

РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА

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

НП «СПОРТУНИВЕРГРУПП»

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

E-mail:
Jur-sportpsy@mail.ru

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

Технический редактор: *Бульков Ю.Н.*

Фотограф: *Попков А.С.*

Перевод на английский: *Столетова В.*

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

Методист редакции, дизайн, вёрстка:

Туктаров В.А.

Методист-корректор: *Басов. Д.В.*

Отпечатано в ООО «Анита-Пресс»

Тел./факс: 8-495-662-69-30

E-mail: APDEelta@mail.ru

Тираж 999 экз.

Научно - практический
журнал

Спортивный психолог

3 (27) - 2012
сентябрь - ноябрь
Год основания - 2003

Подписной индекс - 12462

ISSN 2074 - 0182

Главный редактор:
Непопов В.Н.

Научный редактор:
Родионов А.В.

Шеф - редактор
Блеер А.Н.

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

Состав редакции журнала «Спортивный психолог»

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

Учредители журнала:

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

Главный редактор:

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

Научная редакционная коллегия:

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

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

Неверкович Сергей Дмитриевич — член-корр. РАО, д.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

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

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

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

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

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

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

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

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

Сопов Владимир Федорович — к.п.н., профессор, РГУФКСМиТ, Москва.

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

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

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

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

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

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

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

Шоку Навабинежат — профессор исламского Азад Университета, Тегеран, Иран

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОБЛЕМЫ И ИСТОРИЯ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- Ложкин Г.В.* – д.пс.н., профессор, гл.н.с., Институт психологии им. Г.С.Костюка, АПН, Украина
Колосов А.Б. – к.пс.н., с.н.с., зав. лаб. ГНИИФКиС, Украина
 ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ
 СОПРОВОЖДЕНИЮ СУБЪЕКТА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5
- Дмитриев С.В.* – д. п. н., профессор, з. р. ФК РФ, Международная академия
 акмеологических наук
Неверкович С.Д. – д. п. н., профессор, член-корр. РАО, РГУФКСМиТ
 СОЗНАНИЕ, МЫШЛЕНИЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В АНТРОПНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ
 ОБРАЗОВАНИЯ. 13
- Богачева Н.В.* – аспирантка кафедры общей психологии МГУ
 им. М.В. Ломоносова, к.п.н.,
Смит Д. В. – председатель Федерации Компьютерного Спорта России
 АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ КИБЕРСПОРТА 22
- Родионов В.А.* – д. п.н, профессор Института психологии, социологии и
 социальных отношений МГПУ, Москва
Валюженич М.В. – ст. преподаватель Академии повышения квалификации и
 профессиональной переподготовки работников образования, н. с. МГППУ, Москва
 МОСКОВСКАЯ ШКОЛА СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: ПЕРВЫЕ ПОЛВЕКА 28

ПСИХОЛОГИЯ ОТБОРА

- Палий В.И.* – к.пс.н., доцент, Московский городской педагогический университет,
 Педагогический институт физической культуры и спорта
Хмельёва Е.П. – Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
Носков С.А. – Великолукская государственная академия физической культуры и спорта
 РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКСНОГО ОТБОРА В СДЮСШОР НА
 СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ САМБО. 31
- Дашинимаева А. Б.-Ц.* – преподаватель кафедры психологии РГУФКСМиТ
Романина Е. В. – к.пс.н., профессор кафедры психологии, РГУФКСМиТ
 ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ
 СТРЕЛКОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ СТРЕЛБЫ ИЗ ЛУКА) 35

ПСИХОЛОГИЯ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ

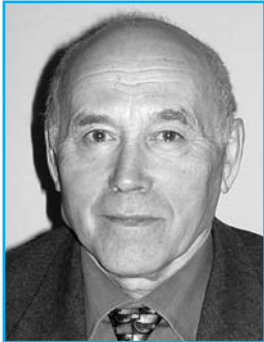
- Линовицкий Е.П.* - кандидат военных наук, доцент ИИВС РГУФКСМиТ
Зьонг Тхань Бинь - аспирант кафедры ИИВС РГУФКСМиТ
 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ -
 ШАХМАТИСТОВ ВЫСШЕГО РАЗРЯДА К СОРЕВНОВАНИЯМ. 40
- Жиденко А.А.* – д.б.н., профессор кафедры биологии, зав. кафедрой биологических
 основ физического воспитания и спорта Черниговского национального
 педагогического университета имени Т.Г. Шевченко, Украина, Чернигов
Тихонов Ю.Н. – магистр факультета физического воспитания Черниговского
 национального педагогического университета имени Т.Г. Шевченко, Украина,
 Чернигов
 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ПСИХИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЯХ
 ЛЕГКОАТЛЕТОВ–СПРИНТЕРОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 43

ПСИХОЛОГИЯ СОРЕВНОВАНИЯ

- Гожин В.В.* – д.п.н., профессор кафедры теории и методики единоборств
 РГУФКСМиТ
Дементьев В.Л. – д.п.н., профессор кафедры теории и методики единоборств
 РГУФКСМиТ
Рогов Ю.Н. – аспирант кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ
 СПЕЦИАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ БОРЦА, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОСТЬ
 РАСПОЗНАВАНИЯ ОБРАЗА СПЕЦИФИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ НАЧАЛА АТАКИ. 47

<u>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА</u>	<i>Мельников В.М.</i> – д.п.н., профессор кафедры Общей психологии и социальных коммуникаций Сочинского государственного университета ПРОГНОЗ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИМ ТЕСТАМ 52
	<i>Якушкин Н.В.</i> – заведующий психологическим отделением Витебского областного клинического центра психиатрии и наркологии, Республика Беларусь, Витебск
	<i>Мулев В.В.</i> – психолог Витебского областного клинического центра психиатрии и наркологии, Республика Беларусь, Витебск
	ПРИМЕНЕНИЕ ПРОЕКТИВНЫХ МЕТОДИК ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБРАЗА ТЕЛА У СПОРТСМЕНОВ 59
	<i>Москвин В.А.</i> – д.п.н., профессор кафедры психологии РГУФКСМиТ
	<i>Москвина Н.В.</i> – к.п.н., доцент кафедры психологии РГУФКСМиТ
	МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ РЕГУЛЯТОРНЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТЕ 65
<u>ПСИХОТЕХНИКА</u>	<i>Диденко А.А.</i> – аспирант кафедры психологии РГУФКСМиТ
	АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТЕ 68
<u>В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ</u>	<i>Платонова З.Н.</i> – к.п.н., доцент кафедры социальной и этнической психологии, институт психологии Северо-Восточного Федерального университета
	<i>Семенова А.Ю.</i> – студентка 5 курса, специализация «Спортивная психология» институт психологии Северо-Восточного Федерального университета
	ОПТИМАЛЬНОЕ БОЕВОЕ СОСТОЯНИЕ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА 73
<u>ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ</u>	<i>Калаков Н.И.</i> – Доктор педагогических наук, профессор
	<i>Скотникова А.В.</i> – кандидат педагогических наук, РГУФКСМиТ
	<i>Забегалина С.В.</i> – кандидат психологических наук
	ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ АРКТИКИ 77
<u>ПСИХОГЕНЕТИКА</u>	<i>Губа В.П.</i> – д.п.н., профессор кафедры теории и методики физического воспитания Московского государственного областного университета
	<i>Маринич В.В.</i> – к.мед.н., доцент кафедры общей и клинической медицины Полесского государственного университета
	ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОЛИМОРФИЗМА 80
<u>ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</u>	<i>Глебов В.В.</i> – к.п.н., доцент, Российский университет дружбы народов, Москва
	СОСТОЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В СТОЛИЧНОМ ВУЗЕ 85
	<i>Пашковская Я. А.</i> – аспирант Московского городского педагогического института физической культуры и спорта, ПИФКиС
	ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ У ДЕВОЧЕК 11-13 ЛЕТ. 90
<u>ИНФОРМАЦИЯ</u>	Объявление о конкурсе в РГУФКСМиТ 95
	К сведению авторов 96

ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ СУБЪЕКТА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Ложкин Г.В. – д.пс.н., профессор, гл.н.с., Институт психологии им. Г.С.Костюка АПН, Украина



Колосов А.Б. – к.пс.н., с.н.с., зав. лаб. ГНИИФКУС, Украина

Ключевые слова: психологическое обеспечение, психологическое проектирование, спортивная деятельность, психологическое сопровождение, субъект спортивной деятельности, психологический ресурс.

Key words: psychological securing, psychological designing, athletic performance, psychological coaching, subject of athletic performance, psychological resource.

Аннотация. Рассмотрены концептуальные положения современных подходов повышения психической активности субъекта спортивной деятельности, приведены результаты анализа объектно-предметного поля научных работ по данной тематике, продемонстрированы отличия методологических положений «психологического обеспечения» и «психологического сопровождения» в спорте, которые ориентированы соответственно на организацию процесса спортивной деятельности или регулятивные действия субъекта спортивной деятельности; показано, что перспективными являются исследования психологических ресурсов, как источника профессионального становления субъекта в спорте.

Постановка проблемы. В современной психологической литературе накопилось множество оригинальных взглядов относительно методологии целенаправленного влияния на личность в контексте конкретной деятельности, основная часть которых раскрывается в рамках таких терминов, как «обеспечение», «интервенция», «патронаж», «опосредование», «фасилитация», «помощь», «подсказка», «поддержка», «сопровождение», а также их иностранных аналогов «designing», «coaching», «assistance», «guidance» и др.

В то же время современные представления о способах активизации ресурсных возможностей субъекта спортивной деятельности оста-

Abstracts. There are considered conceptual positions modern approach increasing to psychic activity of the subject to athletic performance, it has brought results of the analysis object-subject field of the scientific work of this themes, it is demonstrated differences of the methodological positions «psychological securing» and «psychological coaching» in sport, which are accordingly oriented on organization of the process to athletic performance or psychic regulation of the action of the athletic performance subject; it is shown a perspective of psychological resource studies, as source of the professional formation of the subject in sport

ются достаточно нечеткими, а использование указанных терминов не является строго регламентированным, формулировки, содержания которых часто взаимно перекрываются и нуждаются в дополнительном анализе.

Цель исследования – содержательный анализ целенаправленных способов активизации личностных ресурсов субъекта спортивной деятельности.

Методы. Теоретико-семантический анализ и систематизация базовых понятий, объясняющих подходы к активизации психологических ресурсов личности спортсмена; анализ объектно-предметного поля научных исследований по данной проблеме.

Результаты и обсуждение. Многочисленные исследования личности в системе спортивной деятельности, проведенные в традициях различных отечественных (советских и постсоветских) психологических школ, имели выразительные отличия методологических позиций, что привело к некоторому разделению понимания сущности психологической активности как фактора спортивной деятельности личности. С одной стороны активность понималась, лишь как динамическое условие деятельности, то есть структурный компонент определяющий специфику ее становления, реализации и видоизменения, с другой – активность связывалась с формированием и реализацией целей, т.е. выходила за рамки самой деятельности [1]. Это привело к «расщеплению» дальнейших научных исследований охватывающих проблему профессиональной подготовки субъекта.

Наметились две основные тенденции, в пределах которых возможно объяснение путей повышения психической активности спортсмена. Первая относится непосредственно к процессу «деятельности» и объясняется через ее характеристики, другая сосредоточена на личности спортсмена и раскрывается через категорию «субъектности». Остановимся подробнее на характеристике обоих подходов.

Одним из компонентов спортивной деятельности является система ее «психологического обеспечения», которая тесно связана с процессом содержательной и качественной организации определенных мероприятий или достижения целей путем создания необходимых и достаточных психологических условий для этого. Появление такого подхода в психологии спорта было обусловлено необходимостью перехода к психологически ориентированному проектированию процесса подготовки, преодолению возникшей к 80-м гг. тенденции «бессубъектности» тренировочного процесса, находящейся сугубо в рамках «подготовки спортсмена» [9], обращением внимания исследователей к мобилизации личностного потенциала спортсменов [3]. Первые шаги в разработке данного подхода были сделаны Григоловой А.В. [4], Медведевым В.В. [8], Мельниковым В.М., Непопаловым В.Н. [9], Соповым В.Ф. [12] и другими.

Принципиальная особенность психологического обеспечения состояла не только в возможности описания актуальной, но и потенциальных форм деятельности. Это давало возможность перейти от решения отдельных задач

деятельности спортсмена к проектированию целостного процесса спортивной подготовки, организуя работу по опережающему принципу, заблаговременно формируя психологические предпосылки самореализации спортсменов.

Одновременно утвердилось понимание содержания обеспечения деятельности как побуждения к обязательному решению, кроме психологических и других проблем, которые также связаны с материальными, техническими и другими условиями организации процесса спортивной подготовки, выступления на соревнованиях, контроля восстановительных мероприятий и т.д.

В качестве объекта исследования и психологического влияния в рамках обеспечения, как правило, рассматривалась не личность спортсмена, а совокупность взаимодействия «спортсмен-среда-деятельность», когда задавался определенный идеальный образ ожидаемой реальной ситуации (модель), приближение к которому и есть предполагаемый путь достижения необходимого результата. Структурные компоненты подобного образа (модели) рассматриваются в качестве задач деятельности, решение которых обеспечивается конкретными запланированными мероприятиями. Такое понимание различных аспектов психологического обеспечения спортивной деятельности достаточно широко утвердилось в научных исследованиях, о чем свидетельствует анализ опубликованных научных работ периода 1981 – 2009 гг.

Центральным понятием объектно-предметного поля исследований этого периода около 30% работ является «спортивная деятельность» в широком понимании (Медведев В.В., 1989; Мельников В.М., Непопалов В.Н., Романина О.В., 1998; Гогунев Е.М., Мартыанов Б.И., 2002; Бабушкин Г.Д., 2006 и др.). Авторы трети трудов сконцентрировали внимание на рассмотрении психологических аспектов процесса спортивной или профессиональной подготовки (Худадов М.А., Блюменштейн Б.Д., 1981; Сопов В.Ф., 1987; Волков И.П., 1988; Шиленков С.Н., 1996; Горская Г.Б., 1999 и др.), сопутствующих спортивной деятельности (Мяконьков В.Б., 2004). Часть работ данной проблематики направлена на изучение специфических сторон физкультурной, спортивной или спортивно-педагогической деятельности. Среди них работы, посвященные различным аспектам обеспечения «тренировочного процесса» (Романенко В.А., 2009), «участия» в соревновательной

деятельности (Родионов А.В., 2008), «факторов обеспечивающих ее (соревновательную) эффективность» (Шутова С.Е., 2000), исследование структурных и содержательных характеристик деятельности, таких как, «двигательное действие» (Савенков Г.И., 2002), двигательная реакция (Ивченко Е.А., 2007), «устойчивость психомоторных действий» (Блеер А.Н., 2008). Сравнительно небольшое количество работ имело более выраженную субъектную ориентацию, в которых затрагивались аспекты обеспечения «состояния готовности к соревнованиям» (Широбокова А.Ю., 2000), «интереса к спортивной деятельности» (Ежкова А.Ю., 2004) «личностно-профессионального становления» (Чернишева Л.Г., 2007) и «здоровья» в системе образования (Зайцев Г.К., 1998).

Формат обеспечения активности субъекта спортивной деятельности в его психологическом (Бабушкин Г.Д., 2006; Блеер А.Н., 2008; Григорова А.В., 1986; Худадов М.А., Блюменштейн Б.Д., 1981; Сопов В.Ф., 1987; Волков И.П., 1988; Горская Г.Б., 1999 и др.), психолого-педагогическом (Широбокова, А.Ю., 2000; Ежкова А.Ю., 2004), социально-психологическом (Мяконьков В.Б., 2004), психофизиологическом (Кокун О.М., 2004; Романенко В.А., 2009), психофизическом (Филатов С.И., 2006) и других вариантах преимущественно ориентирован на поиск определенных условий, обеспечивающих достижение желаемого результата. Такими условиями выступают: личностные качества, значимые для спортивной (соревновательной) деятельности, элементы социального окружения и актуальной психологической среды, которые влияют на психологические компоненты деятельности (когнитивный, эмоциональный, операциональный и др.). Таким образом, содержанием психологического обеспечения является субъект, который рассматривается в контексте:

- соответствия модельных (обобщенных) психических характеристик и личностных качеств требованиям конкретной спортивной деятельности;
- конструктивности/деструктивности интерактивного взаимодействия в межличностных системах (спортсмен-команда-тренер);
- поддерживающих (конструктивных, стенических) или подавляющих (деструктивных, астенических) условий среды для решения намеченных задач в определенный период спортивной карьеры.

