\frac{6\sum_{i=1}^{n} d_i^2}{n(n^2-1)}$	$\square_{xy}$	?
r_{xy}	коэффициент Спирмена	$(\frac{1}{n}\sum_{i=1}^{n} x_i y_i)-\bar{x}\times\bar{y}$
корреляционный момент	$\frac{\square_{xy}}{\square_x \square_y}$	r_s

2. *Логические цепочки* (числовые, символь-

ные, с использованием формул, графические, словесные и т.д.). Исходя из постановки задачи, данные упражнения подразделяются, например, на задания типа «Продолжить цепочку или логический ряд» или « Исключить лишнее».

$\frac{a+b}{2}$,	$\frac{(b-a)^2}{12}$,	$\frac{1}{\square}$,	$\frac{1}{\square^2}$,	**M(X)**	**?**

Пример. *Определите закономерность, связывающую элементы данной цепочки, сформулируйте ее в письменном виде. Найдите недостающий элемент и впишите его вместо знака вопроса.*

3. *Задания на аналогии.* Умозаключение, выполненное по аналогии, т.е. знание, полученное из рассмотрения какого-либо объекта, переносится на менее изученный, сходный по существенным качествам или свойствам объект. Анализируя содержимое верхних строк задания, необходимо найти связи между составляющими его компонентами. Далее, на основе найденной закономерности, следует определить недостающий элемент либо выбрать его из предложенных объектов.

Дискретная случайная величина	Непрерывная случайная величина
x_i	x
p_i	$f(x)dx$
å	ò
$M(X) = \sum_{i=1}^{n} x_i \times p_i$	?

4. *Задания с терминами или определениями.* Нередко преподаватель сталкивается с ситуацией, когда учащийся не понимает смысла не только прочитанной или услышанной фразы, но и выученной им наизусть. Это происходит из-за того, что человек не уяснил значение какого-либо слова, входящего в состав фразы. Для тренировки и активизации мышления, усвоения понятий и формирования интереса к теории вероятностей и математической статистики, которая базируется на ее математическом аппарате, в программу включены различные задачи с терминами. Эти задания в занимательной форме позволяют воспроизвести типичные и в то же время существенные свойства понятий, устанавливать связи между другими объектами и их признаками. Решение и составление таких заданий позволяет извлекать из памяти забытые понятия предметного тезауруса, при этом непроизвольно концентрируется внимание, повышается скорость выполнения мыслительных операций. Это помогает научиться аргументировано строить свои ответы, делать логически выстроенные выводы и находить оптимальные решения.

Пример. *В первом столбце таблицы расположена начальная часть определения. Во втором столбце находятся различные варианты его окончания, среди них есть истинные, ложные и неполные. В правой колонке необходимо проставить буквы «н», «л», «и». Время -2 мин.*

В комбинаторике размещением называется	1. Число всех выборов k элементов из n данных элементов без учёта их порядка.	л
	2. Число всех выборов k элементов из n данных элементов с учётом их порядка.	н
	3. Число всех выборов k элементов из n данных элементов.	н
	4. 2. Число всех выборов k элементов из n данных элементов без повторений с учётом их порядка.	и

Блок упражнений по развитию мышления, направлен на овладение операциями и приемами мыслительной деятельности, умение производить рациональные действия по применению их в учебном процессе. Нами ставится задача выработать у студентов умение одновременно с осмыслением формулировать собственные суждения, формулировать свои мысли определенно, непротиворечиво и обоснованно, осуществлять перенос осознания операций, приемов мышления и навыков пользования ими на другие изучаемые предметы [4].

На различных этапах обучения учащимся предлагаются упражнения, развивающие те качества, которые будут им необходимы в скором времени для изучения текущих тем по предмету. Особенно важным элементом занятий является тренинг по самостоятельному составлению упражнений для совершенствования тех или иных познавательных способностей.

Заключительный этап позволяет студентам оценить достигнутые успехи, которые фиксируются при конечном диагностическом тестировании, что оказывает позитивное влияние при подготовке к предстоящей экзаменационной сессии.

Следует отметить, что инновационные подходы, применяемые в образовательном

процессе, позволяют повысить эффективность обучения. Это достигается за счет введения технологии обучения, которая включает в процесс освоения программного материала целенаправленное и систематическое развитие психических функций и формирование понятий предметного тезауруса учащихся, которые будут с успехом применяться в профессиональной деятельности выпускников [11, 12, 13. 14, 15]. Когнитивные способности являются компонентом общей культуры человека, и, следовательно, их развитию должно уделяться значительное внимание.

Литература.

1. Бритвина В.В., Матяш С.А., Осмоловский Г.Н., Зевеке О.Ю., Конюхов В.Г., Конюхова Г.П., Седенков С.Е. Туризм. Введение в специальность Москва, 2014
2. Конюхова Г.П., Бритвина В.В. Математическая статистика в физической культуре / Конюхова Г.П., Бритвина В.В. // Теория и практика физической культуры. 2013. № 11. С. 60.
3. Конюхова Г.П., Попов Г.И. Преподавание естественно-научных дисциплин с включением методов развития познавательных способностей студентов / Конюхова Г.П., Попов Г.И. // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 32-35.
4. Конюхова Г.П., Матяш С.А., Бритвина В.В., Конюхов В.Г. Методика расчета себестоимости проживания и питания при формировании туристского продукта с помощью методов математической статистики / Конюхова Г.П., Матяш С.А., Бритвина В.В., Конюхов В.Г. // Научное обозрение. 2014. № 12-1. С. 370-372.
5. Конюхова Г.П., Бритвина В.В. Математическая статистика в физической культуре / Конюхова Г.П., Бритвина В.В. // Теория и практика физической культуры. 2013. № 11. С. 60.
6. Конюхов В.Г., Бритвина В.В., Конюхова Г.П., Шабалина Н.В. Прогнозирование сезонных колебаний в туризме с использованием методов математической статистики / Конюхов В.Г., Бритвина В.В., Конюхова Г.П., Шабалина Н.В. // Теория и практика физической культуры. 2012. № 11. С. 37-39.
7. Бритвина В.В., Матяш С.А., Осмоловский Г.Н., Зевеке О.Ю., Конюхов В.Г., Конюхова Г.П., Седенков С.Е. Туризм. Введение в специальность Москва, 2014
8. Бритвина В.В., Конюхова Г.П., Конюхов В.Г.Оценка экономического воздействия туризма на экономику региона методами математической статистики / Бритвина В.В., Конюхова Г.П., Конюхов В.Г. // Научное обозрение. 2014. № 11-1. С. 336-338.
9. Конюхова Г.П., Матяш С.А., Бритвина В.В., Конюхов В.Г. Методика расчета себестоимости проживания и питания при формировании туристского продукта с помощью методов математической статистики / Конюхова Г.П., Матяш С.А., Бритвина В.В., Конюхов В.Г. // Научное обозрение. 2014. № 12-1. С. 370-372.
10. Церябина В.В., Бритвина В.В., Конюхова Г.П., Конюхов В.Г., Швыгина Н.В. Выявление экономически значимых методов оценки функционального состояния больного после эндопротезирования тазобедренного сустава с помощью математической статистики / Церябина В.В., Бритвина В.В., Конюхова Г.П., Конюхов В.Г., Швыгина Н.В. // Научное обозрение. 2014. № 11-1. С. 152-154.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ЛИНГВИСТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КУЛЬТУРЕ РЕЧИ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ ФКиС

Земзерева В.И. – к.п.н., доцент кафедры филологии и спортивной журналистики, РГУФКСМиТ zemzereva@mail.ru

Ключевые слова: *восприятие, культура речи, коммуникативные качества, речевое взаимодействие, текст, общение.*

Резюме. ***В статье рассматриваются психолого-педагогические и лингвистические особенности устной и письменной речи в процессе работы над восприятием текста и наблюдением за его языковыми средствами выразительности на занятиях по русскому языку и культуре речи в вузе ФКС.***

Актуальность исследования. Повышение уровня коммуникативной и лингвистической компетенции будущих специалистов в сфере ФКС на практических занятиях по русскому языку и культуре речи позволит студентам в будущей профессиональной деятельности активнее включаться в диалогическое общение, групповое взаимодействие, обмениваться мнениями, участвовать в постановке вопросов, в спорах и дискуссиях, что, в конечном счете, позволяет достичь больших успехов в их профессиональной деятельности.

Цель исследования. Выявить психологические особенности восприятия студентами текста, написанного хорошей (в соответствии с нормами современного русского литературного языка) речью, в процессе наблюдения над его содержательной и языковой стороной на занятиях по русскому языку и культуре речи в вузе ФКС.