Исходя из этого оптимизация спортивной деятельности в рамках психологического обеспечения могут быть такие направления, как:

- а) приближение характеристик личности спортсмена конкретной специализации к идеальным;
- б) создание комфортной профессиональной среды (психологического климата);
- в) оптимизация влияний неблагоприятных экологических (средовых) факторов, путем дозирования интенсивности их воздействия, повышения личностной (эмоциональной, стрессовой) устойчивости (выносливости);
- г) моделирования тренировок в приближенных к реальным психологическим условиям, разработка алгоритмов копинг-стратегий и т.д.

Список специфичных качеств, как правило, характеризует специальную подготовленность спортсмена. Поэтому поиск и формирование психологических качеств, способностей атлета, значимых для данной деятельности, может быть одним из путей приближения к успешному решению задач подготовки к ней. Однако сам факт наличия таких качеств и даже высокий уровень их развития не всегда гарантирует результативность деятельности, а только повышает вероятность качественного выполнения требований, предъявляемых самим процессом. Кроме того, ориентация на внешние критерии и характеристики деятельности часто имеет вид набора характеристик, отражающих лишь поверхностные поведенческие проявления, и поэтому нередко нуждается в более углубленных исследованиях.

В отличие от обеспечения, когда ориентация внешних усилий сконцентрирована на процессе деятельности, центром психологического сопровождения является активность ее субъекта. Подтверждением тому являются новейшие взгляды исследователей [2, 5], где психологическое сопровождение понимается как целостный процесс изучения, формирования и коррекции развития субъекта профессиональной деятельности; система способов и методов, содействующих самоопределению субъекта в процессе формирования его ориентационного поля профессионального развития, ответственности за действия, которые он совершает в ситуациях жизненного выбора.

Этимологически понятие «сопровождение» близко таким понятиям, как содействие, совместное передвижение, помощь одного человека другому в преодолении трудно-

стей. Близким к нему понятиям рассматриваются «содействие», «событие», «соразботничество», «психологическое, или социально-психологическое, сопровождение», а также такие понятия как «психологическая помощь» и «психологическая поддержка» [10]. Кроме того сопровождение рассматривают, как недирективную форму оказания здоровым людям психологической помощи, направленной на развитие самосознания личности, запускающей механизмы саморазвития и активизирующей собственные ресурсы человека [11], или ее (помощи) особенную форму в решении или уменьшении актуальности социально-психологических проблем, препятствующих самореализации на этапах профессионализации [5].

Ведущим принципом психологического сопровождения является опора на внутренний потенциал субъекта, целью которого является не указание конкретного пути развития и контроля действий, а поддержка в проявлении самостоятельности, формировании направленной активности. Основные направления сопровождения – это предупреждение возникновения проблем личностного роста, помощь в решении актуальных задач развития, обучения, профессионального становления, а также развитие психологической компетентности субъекта.

Несмотря на употребление термина «психологическое сопровождение» в спортивной отрасли, его смысловая нагрузка, выглядит пока менее конкретизированной, в отличие от «обеспечения», а в операционализации его компонентов пока не достигнуто единства и четко выраженных отличительных критериев данного подхода.

В то же время в методологическое поле проанализированных нами работ (1988-2009 гг.), затрагивающих данную проблему, попали понятия, характеризующие деятельностьную сторону спорта: «образовательный процесс» (Богословский В.И., 2000), «образование туристско-краеведческого профиля» (Инякин Ю.С., 2003), «спортивно-ориентированное физическое воспитание» (Панфилова Е.А., 2005), «спортивная деятельность» (Петров А.В., Сивицкий В.Г., 2006), «спорт» (Юров И.А., 2009), ее организационные формы: «учебно-тренировочный сбор» (Находкин В.В., 2008). Часть работ приближена к субъектам деятельности, где внимание было направлено на сопровождение «профессионального становления тренера» (Волянюк Н.Ю., 2006), «развития интегральной индивидуаль-

ности школьников-спортсменов» (Лоскутова Л.И., 2008), «формирование надежности субъекта спортивной деятельности» (Небытова Л.А., 2004), «адаптацию студентов» (будущих специалистов по адаптивной физкультуре) (Чернышева Л.Г., 2007), описанию «ресурсного подхода» к личности спорте (Ложкин Г.В., Колосов А.Б., 2009).

Затруднения в дифференциации признаков характеризующих и деятельностьный и субъектный подходы, очевидно, объясняется научной близостью рассматриваемых проблем, что ограничивает сохранение в них чистоты методологической линии организации исследования. Тем не менее, очевидной является принципиальность субъектно-ориентированного подхода в формировании теоретических основ психологического сопровождения спортсмена, который ориентирован на повышение активности внутренних условий организации субъекта, раскрывая его потенциальные возможности и создавая при этом актуальные психологические ресурсы личности, когда он имеет право и возможность самостоятельно осуществлять выбор и нести за него ответственность.

Субъектный подход в детерминации личностного развития делает актуальными вопросы оценки, поиска, формирования, расширения средств профессиональной активности, ее ресурсов. Процесс образования психологических ресурсов предполагает, создание системы актуальных (осознанных) и потенциально доступных (предсознательных) возможностей психики, выступающих средствами психической регуляции спортивной деятельности, обуславливающих качество исполнения конкретных тренировочных или соревновательных задач.

Основой такого подхода является детерминация успешности от степени специфической активности ее субъекта, т.е. той меры регулятивных психических действий, которые он накапливает и применяет в своем опыте. Характер регулятивной активности психической деятельности не является изначально заданным, он представляет продукт интуитивного, опытного решения субъекта, в выборе которых он является полностью свободным, но и несет полную ответственность за принимаемые решения. В данном случае, как отмечает Леонтьев Д.А., свобода как определенная форма активности и ответственность как определенная форма регуляции, слившись, порождают феномен самодетерминации — свободной саморегулируемой

активности зрелой личности [6].

При таких условиях спортсменов вряд ли будет остро нуждаться в активной психологической интервенции, а скорее будет ориентирован на аутомодификацию собственной системы существующих психологических ресурсов, обусловленных необходимостью устранения найденных в ней недостатков и/или изменения ее функциональных характеристик.

Выводы. Результаты теоретического анализа позволяют сделать вывод о существовании двух активно развивающихся методологических направлений в спортивно-психологических исследованиях, объясняющих пути активизации личностных ресурсов. Первый относится непосредственно к процессу «деятельности» и объясняется через ее характеристики, которые определяет эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Такой подход

характеризуется большей директивностью в требованиях к личности относительно соответствия модельным характеристикам. Психологическое обеспечение строится на изначально регламентированных положениях, определяемых, как правило, статистически репрезентативно, которые охватывают индивидуальные, средовые и социальные условия спортивной деятельности.

Иной подход основан на внимании к личности спортсмена, раскрывается через категорию «субъектности» и предполагает значительно большую свободу выбора в решениях, возлагая при этом всю ответственность на субъекта. Это выдвигает другие требования к активизации внутри личностной психологической работы, актуализируя проблему поиска, формирования и реализации психологических ресурсов.

Таблица 1.

Научные работы посвященные изучению проблем психологического обеспечения
в области физической культуры и спорта

Автор	Тема	Методологическое поле исследования		
		Объект	Предмет	Цель
Горская Г.Б., 1999	Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (на материале спортивной деятельности)	Особенности деятельности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в парусном спорте, обусловленные их индивидуально-психологическими особенностями, своеобразием жизненного контекста деятельности	Психологические предпосылки профессиональной самореализации	Теоретическое и экспериментальное обоснование личностно-деятельностного подхода к проблеме психологических предпосылок самореализации профессионалов высокого класса в исполнительских видах деятельности на примере спорта высших достижений
Ежкова А.Ю., 2004	Психолого-педагогическое обеспечение интереса к спортивной деятельности начинающих борцов	Потребностно-мотивационная сфера начинающих борцов	Система воздействий, позволяющих обеспечить интерес у борцов первого года обучения	Теоретически разработать и экспериментально обосновать систему психолого-педагогического обеспечения устойчивого и постоянно растущего интереса к достижению успеха в спортивной деятельности
Зайцев Г.К., 1998	Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования	Система образования с позиции обеспечения здоровья ее субъектов (обучающихся и педагогов)	Педагогические средства обеспечения здоровья человека в системе образования	Научно-практическая разработка валеолого-педагогических основ обеспечения здоровья человека в системе образования
Кокун О.М., 2004	Оптимизация адаптационных возможностей человека в психофизиологическом обеспечении деятельности (укр.)	Адаптационные возможности человека	Содержание оптимизации адаптационных возможностей человека в психофизиологическом обеспечении деятельности	Разработка и апробация концепции оптимизации адаптационных возможностей человека в психофизиологическом обеспечении деятельности

Автор	Тема	Методологическое поле исследования		
		Объект	Предмет	Цель
Мяконьков В.Б., 2004	Социально-психологическое обеспечение маркетинговой деятельности в спорте	Система социально-психологического обеспечения маркетинговой деятельности в сфере спорта, направленная на формирование сознания спортивных специалистов с учетом построения в России основ рыночной экономики	Социально-психологические факторы, особенности и процессы, сопровождающие маркетинговую деятельность в сфере спорта и влияющие на её экономические, социокультурные и спортивные результаты	Разработка теоретико-методологических принципов и научно-методических основ нового направления социально-психологических исследований профессиональной деятельности специалистов в сфере спортивного маркетинга
Чернышева Л.Г., 2007	Психологические детерминанты профессионального становления педагогов по физической культуре	Выявление психологических детерминант профессионального становления педагога по физической культуре и разработка психолого-педагогических технологий формирования его личностно-профессионального потенциала	Педагоги в сфере физической культуры и спорта	Психологические закономерности, условия, факторы профессионального становления педагога по физической культуре на разных этапах его деятельности; раскрытие личностно-профессионального потенциала в разных профессиональных сферах
Шиленьков С.Н., 1996	Социально-психологическое обеспечение подготовки спортивно-игровых команд к соревнованиям	Вузовские спортивно-игровые мужские команды по баскетболу и гандболу	Формы, методы и закономерности командной подготовки к соревнованиям, изучаемые с позиций социально-психологической науки	Изучить особенности «социально-психологического климата» спортивно-игровых команд в период подготовки к ответственным соревнованиям
Широбокова, А. Ю., 2000	Психолого-педагогическое обеспечение состояния готовности женщин к соревнованию по спортивным единоборствам	Психические состояния женщин в спортивных единоборствах	Количественные показатели интегральной характеристики психического состояния	Разработать комплексную систему психолого-педагогического сопровождения женщин в учебно-тренировочном и соревновательном процессе спортивных единоборств, способствующих росту спортивных достижений
Шутова С.Е., 2000	Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации	—	—	Выявление наиболее значимых психологических факторов, их соотношение на уровне выявления на разных этапах спортивного совершенствования, который определяет эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации

Ярушин С.А., 2000	Факторы обеспечения спортивного мастерства квалифицированных лыжников-гонщиков	Процесс становления спортивного мастерства в лыжных гонках	Технология выявления и реализации факторов обеспечения высокой соревновательной результативности в подготовке лыжников-гонщиков высокой квалификации	Теоретическое и экспериментальное обоснование методики интегрального и избирательного воздействия на основные компоненты спортивного мастерства квалифицированных лыжников-гонщиков
-------------------	--	--	--	---

Таблица 2.

Научные работы посвященные изучению проблем психологического сопровождения в области физической культуры и спорта

Автор	Тема	Методологическое поле исследования		
		Объект	Предмет	Цель
Богословский В.И., 2000	Теоретические основы научного сопровождения образовательного процесса в педагогическом университете	Научное сопровождение образовательного процесса в педагогическом университете	Теоретические основы научного сопровождения образовательного процесса в педагогическом университете	Выявление и обоснование теоретических основ научного сопровождения высшего педагогического образования в условиях культурного обновления научно-исследовательской деятельности в вузе
Волянюк Н.Ю., 2006	Психологическое сопровождение оптимизации профессионального становления тренера-преподавателя / Психологические основы профессионального становления тренера-преподавателя (укр.)	Процесс профессионального становления тренера-преподавателя	Особенности развития субъектности тренера-преподавателя в процессе профессионализма	Разработка концепции профессионального становления тренера-преподавателя с позиции развития его субъектности и определение ключевых положений психологического сопровождения этого процесса
Инякин Ю.С., 2003	Информационные и коммуникационные технологии как средство сопровождения дополнительного образования туристско-краеведческого профиля	Информационные и коммуникационные технологии в дополнительном образовании детей	Информационные и коммуникационные технологии как средство сопровождения дополнительного образования детей в учреждениях туристско-краеведческого профиля	Выявить роль и место информационных и коммуникационных технологий как средства сопровождения дополнительного образования туристско-краеведческого профиля
Курдюмякова В.М., 1999	Акмеолого-валеологическое сопровождение учащихся на уроках физической культуры	Акмеолого-валеологическое сопровождение учащихся	Технологическое обеспечение акмеолого-валеологического сопровождения учащихся 6-х классов на уроках физической культуры	Теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность акмеолого-валеологического сопровождения учащихся на уроках физической культуры

Лощаков А.М., 2006	Акмеологические условия оптимизации информационного сопровождения формирования культуры здоровья будущего педагога	Информационное сопровождение формирования культуры здоровья будущего педагога	Влияние акмеологических условий на информационного сопровождения формирования культуры здоровья будущего педагога	Выявление направлений оптимизации информационного сопровождения формирования культуры здоровья будущего педагога
Небытова Л.А., 2004	Психологическое сопровождение формирования надежности субъекта спортивной деятельности	Надежность субъекта спортивной деятельности	Психологическое сопровождение формирования надежности субъекта спортивной деятельности	Выявлении компонентов надежности спортсменов и команд как субъектов спортивной деятельности и обоснование психолого-педагогических условий, необходимых для их формирования

Литература.

1. Волочков, А.А. Активность в структуре интегральной индивидуальности // Интегральная индивидуальность человека и ее развитие / Под ред. Б.А.Вяткина – М.: Издательство «Института психологии РАН», 1999. – С.228-244
2. Волянчук, Н.Ю. Психологічний супровід професійного розвитку тренера-викладача // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. Максименка, С.Д. – К.: Міленіум, 2004. – Т. IV, Вип. 8. – С. 67-74.
3. Горская, Г.Б. Новые подходы к психологическому обеспечению подготовки спортсменов / Г.Б. Горская // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажеры, имитаторы): (материалы конф.). - М.: 1999. - С. 284-287.
4. Григорова, А. В. Методологические вопросы системного подхода в психологическом обеспечении высококвалифицированных спортсменов/ А.В. Григорова. - М., 1986. - С. 10-11.
5. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального развития: учеб. пособие для студ.высш. учеб. заведений [Текст]/ Э.Ф. Зеер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.
6. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д.А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 56-65.
7. Максименко, С.Д. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению / С.Д.Максименко, Г.В. Ложкин, А.Б.Колосов // Практична психологія і соціальна робота. – 2010. – №12. – С.1-10
8. Медведев, В. В. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: учеб. пособие / В.В. Медведев; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М.: [б.н.], 1989. – 74 с.
9. Мельников, В.М. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В.М. Мельников, В.Н. Непопалов, Е.В. Романина [и др.] // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М., 1998. - Т.3. - С.122-129.
10. Панфилова, Е.А. Психологическое сопровождение спортивно ориентированного физического воспитания в рамках средней общеобразовательной школы / Е.А.Панфилова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. – №5. - С.30.
11. Слюсарев, Ю.В. Психологическое сопровождение как фактор активизации саморазвития личности: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Санкт-Петербург. гос. ун-т: СПб, 1992. - 16 с.
12. Сопов, В.Ф. Модель системной организации психологического обеспечения подготовки спортсменов // Психологическое обеспечение подготовки спортсменов. - Л., 1987. - С. 5-14.

СОЗНАНИЕ, МЫШЛЕНИЕ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В АНТРОПНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ



Дмитриев С.В.
– доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник ФК РФ, Международная академия акмеологических наук
E-mail: stas@mts-nn.ru



Неверкович С.Д.
– доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Быстрицкая Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент, Нижегородский государственный педагогический университет им. К.Минина

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

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

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

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

В современном образовании, педагогике и психолого-педагогической практике существуют различные программы, задающие разные и даже альтернативные перспективы и образованию, и педагогической теории, и технологиям обучения. Одни из них направлены на преобразование институций (университеты, академии, колледжи), другие – на внеинституциональное образование (например, программы непрерывного самообразования). Одни ориентированы на ценности самой системы образования (например, методы дескриптивной и нормативной педагогики), другие – на ценности, транслируемые извне – из государственно-политических программ. Этому направлению противостояла гуманитарная педагогика, продолжавшая развитие идей В.Дильтея. В ней подчеркивалась специфичность методов

педагогике как «науки о духе», гуманитарная направленность образования (Дж.Дьюи, А.Маслоу, К.Роджерс). В диалогической философии образования (М.Бубер, Ф.Розенцвейг, М.М.Бахтин) акцент делается на деятельностном подходе к познанию (В.В.Давыдов, Г.П.Щедровицкий), школе «диалога культур» (В.С.Библер), механизмах выработки индивидуального и группового самосознания – «встрече сознания» педагога и учеников, на диалогической и коммуникативной природе мышления и взаимодействия людей. Основной ориентир – формирование свободной и ответственной личности, творчески относящейся и к своей профессии, и к освоению культуры. Здесь используются интеллектуальный инструментарий и знания всех рефлексивных дисциплин – методологии, дидактики, аксиологии, культурологи

[1-4]. Возникает этап своеобразного антропно-философского экуменизма – пересмотр своих исходных постулатов (антропологии, антропономики, антропотехники), переплетение и диалог различных школ и направлений, не выделение отдельных академических дисциплин, а встраивание в межпрофессиональные (трансверсальные) образовательные проекты/ программы/ технологии (Г.П.Щедровицкий, Ю.В.Громыко, Н.Г.Алексеев, С.Ю.Курганов).

Цель, задачи, концептуальные основы статьи заключаются в построении антропных образовательных технологий (центрированных на личности и индивидуальности как социально-духовной сущности человека-деятеля) на основе принципов деятельностно организованного, социокультурного подхода в педагогической сфере общества.

Введение в проблему. Пространство культуры, искусства, образования с функциями развивающей среды лишь в продуктивной деятельности становится источником и предпосылкой развития общих и специальных способностей человека. Благодаря технологиям развивающего обучения студент входит в универсальный диалог с социокультурным образовательным пространством, «обретает себя в профессии». Антропно-деятельностное образовательное пространство – это по сути дела дизайн-проект, синтезирующий проектирование и гармонизацию как физической реальности (в том числе искусственной предметно-социальной среды), так и психической реальности человека – духовно-производящего и духовно-воспроизводящего сознания, мышления, деятельности. Данный подход требует синтеза двух основных методологий – проектно-конструктивной и системно-функциональной.

Результаты исследования. Социокультурный статус образовательно-обучающего пространства задается не только задачей духовно-личностного преобразования человека и его сознания, но и технологическими процедурами передачи и воспроизводства культуры. Совмещение двух функций – преобразование индивидуального сознания и расширенное воспроизводство культуры – лежит в основе разработки антропных (связанных с актуализацией и развитием самосознания человека) образовательных технологий. Но именно это совмещение и выступает глобальной проблемой современного образования. Личность нельзя сконструировать извне – это бесконечный процесс собственного становления, «самостроительства» человека. Строго говоря, культура (в отличие от науки, техники и технологии) не может быть «передана» человеку

через стандарты образования (передается лишь та или иная информация).

Для современного состояния образования это не вопрос, а проблема, анализ которой осуществляется в данной статье. Проблема включает следующие предметные области исследования: 1) технологию производства собственных мыслей и действий, ориентированных на результаты («рефлексия что») и способы их достижения («рефлексия как»); 2) разработку принципов и способов «добывания» знаний, отражающих предметную деятельность (предметная рефлексия), а также систему мыследействий по получению таких знаний (рефлексивная методология); 3) разработку педагогических систем управления знанием, связанного с превращением информации в профессионально-личностные компетентности (рефлексивные процессы интеллектуального поиска, анализа, синтеза, выборки, классификации, отражающие специфику процедур создания профессионального знания); 4) амплификацию рефлексивно-деятельностного опыта личности (его увеличение, уточнение, преобразование, расширение границ предметной ситуации с целью обеспечения достаточно обширного пространства для поиска необходимого решения). В рассматриваемых далее тезисах осуществляется метатранзитивный поиск решения указанной проблемы.

Экологизация личностного и образовательно-обучающего пространства. Известно, что проекты физической реальности в большей мере ориентированы на «средотворение и сохранение среды», а проекты психической реальности – на выявление, сохранение и развитие внутреннего мира человека. «Лучший дар, который вы можете принести человечеству, – это улучшить себя» (Н.К.Перих). «В силу того, что мы находимся в мире, мы приговорены к смыслам» (М.Мерло-Понти). Естественно, очень трудно провести грань между сферами социальных и духовных смыслов. Можно полагать, что в основе деятельности личности лежат предметно-социальные смыслы (связанные со сферой дискретных социокультурных конвенций). Будучи включенным в деятельность, смыслы обеспечивают ее предметно-орудийную и вербально-знаковую организацию. В континууме индивидуальности определяющими являются глубинные, духовно сообразные, ментально-семантические смыслы, связанные с внутренним бытием (existence) человека. «Только на высоте человеческого духа человек является человеком» (В.Франкл). С нашей точки зрения индивидуальность (в отличие от личности – субъекта социаль-

ных отношений) – это человек, самоактуализированный и самореализующийся в социуме. С точки зрения метатранзитивной методологии (В.Турчин) и трансперсональной психологии (Э.Эриксон, М.Воуэн, К.Роджерс), «индивидуальность – это мое», личность – это не мое, это то, что привнесено из социума. В современном мире, чтобы быть кому-то интересным, нужно иметь собственную идентичность. Важно понимать, откуда ты исходишь, почему ты смотришь на вещи так, а не иначе, что есть в тебе уникального, к чему ты стремишься. Персонализация человека проявляется не только в его стремлении «быть личностью», но и «быть самим собой». Объективно существующий мир предоставляет человеку личностное образовательное пространство, внутри которого он прокладывает свои пути; и это тот материал, из которого человек постоянно строит собственный предметный внутренний мир. Деятельность творца можно сравнить с пирамидой: вершина поднимается ввысь и одновременно расширяется основание.

Антропные образовательные технологии позволяют осуществлять процесс одухотворения индивида, рождения индивидуальности, формирования целеустремленной личности. Вместе с тем – в случае деструкции социально-личностных отношений (немотивированная агрессия, конфликтные взаимодействия, эскапизм) – в сфере самосознания человека могут возникать явления дереализации механизмов внешней и внутренней коммуникации (потери смысла предметной деятельности) и его деперсонализации (самоотчуждения человека, потери смысла личности/индивидуальности). При этом, как правило, осуществляется деиндивидуализация человека – низведение его до состояния «агента», «биоида», «полуавтомата», у которого уплощается сфера сознания, исчезает «духовная феноменология», внутренняя мотивация заменяется внешним стимулированием.

Внутренний субъективный мир человека, являясь феноменом абсолютно очевидным для каждого из нас, тем не менее, часто ускользает от «аналитического Я». Например, интерпретация «своего образа Я» (image/ imago) по-разному представлена в творчестве российских поэтов. Так, Б.Пастернак обесценивал своего лирического героя: «Я ничтожно/ (Себя не чту Никем...». В поэзии В.Маяковского «Я» захватывает в себя «не-Я» и становится внутренне оппозиционным: «Я для меня мало./ Кто-то из меня вырывается упрямо». В.Хлебников превращает личностные отношения в надперсональные: «И вместо Я/ Стояло – Мы!».

Для экологизации индивидуально-личностного образовательного пространства необходимо совершенствовать механизмы и условия проксемики (термин Е.Холл, от англ. proxemics – способы структурирования персонализированного пространства в межперсональном общении), опыт социокультурной перцепции (взаимовосприятие, взаимопознание), коммуникации (взаимопонимание – не столько безусловный консенсус, сколько уважение к позиции другого), позитивных интеракций (межличностное взаимодействие), диалога (совместное творчество в развитии какой-либо идеи), ментально-поисковых коннотаций («контекстные рефлексии», «интертексты», «гипертексты»), духовного взаимообогащения и личностного развития («око духа», «око сердца», «духовные слух и зрение»). Поиск корней духовности осуществляется, как правило, либо в культуре (здесь культура рассматривается как продукт, «конденсат» объективированной «коллективной духовности»), либо в самом человеке (концептосфера знаний), в предметном мире его рефлексивного сознания (здесь духовная сущность рассматривается как предмет нравственной рефлексии субъекта) и нерелексивных – эстралингвистических, сверхязыковых – глубинах личности. Разграничение в едином процессе самосознания двух аспектов – процесса получения знаний о себе и отношения к себе является в определенной степени научной абстракцией. Так, например, дифференцировать «целевые медиаторы» (от лат. mediator – посредник) – такие, как цели действия, цели решаемой задачи, цели личности (в том числе эгоцентрические цели, связанные с защитой индивидуальности), гностические, программные, регуляторные, процессуальные цели в рамках психологической реальности (а не только концептуально) крайне трудно. Строго говоря, бессмысленно спрашивать у человека, достигнута или нет его цель, ибо не субъект направлен на цель (как до сих пор принято считать в педагогике), а цель направляет личность и ее действия на достижение программного продукта (для деятельности) или результата (для действий).

Технология «обучающего исследования» (по сути дела, это «квазиисследование» в структуре обучения) должна использовать междисциплинарные методы – системный, функциональный, генетический. Язык науки должен проникать в язык образования, сливаться с ним, модифицировать его, определять метапредметность системного мышления, метатехнологии и метапрограммы управления процессом образовательного развития, расширяющие поиск альтернативных

схем обучения, позволяющие получить результат больше, чем исходный целевой замысел-проект. Отметим, что «программная логика» образовательных технологий не может быть полностью сведена к логике (закономерностям) исследуемого объекта. Образовательная дидактика выступает как логика формирования вероятностного мышления в многофакторном потоке познавательно-учебной деятельности. Здесь необходима опора на «принципы роста» системы, связанные с ее нелинейностью (число связей между элементами системы растет быстрее числа самих элементов) и открытостью (замкнутая система не может увеличивать свой порядок).

Абсолютность процесса «поиска решения» и относительность его результатов. В традиционной педагогике и психологии утверждается, что деятельность человека завершается получением результата. Однако для творческой личности главным является не столько утилитарный результат, сколько сам процесс его достижения (М.Чиксентмихайм). Так, спортсмен, осваивая и совершенствуя двигательные действия, прежде всего «осваивает самого себя» – это труд человека над самим собой, где главным является не «показать результат», а «преодолеть себя». В науке, искусстве, образовании, спорте «результат творится в процессе» и входит в структуру развития личности. Достигнутый результат – познавательный или материальный – только триггер (от англ. trigger – «спусковой крючок», «переключатель», «инициатор»). С помощью «рефлексивного зеркала» результат должен быть осмыслен, встроен в «живое знание» (living knowledge), расширяющее сферу самосознания и порождающее новые идеи-замыслы-планы.

Известно, что студентов развивает не столько получаемое из внешних источников знание, сколько специальное – связанное с его самоактуализацией и самореализацией – конструирование «программы решений». «Познание – это не отражение объектов, а преобразующее их понимание» (Г.Риккет). Человек, усваивая «катехизис знаний», ничего в нем по сути дела не меняет. Строго говоря, он «научается» (это технический процесс – script formulations) – «растет, не развиваясь». «Все то, чего коснется человек, приобретает нечто человеческое» (С.Я.Маршак). Целевая программа/ метапрограмма развития личности/ индивидуальности должна не столько задаваться извне, сколько конструироваться субъектом. При этом важно изобрести «орудийно-семантический циркуль», а применять его – дело техники. Отметим, что для достижения адекватного замысла продукта/ результата необходимо, чтобы исполь-

зуемое «пространство решений» было шире «пространства проблемы». Если решение найдено, то действие/ мыследействие закончено? Нет – поиск начинается снова, расширяясь не только «вширь», но и «вглубь». Цели, средства и результаты деятельности могут быть бессмысленными, деструктивными, отчужденными от личности, творческий поиск – никогда!

Известно, что адаптированный к предметно-социальной среде (преимущественно на основе врожденных механизмов саморегуляции) человек развиваться не будет. Антропно-ориентированный человек не столько производит социокультурный продукт, сколько «производится» сам. Для этого необходимы социокультурные механизмы самоопределения человека в социуме. К последним можно отнести такие, как: 1) персонифицированное выражение духовно-ценностного мира личности и «транспортировка» конкретных культурных смыслов деятельности в «жизнь социума»; 2) манифестация «Я» в системе деятельности и вхождение личности в структуру мира, а также 3) внедрение этой структуры в «предметный мир» человека на основе процедуры отнесения к ценности – идентификации того, что наиболее значимо для личности и общества. Известно, что мерилем ценности того или иного объекта является сам субъект (он может быть индивидуальным или «коллективным»).

Известно, что «суть дела исчерпывается не своей целью, а своим осуществлением» (Г.Гегель), поисковыми технологиями, которые имеют вероятностный и веерообразный характер, отличаются движением мысли не только вперед, но и назад, и в сторону (вбок, по обходному пути) от исследуемого объекта. «Образовательный компендиум» вуза должен быть принципиально «незавершенным», иметь «открытую» систему знаний, оставлять «открытое окно возможностей» для дальнейшего развития. Здесь важен не столько обученный специалист, сколько обучающийся/ развивающийся профессионал. «Счастлив тот, кто точку Архимеда сумел найти в себе самом» (Ф.Тютчев). Антропные образовательные технологии «образуют» человека, а он в своей социокультурной деятельности образует и преобразует мир. При этом весь освоенный человеком мир (антропосфера, социосфера, техносфера) предстает как мера человеку. Поэтому педагогическая сфера общества должна быть организована в соответствии с принципом гуманизма, как сфера универсального (homo totus), а не «частичного человека».

Человек/ студент/ спортсмен осваивает знания в контексте своих действий: «Делаю, учась»

и «Учусь, делая». При этом в его деятельности подвергаются испытанию как объект действия (прежде всего – рациональность используемых способов), так и субъект (способности творчески мыслить и действовать). Процессы творчества – творчество как самовыражение и творчество как психическая саморегуляция – могут (и должны) присутствовать как на первых этапах обучения (связанных с вовлечением личности в процесс деятельности), так и на последующих этапах технико-технологической организации необходимых действий и мыследействий. Творческая личность вырастает в процесс получения продукта и прорастает в самом продукте его частью.

Процессуально-личностный тезаурус и смыслоорганизованный топос культуры и образования.