Обсуждение результатов. В настоящее время важной задачей современного высшего образования является формирование специалиста высокой квалификации в сфере ФКС. Кроме профессиональных компетенций будущему специалисту необходимо быть духовно развитой личностью, человеком высокой профессиональной культуры, психологически адаптированным молодым специалистом (Дубинин А.С., Люлевич И.Ю.). В этом огромную роль играет весь процесс обучения в спортивном вузе. В развитии языковой личности, в овладении студентами культурой устной и письменной речи, в формировании у них способности ориентироваться при речевом взаимодействии как в профессиональной сфере, так и в любой другой, ведущая роль принадлежит вузовским преподавателям гуманитарного цикла.

Развитие личности и процесс обучения находятся в постоянной взаимосвязи. Поскольку процесс обучения является активным процессом, то уместно говорить о том, что обучение, особенно если его рассматривать с точки зрения развития личности, представляет собой исключительно сложный и многогранный процесс. Вместе с другими исследователями (Волкова М.С., Кашеф Иззат) отмечаем, что для формирования личности проблемы общения и культуры речи в условиях воспитания и обучения

молодых специалистов практически всегда представляли, с одной стороны, познавательный интерес, с другой – обращение к ним являлось насущной потребностью для жизнедеятельности людей во все периоды развития общества. Общеизвестно, что язык является отражением общественно-исторического опыта. Пользуясь им, человек имеет возможность получать знания для себя, в том числе и общественные знания.

Уровень культуры человека во многом определяется степенью владения родным языком, умением общаться с окружающими людьми. В XXI веке коммуникативные качества речи становятся не только достоинствами, но и необходимостью в речевой жизни отдельного человека. В процессе общения со спортсменами велика роль тренера. Общаясь друг с другом посредством языка, спортсмены оказывают влияние на тех, с кем вступают в непосредственное общение. Те, в свою очередь, в процессе речевого общения влияют на формирование некоторых особенностей поведенческого и речевого характера участников общения.

Ранее нами подчеркивалось, что преподавание в вузах физической культуры и спорта русского языка и культуры речи как самостоятельной учебной дисциплины ориентировано не только на получение студентами знаний о сути и содержании языковых норм современного русского литературного языка, культуры речи, но и на выработку у них умений и навыков, связанных с умелым владением словом, с приемами и способами социально-психологического общения в своей профессиональной среде. Основным компонентом коммуникативной компетенции является лингвистическая компетенция, при знании которой будущие специалисты в сфере ФКС проявляют способность образовывать грамматически правильные формы слов и синтаксические конструкции, а также понимать смысловые фрагменты речи, созданные в соответствии с общепринятыми языковыми нормами. Вербальная коммуникация будущего педагога по физической культуре не может успешно осуществляться без знания правил образования грамматических форм и создания осмысленных фраз.

К сожалению, не всегда человеку достаточно объема лингвистических знаний, полученных в школьные годы, чтобы оказаться на высоте в той или иной создавшейся речевой ситуации. Поэтому будущие специалисты в сфере ФКС, углубляя свои знания о коммуникативной компетенции, на занятиях по русскому языку и культуре речи развивают умения в области основных видов речевой деятельности – говорения, слушания, письма и чтения. Но главной задачей остается основное умение, формируемое в рамках коммуникативной компетенции, – умение создавать и воспринимать тексты как результат речевой деятельности.

Л. С. Выготский отмечает, что общение необходимо предполагает обобщение и развитие словесного развития. Действительно, с точки зрения психологии, значение слова есть не что иное, как обобщение.

А. А. Леонтьев, освещая вопрос «владения» языком при общении, говорит о том, что владеть языком – значит максимально использовать все выразительные возможности, скрытые в нём; уметь вложить даже в самый малый запас слов, выражений всё, что можно в него вложить; уметь понять сказанное так, как оно было сказано. Психолог утверждает, что в процессе овладения языком одни и те же результаты могут достигаться разными способами. Об этом же явлении пишет Л.С. Выготский, отмечая важность развития значений слов. В результате исследований им было выявлено, что люди, в частности, дети разного возраста, употребляя одни и те же слова, связывают с ними совершенно разное содержание.

Для практических занятий мы привлекаем образцовый языковой материал текстов современного русского литературного языка разных функциональных стилей (книжных– художественного, публицистического, научного, официально-делового – и разговорного). Приведем в качестве примера текстовой материал, относящийся к художественному стилю:

Приближение ночи

Летний день угасает, и в засыпающем лесу воцаряется гулкая тишина. Вершины сосен-гигантов ещё алеют нежным отблеском догоревшей зари, однако внизу становится темно. Аромат смолистых ветвей, острый и сухой, слабеет, зато сильнее чувствуется сквозь него приторный запах дыма, расстилающегося по земле от дальнего лесного пожара. Неслышно и быстро опускается на землю ночь. С заходом солнца примолкли птицы.

Совсем стемнело. Глаз, привыкший к постепенному переходу от света к тем-

ноте, различает вокруг неясные силуэты деревьев. Ни звука, ни шороха не раздаётся в лесу, а в воздухе чувствуется удивительный травяной запах, плывущий с полей.

Всюду: и направо, и налево от тропинки – простирается невысокий путаный кустарник, и вокруг него, цепляясь за ветки, колеблясь и вытягиваясь, бродят разорванные клочья тумана, неясные, белые.

Странный звук неожиданно разносится откуда-то по лесу. Он протяжен, низок и будто бы выходит из-под земли.

(По А. Куприну)

Дидактический материал текстов может представлять собой как отдельные завершенные, так и небольшие адаптированные тексты. Преимущество малых текстов состоит в том, что они могут быть использованы оперативно и в соответствии с грамматическими темами, сочетая в себе задачи обучения и задачи контроля (Дейкина А.Д., Новожилова Ф.А.). Предлагаемые нами задания к текстам (полный или частичный анализ), подбираются с учётом качества знаний студентов и в зависимости от целей и задач конкретного практического занятия.

Первый этап работы над текстом – восприятие его содержания. Студентам предлагаются следующие задания:

1. Какова тема данного текста?
2. Назовите проблему (вопросы), которые поднимает автор.
3. Сформулируйте главную мысль текста.
4. Соответствует ли, по Вашему мнению, содержание текста его названию?
4. Считаете ли Вы проблему, поднятую автором в данном тексте, актуальной в настоящее время?
5. Разделяете ли Вы точку зрения автора?
6. Приведите весомые аргументы в пользу Вашей позиции.

Второй этап работы над текстом – наблюдение над языковыми средствами, с помощью которых создавался данный текст, над его лексическими, синтаксическими и жанровыми особенностями.

Особое внимание уделяем лексической стороне слова – его значению, учим студентов бережно и вдумчиво относиться к слову.

Обращая внимание на то, что значение слова изменяется в ходе развития человека, Л. С. Выготский приходит к такому выводу: если значение слова способно изменяться «в своей внутренней природе, значит, изменяется и отношение мысли к слову». В исследовании Л. С. Выготского в 30-е годы высказана идея о фазической и семантической сторонах речи, развитие которых идёт в противоположных направлениях. Рассматривая подробно обе стороны речи, учёный приходит к заключению, что между мыслью и словом оказывается, прежде всего, противоречие, чем согласованность. Именно поэтому, по мнению психолога, противоположно направленные процессы развития смысловой и звуковой стороны речи образуют подлинное единство именно в силу своей противоположной направленности. Л. С. Выготский приводит много примеров, показывающих несовпадение фазической и семантической стороны речи. В то же время, подчёркивает исследователь, это несоответствие не только не мешает осуществляться мысли в слове, но является необходимым условием для того, чтобы движение от мысли к слову могло реализоваться.

Значение, прежде всего, тесно связано с понятием, которое передаёт языковая единица. В отечественной психолингвистике существует следующий взгляд на значение: оно может иметь некоторую индивидуальную трактовку. Об этом пишет А. М. Шахнарович, утверждая, что индивидуальная трактовка значения определяется как личностный смысл. Для человека овладение значением следует понимать как овладением смыслом.

Учитывая все выше названное, лексическая работа с текстом приобретает особое значение.

Третий этап работы – создание собственного текста в устной или письменной форме, относящегося к рассмотренному на занятии функциональному стилю.

Вывод. Таким образом, современная ситуация в обществе требует уделять особое внимание вопросам владения устной и письменной речью. Будущий специалист в сфере ФКС, овладевший в полном объеме коммуникативной и лингвистической компетенцией, сможет при различном речевом взаимодействии (прямом контакте с коллегами, игроками, судьями, прессой, со своими учениками), в процессе профессиональной деятельности, при создании устных и письменных текстов, не испытывать трудностей в процессе речевого общения.