Программно-организованная образовательно-обучающая среда имеет многоуровневую структуру и включает в себя следующие элементы процессов проектно-дидактического моделирования, их связи и атрибуты, реализованные в виде отношений, а именно: 1) инновационная образовательная среда и субъекты креативных образовательных процессов; 2) виртуальные информационные агенты, представляющие интересы субъектов и осуществляющие поиск потенциальных партнеров (с которыми можно вести беседу или дискуссию); 3) множество отношений объектов модели, определяющих структуру предмета обучения/ образования, мультимедийность используемых средств (для обучения специальности или постижения профессии) и готовность студента к самоизменениям; 4) сценарная матрица образовательного обучения – стандартизированный циклический процесс, направленный на переработку субъектами образования содержания (учебной, научной и профессионально значимой информации), предусмотренного государственными программами и осуществляемый для достижения запланированных результатов с помощью активизирующих методов, организационных форм и средств обучения; 5) ресурсы субъектов (потребности и способности к самоактуализации), вовлекаемые в процесс реализации «программного сценария», пространство преобразований и выход за пределы требуемого в соответствии с индивидуальным тезаурусом личности и топосом мировой культуры. В наших исследованиях под профессионально-личностным тезаурусом мы понимаем не только «программы предметной систематизации знания», но и способности «конструктивного преобразования» мира, связанные с профессиональной компетентностью человека. В широком смысле слова в основе такого

тезауруса лежат универсальные управленческие способности (перцептивные, ментальные, психомоторные), связанные с широкопрофильной организацией профессиональной деятельности человека. Под топосом культуры (от лат. *topos* – «хранилище») в системе образования понимается систематизированный человечеством «диалог культур, цивилизаций, мировоззрений». Это своего рода «семантический кладезь», из которого можно черпать, но что именно извлекать и как осуществлять поиск необходимой информации – должен решать субъект. Отметим, что наряду с процессом глобализации в образовательных технологиях имеет место так называемая «глокализация» – определенный интерес представляют «атомарные факты» (термин Б.Рассела), рассматриваемые в различных познавательных контекстах, с помощью «контекстных ключей».

Поисковые методы и технологии как автогенеративные системы.

Образовательные технологии включают методы «социокультурной эвристики», позволяющие осуществлять перевод познавательной мотивации студента в его поисковые и управленческие виды деятельности. Наиболее важными из них являются: 1) интеллектуально-познавательный поиск (проблематизация собственного мира, поиск необходимого знания); 2) коммуникативно-личностный поиск (выработка собственной позиции, в том числе мировоззренческой); 3) дидактический поиск (преобразование «стандартов образования» в методы и средства обучающей деятельности); 4) технологический поиск (разработка программных и управляющих механизмов деятельности); 5) духовно-нравственный поиск (формирование личностных смыслов и ценностно-оценочных шкал деятельности). Рефлексия как процесс в деятельности и как механизм в развитии личности (смыслопроизводство и объективация смыслов в виде знания) должны быть тесно связаны с ценностным выбором и построением «концептуальной картины мира», основанной на «великом синтезе» науки, теории, проектирования и социально-педагогического управления, согласованном с мировоззрением человека.

В «инженерии образования» необходимо использовать методы ассоциативного и метафорического мышления, эвристики, «перекрестного опыления» идеями и замыслами-проектами. Данные методы могут включать «мягкие рекомендации», близкие к «синектике» (термин J.J.Cordon – выдвигаются не законченные идеи, а лишь ассоциации и аналогии), метафорическое изложение темы, эзоповское повествование, панорамное видение объекта на основе множества коорди-

нат. При этом возникает синергетический сплав «зримого», «знаемого», «воображаемого», «идеомоторного» (на основе механизмов «логической наглядности», «образной логики», «перцептивно-двигательных конструкторов»). Известно, что имажинативное воображение особенно интенсивно развивается тогда, когда существует некоторый дефицит информации, определенная (вдохновляющая) недосказанность, оставляющая свободу для продуцирования новых идей, замыслов, технологий, «сверхцелевых открытий». «Ассоциируемые импликация» (от лат. *implicatio* – тесно связываю) позволяют создавать образы-индивидуализации, образы-обобщения, семантические образы, выражающие (*express*) и формирующие (*suggest*) новые понятия. Известно, что метафора «гораздо умней, чем ее создатель» (Г.К.Лихтенберг).

Подчеркнем, что креативно организованное сознание и самосознание являются автогенеративной системой, то есть оно порождается внутри деятельности и стимулирует собственное развитие через продуктивную деятельность на основе принципа целеустремленного деятеля. В основе парадигмы деятельностно организованного сознания лежит «проектный тетрабазис» образовательных технологий, состоящий из четырех «категориальных регуляторов»: 1) личность в развитии деятельности на основе механизмов «интернальности» – опоры на свои силы и способности; 2) деятельностное общение в развитии социальной перцепции и межличностных аттракций – «притяжения» человека к человеку; 3) самосознание в развитии «Я-концепции», эго-идентичности, «Я-самости» (я сам хочу, могу, стремлюсь, добьюсь); 4) деятельность в развитии рефлексивного сознания личности и ее самоидентификации.

Методы регулирующего обучения и саморазвития. «Быть – значит общаться. Жить – значит участвовать в диалоге» (В.М.Розин), репрезентировать в сознании «семантический логос» друг друга. Здесь имеется в виду диалог не как простой обмен репликами («псевдообщение» при когнитивном отражении), а диалог как духовно-преобразующее общение, т.е. обмен отношениями, личностными смыслами, интенциями, эмоциями. Известно, что человек никогда не найдет всей полноты личности только в сфере ее сознания (М.М.Бахтин). В отношениях человека с миром ведется непрерывный «эксцентричный диалог». Автор данного термина (от лат. *ex* – вне + *centrum* – центр) Х. Плеснер утверждает, что человеческая субъективность экс-центрична – ее источник находится не только в глубинной

сфере самосознания, но и вне его, в предметном мире образовательно-обучающей деятельности.

Как отмечал Г.П.Щедровицкий, творческая мысль рождается не в сознании человека – мысль рождается между субъектами мышления и деятельности. Поэтому в образовательных технологиях необходимо совершенствовать методы автодидактики, в основе которых лежат функции интракоммуникации, диалогические способности, когнитивные стили мышления и конструктивной деятельности студентов. Данные методы включают: 1) умение моделировать мысли других людей в своем сознании; 2) вовлекаться в процесс приобщения к другим людям – осуществлять взаимоотражение, интерактивный анализ, дедуктивная погруженность в общую тему; 3) умение сочетать сотрудничество с соперничеством, основанное на бесконфликтном взаимодействии; 4) умение встать на точку зрения другого человека, чтобы уточнить свою точку зрения на основе механизмов самоотражения; 5) важными факторами самоуправления является наличие этических ценностей, социальная и личностная идентификация, «готовность быть впереди самого себя» (по М.М.Бахтину).

В человеке всегда имеет место актуальная незавершенность личности, многомерной и многомирной целостности ее «персоносферы» (термин А.В.Петровского). «Я созидаюсь – меня еще нет» – это заглавие одного из стихотворений Вяч. Иванова. «Я есть то, что меня переживает» (Э.Эриксон). По сути дела, становление личности/индивидуальности – это «трансверсальный проект внутреннего развития» – нелинейный, «версификационный», циклически развернутый во времени, имеющий точки бифуркации и «самоинициации». Персонализация образовательно-обучающей среды деятельности предполагает включение тех или иных объектов в сферу своего «Я», осуществление «диалога с вещами», которые «при общении оживают», «вещи вещают» (N.K.Humrey) – наделяются свойствами субъекта. Следует, однако, иметь в виду, что «диалог с вещью», «немое красноречие вещей» – это, по сути дела, всегда завуалированный диалог человека с самим собой. Здесь важны «доминанта на другое лицо» (по А.А.Ухтомскому) и на «глаза, обращенные внутрь самого себя» (по В.П.Зинченко). Совмещение или столкновение человека со своими «другими Я» в режиме непрерывного внутреннего диалога позволяет выстроить себя как «Я-иное» (желаемое, социально приемлемое, идеальное, без «витринных масок»), к которому субъект развития стремится. «Феномен дружости» (по М.М.Бахтину) создает возможно-

сти для диалога, сотрудничества, сотворчества. Известно, что сущность человеческого общения манифестируется как устремленность, внутренний зов, смысловой вектор – субъект своего «Я» требует ответа, отзыва, соучастия, он – «вопрошающая открытость» другому человеку.

Главное здесь – «внимание к вопросам, а не ответам на них» (М.Хайдеггер). В системе образования вопросам, позволяющим студенту/ спортсмену додумывать, до-читывать между строк, должна принадлежать ведущая роль, ибо они проблематизируют сознание и мышление человека. Для спортсмена особенно важны механизмы «сенсорно-двигательного мышления», связанного с переживанием эмоционально-пластических образов движений – «чтение текста живых движений образами, а не словами». Однако в «двигательной педагогике» данные методы обучения – «невербально-двигательные коннотации», сопрягающие действия, чувства и арт-пластику движений в единый «моторно-семантический коктейль» – недостаточно разработаны.

Следует иметь в виду, что внутренний предметный мир личности включает межсубъектные знаково-смысловые пространства, духовно-практическое бытие разных людей. Предметный мир личности – это и есть диалог разных субъектов культуры, диалог смыслов социокультурной, ценностно-ориентированной деятельности. В образовательных технологиях важно предусмотреть не только диалогичность методов обучения (например, совместное со студентом «вопрос-ответное» конструирование учебного процесса), но и диалогичность содержания его мыследеятельности (умение вырабатывать в себе «внутреннего оппонента», вставить на точку зрения других людей, осуществлять с ними транскультурное взаимодействие). Таким образом, принцип диалогической организации обучения имеет тройной смысл: диалогичность содержания, диалогичность преподавания, диалогичность учения.

Процесс дидактического творчества, как правило, осуществляется в три основных этапа: 1) дивергенции – расширение границ предметно-проблемного поля деятельности, расширение точек зрения на объект для поиска необходимого решения; 2) трансформации – разработка инновационных принципов и концепций, позволяющих совершить переход от познания/ исследования к методологии изменения действительности; 3) конвергенции – сближения позиций и точек зрения, выбор оптимального варианта решения проблемы из множества альтернативных. Так, в ходе учения осваиваются те или иные способы дей-

ствий, которые уже созданы в системе социального наследования (социально-педагогические программы, образовательные технологии). Вместе с тем, технология социокультурного развития человека как интериоризация внешне заданных программ должна быть дополнена механизмами экстериоризации, личностной самоидентификации, самодетерминации индивида, методами «фелицитарного образования» (исследования М.Аргайля, представленные в его работе «Психология счастья»). Важнейшими из них являются методы инсептивного учения – «расспрос» преподавателя, интерпретация понятого и повторный его «анализ через синтез», инженерия знаний, умений, способностей.

Преподавать нужно так, чтобы транслировалось не только содержание учебного предмета («передача знаний»), но и осуществлялось его дидактическое конструирование, формировался диалог мировоззрений (драма инновационных идей, борьба отрицающих друг друга научных концепций, образовательных парадигм). Профессионала нужно учить «мыслить проблемами» (М.Блок), «мыслить глобально – действовать локально» (Р.Дюбо), «мыслить диалогически» (М.М.Бахтин), «мыслить рефлексивно» (И.Н.Семенов), «мыслить метапрограммно» (С.В.Дмитриев), осуществлять «янусианское мышление» (M.D.Storfer) – обдумывать одновременно две противоположные, но дополняющие друг друга точки зрения. Главная эвристическая ценность данных методов состоит в том, что в них заложены как мировоззренческие, так и регулятивные принципы, усваиваемые и осваиваемые в ходе социализации человека. Для студента/ спортсмена особенно важны методы регулирующего самообучения и саморазвития. Указанные принципы и методы лежат в основании механизмов познания и преобразования мира на основе формирования: 1) общей концептуально-мировоззренческой системы человека; 2) метакогнитивных способностей; 3) перцептивно-ментально-деятельностных установок сознания (операционно-технологической готовности, «перцептивной интернализации» рецепторов и стремления к деятельности, внутреннему росту и саморазвитию); 4) ценностно-смыслового габитуса (лат. habitus – здесь «внутренняя конституция») – целостной системы позиций, диспозиций, самоотражений, имеющая (по П.Бурдьё) тот или иной ранг в системе ценностно-ориентированного сознания.

Технология анализа сферы сознания и самосознания «тремя глазами». Диаграмма рефлексии, представленная на рис. 1, позволяет в определенной мере подключиться к «систе-

ме отображения» внутреннего мира личности. Представим себе, что левый человек – субъект познания, правый – тот же субъект, выступающий одновременно «объектом познания». По сути дела исследователь/технолог/педагог/студент/спортсмен в некоторой степени совмещен с объектом исследований – между ними отсутствует «демаркационная граница» (V.A.Lefebvre). Для понимания сферы своего сознания исследователь должен «заглядывать внутрь самого себя». Данный механизм представляет собой мостик, который связывает внешние и внутренние (конативные – от лат. *conatus* – мотивирующие, «направленные на») действия, процессы интер- и экстерииоризации, а также методы транзитивного анализа. «Подлинный диалог – это диалог двух «слушающих глаз» (Дж.Бьюдженталь). Здесь важно не только то, «на что смотрят», но и то, «сквозь что смотрят». При этом образ объекта не столько воспринимается «разумным глазом», сколько «прозревается» и «домысливается». «Нельзя видеть, не понимая», – пишет Л.Р.Грегори в предисловии своей книги «Разумный глаз».

Одновременно субъект познания должен сохранить другой глаз объективным (отчужденным от человека), чтобы можно было анализировать то, что видит «внутренний глаз». Методы сканирования и фокусирования, глобальный и аналитический типы восприятия позволяют в той или иной степени «смотреть сквозь объект» – видеть его с различных личностно-деятельностных позиций, воспринимать состояния, характеризующие интересубъективную реальность «моего Я» (включающую отношение к себе и другим людям). Данный континуум включает процессы, происходящие «во мне», то есть видеть/идентифицировать/интерпретировать «Себя как другого» – «Другого-для-меня» (в свете моих интенций) и «Другого-во-мне» (соотнесенного со мной, но сохраняющего свою индивидуальность). Технология анализа «тремя глазами» позволяет человеку видеть мир через «идентификационные матрицы» – исследователя, проектировщика, конструктора, эксперта и оператора своих внешних и внутренних действий.

Отметим, что, сущностными признаками образовательной деятельности (особенно в сфере высшего спорта) являются: 1) поисковый процесс, который не может быть полностью сведен к логике исследуемого объекта (это вероятно развивающийся, стохастический механизм); 2) потребность в совершенстве; 3) акт творчества (процесс, механизм и результат); 4) тенденция к развитию (доминанта на конструктивный, а не на эволюционный процесс); 5) наличие «персона-

фицированного продукта» (материального и идеального). Сущностные признаки имплицативны (тесно связаны междисциплинарными, метапредметными отношениями) – здесь сплетаются идеи-замыслы, эвристический поиск, вероятностное отражение мира, открытие.

Вполне понятно, что стандартам образования, эталонизированным конструктам социального опыта следуют в обучающей и учебной деятельности. В этом случае выбор методов и средств ограничен метрикой дисциплинарного предмета и предметной ситуации. Антропно-деятельностные технологии, задающие метрику внутреннего семантического пространства личности, основаны на свободном выборе, рефлексивном поиске собственной позиции и способа действия в той или иной предметной или образовательной ситуации. Подчеркнем, что поиск и отбор необходимой информации, продуктивное конструирование социокультурных действий осуществляется в ситуации «свободы воли» и «свободы выбора» способов действия в ходе выработки и принятия решения. Свобода, как известно, основана на принятии позиции по отношению к объекту деятельности, другому человеку и самому себе, способности субъекта к рефлексивно-смысловому построению своих действий. Рефлексия должна рассматриваться не только как аналитическое средство измерения мира и взаимодействия с ним, но и как развивающий личность метод. При освоении двигательных действий главным является не выработка операционных алгоритмов, а формирование способности их построения в различных ситуациях деятельности, в том числе при разработке обобщенных способов деятельности для широкого класса задач. Проспективная рефлексия «прокладывает пути» в целеполагаемое будущее (смысловой проект). Контекстная рефлексия, с участием ретрорефлексии, определяет эффективность методов и средств построения двигательных действий – технолого-смысловую программу и механизмы ее реализации.

Заключение. Нами показано, что образовательные технологии не должны позволять личностным знаниям, приобретаемым студентами, превращаться в «терминологический хлам». Как отмечал И.Гете, «жалок тот, кто копит мертвый хлам». Антропные методы образования, обучения и развития ставят во главу угла не формально-логические механизмы «образования знания», а «образование личности с помощью знания». Именно мышлением, в мышлении и для практических действий с теми или иными объектами формируется профессионально-личностное

знание. Последнее, как стало ясным, возникает не в результате абстрагирования от объектов «предметно-вещного мира», а конструируется и реконструируется из действий человека с данными объектами. «Извлекаемое» из деятельности с объектами знание становится системозадающим фактором самоорганизации личности – оно ее driver, движитель, «информационный репликатор». В результате осуществляется усвоение «живых знаний» через освоение «живых дей-

ствий» на основе презумпции сознания, мышления и личности продуктивного деятеля. Можно полагать, что антропные образовательные технологии и их функции (трансляционная, коммуникативная, порождающая) отражают не только инновации в методах и результатах образовательного процесса, но и функциональную структуру деятельности человека – инновации в системах управления.

Человек **«метит»** объект познания теми или иными знаками – социокодами, семантическими медиаторами. Предметно-знаковая референция (посредством языка – текста, рисунков, схем), синтез операторов социальной перцепции и модальной оценки объекта.

Человек **наделяет** объект предметным смыслом (смысловой валентностью – значимостью) для себя на основе личностных интенций. Смысл предшествует обучающим и учебным действиям с данным объектом.



Объект познания **«вещает»** о себе человеку на языке своих свойств, связей, отношений, экстралогических коннотаций. Системы предметно-знаковых репрезентаторов (дидактических медиаторов) и конвенциональных установлений – технологических установок, диспозиций личности, каузальных и ориентировочных схем, поисковых эвристик, правил интерпретации, методов перспективной рефлексии объекта познания и преобразования.

Человек **извлекает/ постигает/ выявляет** «значение и смысл» (знание для всех) из действий (деятельности) с объектом – на основе методов когнитивной и личностной саморегуляции, самоатрибуции и самореализации. Значение вторично по отношению к образовательно-обучающим действиям. Знания-значения-смыслы фиксируются/ рефлексированы/ преобразуются в сферах индивидуально-личностного сознания и общественного опыта.

Рис. 1. Схема к анализу антропно организованных образовательных технологий становления субъекта профессиональной деятельности (построена на основе идей В.Алефевра, В.П.Зинченко, С.В.Дмитриева).

Литература.

1. Дмитриев, С.В. Образовательные технологии – от логики взаимодействия к логике сотворчества/ С.В.Дмитриев, С.Д.Неверкович, Е.В.Быстрицкая // Мир психологии, № 2 (66), 2011. С. 175-181.
2. Дмитриев, С.В. Образовательная технология становления субъекта профессиональной деятельности / С.В.Дмитриев, С.Д.Неверкович, Е.В.Быстрицкая // Спортивный психолог, № 3 (24), 2011, С. 14-22.
3. Дмитриев, С.В. Антропоконструкты сознания, мышления и деятельности человека в сфере образовательных технологий/ С.В.Дмитриев, С.Д.Неверкович, Е.В.Быстрицкая // Мир психологии, № 2 (70), 2012. С.209-222.
4. Дмитриев, С.В. Формирование сознания и самосознания студентов на основе предметно-смыслового содержания образовательных технологий/ С.В.Дмитриев, Е.В.Быстрицкая // Нижний Новгород, изд. НГПУ, 2012, с. 286.

АКТУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИИ КИБЕРСПОРТА



Богачева Н. В.
– аспирантка кафедры
общей психологии МГУ им.
М.В. Ломоносова

Смит Д. В.
– председатель Федерации
Компьютерного Спорта
России

Ключевые слова: психология, киберпсихология, игра, компьютерный спорт, киберспорт, информационные технологии, онлайн

Аннотация: В статье дается общая характеристика компьютерного спорта как новой спортивной дисциплины и области интересов спортивной психологии. Описывается современное состояние киберспорта в России, намечаются круг важнейших проблем данного направления и перспективы его развития с позиции психологии спорта и киберпсихологии.

Общая характеристика компьютерного спорта. Стремительное развитие технологий, характерное для настоящего времени, оказывает значительное влияние на все сферы человеческой деятельности, в том числе - спортивную. Новейшие информационные технологии (ИТ) применяются для моделирования соревновательных ситуаций, проектирования спортивных объектов, создания тренировочных программ, расширения зрительской аудитории и т. д. Помимо существенного влияния на развитие распространенных видов спорта, ИТ могут являться и источником возникновения новых спортивных дисциплин. Наиболее ярким примером этого является компьютерный или электронный спорт, также называемый киберспортом.

Компьютерный спорт можно определить как организованную деятельность людей, направленную на развитие и сравнение навыков игры в различные компьютерные игры. По сравнению с традиционными видами спорта он представляет собой крайне разнородное, быстро меняющееся направление. Как правило, его относят к интеллектуальным видам спорта, что представляется справедливым, при этом компьютерный спорт предъявляет высокие требо-

Summary: The article describes main characteristics of cybersport (e-sport) as a new sport discipline and a research field for sport psychology. The present state of cybersport is described and main problems and perspectives of further psychological studies are outlined.

вания к скорости реакции, координации движений, моторным навыкам. Другой отличительной особенностью компьютерного спорта является разнообразие и изменчивость самих игр, для успеха в которых требуются различающиеся навыки и стратегии. По мере выхода обновлений сами игры также претерпевают изменения, часто довольно значительные, к чему игрокам необходимо адаптироваться. Наконец, наиболее существенное: компьютерный спорт возник как результат стремительного развития ИТ. Подавляющее большинство игроков – молодые люди, обладающие необходимыми навыками обращения с компьютерами и Интернетом.

Вся история киберспорта насчитывает немногим более 15 лет, он находится на этапе становления, а его официальный статус еще не вполне устоялся. В 1997 г. в США была создана первая профессиональная лига компьютерных игроков Cyberathlete Professional League (CPL), цель которой - превращение компьютерных игр в зрелищный спорт, а одна из основных задач – организация ежегодных соревнований. Аналогичные организации позднее возникают в других странах. В России в 2001г. создана национальная Федерация компьютерного спорта, а с 2004 года компьютерный спорт в России

оказался официально признанным видом спорта, в течение 2004–2006 гг. он был включен во Всероссийский реестр видов спорта [5,6]. В настоящее время компьютерный спорт наиболее развит в Китае и в Южной Корее. С 2000г. проводятся крупнейшие на данный момент ежегодные соревнования World Cyber Games. В них участвуют сотни игроков из десятков команд, представляющих более 60 стран мира. Зрительская аудитория международных соревнований составляет более 4,5 млн. человек. В России в настоящее время имеются 9 профессиональных и несколько тысяч любительских команд, в ежегодных мероприятиях Федерации компьютерного спорта России принимают участие около 30-40 тыс. игроков. Российские команды являются чемпионами мира по целому ряду популярных игр, что говорит о заинтересованности и высоком уровне подготовки киберспортсменов в нашей стране.

С каждым годом компьютерные игры привлекают интерес все более широких групп, в основном молодежи. Растущий общественный интерес способствует развитию киберспорта и его становлению в качестве признанного направления спортивной деятельности.

Психологические исследования компьютерных игр. Несмотря на растущую популярность, компьютерный спорт все еще не имеет официального статуса во многих странах, признания международных организаций. Возможно, именно это является причиной, по которой современная спортивная психология практически не уделяет внимания компьютерному спорту. Однако исследования компьютерных игроков, имеющие значение для киберспорта, проводятся в рамках такого развивающегося раздела психологии, как киберпсихология, или психология Интернета [4].

Широко распространенное бытовое представление об опасности компьютерных игр для психического развития чаще всего не находит подтверждения в эмпирических исследованиях. Анализ работ отечественных и зарубежных ученых позволяет говорить о положительном влиянии компьютерных игр на развитие логического мышления, стратегического планирования, прогнозирования, скорости переключения, селективности и способности распределять внимание, быстроты реакции, пространственной ориентации, зрительно-моторной координации.

Отмечается, что опыт компьютерной игры положительно влияет на способность детей,

подростков и взрослых к пространственному восприятию и мышлению. Jing Feng с соавторами исследовали особенности пространственного мышления игроков в игры жанра action и shooter, в том числе в популярную среди киберспортсменов игру Counter Strike [14]. Оказалось, что пространственные способности улучшаются независимо от пола испытуемых, сокращается традиционно признанный в психологии разрыв между пространственными способностями мужчин и женщин. Специально организованные игровые сессии для людей без опыта игры также способствуют улучшению у них показателей пространственного мышления.

C. Barlett с коллегами указывают на корреляции между высокими показателями в тестах на внимание и опытом игры [11]. В их исследовании было также показано, что после специально организованных игровых сеансов люди без игрового опыта лучше выполняют когнитивные тесты.

P. Greenfield отмечает, что игроки показывают высокие результаты при одновременном выполнении нескольких заданий (т. н. «мульти-таскинг»), что у не-игроков вызывает большие затруднения [12]. В той же работе приводятся данные о положительной корреляции успешности врачей-хирургов в играх жанра action и их успешности при проведении лапароскопических операций: они совершают на 47% меньше ошибок и выполняют операцию на 39% быстрее, чем менее успешные игроки. Вероятно, игра и проведение подобной операции опираются на сходные навыки, при этом корреляция имеет некоторое опосредствующее звено. Такие данные позволяют ставить вопрос о перспективе переноса компьютерно-игровых (и, шире, виртуальных) навыков в реальную деятельность для повышения ее эффективности, однако в столь глобальном масштабе у данной задачи пока нет решения.

Ряд исследований посвящен связи между увлеченностью компьютерными играми и агрессивным поведением, жестокостью. Если в обществе сложилось представление о наличии такой связи, то среди исследователей есть как сторонники (см. обзорную работу [2]), так и противники этой теории – последние опровергают ее как на эмпирическом, так и на объяснительном теоретическом уровне (см. обзорные работы [4,10]). Кроме того, компьютерные игры, в том числе используемые для проведения киберспортивных соревнований, различаются

по возрастному рейтингу, соблюдение которого позволяет предотвратить возможное негативное воздействие не подходящего для детей и подростков содержания на их психику [4].

Исследования эмоционально-мотивационной сферы игроков в компьютерные игры указывают на то, что для них характерна высокая мотивация достижения успеха, эмоциональная устойчивость [4,8]. Компьютерные игроки характеризуются большей рациональностью при принятии решений и одновременно большей склонностью к риску [1,3,10]. Другие авторы указывают на импульсивность игроков в компьютерные игры [12]. Отмечаются лидерские качества игроков, их способность работать в команде, принимать ответственность за себя и свою группу, отсутствие страха совершить ошибку [3].

С другой стороны, необходимо учитывать потенциальный вред увлечения компьютерными играми для здоровья игроков – продолжительная игра согласно исследованиям [4] приводит к возникновению утомления, ощущению апатии или излишней возбужденности, раздражительности, проблемам со сном, появляется резь в глазах, боли в запястье, спине, шее, общее переживание стресса. P. Greenfield обращает внимание на то, что чрезмерное увлечение компьютерными играми и телевидением негативно сказывается на воображении [12]. Л. В. Черемошкина указывает на структурные изменения в функционировании системы произвольного контроля запоминания, что негативно влияет на опосредствованное запоминание сложно организованного материала, не затрагивая при этом общие мнемические функции [9]. Такого рода эффекты нуждаются во внимательном изучении и проверке с целью объяснения причин и механизмов их возникновения.

Проводящиеся в рамках киберпсихологии исследования компьютерных игр и игроков не дают ответов на все вопросы, встающие перед компьютерным спортом как спортивной дисциплиной. В киберпсихологии не рассматриваются отдельно выборки профессиональных киберигроков, нет данных о специфике либо сходстве их психологических особенностей в сравнении с игроками, не участвующими в соревнованиях. Кроме того, для развития компьютерного спорта необходимы психологические характеристики, описания данной дисциплины, составление которых является одной из задач спортивной психологии.

Компьютерный спорт как область интереса спортивной психологии. По ряду признаков компьютерный спорт можно и нужно оценивать как вид спорта, особую спортивную дисциплину.

1. Деятельность киберспортсменов определенно носит соревновательный характер и направлена на достижение максимального результата, выражающегося в победе над противником.

2. Компьютерный спорт требует регулярных многочасовых тренировок. Для командных игр огромное значение имеет не только подготовка каждого из участников, но и их умение действовать слаженно, скоординированно, преследуя общие цели. В индивидуальных играх наличие постоянного партнера высокого уровня для проведения совместных тренировок значительно повышает их эффективность и успешность обоих игроков. Изучаются также игровая манера, специфические игровые приемы, характерные для вероятных соперников, отрабатываются способы нейтрализации их.

3. Огромное значение имеет функциональное состояние киберспортсмена, от чего зависят быстрота реакции, внимание, способность сохранять концентрацию, успешность выступления в целом. Длительность каждой компьютерной игры сравнительно невелика, однако от игрока требуется максимальная сосредоточенность на происходящем в игре, практически мгновенное принятие решений и минимальное количество допущенных ошибок. Среднее время встречи для командной игры составляет порядка полутора часов, для индивидуальных соревнований – около часа; в течение насыщенного соревновательного дня претендующий на победу в финале игрок или команда участвует в 4–5 подобных встречах. Можно сделать вывод, что компьютерные спортсмены подвергаются значительным психологическим и физическим нагрузкам, сопоставимым с нагрузками на спортсменов в других дисциплинах.

4. Соревнования по компьютерным играм происходят публично, при большом скоплении зрителей, транслируются в Интернете, в последнее время возрастает внимание к компьютерному спорту со стороны СМИ. Помимо денежных призов, победители приобретают известность и статус – и не только в компьютерном сообществе, становятся узнаваемыми «звездами». Соревнования в режиме оффлайн проходят по всему миру, и компьютерным спортсменам, как и всем другим спортсменам, при-

ходится приспособляться к смене климата и часовых поясов.

5. Необходимость постоянных тренировок, официальных и неофициальных соревнований, показательных и рекламных выступлений, а также относительно высокие призы позволяют ведущим киберспортсменам становиться профессионалами с перспективой по окончании карьеры тренировать любителей или профессиональные команды. Таким образом, киберспорт держится на профессиональных спортсменах, их мастерство притягивает новые поколения любителей, а обновление состава участников соревнований происходит в естественной конкуренции, как это имеет место в других видах спорта.

Отвечая общим критериям спортивной деятельности, компьютерный спорт имеет также определенную выраженную специфику, на которую необходимо обратить внимание при составлении характеристики данной дисциплины.

1. Необходимым условием для возникновения и распространения киберспорта является высокий уровень развития ИТ. Технические средства, компьютерные комплектующие должны соответствовать возможностям и способностям игроков, поэтому для спортивных соревнований используются мощнейшие компьютеры и специальные мыши, клавиатуры, джойстики.

2. Новые игры, претендующие на роль спортивных дисциплин, появляются каждый год. Частая смена программы соревнований, создает ряд трудностей для судейства и для подготовки профессиональных спортсменов, но превращает киберспорт в динамичное, постоянно развивающееся направление [7].

3. Возраст профессиональных компьютерных спортсменов в большинстве случаев не превышает 25 лет, отчасти в связи с тем, что для столь молодой спортивной дисциплины поколение более «пожилых» игроков еще не успело сформироваться, а отчасти из-за того, что большинство игр, по которым проводятся соревнования, предъявляют высокие требования к скорости реакции и вниманию, в перспективе компьютерный спорт останется преимущественно «спортом молодых». В то же время имеются разновидности игр, например, походовые стратегические игры, в которых роль скорости реакции снижается, возрастает роль опыта и навыков, что позволяет соревноваться игрокам разного возраста.