Использование на практических занятиях по русскому языку и культуре речи образ-

цов текстов, представляющих хорошую речь, прежде всего целесообразную, позволяет формировать у студентов спортивного вуза речевую культуру, которая является основой их профессиональной речи.

Можно утверждать, что предлагаемые студентам для восприятия тексты, содержащие такие ценности, как человеческая доброта, отзывчивость, сочувствие, внимание, взаимоуважение, взаимоподдержка и взаимопонимание не только не утратили свой гуманистический смысл, но и востребованы сегодня. Особую значимость названные качества приобретают в области физической культуры и спорта, где в процессе педагогической деятельности педагогу по физической культуре и спорту приходится много общаться со своими учениками, коллегами, руководителями. При этом речевая коммуникация должна строиться на основе соблюдения норм современного русского литературного языка.

Литература.

1. Волкова М.С. Формирование культуры речевого общения у студентов вуза физической культуры в связи со спецификой спортивной коммуникации. – Материалы IV Всероссийской научно-практич. конференции «Связи с общественностью в спорте: образование, тенденции, международный опыт» с междунар. участием (12.05.2011, г. Краснодар.) – Краснодар: ФГОУ ВПО КГУФКСТ, 2011. – С. 31-35.
2. Выготский Л.С. Мышление и речь. – М.: Лабиринт, 2005. – С. 11, 292, 294, 297.
3. Дейкина А.Д., Новожилова Ф.А. Тексты-миниатюры на уроках русского языка: Пособие для учителя. – 3-е изд. – М.: Флинта, Наука, 2001. – С. 4
4. Дубинин А.С., Люлевич И.Ю. Формирование психологической готовности к профессиональной деятельности у будущих специалистов по рекламе и связям с общественностью в сфере ФКС в рамках формирования профессиональной культуры // Журнал «Спортивный психолог», 2013. – № 3 (30). – С.65.
5. Земзерева В.И. Некоторые особенности профессиональной речи будущих специалистов по физической культуре и спорту. Жанрово-стилевой подход в преподавании русского языка и культуры речи: сборник научных статей и методических рекомендаций по материалам Всероссийской научно-практической конференции (г. Иваново, 28-29 марта 2013 г.). / сост. и науч. ред. И.А. Сотовой (отв. ред.), Э.В. Кромер, М.М. Меликян. – Иваново.: Иван. гос. ун-т, 2013. – С. 339.
6. Кашеф Иззат. Влияние ролевого поведения тренера во взаимоотношениях со спортсменом в условиях соревнований // Журнал «Спортивный психолог», 2007. – № 1 (10). – С.49.
7. Леонтьев А.А. Что такое язык. М., «Педагогика», 1976. – С. 82.
8. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта: вводный курс / Пер. с нем. под ред. М.Я. Виленского и О.С. Метлушко. – М.: Аспект Пресс, 1995. – С. 177.
9. Теория и практика обучения русскому языку: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.И.Архипова, Т.М,Воителева, А.Д.Дейкина и др.; Под ред. Р.Б.Сабаткоева. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – С.5.
10. Детская речь в зеркале психолингвистики. Автор А.М. Шахнарович, ИЯз РАН, 1999г. – С. 9.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА – БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лебедева О.В. – к.пс.н., доцент, ФГБОУ ВПО «Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина», Нижний Новгород lebedeva-oksana.nn@ya.ru

Ключевые слова: *здоровье, психологическое здоровье, рефлексивная деятельность, профессиональная компетентность, безопасность образовательной среды, образовательно-воспитательная среда.*
Keywords: *health, psychological health, self-reflexive activity, professional competence, security of the educational environment, educational environment.*

Резюме. ***Статья является фрагментом научно-исследовательского проекта, посвященного изучению особенностей развития и сохранения психологического здоровья студента в условиях образовательно-воспитательной среды педагогического вуза; выявлению возможностей инновационной дидактической системы высшего профессионального образования в создании условий, способствующих формированию психологически здоровой личности будущего педагога.***

Summary. ***The article is part of a research project devoted to the study of peculiarities of development and preservation of mental health of the student within the educational environment of pedagogical higher education institution; to identify opportunities for innovative didactic system of higher professional education in creating conditions conducive to the formation of a psychologically healthy personality of a future teacher.***

В последнее десятилетие проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья человека на разных этапах онтогенеза чрезвычайно актуализировалась. Это обусловлено, прежде всего, социально-экономическими и политическими изменениями в обществе. Нестабильность в экономической, общественной, социальной сферах жизни человека непременно влечет за собой нарастание напряженности не только в межличностном взаимодействии людей друг с другом, но и у каждого человека отдельно. Хронический стресс, тревога, паника, депрессия, переутомление, одиночество, скука, апатия,– вот далеко не полный перечень психических состояний, которые все более вторгаются в жизнь современного человека. В то же время, человек обладает огромным потенциалом позитивной энергии, и задача психологии на современном этапе ее развития заключается в транслировании знаний о возможностях человеческой психики, способах и средствах поддержания и укрепления своего психологического здоровья.

В исследованиях отечественных и зарубежных психологов (Б.С. Братусь, И.В. Дубровина, Ю.М. Забродин, А.И. Захаров, В.Э. Пахальян, В.И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн, О.В. Хухлаева, А.В. Шувалов, А. Маслоу, К.Р. Роджерс, В. Франкл, Ш. Бюлер, Р. Мэй, С. Джурард, Д. Бьюдженталь) представлены основные подходы к проблеме физического, психического и психологического здоровья человека. Мы склонны считать, что психологическое здоровье как, безусловно, очень емкое, разностороннее, интегративное понятие может быть определено в терминах «гармонии», «единства», «духовности», «благополучия» во всех без исключения сферах жизни человека (познавательной, эмоциональной, волевой, мотивационной, сферах, в нервно-психической сфере, в формировании характера и личности в целом). Психологическое здоровье, как справедливо подчеркивает И.В. Дубровина, обусловлено не только характером психического здоровья человека, но и определенным уровнем «психологической грамотности и психологической культуры развивающейся личности» (5; с. 139).

В условиях педагогического вуза нами было проведено исследование, цель которого заключалась в том, чтобы проанализи-

Таблица 1

Распределение испытуемых по параметру восприятия термина «психологическое здоровье»

Показатели / Испытуемые	Процентное соотношение, в %			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
полноценное развитие личности	83,33	96,67	83,33	83,33
физическое здоровье	93,33	100,0	96,67	100,0
психическое здоровье	66,67	66,67	53,33	50,0
развитие познавательных процессов	–	–		30,0
соматическое здоровье	6,67	–	36,67	60,0
благополучие в нервно-психической сфере	6,33	3,33	30,0	46,67
отсутствие хронических заболеваний	100,0	83,33	80,0	100,0
эмоциональное благополучие	50,0	56,67	36,67	70,0
социализация	–	–	13,33	30,0
отсутствие синдрома эмоционального выгорания	3,33	6,67	23,33	56,67
навыки социального взаимодействия	73,33	83,33	63,33	86,67

ровать особенности восприятия феномена «психологическое здоровье», представленности содержательной структуры изучаемого явления в сознании студентов, обучающихся на факультете «Физической культуры и спорта» по профилю подготовки «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

Организация исследования. Выборку испытуемых составили обучающиеся с 1-го по 4-й курс в возрасте 17–21 года в количестве 120 человек. Ранее нами было проведено исследование на факультете «Психологии и педагогики» (8).

В соответствии с поставленной целью исследования была разработана анкета, включающая в себя три параметра: а) особенности восприятия и содержательного наполнения обучающимися термина «психологическое здоровье»; б) особенности представления изучаемого феномена в контексте выделения его основных компонентов; в) осознания возможностей педагогического вуза в создании условий, способствующих сохранению и укреплению психологического здоровья студентов.

Результаты исследования. Распределение полученных выборов по параметру восприятия изучаемого термина представлено в табл.1.

Анализ полученных результатов показал, что студенты 1, 2 курсов профиля подготовки «Физическая культура и БЖ», как и студенты психолого-педагогического факультета, идентифицируют понятия «психологическое здоровье» и «полноценное развитие личности» (93,33% и 86,67% соответственно). В связи с необходимостью адаптироваться к условиям вуза, а также с осознанием необходимости навыков социального взаимодействия в коллективных (командных) видах спорта, испытуемые 1 курса (73,33%) подчеркивают значимость межличностного взаимодействия в коллективе. Навыки социального взаимодействия важны и для студентов старших курсов (от 63,33% до 86,67%). Эмоциональное благополучие большинством испытуемых выделяется как значимый показатель психологического здоровья (от 50% на 1 курсе до 70% на последнем).