4. Еще одним отличием компьютерного спорта от большинства других видов спорта является отсутствие разделения дисциплин на мужские и женские. Среди профессиональных компьютерных игроков подавляющее большинство составляют мужчины, но есть и женские команды. В компьютерном спорте мужчины и женщины вполне могут соревноваться между собой или составлять смешанные команды. В то же время интересы компьютерных игроков разного пола, как правило, несколько отличаются, так что в перспективе возможно возникновение «женских» и «мужских» направлений внутри киберспорта.

5. В настоящее время компьютерный спорт популярен лишь среди молодежной группы населения, однако потенциально представляет интерес для значительно большей части общества. По данным опросов, в разных странах компьютерными играми увлекаются от 30% до 70% популяции.

Задачи психологии компьютерного спорта. Как правило, психологи, педагоги и родители склонны крайне настороженно относиться к компьютерным играм, беспокоятся по поводу развития зависимости от компьютерных игр и других негативных последствий. Признание и популяризация компьютерного спорта может способствовать формированию более делового и серьезного отношения игроков и общества в целом к компьютерным играм. В отличие от любителей, профессиональные компьютерные игроки, как правило, не страдают игровой зависимостью, а потенциальные последствия игровой активности для соматического и психического здоровья еще не вполне изучены. Изучение таких последствий должно стать одной из задач психологии киберспорта. Значительный интерес представляет также выявление тех психологических характеристик, которые бы способствовали успеху игроков в компьютерном спорте. Такие исследования на данный момент не проводятся.

Профессиональные команды киберспортсменов, как правило, подбираются тренерами и/или владельцами компьютерных клубов. Возникающие стихийно любительские команды часто бывают нестабильны по своему составу и достижениям, для перехода в разряд профессиональных команд они также нуждаются в руководстве со стороны тренера и более опытных игроков. При этом трудности взаимодействия, с которыми могут столкнуться тренер и сами игроки, аналогичны возникающим

внутри команды в любой другой спортивной дисциплине, с той разницей, что даже во время совместных тренировок общение членов команды и тренера зачастую опосредствовано Интернетом.

В настоящее время не разработано никаких рекомендаций для тренеров киберспортивных команд, научных способов диагностики успешности игроков в команде, оценки отношений внутри группы. Тренерам из числа бывших игроков, как правило, недостает психологических знаний, а психологам – знаний о специфике киберспортивной деятельности; все это снижает эффективность тренерской работы. Поэтому одной из первостепенных задач спортивной киберпсихологии является сбор данных о практической деятельности компьютерных игроков и их тренеров и организации специальной подготовки в виде практических рекомендаций, специальных курсов, учебных пособий, системы повышения квалификации.

Компьютерный спорт является новой, специфической, быстро развивающейся, перспективной дисциплиной, нуждающейся в психологическом сопровождении. Приоритетным является не только составление исследовательской программы, но и привлечение внимания специалистов для работы с тренерами и командами, информирования их о возможных последствиях и рисках компьютерной игровой деятельности, психодиагностики и составления рекомендаций. Необходимо также обобщать данные исследований по психологии компьютерных игр и данные реального игрового опыта профессиональных игроков, их тренеров; создавать методологические рекомендации, повышать психолого-педагогическую квалификацию тренеров и капитанов команд. В первую очередь это будет полезно тем, кто будет состав-

лять основу компьютерного спорта в будущем, когда это направление получит еще большее признание.

Участие специалистов в области спортивной киберпсихологии поможет решать важнейшие задачи на всех этапах подготовки профессиональных игроков к соревнованиям: это подбор и замена игроков в команде, диагностика и оптимизация предстартовых состояний, коррекция тренировочного процесса, осуществление психологической поддержки игроков, проведение релаксационных процедур после соревнований. Необходимо также подходить с психологической точки зрения к подбору партнера по тренировкам, сочетанию в одной команде опытных и молодых игроков, обеспечению преемственности игроков в команде, подготовке спортсменов к окончанию их профессиональной карьеры и переходу в разряд ветеранов, тренеров будущих команд или к занятию другой деятельностью. По мере распространения профессионального компьютерного спорта эти проблемы будут становиться все более значимыми.

В настоящий момент профессиональных компьютерных игроков в России отличает высокий уровень подготовки, на что указывает большое количество побед на международных крупных соревнованиях. Представляется очень важным сохранение этого уровня выступлений и в будущем, а также увеличение числа дисциплин, по которым игроки из нашей страны уверенно достигают призовых мест. Решение встающих перед компьютерным спортом методологических и организационных задач, в том числе и в сфере психологии спорта, таким образом, является залогом дальнейшего успеха российского компьютерного спорта.

Литература:

1. Аветисова А. А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры. // Психология. Журнал Высшей Школы Экономики. Том 8 №4 – 2011 – с. 35-58
2. Буркова В. И., Бутовская М. Л. Насильственные компьютерные игры и проблема агрессивного поведения детей и подростков / Вопросы психологии, №1 – 2012 – с. 132-140
3. Бэк Дж., Уэйд М. Доигрались! Как поколение геймеров навсегда меняет бизнес-среду – М.: Претекст – 2006 – 248 с.
4. Войскунский А. Е. Психология и Интернет. – М.: Акрополь, 2010. – 439 с.
5. Приказ Госкомспорта РФ от 12 марта 2004 г. N 226 "О признании нового вида спорта - компьютерный спорт" // Информационно-правовой портал ГАРАНТ [Электронный ресурс]
6. Приказ Федерального агентства по физической культуре и спорту от 4 июля 2006 г. N 414 "О компьютерном спорте" // Информационно-правовой портал ГАРАНТ [Электронный ресурс]

7. Сурконт К. В. Проблемы официального признания компьютерного спорта. // Проблемы и перспективы компьютерного спорта: Тезисы докладов I ВУЗовской конференции с приглашением специалистов Москвы и Московской области / Под ред. Новоселова М. А. – Москва, 17 декабря 2010 – Москва: РГУФКСиТ, ФСК России – 2011 – с. 46-51
8. Фомичева Ю. В., Шмелев А. Г., Бурмистров И. В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. №3 – 1991 – с. 27-39.
9. Черемошкина Л. В. Влияние Интернет-активности на мнемические способности субъекта. // Психология. Журнал Высшей Школы Экономики. Том 7. №3. – 2010 – стр. 57-71
10. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований. // Психологический журнал, том 20, №1, - 1999 - с. 86-102
11. Barlett C. P., Vowels C. L., Shanteau J., Crow J., Miller T. The effect of violent and non-violent computer games on cognitive performance. // Computers in Human Behavior, Vol. 25, N. 1, - 2009 - pp. 96-102.
12. Greenfield P. M. Technology and informal education: what is taught, what is learned. // Science. Vol. 323. – 2009 – pp. 69-71
13. Jing Feng, Spence I., Pratt J. Playing an action video game reduces gender difference in spatial cognition. // Psychological science. Vol. 18. N. 10 – 2007 – pp. 850-855





МОСКОВСКАЯ ШКОЛА СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ: ПЕРВЫЕ ПОЛВЕКА



Родионов В.А.
– доктор педагогических наук, профессор Института психологии, социологии и социальных отношений Московского городского педагогического университета



Валуженич М.В.
– ст. преподаватель Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования, научный сотрудник Московского городского психолого-педагогического университета

Ключевые слова: ГЦОЛИФК, московская научная школа, П.А. Рудик, О.В., Дашкевич, психологическая подготовка спортсменов, спортивная психология, ЦНИИФК

Резюме: *Статья посвящена истории отечественной спортивной психологии, о которой авторы писали в «Спортивном психологе» (2010, №№ 2-3). Более подробно*

раскрывается история московской научной школы с конца 1910-х до конца 1960 годов, представленная работой коллегтивов ГЦОЛИФКа и ЦНИИФКа.

Достижения отечественных спортсменов и отечественной спортивной науки, признаны во всем мире. Отправной точкой можно считать Олимпиаду игры 1952 года в Хельсинки, когда, вернувшись после 40-летнего перерыва на олимпийскую арену, наши спортсмены в неофициальном командном зачете разделили 1-2 места с безусловным лидером того времени – командой США. Следующая Олимпиада принесла золото не только нашим олимпийцам – высших правительственных наград за победу советских спортсменов были удостоены тренеры и ученые, в том числе психологи, представлявшие московскую школу спортивной психологии.

Однако история московского направления отечественной спортивной психологии началась намного раньше, в 1919 году, когда в Государственный центральный институт физической культуры поступил на работу недавний выпускник МГУ Петр Антонович Рудик. Он возглавил лабораторию экспериментальной психологии, которая вместе с тремя другими лабораториями (физиологии и физиологической химии, гигиены, антропологии) образовала научный отдел. Первой печатной работой П.А.Рудика в сфере спортивной психологии была статья «Исследование реакции в применении к основным вопросам физической культуры» (1924). Ученый способствовал развитию научной школы, привлекая к психологической работе специалистов «смежных» специальностей, в том числе врачей, работающих со спортсменами. Среди них был Т.Р.Никитин, в дальнейшем – разработчик так называемой «статической» дыхательной гимнастики. Одним из результатов такой междисциплинарной работы стала совместная статья

«Психотехнические испытания боксеров-участников международного матча» (1928).

Одним из ключевых моментов стал 1930 год, когда в Государственном центральном институте физической культуры была создана кафедра психологии, с 1932 года возглавленная П.А.Рудиком. По свидетельству сотрудников кафедры ее заведующий не был блестящим знатоком спортивной деятельности, однако, сумев привлечь молодых психологов со спортивным прошлым, стал «вдохновителем, организатором и руководителем научных исследований по многим направлениям психологии спорта» [9, с. 11]. Как и все начинающие руководители, П.А. Рудик окружил себя группой молодых психологов, готовых попробовать свои силы в области психологии спорта. Среди них были Ольга Александровна Черникова и Галина Михайловна Гагаева, которые пропагандировали в своих работах идеи своего учителя, который поощрял их свободный поиск. Появлялись все новые публикации. Уже по ранним работам можно проследить включение психологических исследований в различные виды спорта: «Психология шахматной игры на основе психологических испытаний участников Международного шахматного турнира в Москве в 1925 году» (в соавторстве с И.Н.Дьяковым и Н.В.Петровским), «Психотехнические испытания боксеров-участников международного матча» (в соавторстве с Т.Р.Никитиным, 1928) и др. [8].

В 1934 году при кафедре была открыта психологическая лаборатория, ориентированная, в основном, на прикладную деятельность – повышение производительности труда на предприятиях различного профиля [6]. Однако основным вектором работы

П.А.Рудика и его коллектива оставалась психология физической культуры и спорта. Кафедра осуществляла исследования по четырем основным направлениям. Это исследования:

- 1) общих психологических особенностей спортивной деятельности;
- 2) психологии личности спортсмена, психологии спортивной деятельности и особенностей эмоционально-волевых процессов;
- 3) психологические проблемы обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки, процесса формирования и совершенствования двигательных навыков;
- 4) сенсорных процессов и двигательных реакций в их отношении к физическим упражнениям.

Впервые в отечественной и мировой психологической науке были определены понятие, содержание и задачи психологической подготовки, разработаны методы и классификация видов подготовки и определена роль тренера в этом процессе. Когда возник вопрос об унификации методов исследования, при кафедре была организована учебно-научная лаборатория, ориентированная на разработку методик, которые могли быть использованы в проведении научных исследований в процессе спортивной подготовки [2; 7; 8].

В 1958 году под редакцией П.А.Рудика был опубликован первый в мировой практике учебник по психологии для институтов физической культуры, а также специальный учебник для средних физкультурных учебных заведений. В 1962 Рудик обобщил наработанный опыт в своей докторской диссертации «Психологические проблемы в физическом воспитании и спорте».

Заслуги Петра Антоновича высоко оценивались в нашей стране и за рубежом. Он входил в состав Центрального совета созданного в 1962 году «Общества психологов СССР». В 1965 году представлял нашу страну на I-м учредительном конгрессе Международного сообщества спортивных психологов – International Society of Sport Psychology (ИССП – ISSP). Европейская федерация спортивных психологов (ФЕПСАК) назвала П.А.Рудика почетным членом организации за вклад в европейскую психологию спорта (1969).

Идеологическая составляющая во многом определяла суть психологической подготовки спортсменов, что, кстати, характерно и для современной подготовки, например, спортсменов США. В нашей стране проблема психологической подготовки спортсменов впервые была выдвинута в 1956 г. на I-м Всесоюзном совещании по психологии спорта. «Естественно, и до этого в учебно-тренировочном процессе использовались отдельные разделы психологической подготовки. Но именно с 1956 г. этот раздел подготовки стал рассматриваться как составной в комплексном педагогическом процессе и получил название психологической подготовки» [3].

В 1960 году на II Всесоюзном совещании по психологии спорта Г.М. Гагаева конкретизировала эту проблему, рассматривая психологическую подготовку спортсмена как формирование у него наибольшей готовности к максимальным напряжениям воли в процессе соревновательной борьбы, для наиболее полного использования всех своих сил и возможностей [7].

Г.М.Гагаева работала на кафедре психологии практически с первых лет ее существования. Среди публикаций, в период с 1935 по 1962 г.г. имевших серьезное значение для становления и развития психологии физического воспитания и спорта, П.А.Рудик отметил более десяти ее работ, начиная со статьи «Исследование механизма нарушения скорости процесса реакции» (1935). Гагаева изучала роль мышечно-двигательных ощущений при овладении движениями в спортивной деятельности, а также внесла значительный вклад в разработку вопросов, связанных с предыгровыми состояниями футболистов, раскрыла психологическое содержание состояния психической готовности футболиста к соревнованию, [1; 5]. Рабочими книгами многих поколений спортивных психологов стали ее работы «Психология футбола» (1969), «Волевая подготовка футболистов. Футбол сегодня и завтра» (1991).

В своем автореферате докторской диссертации (1962) П.А.Рудик приводит список из почти 50 наиболее значимых работ по спортивной психологии, подготовленных сотрудниками кафедры под его руководством. Больше всего в этом списке работ О.А. Черниковой. Это – «Экспериментальное исследование образования двигательного навыка» (1935), «Психологический анализ состояния стартовой лихорадки» (1937). «Эмоционально-волевые особенности в беге на различные дистанции» (1938) и еще 13 других. Именно Черникова, единственная из спортивных психологов, была представлена к высшей государственной награде после удачного выступления наших спортсменов на Олимпиаде 1956 года в Мельбурне.

На кафедре Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) долгое время работали ближайшие ученики и сподвижники П.А.Рудика. Среди них, помимо Г.М.Гагаевой и О.А.Черниковой, преподавали и вели научные исследования - Л.Н.Данилина, В.В.Медведев, Г.И.Савенков, Л.С.Солнцева и другие. Их объединяло то, что они были не только замечательными педагогами высшей школы, но и учеными, много сделавшими для развития отечественной психологии спорта и, в частности, московской научной школы.

Однако московская школа спортивной психологии формировалась не только на кафедре психологии Государственного центрального института физической культуры. Говорить о научной школе как единстве факторов, включающих общность идей, направленность стиля работы, преемственность принципов и методов, можно стало после того, как в 1933 году в Москве начал свою работу Центральный

научно-исследовательский институт физической культуры (ЦНИИФК). Авторитет ЦНИИФКа быстро рос и уже в 1937 году институту было поручено осуществлять координацию научных исследований, проводимых в сфере спорта в масштабах всей страны. Прогрессивным нововведением стало создание в 1940 году при институте Центральной библиотеки переводов, что позволяло спортсменам, тренерам и ученым знакомиться с зарубежным опытом в соответствующей сфере науки и спорта.

С 1936 по 1950 г.г. лабораторию по изучению движений в ЦНИИФКе возглавлял известный ученый Н.А.Бернштейн. Врач по образованию, прослушавший курс на математическом факультете МГУ, Бернштейн сделал серьезный вклад в развитие спортивной науки и, в частности, психологии.

В ЦНИИФКе в 1947 году создается кабинет психологии спорта, а в 1958 году открывается практически первая в стране специализированная лаборатория психологии спорта. Ее возглавил известный шахматист В.А.Алаторцев. Одним из направлений работы лаборатории руководил заслуженный мастер спорта СССР по гребле, впоследствии доктор медицинских наук Л.Д.Гиссен [6]. Под его руководством осуществлялась разработка и совершенствование методов личностной психодиагностики и регуляции психического состояния спортсменов.

В этот период в лабораторию пришел психиатр А.В.Алексеев, разработавший эффективный метод психорегулирующей тренировки. Среди его «подопечных» - спортсмены, дважды становившиеся олимпийскими чемпионами.

К концу 60-х годов постепенно менялись взгляды на сущность психологической подготовки спортсменов. По мнению ряда исследователей, психологическая подготовка должна ориентироваться на достижение спортсменом максимальных успехов в конкретном виде спорта, опираясь на изучение конкретных психических функций, психических состояний и особенностей личности спортсмена соответственно требованиям этого вида спорта. Важным стало понимание того, что на спортивный результат, помимо высокого уровня физической, технической и тактической подготовки, оказывает воздействие целый спектр психологических явлений. Одним из вариантов решения оказались психотерапевтические ауто- и гетерогенные приемы. Среди пионеров в этой области стал московский психолог Олег Васильевич Дашкевич.

Таким образом, окидывая взглядом первые полвека развития и становления московской школы спортивной психологии (с конца 1910-х по конец 1960-х) можно отметить то, что в это время был заложен фундамент и сложился кадровый ее потенциал. В дальнейшем ей предстояло преодолеть идеологические препоны 1970-х, стагнацию 1980-х, политические и социальные потрясения 1990-х, а также последующие экономические кризисы начала XXI века. Однако современные успехи российских спортсменов, растущий запрос на отечественных спортивных психологов за рубежом говорит о том, что в любые времена московская школа продолжала накапливать уникальный опыт. Но об этом в последующих публикациях.

Литература.

1. Бондаренко Е.В. Особенности развития психомоторных способностей учащихся, занимающихся спортом. [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2010. N 2. URL: <http://ppip.su>
2. История кафедры психологии // Спортивный психолог. – 2004. - № 1. – С. 10
3. Мельников В.М., Непопалов В.Н., Романина Е.В., Попов А.Л., Савенков Г.И. Психологическое обеспечение спортивной деятельности // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М.: 1998. - Т. 3. - С. 122-129.
4. Новикова Т.Т. К 75-летию со дня рождения Олега Васильевича Дашкевича. [Электронный ресурс] // ГОУ ВПО «Московский государственный областной университет». Из истории факультета психологии. http://www.mgou.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=482
5. Новиков Б.И. Экспериментальное исследование состояния психической готовности футболистов к соревнованию. Автореф. дис. ... кандидата психологических наук. – М.: Государственный институт физической культуры, кафедра психологии. 1969
6. Родионов А.В. Психология спорта и «пожарные» // Спортивный психолог. – 2004. - № 2. – С. 68-71
7. Родионов А.В., Непопалов В.Н. Краткий очерк истории психологии спорта в России // Олимпийский бюллетень - № 9. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С.56-63
8. Родионов В.А. История спортивной психологии // Системная психология. – 2010. - № 2 (1). – С. 104-123
9. Савенков Г.И. Петр Антонович Рудик и его вклад в психологию спорта // Спортивный психолог. – 2004. - № 1. – С. 11-14
10. Черникова О.А. Психологические особенности спортивных эмоций // Психология и современный спорт. - М., 1973. - С. 190-206

РАЗРАБОТКА ТЕХНОЛОГИИ КОМПЛЕКСНОГО ОТБОРА В СДЮСШОР НА СПЕЦИАЛИЗАЦИЮ САМБО



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



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

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

Ключевые слова: организация отбора, этапы отбора, начальная подготовка, борцы-самбисты, самбо.

Keywords: organization of the selection, stages of selection, initial training, wrestlers, sambo.

Резюме. В этой статье рассматриваются проблема отбора в спорте, выбор техники, психологическая поддержка борцов самбо на стадии первоначального обучения и ее влияние на профессиональную деятельность тренера и результат процесса обучения.

Summary. Problem of selection in sport, content of selection technique's, psychological support of sambo-wrestlers to the stage of initial training and its influence on coach's professional practice and the result of the training process are considered in this article.

Проблема организации комплексного отбора в специализированные школы олимпийского резерва в настоящее время является достаточно актуальной. Начальный этап подготовки не всегда оказывается эффективным, хотя на его осуществление затрачиваются значительные трудовые и материальные средства в дальнейшем группы на учебно-тренировочном этапе подготовки имеют недостаточную наполняемость или совсем не наполняются. Это связано с тем, что дети, по каким либо причинам прекращают заниматься избранным видом спорта уже на начальном этапе подготовки.

Исходя из значимости настоящей проблемы, была поставлена задача: организовать комплексный отбор самбистов на этап начальной подготовки в специализированные школы олимпийского резерва (СДЮСШОР).

Предполагается, что за счет рационально

организованной системы комплексного отбора в СДЮСШОР не только будет осуществляться достаточная наполняемость групп учебно-тренировочного этапа подготовки, но и оптимизируется учебно-тренировочный процесс самбистов на этапе начальной подготовки специализации самбо.

Методы. При разработке и организации этапов отбора использовался метод наблюдения за реализацией психолого-педагогического отбора в СДЮСШОР на специализацию самбо, а также проводился анализ полученных результатов в ходе проведения отбора.

Организация исследования. Разработка организации отбора проводилась на базе ГБОУ ДОД СДЮСШОР «Мишутка» (Пушкинские Горы) с 2006 года по 2012 год. За этот период проинформировано об отборе на специализацию самбо в СДЮСШОР было 4340 человек, а в

исследовании приняло участие 529 человек в возрасте 10-12 лет.

Результаты исследования. В 2006 году отбор в СДЮСШОР проходил в два этапа. Анализ условий отбора показал, что первый этап является информационным, второй - психолого-педагогическим.

I этап отбора «Информационный» (2006год). На данном этапе учащимся общеобразовательных школ представлялась информация о наборе в спортивную школу на специализацию самбо. Информационный этап отбора был организован следующим образом: непосредственная информация в школах и выступление тренера.

Информация о наборе в СДЮСШОР в школах была предоставлена классным руководителям распространение и на информационных стендах.

Выступление тренера-преподавателя перед учащимися включает в себя следующие:

- рассказ о виде спорта – сообщение тренера об особенностях данного вида спорта и значении регулярных занятий для здоровья, для дальнейшего формирования и развития характера.

- информацию о спортивной школе; о традициях школы, о достижениях ее учащихся и о проводимых на базе СДЮСШОР соревнованиях. На встречах с учащимися рассказывается о важности занятий данным видом спорта не только для спортивной деятельности, но и для других видов деятельности.

- в заключение сообщаются условия зачисления в СДЮСШОР.

В 2006 году на данном этапе было проинформировано 84 человека.

II этап отбора «Психолого-педагогическое тестирование» (2006год).

Целью данного исследования являлось изучение психологических и физических особенностей детей. Изучались следующие психологические особенности; развитие интеллекта, индивидуально-психологические особенности личности ребенка, стиль поведения в конфликтной ситуации, тип нервной системы и семейные взаимоотношения. Этот этап также включал в себя изучение двигательных способностей, таких как силовые, скоростные качества и координационные способности.

Из 84 проинформированных детей изъявили желание пройти второй этап отбора 8 человек.

Анализ отбора 2006 года выявил недостатки в информации и в сроках ее подачи. Была про-

информирована только одна школа, в которой было три класса, для отбора.

В 2007 году в организацию отбора в СДЮСШОР была внесена коррекция, отбор включал в себя уже три этапа. К первым двум этапам 2006 года был добавлен этап, направленный на реальное знакомство со спортивной деятельностью, которое проводилось в спортивном лагере.

На первом информационном этапе в 2007 году было охвачено уже три общеобразовательные школы с пятью классами (193 человека).

На второй этап психолого-педагогического отбора (2007г.) пришло 100 учащихся.

Содержание второго этапа было частично изменено, некоторые психодиагностические методики были заменены.

III этап «Знакомство со спортивной деятельностью» (2007г). Настоящий этап включал тренировочную и соревновательную деятельность.

Тренировочная деятельность представляет собой организованный процесс, связанный, с выполнением нагрузки, и соблюдением спортивного режима. В 2007 году в данном этапе отбора приняло участие 17 человек.

Тренировочная деятельность на III этапе отбора включала в себя ежедневные занятия детей в течение недели. На седьмой день были проведены соревнования.

По итогам трех этапов отбора в СДЮСШОР на специализацию самбо отобралось 8 детей, остальные 9 человек приняли решение не заниматься данным видом спорта.

Проанализировав этап учебно-тренировочного сбора, пришли к выводу, что перед проведением психолого-педагогического этапа необходим дополнительный этап, направленный на выявление способностей и стремлений к соревновательной деятельности. Таким образом, нами был введен этап «соревновательная деятельность».

Исходя из анализа организации отбора в период с 2006-2007 годов, отбор в 2008 году проводился уже в 4-е этапа: информационный, «Веселые старты» выявляли способности и стремление к соревновательной деятельности, «психолого-педагогическое тестирование» и этап «знакомство с тренировочной деятельностью».

I этап «Информационный». Анализ отбора 2007 года выявил недостаток информации сообщаемой тренером, так как она касалась только детей. Исходя из этого, в содержание данного

этапа в 2008 году были внесены добавления, а именно информировались и родители. Родителям рассылались письма, в которых содержалась информация о наборе в СДЮСШОР на специализацию самбо. В 2008 году была проинформирована только одна общеобразовательная школа (39 человек), так как все дети района в основном обучались в этой школе. Это было связано с низкой рождаемостью в 1997-1998 годах. На второй этап «Веселые старты» пришло 23 ребенка.

II этап - «Веселые старты» (2007г.). На этом этапе изучалось поведение подростков в условиях соревновательной деятельности. Дети принимали участие в соревнованиях с элементами борьбы «Петушиный бой» по правилам, приближенным к правилам самбо.

В веселых стартах приняло участие 23 ребенка. В процессе учебно-тренировочного сбора в СДЮСШОР отобралось 3 человека.

Анализ организации отбора 2008 года показал то, что необходимо расширить информационное поле о наборе и включать не только школы района, но и школы на региональном уровне. Было принято решение - этап «психолого-педагогического тестирования» провести перед этапом «веселые старты». Это связано не только с материальными затратами на проведение соревнований, но и с индивидуальными психологическими особенностями детей, которые не могли выдержать соревновательной нагрузки. После соревнований некоторые дети, не выдержав соревновательного напряжения – плакали. Поэтому прежде чем проводить этап «Веселые старты» необходимо провести психолого-педагогическое тестирование.

Анализ организации отбора в период с 2006 - 2008 г. дал возможность внести коррекцию в информационный этап, а также к предыдущим 4-м этапам (информационному, психолого-педагогическому тестированию, «Веселым стартам» и знакомству со спортивной деятельностью) добавить еще один этап отбора - «Соблюдение спортивного режима», который проводился после этапа «знакомство со спортивной деятельностью».

I этап отбора - «Информационный» (2010г.). Коррекция содержания информационного этапа заключалась в том, что информация о наборе в СДЮСШОР стала предоставляться директорам общеобразовательных школ всего региона непосредственно на совещаниях в живом общении. В результате такого инфор-

мирования через директоров школ района было оповещено 2080 человек в 2010 году.

В 2010г. был введен **V этап – «Соблюдение спортивного режима».** Данный этап включал в себя регулярные занятия самбо в СДЮСШОР, 2 раза в неделю с июня по сентябрь. Включение настоящего этапа дает возможность выявить у ребенка желание регулярно посещать занятия самбо.

Отбор по остальным этапам проводился без изменений.

Анализ организации отбора 2010 года выявил, что необходимо увеличить время для проведения оповещения директоров школ, детей и родителей о наборе в СДЮСШОР и проводить его многократно.

Приняли решение задействовать в проведении набора в СДЮСШОР школы, расположенные в других населённых пунктах области. Для организации данного набора стало необходимо привлечение административного аппарата областного управления образования и комитета по физической культуре и спорту области, а также внедрение еще одного этапа набора «погружение в спортивную деятельность». Введение настоящего этапа было связано с тем, что многие дети бросают заниматься самбо, так как не обладают способностью к совмещению двух видов деятельности.

Набор в 2011 году проводился по шести этапам. Необходимо отметить, что пять этапов были оставлены без изменений. Добавления были внесены в информационный этап, они заключались в подключении административного аппарата области с целью расширения информационного поля отбора. В распространении информации о наборе были задействованы областной комитет физической культуры и спорта, а также областное управление образования.

На схеме (рис.1) представлены пути организации информационного поля о наборе в СДЮСШОР на специализацию самбо. Информация поступала в областной комитет спорта, в областное управление образования области, в интернет, областное радио, районные газеты, общеобразовательные школы, непосредственно родителям и детям. В результате такого оповещения информацию о наборе получило 1944 ребенка. Отбор в 2011 году проводился согласно выделенным этапам.

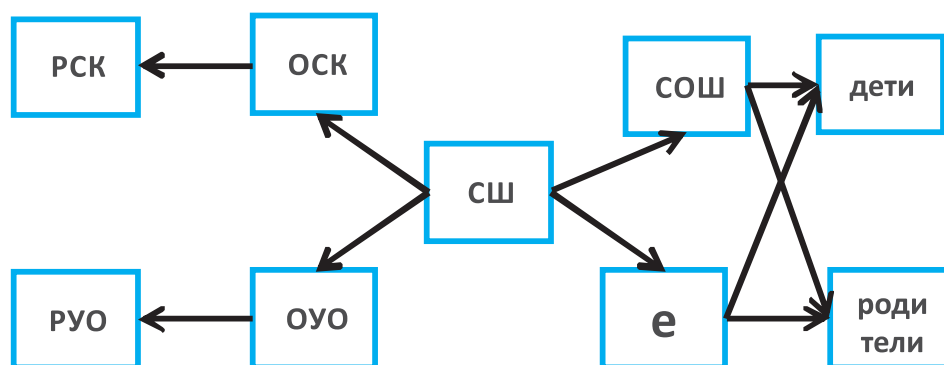


Рис 1. 1 этап отбора - «Организационно-информационный»

СШ – спортивная школа; СОШ – средние общеобразовательные школы; ОСК – областной спорткомитет; РСК – районные спорткомитеты; ОУО – областное управление образования; РУО – районные управления образования; е - интернет.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить шесть этапов отбора. Первый из которых, носит организационно-мотивационный характер. На втором этапе проводится отбор по индивидуально-психологическим особенностям и двигательным способностям. Третий этап «Веселые старты» направлен на определение способности к соревновательной деятельности в реальных условиях. На четвертом этапе происходит знакомство с реальной спортивной деятельностью в таком виде спорта как самбо. Пятый этап дает возможность определить желание и способности детей к регулярным занятиям самбо, шестой этап направлен на совмещение спортивной и учебной деятельности в реальных условиях.

Предложенная организация многоступенчатого комплексного психолого-педагогического

отбора на специализацию самбо учитывает: индивидуально-психологические особенности детей, способности к соревновательной деятельности, к переносимости нагрузок, к постоянной тренировочной деятельности и учитывает способности совмещения учебной и тренировочной деятельности.

Таким образом, организация многоступенчатого поэтапного комплексного психолого-педагогического отбора детей в СДЮСШОР позволяет наиболее рационально использовать финансовые и трудовые ресурсы, выделяемые на развитие спорта высших достижений в нашей стране, а также решить проблему наполняемости групп на учебно-тренировочном этапе.

Литература.