Практически все испытуемые направления подготовки «Физическая культура и БЖ» независимо от года обучения с понятием «психологическое здоровье» связывают физическое здоровье (от 93,33% до 100%) и отсутствие хронических заболеваний (от 80% до 100%), наряду с тем, что у студентов психолого-педагогических специальностей высокие показатели по данному параметру характерны лишь для студентов 4 курса: физическое здоровье (76,67%) и отсутствие хронических заболеваний (80%), что связано с началом профессиональной деятельности на старших курсах бакалавриата и необходимостью сочетать учебу с работой.

Исследование показало, что студенты, обучающиеся по профилю «Физическая культура и БЖ», имеют более осознанное, нежели у студентов психолого-педагогических профилей подготовки, представление о собственном психологическом здоровье; факторах, благоприятно или отрицательно воздействующих на него; способах и средствах поддержания оптимального режима работоспособности; возможностях саморегуляции психических состояний. Подобная ситуация связана, на наш взгляд с тем, что к физическому здоровью молодых людей,

Таблица 2

Распределение испытуемых по параметру выделения компонентов психологического здоровья будущего педагога

Испытуемые / Показатели	Процентное соотношение, в %			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
психологическая грамотность	13,33	16,67	30,0	33,33
саморегуляция	66,67	86,67	90,0	90,0
самоактуализация	–	16, 67	53,33	56,67
самоотношение	–	3,33	23,33	56,67
самоопределение в профессии	56,67	30,0	56,67	73,33
педагогическая культура	16,67	46,67	73,33	63,33
знания, умения, навыки	3,33	16,67	53,33	80,0
самооценка	43,33	60,0	76,67	93,33
нервно-психическое здоровье	–	13,33	80,0	56,67
профессиональная компетентность	–	6,67	40,0	86,67
эмоциональный комфорт	13,33	23,33	6,67	13,33

обучающихся по профилю «Физическая культура и БЖ», еще до поступления в вуз предъявляются повышенные требования. В частности, на факультете предусмотрены дополнительные вступительные испытания по акробатике, силовой подготовке и легкой атлетике. В период обучения в вузе требования к физической подготовке студентов не становятся ниже.

Безусловно, показатели физического здоровья чрезвычайно важны для жизни и деятельности человека. Однако, как подчеркивает Е.В. Литницкая, «здоровье – это сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях рассмотрения» (6; с. 268). Физическое здоровье ни коим образом не отменяет тот широкий диапазон функциональных состояний, которые, по мнению С.А. Гапоновой, могут проявляться у молодых людей в период обучения в вузе и включают в себя как «…неравновесные положительные состояния повышенной мобилизации психологических и энергетических ресурсов (вдохновение, удовлетворенность, радость) и неравновесные отрицательные состояния (волнение, страх, стресс), так и равновесные состояния с оптимальной психической активностью (бодрость, удовлетворенность, заинтересованность, озабоченность) и состояния пониженной психической активности (от утомления, лени и подавленности до тоски и депрессии)» (3; с. 47). Возникновение этих состояний и их динамика связаны с длительностью и условиями обучения в вузе.

Распределение полученных выборов по параметру выделения компонентов психологического здоровья между группами испытуемых представлено в табл. 2.

Анализ полученных результатов показал, что саморегуляция выступает значимым компонентом психологического здоровья для студентов от 1 до 4 курсов (66,67% и 90% соответственно). Это связано не только с новыми для первокурсников нормами и требованиями социального окружения (например, умением управлять своими эмоциями, чувствами, организовывать собственную учебно-познавательную деятельность), но и обусловлено спецификой выбранного профиля обучения. Самооценка также выступает для студентов данного профиля обучения в качестве основного компонента психологического здоровья (от 43,33% на младших курсах до 93,33% на старших). Профессиональное самоопределение является значимым компонентом психологического здоровья для студентов старших курсов (56,67% и 73,33% соответственно).

Студенты 4 курса (86,67%) подчеркивают значимость профессиональной компетентности, возможно, в связи с необходимостью решения вопроса о продолжении своего обучения или трудоустройства. В беседе со студентами выяснилось, что большинство испытуемых имеют четкое представление об изучаемом явлении. Целесообразность использования понятия «профессиональная компетентность», согласно В.Н. Введенскому, обусловлена широтой его содержания, интегративной характеристикой, объединяющей такие широко используемые понятия, как «профессионализм», «квалификация», «профессиональные способности» и др. » (2; с. 51).

Таблица 3

Распределение испытуемых по параметру определения условий сохранения и укрепления психологического здоровья будущего педагога

Испытуемые / Показатели	Процентное соотношение, в %			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
психологическое просвещение	13,33	10,0	3,33	56,67
безопасность образовательной среды	83,33	63,33	86,67	80,0
компетентность преподавателей	70,0	43,33	70,0	100,0
построение учебных курсов	–	–	–	43,33
воспитательная работа	50,0	66,67	73,33	100,0
технические средства обучения	66,67	86,67	80,0	83,33
научно-исследовательская деятельность	–	–	16,67	93,33
проектная деятельность	13,33	6,67	46,67	53,33
инновации в образовании	–	–	–	13,33
совместная деятельность студента и преподавателя	13,33	36,67	36,67	70,0
рейтинговая система обучения	–	3,33	–	16,67

Нам представляется чрезвычайно интересным, что уже студенты 1 курса достаточно свободно оперируют такими понятиями как саморегуляция, самооценка, а студенты старших курсов используют в процессе обоснования своей позиции термины самоотношение, самореализация в профессии. Мы склонны видеть взаимосвязь развития навыков рефлексивной деятельности у студентов и профиля обучения в вузе. Для того, чтобы успешно осуществлять рефлексивную деятельность в современной школе, у будущего учителя должны быть развиты такие основные качества как самонаблюдение, самоанализ, самоконтроль, самооценка, самопознание и саморазвитие. Большинство молодых людей, обучающихся на данном факультете, серьезно занимались или занимаются каким-либо видом спорта, соответственно, владеют в той или иной мере навыками анализа ситуации в целом, внешних и внутренних факторов, способствующих/препятствующих развитию тех иных качеств личности, самоанализа своих побед и поражений, положительных и отрицательных сторон своей личности.

Вместе с тем, следует отметить, что целенаправленное развитие у студентов данных качеств – процесс длительный и осуществляется на всех этапах вузовского обучения как в содержании лекционных курсов, так и на практических занятиях при проведении дидактических игр, тренингов, а также с помощью разнообразных педагогических технологий и педагогических практик, которые позволяют включаться в простейшую рефлексивную деятельность уже на первом курсе обучения в вузе. В исследовании особое внимание мы уделили выявлению условий сохранения и укрепления психологического будущих педагогов. Распределение полученных выборов по изучаемому параметру представлено в табл. 3.

Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы. Несмотря на то, что в вузе постоянно увеличивается количество часов, отведенных на самостоятельную работу студентов, испытуемые последнего года обучения выделяют в качестве основного условия развития психологического здоровья совместную деятельность преподавателя и студента (70%). Независимо от года обучения воспитательная работа представляется студентам важным фактором развития психологического здоровья (от 50% до 100%). Компетентность преподавателей является, по мнению большинства испытуемых, особенно на старших курсах (от 70% до 100%), условием развития психологического здоровья. Научно-исследовательская деятельность важна для студентов последнего года обучения (93,33%). Технические средства обучения представляются необходимыми для студентов данного профиля обучения (от 66,67% и 83,33%).

Исследование показало, что больше половины испытуемых (от 83,33% на первом курсе до 80% на последнем) рассматривают психологическую безопасность образовательной среды как условие сохранения психологического здоровья. Однако, в процессе беседы с испытуемыми выяснилось, что большинство студентов определяют изучаемое понятие с позиции ОБЖ современного человека. В то же время, автор данного термина И.А. Баева под психологической безопасностью

понимает «…состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников» [1].

В каждом возрастном периоде жизни у ребенка возникают определенные потребности в деятельности, общении, познании. Фрустрация детских потребностей лежит в основе так называемых школьных неврозов, проявляющихся в виде различных заболеваний психосоматического генеза (бронхиальные астмы, приступы рвоты, головные боли). Исходя из этого, учитель физкультуры в образовательном учреждении должен способствовать формированию системы ценностных ориентаций школьников в направлении здорового образа жизни; помочь ребенку овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими его людьми; содействовать адаптации учащихся к неблагоприятным условиям внешней среды, укреплению здоровья.

После окончания вуза выпускники факультета преподают две дисциплины: «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», то есть могут работать преподавателями в школе и других образовательных учреждениях, а также специалистами в органах образования, государственных службах, административных органах, органах внутренних дел, МЧС и других социальных сферах. Ориентация на работу в образовательных учреждениях с детьми и подростками, безусловно, предъявляет высокие требования к будущему педагогу не только с точки зрения сформированности у него профессиональных компетенций, но и личностной готовности к осуществлению данного вида деятельности. Не случайно в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» подчеркивается, что ключевая особенность современной школы – это «новые учителя, открытые ко всему новому, понимающие детскую психологию и особенности развития школьников, хорошо знающие свой предмет, способные помочь ребятам найти себя в будущем, стать самостоятельными, творческими и уверенными в себе людьми» (7; с.3).

Вместе с тем, как справедливо подчеркивают С.В. Дмитриев и С.Д. Неверкович, «личность нельзя сконструировать извне», «это бесконечный процесс собственного становления, «самостроительства» человека», «…развивает не столько получаемое из внешних источников знание, сколько специальное – связанное с его самоактуализацией и самореализацией – конструирование «программы решений» (4; с. 16). Авторы подчеркивают, что в качестве глобальной проблемы современного образования выступает «совмещение двух функций – преобразование индивидуального сознания и расширенное воспроизводство культуры» (4; с. 14).

Проведенное исследование показало, что студенты педагогического вуза имеют достаточно поверхностные знания об изучаемом феномене, условиях его сохранения и развития. Поэтому необходимо качественно совершенствовать работу по психологическому просвещению будущих педагогов: «…необходимо решать задачи психологического выздоровления общества, чтобы разбить порочный круг серости и бескультурья», который «становится все более опасным для психологического здоровья последующих поколений». Это, как считает И.В. Дубровина, требует внимания к развитию молодых людей, получающих высшее образование: «уважение личности каждого человека, внимание к нему со стороны педагогов вуза, со стороны всех государственных структур, его востребованность обществом как специалиста и гражданина» [5; с. 386].

Таким образом, реализация концепции формирования психологического здоровья в контексте профессиональной подготовки будущего учителя на этапе вузовского обучения будет эффективной, если:

– образовательно-профессиональная среда вуза рассматривается как важнейшее психолого-педагогическое условие, обеспечивающее успешность продвижения будущего специалиста в профессии и самоутверждение в ней;

– содержание психолого-педагогических и методических дисциплин направлено не только на формирование у студента системы фундаментальных теоретических знаний, но и на воспитание духовно-нравственной, творческой, открытой ко всему новому личности;

– процесс психологической готовности студента к формированию здорового образа жизни является частью целостной целенаправленной системы профессиональной подготовки;

– воспитательно-образовательный процесс рассматривается как субъектно-личностное поэтапное вхождение будущего специалиста в профессию в контексте компетентностного подхода.

В качестве конечного «идеального продукта» реализации данной концепции мы рассматриваем психологически здоровую личность будущего педагога уже на вузовском этапе профессионального обучения.

Литература.

1. Баева, И.А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика и оценка / И.А. Баева // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. – СПб., 2002. – N 2(3): Психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теория и методика обучения). – С.16-26.
2. Введенский В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В.Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – №10. – С.51-55.
3. Гапонова, С.А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве высшей школы: монография / С.А. Гапонова. – Н.Новгород: НГПУ: Изд-во ВВАГС, 2004. – 198 с.
4. Дмитриев С.В., Неверкович С.Д. Сознание, мышление и деятельность в антропных технологиях образования / С.В. Дмитриев, С.Д. Неверкович // Научно-практический журнал «Спортивный психолог». №3(27). 2012. – С 13-21.
5. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. Монография / И.В. Дубровина. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
6. Литницкая, Е.В. Проблема здоровья личности в психологии XIX-XX века / Е.В. Литницкая // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – №2. – Том 11. – С. 268-274.
7. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа». Президент Российской Федерации Д. Медведев. – Пр. № 271 от 4 февраля 2010.
8. Повшедная Ф.В., Лебедева О.В. Особенности восприятия феномена «психологическое здоровье» студентами педагогического вуза / Ф.В. Повшедная, О.В. Лебедева // Сетевое издание «Вестник Мининского университета» ISSN 2307-1281 Свидетельство о регистрации средства массовой коммуникации ЭЛ № ФС 77-50782 от 25 июля 2012г. http://mininuniver.ru/scientific/scientific_activties/vestnik

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Власов Е.А. – ст. преподаватель кафедры ФК ИГТУ, г. Иркутск evgeni_80@list.ru

Воробьева Е.В. – д.п.н., доцент, директор филиала РГУФКСМиТ, г. Иркутск 959536_vorobeva@mail.ru

Ключевые слова: *студенты, физическое воспитание, профессиональное здоровье, психологический статус.*
Keywords: *students, physical training, professional health, psychological status, physical education.*

Резюме. ***Данная статья включает в себя анализ психологического статуса профессионального здоровья студентов технического вуза и воздействие на него модифицированной системы физического воспитания.***

Summary. ***This article includes the analysis of the psychological status of professional health of students of technical university and impact on it of the modified system of physical training.***

Актуальность. На современном этапе в процессе развития здоровьесберегающих технологий со стороны ученых уделяется все больше внимания вопросу профессионального здоровья [10].

Под профессиональным здоровьем принято понимать конкретный уровень показателей здоровья специалиста, соответствующий требованиям его конкретной профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность или попросту показатель профессиональной работоспособности.

Анализ литературных источников показал, что структуру профессиональной работоспособности составляют три группы факторов: это физический статус, психологический статус и социально-психологическая характеристика. Для их интегральной оценки используются прямые и косвенные показатели.

По прямым показателям (производительность труда, скорость выполняемых операций, количество допускаемых ошибок) определить уровень профессионального здоровья студента не представляется возможным, так как он еще не участвует в полной мере в производственном процессе, а пребывание на производственной практике ограниченно по времени и проходит в упрощенных условиях. Поэтому для оценки данного показателя у будущих инженеров целесообразнее всего будет использовать косвенные методы по указанным выше направлениям.

Так как физический статус, определяемый как изменение уровней физического развития, физической подготовленности и уровня функциональных возможностей организма, на данный момент относительно изучен. В то время как психологический статус профессионального здоровья в период обучения в вузе, а тем более его изменения под влиянием специализированной методики физического воспитания изучены слабо.

Основываясь на выше изложенном, целью исследования явилось изучение влияния модифицированной программы физического воспитания в вузе на психологический статус профессионального здоровья студентов технического вуза.

Психический статус включает ряд психических функций – личностных качеств, от кото-

рых также зависит профессиональная работоспособность – внимание, восприятие, память, мышление, эмоциональные свойства и процессы [6, 14].

Основная задача студента технического вуза состоит в том, чтобы не только сохранить, но и значительно приумножить свое профессиональное здоровье за период обучения. Так как высокий уровень профессиональной работоспособности позволит ему, в последствии, повысить производительность выполняемой работы. Поскольку трудовой потенциал нашей страны зависит не только от качества освоения учебного материала бедующими специалистами, но и от их способности преодолевать большие умственные и физические нагрузки.

По мнению О.В. Бажук [1] педагогическая профилактика профессионального здоровья студентов, будущих специалистов, в образовательном учреждении представляет собой систематически осуществляемое целенаправленное предупредительное воздействие преподавателей на студентов в целях их здоровьесбережения.

Так же высокие темпы развития социально-экономических условий в жизни современного общества обостряют конкуренцию среди будущих специалистов в борьбе за «достойное место работы». Основными факторами, определяющими их конкурентоспособность, являются: профессиональная компетентность, профессиональное здоровье и объем практического опыта. Если третье можно получить только в производственных условиях и на протяжении какого-то времени работы, то первые два фактора – непосредственно в процессе обучения [7].

Организация исследования. Как описано выше, важнейшими факторами, влияющими на профессиональное здоровье, являются умственная работоспособность, стрессоустойчивость, а так же степень владения основными профессионально важными психологическими качествами.

Для контроля скорости мышления и концентрации внимания использовалась корректурная проба «Тест Э. Ландольта» [13]. В данном тесте анализировались показатели точности работы (концентрации внимания) и продуктивности работы (выносливости внимания).

Оценка устойчивости психики студентов к стрессовым ситуациям проводилась при помощи теста Альберта Элиса [8]. Учитывались один из пяти показателей этого теста, а именно фрустрационная толерантность (устойчивость психики индивида к воздействию внешних факторов).

Оценка профессионально важных черт личности будущих инженеров проводилась с использованием 16-факторного теста Кеттелла. При анализе которого учитывались наиболее важные для инженера факторы, определенные при помощи профессиограммы [11]: фактор B (интеллектуальные способности), фактор C (терпеливость и выдержка), фактор M (рациональность и практичность), фактор H (настойчивость и решительность) и фактор MD (адекватность самооценки).

Так же была проведена оценка мотивации студентов к будущей профессиональной деятельности для анализа деструктивных отклонений при изменении профессионального здоровья. Мотивация определялась при помощи анкеты, состоящей из пяти вопросов (определялся процент суммы положительных ответов).

Тестирование проводилось на первом и четвертом курсах Иркутского государственного технического университета (в начале и по завершении периода обучения на кафедре физической культуры) со студентами мужского состава отделения общей физической подготовки (контрольная группа) и со студентами, так же отнесенными по состоянию здоровья к первой функциональной группе, но занимающимися по модифицированной программе с применением средств лыжной подготовки (экспериментальная группа).

В экспериментальной группе организация процесса физического воспитания была направленна на формирование профессионального здоровья, через повышение мотивации к здоровому образу жизни, обучение рациональному использованию оздоровительных сил природы как одного из средств физической культуры и развитие осознанного отношения студентов к регулярным обязательным занятиям, а затем и к самостоятельным кондиционным тренировкам на примере лыжных гонок.

Направления этого процесса: познавательное (формирование знаний в области ЗОЖ), эмоционально-рациональное (формирование эмоциональной устойчивости в стрессовых ситуациях), функциональное (подготовка функциональных систем и повышение общей работоспособности), формирование способности к восприятию большого количества раз-

Таблица 1

Умственная работоспособность студентов технического вуза (M±m).

	1 курс	4 курс	Достоверность
Точность работы (концентрация внимания)			
Контрольная группа	0,843±0,016 σ = 0,074	0,834±0,017 σ = 0,072	U = 422 P > 0,05
Экспериментальная группа	0,866±0,014 σ = 0,078	0,869±0,014 σ = 0,065	U = 437 P > 0,05
Достоверность	U = 346 P > 0,05	U = 334 **P < 0,05**	
Продуктивность работы (выносливость внимания)			
Контрольная группа	277,9±3,36 σ = 40,02	268,2±4,58 σ = 46,3	U = 370 P > 0,05
Экспериментальная группа	275,6±6,15 σ = 39,80	296,5±5,64 σ = 51,05	U = 330 **P < 0,05**
Достоверность	U = 421 P > 0,05	U = 276 **P < 0.01**	

Таблица 2

Стрессоустойчивость студентов технического вуза (M±m).

	1 курс	4 курс	Достоверность
Контрольная группа	20,18 ± 0,35 σ = 4,16	20,79 ± 0,40 σ = 4,11	U = 413 P > 0,05
Экспериментальная группа	19,1 ± 0,58 σ = 3,18	22,68 ± 0,48 σ = 4,04	U = 232 **P < 0.01**
Достоверность	U = 392,5 P > 0,05	U = 328 **P < 0,05**	

носторонней информации (умственная работоспособность и профессионально важные качества инженера).

При определении достоверности различий использовался непараметрический метод U-критерий Мана-Уитни.

Результаты исследования. Результаты, полученные при анализе умственной работоспособности, представлены в таблице 1.

Точность косвенно характеризует дифференцированное торможение в центральной нервной системе и тем самым определяет возможности человека к скоординированной деятельности. В данном исследовании точность в обеих группах сохраняется на среднем уровне и лишь на четвертом курсе за счет незначительного снижения в контрольной группе, а так же малозаметного повышения в экспериментальной группе разница становится существенной (P < 0,05). Однако продуктивность, которая определяется объемом переработанной информации за определенное время, значительно изменилась как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Так, на первом курсе эти индексы практически не различались (P > 0,05). Но к четвертому курсу у студентов занимающихся по стандартной методике функциональная подвижность нервной системы несколько ухудшилась. Так на первом курсе в этой группе 80 % студентов обладают высокой продуктивностью мышления, в то время как на четвертом таких студентов остается всего 53 %. Диаметрально противоположная картина наблюдается в экспериментальной группе, где количество студентов с высоким уровнем продуктивности увеличивается за время эксперимента с 70 до 80 %, а средний показатель улучшается с 275,6 до 296,5 при P < 0,05. В результате этого к завершению курса «Физическая культура» разница в продуктивности мыслительных процессов между контрольной и экспериментальной группами составила 28,3 с достоверностью различий P < 0.01.

Степень переносимости различных фрустраций, другими словами стрессоустойчивость в контрольной группе за время эксперимента практически не изменилась (таб. 2). В то время как в экспериментальной значительно выросла с 19,1 до 22,68 (P < 0.01). Таким образом, на четвертом курсе количество студентов-лыжников с высоким уровнем этого показателя значительно увеличивается с 13 до 80 %, не смотря на то, что в группе их сверстников, занимающихся общей физической подготовкой, количество студентов с высокой стрессоустойчивостью практически не изменяется, однако так же смещается в сторону увеличения.

Таблица 3

Профессионально важные качества студентов технического вуза (M±m).

	1 курс	4 курс	Достоверность
Фактор B (интеллектуальные способности)			
Контрольная группа	4,56 ± 0,46 σ = 2,67	5,47 ± 0,35 σ = 2,45	U = 350,5 P > 0,05
Экспериментальная группа	3,73 ± 0,35 σ = 2,16	5,97 ± 0,31 σ = 1,94	U = 311 P < 0,05
Достоверность	U = 423,5 P > 0,05	U = 406 P > 0,05	
Фактор C (терпеливость и выдержка)			
Контрольная группа	3,50 ± 0,26 σ = 1,54	3,84 ± 0,27 σ = 1,90	U = 380 P > 0,05
Экспериментальная группа	3,65 ± 0,32 σ = 1,98	5,21 ± 0,27 σ = 1,67	U = 228,5 **P < 0.01**
Достоверность	U = 410 P > 0,05	U = 257 **P < 0.01**	
Фактор M (рациональность и практичность)			
Контрольная группа	5,26 ± 0,39 σ = 2,27	4,78 ± 0,33 σ = 2,29	U = 408,5 P > 0,05
Экспериментальная группа	5,19 ± 0,37 σ = 2,27	4,95 ± 0,35 σ = 2,20	U = 437,5 P > 0,05
Достоверность	U = 449 P > 0,05	U = 419 P > 0,05	
Фактор H (настойчивость и решительность)			
Контрольная группа	4,47 ± 0,29 σ = 1,69	4,76 ± 0,31 σ = 2,15	U = 385,5 P > 0,05
Экспериментальная группа	4,97 ± 0,35 σ = 2,14	5,85 ± 0,36 σ = 2,22	U = 348 P > 0,05
Достоверность	U = 360,5 P > 0,05	U = 329,5 **P < 0,05**	
Фактор MD (адекватность самооценки)			
Контрольная группа	6,62 ± 0,22 σ = 1,26	6,24 ± 0,26 σ = 1,85	U = 379 P > 0,05
Экспериментальная группа	6,41 ± 0,30 σ = 1,85	6,97 ± 0,33 σ = 2,05	U = 341 P > 0,05
Достоверность	U = 418,5 P > 0,05	U = 316,5 **P < 0,05**	

Интеллектуальные способности в обеих группах увеличились практически пропорционально, поэтому достоверных различий между группами, как в начале обучения, так и по его завершению не выявлено (таб. 3).

Средние показатели рациональности принятия решений и практичности (фактор M) сохранились на среднем уровне и практически не изменились и обеих группах.

Анализ стрессоустойчивости в тесте Кетелла (фактор C) подтверждает результаты, полученные, в тесте Альберта Элиса. Так количество студентов с низкой стрессоустойчивостью уменьшается в обеих группах в КГ – на 16 %, в ЭГ – на 23 %, а количество студентов с высокой стрессоустойчивостью в контрольной группе не изменяется, а в экспериментальной увеличивается на 10 %. Среднее значение также увеличивается с 3,65 до 5,21 (P < 0.01).

В такой психологической категории как смелость, решительность, настойчивость (фактор H) студенты, занимавшиеся по модифицированной программе, показывают более существенную динамику, чем их сверстники из обычных групп. Так, количество студентов с высоким уровнем этого показателя в ЭГ увеличивается с 10 до 30 %, в то время как в КГ их количество увеличивается от 0 всего лишь до 10 %. Средние значения этого фактора у студентов, входящих в экспериментальную группу к концу эксперимента показали существенный прирост – P < 0,05.

В ходе данного тестирования также выявлено, что уровень самооценки (фактор MD) у студентов входящих в экспериментальную группу на завершающей стадии эксперимента выше (P < 0,05). Это свидетельствует о том, что переоценка ценностей у них происходит значительно эффективнее, а сознание таких студентов более зрелое.

Мотивация к профессиональной деятельности у студентов, обучающихся по модифицированной методике, практически не изменяется и сохраняется на уровне 70 %, а у студентов, посещающих стандартные занятия по физической культуре, мотивация снижается с 63 до 59 %.

Выводы. В ходе проведенного исследования было определено, что студенты, занимавшиеся по модифицированной программе, в результате повышения работоспособности головного мозга, придя на рабочее место, смогут более успешно выполнять сложные алгоритмические операции. В тоже время они будут менее раздражительны и будут лучше переносить воздействие различных фрустраций. А воспитанные за время обучения воля, настойчивость, смелость, решительность, выдержка будут способствовать успешной трудовой деятельности будущего инженера. И если принять во внимание, сохранившийся от начала обучения до четвертого курса, относительно высокий уровень мотивации к профессиональной деятельности, то можно сделать вывод об улучшении психологического статуса профессионального здоровья данной группы учащихся в результате применения специализированного физического воспитания студентов технического вуза.

Литература.

1. Бажук О.В. Моделирование педагогической профилактики профессионального здоровья студентов, будущих социальных педагогов / О.В. Бажук // Вестник орловского государственного университета. Серия: новые гуманитарные исследования. – 2012. – № 3(23). – С. 245-246.
2. Власов Е.А. Мониторинг физической подготовленности студентов основной группы здоровья (мужского отделения) НИ ИрГТУ / Е.А. Власов, В.Ю. Лебединский, Э.Г. Шпорин // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 3. – С. 51-55.
3. Власов Е.А. Организация учебного процесса по дисциплине «физическая культура» с использованием современных средств контроля ЧСС у студентов вузов / Е.А. Власов, В.Ю. Лебединский, М.М. Колокольцев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 7-9.
4. Гладышев А.А., Митрофанов Е.И., Клетнева А.А. Моделирование индивидуальной образовательной траектории студентов вуза на основе компетентностного подхода / А.А. Гладышев, Е.И. Митрофанов, А.А. Клетнева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 1. – С. 62-66.
5. Клетнева А.А. с савт. Разработка технологий оценки уровня сформированности профессиональных компетенций в процессе обучения студентов / А.А. Клетнева, А.А. Гладышев и др. // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 6-8.
6. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики / Б.В. Кулагин. – Л.: Медицина, 1984. – 215 с.
7. Михайлова Л.В., Летунова Н.Г. Здоровьесберегающие технологии в системе профессиональной подготовки студентов / Л.В. Михайлова, Н.Г. Летунова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 4. – С. 34-37.
8. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Б.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Гербачевский и др. Под общей ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: Питер, 2003. – 560 с.
9. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности: теория и практика / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2010. – 816 с.
10. Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А. Здоровье здорового человека (Основы восстановительной медицины) / А.Н. Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов. Под редакцией В.С.Шинкаренко. – М.: Медицина, 1996. – 416 с.
11. Романова Е.С. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы / Е.С. Романова. – 2-е издание. – СПб: Питер, 2003. – 464 с.
12. Рыкова Т.М. Здоровье как необходимое условие успешной профессиональной деятельности педагога / Т.М. Рыкова // Наука и школа. – 2009. – № 4. – С.20-22.
13. Сысоев В.П. Методика диагностики работоспособности. Тест Э. Ландольта / В.П. Сысоев. – СПб: Иматон, 1996. – 30 с.
14. Червинская К. Р., Щелкова О. Ю. Медицинская психодиагностика и инженерия знаний / К. Р. Червинская, О. Ю. Щелкова. – Москва: Академия, 2002. – 624 с.

ДЕВЯТНАДЦАТЬ ПРОСТЫХ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ И НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

Ключевые слова: *внимание, здоровье, интеллект, концентрация, мышление, Обсуждение с сообществом, память, тренировки, упражнения.*

Выполняя эти упражнения между делом, при перерывах в работе или во время отдыха, вы значительно разовьете устойчивость и объем вашего произвольного внимания.

Внимание – это сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т. д.) У большинства людей объем внимания составляет 7 ± 2 единицы.

Внимание характеризуется:

1. Объемом, интенсивностью, устойчивостью;
2. Колебаниями, переключаемостью.

Внимание бывает:

1. Непроизвольным (пассивным, эмоциональным);
2. Произвольным (активным, волевым).

Условия, благоприятствующие развитию произвольного внимания:

1. Нормальное физическое и психическое состояние.
2. Планомерная организация работы (создание благоприятных внешних и внутренних условий).
3. Четкая постановка цели.
4. Сочетание умственных и физических действий (например, конспектирование при чтении).
5. Чередование видов деятельности (например, попеременное чтение учебника и детектива).

Упражнение 1

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек. Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

- запомнили менее 5 деталей – плохо;
- запомнили от 5 до 9 деталей – хорошо;
- запомнили более 9 деталей – отлично.

Упражнение 2

Назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15:

4895613485264195697 24

Упражнение 3

Сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2:

33; 74; 56; 66; 18

Упражнение 4

1. Поставьте будильник перед телевизором во время какой-либо интересной программы.
2. В течение 2-х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке, не отвлекаясь на ТВ-передачу.

Упражнение 5

1. Возьмите два фломастера.
2. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой – круг, второй – треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник – с острыми кончиками углов.
3. Теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников.
4. Система оценивания:

1. меньше 5 – плохо;
2. 5-7 – средне;
3. 8-10 – хорошо;
4. больше 10 – отлично.
5.

Упражнение 6

1. Нарисуйте одновременно круг и треугольник двумя разными пальцами одной руки.

2. Придумайте, как закрепить фломастеры, потренируйтесь.

3. Сколько вы нарисуете кругов и треугольников таким образом за 5 минут?

4. Оцените себя:

• ни одного – плохо;
• 1-3 – неплохо;
• 4-5 – хорошо;
• более 5 – отлично.

Упражнение 7

Теперь рисуйте так же, но разные цифры: 1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 и т. д.

Упражнение 8

Отыщите во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите кофе дяде» – Федя).

1. Невкусный этот омар и яблоки тоже. Няня, дай свежие – в апельсиновом желе!

2. Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.

3. Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!

4. Ковал я железо ярким днем.

Упражнение 9

1. Перед собой поставьте какой-нибудь предмет.

2. Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.

3. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.

4. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.

5. Закройте глаза.

6. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.

Упражнение 10

1. Спрячьте использованную в предыдущем упражнении вещь.

2. Нарисуйте ее во всех деталях.

3. Сравните оригинал с рисунком.

Упражнение 11

1. Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.

2. Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано.

3. Восстановите в памяти последнее совещание, лекцию и т. п. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их.

4. Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.

Упражнение 12

«Симультанное» означает «мгновенное»: за одно мгновение, за одну короткую вспышку света наш мозг способен воспринять (увидеть, понять, обработать) огромный объем информации. Как этого добиться? Тренировками.

Бросьте короткий взгляд на ярко освещенную страницу с целью увидеть и опознать как можно больший объем информации. Тренируйтесь и сравнивайте результаты последующих попыток.

Упражнение 13

1. Положите на стол семь различных предметов, накройте их чем-нибудь.

2. Снимите покрывало, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите предметы на бумаге как можно полнее.

3. Увеличивайте количество предметов.

Упражнение 14

1. Зайдите в незнакомую комнату.

2. Быстро осмотрите обстановку и «сфотографируйте» в уме как можно большее количество характерных черт и предметов.

3. Выйдите и запишите все, что видели. Сравните записанное с оригиналом.

Упражнение 15

1. Представьте, что изучаете изображение, например, движущегося автомобиля.

2. Вызовите при этом характерные звуковые ощущения.

3. Делайте это всегда, когда нужно что-то основательно запомнить.

Упражнение 16

1. Возьмите любое стихотворение.

2. Выделите в нем фразы.

3. К каждой фразе поставьте несколько вопросов. Делайте это всякий раз, когда вам нужно что-то хорошо запомнить.

Упражнение 17

1. Определите себе маршрут движения от пункта А до пункта Б.

2. Пройдите пешком этот путь, замечая все яркие приметы.

3. Составьте карту необычных примет.

Упражнение 18

Понаблюдайте одновременно за несколькими объектами сразу, одинаково хорошо воспринимая каждый из них, при этом концентрируйте внимание на том предмете, который вы выберете главным.

Упражнение 19

Станиславский все пространство внимания разделил на три круга:

• *большой* – все обозримое и воспринимаемое пространство (в театре – весь зрительный зал);

• *средний* – круг непосредственного общения и ориентировки (в театре – сцена с актерами);

• *малый* – сам человек и ближайшее пространство (в театре – сам артист и ближайшее пространство, в котором он играет роль).

Добавим четвертый круг: внутреннее психологическое пространство человека.

1. Представьте, что у вас в голове находится мощный прожектор.

2. Выберите точку в большом круге и точку на границе малого и внутреннего.

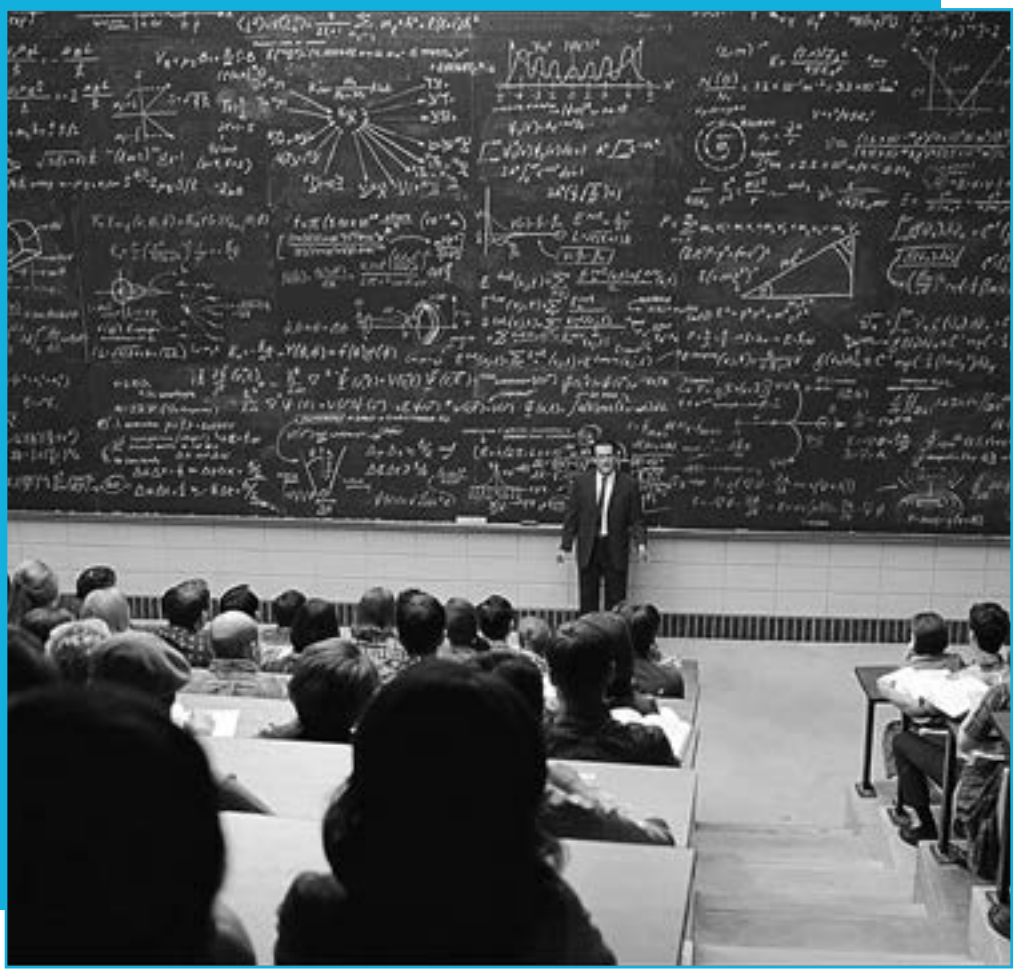
3. Совершите «взмахи» луча «прожектора» от одной точки до другой и обратно. При этом предельно цепко «впивайтесь» в выбранные точки.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» объявляет конкурс на замещение вакантных должностей научно-педагогических работников www.sportedu.ru

кафедры ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»		
название кафедры	**должность**	**размер ставки**
Анатомии и биологической антропологии	профессор	1
Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина	профессор	1
	доцент	0,5
Методики комплексных форм физической культуры и туризма	старший преподаватель	0,75
Спортивной медицины	доцент	0,25
Теоретико – методических основ физической культуры и спорта	старший преподаватель	0,5
Теории и методики баскетбола	преподаватель	1
Теории и методики волейбола	старший преподаватель	0,5
Теории и методики гимнастики	профессор	2
	доцент	1
Теории и методики гольфа	преподаватель	0,75
Теории и методики гребного и парусного спорта	преподаватель	0,25
Теории и методики единоборств	профессор	0,5
	доцент	1,75
	старший преподаватель	1
Теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках	профессор	1
	доцент	0,5
Теории и методики легкой атлетики	профессор	1,75
	доцент	0,25
	старший преподаватель	0,5
	преподаватель	1
Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности	старший преподаватель	0,5
	преподаватель	0,25
Теории и методики тенниса	доцент	0,5
Теории и методики танцевального спорта	преподаватель	0,5
Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева	доцент	1
	старший преподаватель	1
Теории и методики футбола	преподаватель	0,5
Теории и методики хоккея им. А.В. Тарасова	преподаватель	1,5
Научно – исследовательский институт спорта		
лаборатория	**должность**	**размер ставки**
Лаборатория физкультурно-оздоровительных технологий	старший научный сотрудник	0,5
	научный сотрудник	0,25
Лаборатория научно-методического обеспечения подготовки спортсменов сборных команд	младший научный сотрудник	0,25
Лаборатория спортивной работоспособности	главный научный сотрудник	0,5
Лаборатория биомеханики спорта	старший научный сотрудник	1
Лаборатория физиологии спортивной деятельности и восстановления	заведующий лабораторией	0,75
	старший научный сотрудник	0,75
	младший научный сотрудник	0,5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» объявляет конкурс на замещение вакантных должностей научно-педагогических работников www.sportedu.ru

кафедры ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»		
название кафедры	**должность**	**размер ставки**
Анатомии и биологической антропологии	старший преподаватель	1
Теории и методики баскетбола	преподаватель	0,5
Теории и методики гребного и парусного спорта	доцент	0,25
Теории и методики индивидуально – игровых и интеллектуальных видов спорта	профессор	0,5
	доцент	1
Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности	профессор	0,5
Туризма и гостеприимства	доцент	0,75
Психологии	доцент	0,25
Теории и методики единоборств	доцент	0,25



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 ipg, tiff с разрешением не менее 300 dpi;
8. Таблицы в тексте статьи набиваются в Word, а не вставляются картинкой;
9. Названия, выделенные в тексте статьи с помощью CAPS LOCK, не приветствуются;
10. Цитированная в статье литература приводится в алфавитном порядке в виде списка в конце статьи Литература на иностранных языках дается после отечественной;

- **Текст экспериментальной статьи должен содержать пункты:** актуальность исследования; цель; организация исследования; испытуемые; методы исследования; обсуждение результатов исследования; выводы; библиографические ссылки
- К статье прилагаются **сведения об авторе** (дата рождения, фамилия, имя и отчество, домашний почтовый адрес с индексом, телефон, специальность, ученое звание, место работы и должность, электронный адрес: e-mail).

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

- **фотография (и) автора (ов), в формате JPEG.**
- **ключевые слова и аннотация (резюме) на русском и английском языках.**
- **рецензия**

НОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Аннотация к статье присылается на русском и английском языках (объем – строго от 200 до 300 слов).

В аннотации должен быть представлен краткий конспект статьи по структуре: актуальность, ход исследования, конкретные результаты, полученные автором материала.

Библиографические ссылки. Пристатейные списки и/или списки пристатейной литературы следует оформлять по ГОСТ Р 7.0.5-2008. Цитированная литература дается в алфавитном порядке, литература на иностранных языках дается после отечественной.

Список литературы обязательно дублируется на английском языке, как требуется в журналах, входящих в иностранные базы данных Scopus и Web of Science.

Внимание !

1) Статьи не соответствующие настоящим требованиям автоматически не публикуются.

2) Статьи, направленные авторам на доработку и не возвращенные в редакцию к обозначенному сроку, исключаются из портфеля редакции.

3) Редакция знакомится с письмами читателей, но в переписку не вступает.

Материалы направляются в адрес редакции простой или заказной бандеролью (но не ценной).
105122 Москва, Сиреневый бульвар, 4, РГУФКСМиТ, кафедра психологии
Главному редактору журнала В.Н. Непопалову
Или на e-mail журнала: **jur-sportpsy@mail.ru**
или на адрес кафедры психологии
e-mail: **psyrgufk@mail.ru для В. Н. Непопалова**
Телефон кафедры 8 (499) 166-53-89.