1. Рапопорт О.А. Интеграция физической и психологической подготовки борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации /О.А. Рапопорт: автореферат дис. ...канд. пед.наук. - Красноярск, 2005.- 23с.
2. Миндиашвили Д.Г. Современные критерии отбора в спортивной борьбы//Теория и практика физической культуры /Д.Г. Миндиашвили, А.Н. Савчук. – 2007.- № 7
3. Киселев Ю.Я. «Победи!»: Размышления и советы психолога спорта/ Ю.Я Киселев.- М.: Спорт Академ Пресс, 2002. -328с.
4. Мартыненко А.Н. Развитие решительности у борцов-самбистов на этапе начальной спортивной специализации/ А.Н. Мартыненко: автореферат дис. канд. пед. наук. – Омск, 2002. -24с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



Дашинимаева А. Б.-Ц.
– преподаватель
кафедры психологии
РГУФКСМиТ

Романина Е.В. – кандидат
психологических наук,
профессор кафедры психологии,
РГУФКСМиТ

Ключевые слова. Спортсмен высокого класса, индивидуально-типологические особенности, тип темперамента, общий уровень саморегуляции, психомоторные показатели.

Keywords. Sportsman-class, individual-typological features of the type of temperament, the overall level of self-regulation, psychomotor performance.

Аннотация. В данной статье рассмотрена одна из проблем психологии спорта на современном этапе ее развития – изучить и выделить индивидуально-типологические особенности спортсмена в контексте реализации ресурса его потенциала в спортивной деятельности.

Summary. This article examines one of the problems of sports psychology at the present stage of its development - to explore and identify the individual-typological features of the athlete in the context of the resource, its potential in sport.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием комплекса свойств, высокий уровень которых определяет эффективность спортивной деятельности. Этот комплекс, т.е. набор индивидуально-типологических особенностей не статичен: внутри него возможны неравномерное развитие и компенсации, выражающиеся в различных качественных и количественных соотношениях отдельных функций. Этим, в частности, и объясняется малое сходство в характере действий спортсменов примерно одной квалификации даже при равной эффективности этих действий.

Тема исследования индивидуально-типологических особенностей спортсменов стала одной из ведущих тем как научных, так и практических дискуссий. Отметим, что максимум внимания уделяется принципу индивидуального подхода к работе со спортсменом, с учетом его своеобразного личностного и психофизиологического статуса. Из-за сложности и многоплановости спортивной деятельности

выделение качеств, определяющих эффективность, остается еще недостаточно изученной. В должной мере не решены и вопросы о составе и структуре индивидуально-типологических детерминант успешности в избранном виде спорта. Разнообразие мнений среди психологов в вопросах психологического отбора, психологической подготовки усиливает внимание к изучению и выявлению необходимых особенностей, благодаря которым обеспечивается успешность профессиональной деятельности спортсмена.

Рост спортивного мастерства накладывает отпечаток на некоторые индивидуально-типологические особенности спортсменов. Поэтому практическая значимость этого вопроса очевидна и связана с тем, что только на основе его решения возможна разработка научно обоснованных и конструктивных программ психологической подготовки спортсменов, их оценка, определение критериев отбора и распределение по видам спорта в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями.

ностями.

Методы исследования. В проведенном нами исследовании были использованы опросники для изучения индивидуально-типологических особенностей спортсменов на контингенте стрелков из лука высокой квалификации МС, МСМК: опросник структуры темперамента В.М. Русалова; опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения» В.И. Моросановой; шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина; тест «Распределение внимания»; методики психофизиологического тестирования – «Стрессоустойчивость-М» (СТР-М); «Реакция на движущийся объект» (РДО); «Сложная зрительно-моторная реакция – М» (СДР-М).

Результаты и обсуждение.

На основании опросника структуры темперамента В.М. Русалова выявлено наличие у 50% стрелков высокого уровня развития социальной эргичности, что свидетельствует о коммуникативности, потребности в социальном контакте, жажде освоения социальных форм деятельности, стремлении к занятию высокого ранга. Легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности характерно для 50% спортсменов. Умение гибко пользоваться разнообразными тактическими навыками следует рассматривать как одну из сильных сторон деятельности спортсмена. Наряду с этим у 63% испытуемых низкий уровень развития по шкале социальная пластичность, что свидетельствует о трудности

в подборе форм социального взаимодействия, низком уровне готовности к вступлению в социальные контакты. У 63% стрелков отмечается – высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий. Полученные данные подтверждаются результатами полученными с помощью теста «Стрессоустойчивость-М» - при сравнении средних показателей времени дифференцировочной реакции (задание 3, МЗ=0,34 сек) и времени реакции в условиях фрустрирующих сигналов (задание 4, М4=0,32 сек) можно отметить высокий уровень фрустрационной устойчивости стрелков, что проявляется в способности мобилизоваться, сохранять точность и скорость реагирования в условиях неблагоприятно складывающейся ситуации. Вместе с этим у испытуемых можно заметить низкий уровень развития по шкалам эмоциональность и социальная эмоциональность – незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неудачам, спокойствие, уверенность в себе (у 63%); низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения (у 87%).

Таким образом, можно сделать следующий вывод о преобладающем типе темперамента (рисунок 1): холерик – 37%, сангвиник – 25%, флегматик – 25%, меланхолик – 13%.

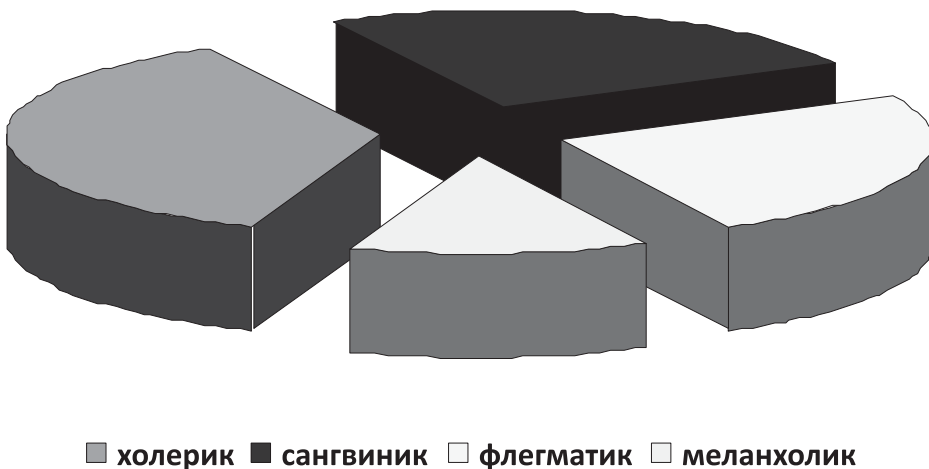


Рис. 1. Опросник структуры темперамента В.М. Русалова.

Степень сформированности индивидуальной саморегуляции, как показали многолетние научные и практические исследования В.И. Моросановой, является значимым предиктором продуктивности выполнения различных видов профессиональной деятельности, в том числе управленческой, политической, учебной, а также спортивной деятельности [3].

При анализе результатов, полученных в ходе проведения опросника «Стилевые особенности саморегуляции поведения» В.И. Моросановой выявлено, что у 62% спортсменов высокие показатели по шкале «Программирование». Программы действий разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого результата. Индивидуальная развитость осознанного программирования спортсменом своих действий предполагает высокий уровень антиципации, что проявляется в способности принимать решения и действовать с определенным временно-пространственным упреждением в отношении ожидаемого события. Реакция на движущийся объект является психомоторным действием, требующим своевременного реагирования. Однако, ряд авторов [Б.Ф. Ломов, 1980; А. З. Гафаров, 1972] предполагают, что при реакциях на движущийся объект необходимо умение спортсмена внимательно оценивать направление, скорость, ускорение движущегося сигнала, а затем своевременно реагировать двигательным действием, где на первый план выдвигается проблема зрительно-моторной

координации и пространственно-временной антиципации. Далее, этими авторами делается вывод о том, что успешность психомоторных действий типа РДО будет связана со способностью спортсмена динамически отображать будущую траекторию, скорость, ускорение движущегося объекта несколько раньше или, возможно, в тот же самый момент, когда он начинает собственное моторное действие [П.Н. Ермаков, 1988]. В исследовании нами было получено, что у всей группы испытуемых преобладает количество точных нажатий ($M=12,27$ из 30 возможных), а это свидетельствует о высоком уровне антиципации. Также отметим, что у 75% стрелков высокий уровень по шкале «Оценивание результатов», которая характеризует развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов. Человек адекватно оценивает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и причины, которые к нему привели и демонстрирует гибкую адаптацию к изменению условий.

Опросник в целом работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции», которая оценивает общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. На основании результатов по данному опроснику (рисунок 2), можно констатировать, что у 62% высокий уровень, они самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно.

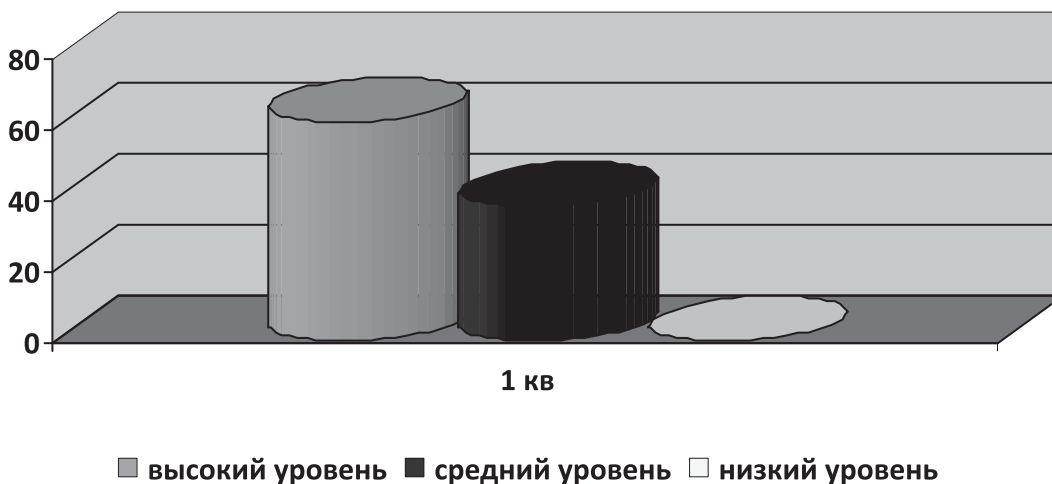


Рис. 2. Шкала «Общий уровень саморегуляции», опросник «Стилевые особенности саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Полученные результаты могут быть подтверждены данными, полученными по тесту «Сложная зрительно-моторная реакция – М». При сопоставлении средних показателей времени простой ($M=0,26$ сек) и сложной ($M=0,42$ сек) зрительно-моторной реакций наблюдается высокая оценка адекватности реагирования в ситуации, требующая быстрых и точных действий в меняющейся обстановке. Многочасовая тренировка – однообразное и уже в силу этого утомительное занятие. Поддерживать высокий уровень внимания на протяжении всего времени тренировки – трудная задача, но решаемая. Продолжая сохранять концентрацию внимания даже в условиях начинающегося утомления спортсмен мобилизует скрытые возможности организма. В этом случае, высокая точность и способность длительно удерживать внимание на выбранном объекте, по всей видимости, является следствием постоянных и длительных тренировок и связаны с уровнем профессионализма стрелков. В среднем в группе испытуемых точность реагирования, в условиях необходимости дифференцировать появляющиеся сигналы, высокая. Также отметим, что при выполнении выстрела у спортсмена-стрелка проявляется такое свойство внимания, как распределение. В результате проведения теста «Распределение внимания», который предназначен для оценки уровня распределения внимания в условиях одновременного выполнения двух задач, было получено, что у всех спортсменов-стрелков высокий уровень распределения внимания (среднее время реагирования = 468,87 мс) – это способность одновременно контролировать и, при необходимости, быстро и точно выполнять наиболее актуальную задачу, без потери контроля над другими задачами.

Человеку свойственно испытывать тревожность в различных ситуациях. Она оказывает исключительно большое влияние на успех спортивной деятельности, но следует отметить, что не всякая тревожность оказывает неблагоприятное воздействие на работу спортсмена. Для успешного выступления необходим оптимальный уровень. По мнению психологов, оптимальный уровень состояния тревоги способствует достижению высоких спортивных результатов, поддерживая мобилизацию организма на протяжении всего времени выполнения упражнения [1, с.20].

Таким образом, состояние тревожности является нормальным состоянием, способствующим достижению высокого результата, что и

подтверждается полученными нами результатами – у всех испытуемых умеренный уровень личностной тревожности.

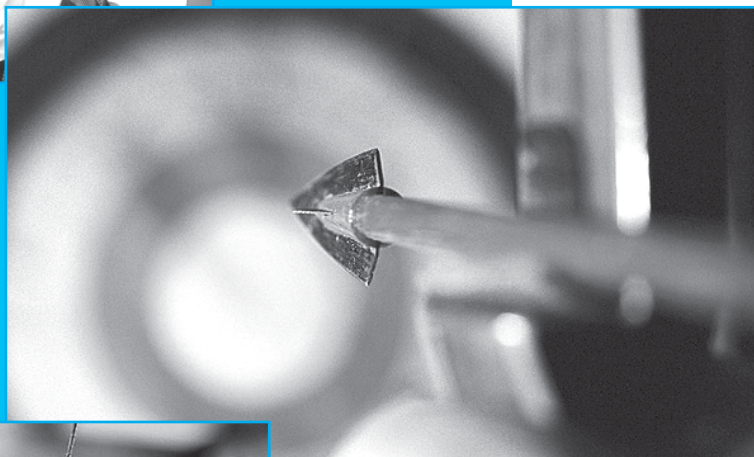
Заключение. Полученные в исследовании данные позволяют определить индивидуально-типологические особенности стрелков высокой квалификации: коммуникативная эргичность, потребность в социальном контакте, стремление к занятию высокого ранга; легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности. Также характерным является высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий; высокий уровень фрустрационной устойчивости; быстрые и точные действия в меняющейся обстановке; сформировавшаяся потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, детализированность и развернутость разрабатываемых программ, которые разрабатываются самостоятельно, гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех; высокий уровень антиципирующих способностей; развитость и адекватность самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов; способность концентрировать и длительно удерживать внимание на выполнении задачи.

Отметим, что изучение индивидуально-типологических свойств спортсмена позволяет установить сильные и слабые стороны развития, его индивидуальные особенности, зная которые можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности. Обобщая все вышесказанное, отметим, что для каждого спортсмена, тем более выдающегося, необходимо создавать индивидуальную систему психологической подготовки.

Полученные данные, могут быть использованы в системе спортивного отбора. При этом следует подчеркнуть, что важным компонентом в годичном тренировочном цикле выступает необходимость проследить динамику психоэмоционального состояния стрелков с помощью систематического психофизиологического обследования, что позволит своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Литература.

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. – М. : ДОСААФ, 1981.
2. Ковалев А.Г. Общая психология. – М. : Из-во «Просвещение», 1981.
3. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. – М. : «Наука», 2001.
4. Платонов К.К. Структура и развитие личности. – М., 1986.
5. Психические процессы и личность : учебное пособие / сост. Непопалов В.Н., Романина Е.В., Родионов А.В. – М., 2002.
6. Психология физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др.]; под ред. А.В. Родионова. – М. : Издательский центр «Академия», 2010.
7. Родионов А.В. Практика психологии спорта. – Ташкент : Lider Press, 2008.
8. Стамбулова Н.Б. О формировании спортивно важных психических свойств спортсмена /Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общ. ред. И.П. Волкова. - СПб.: Питер, 2002, с. 64 – 72



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ШАХМАТИСТОВ ВЫСШЕГО РАЗРЯДА К СОРЕВНОВАНИЯМ



Лиовицкий Е. П.

– кандидат военных наук,
доцент кафедры ИИВС
РГУФКСМиТ



Зыонг Тхань Бинь

– аспирант кафедры
ИИВС РГУФКСМиТ

Ключевые слова: дефицит времени, объект познания, стиль игры, интеллектуальные способности, цейтнот.

Keywords: lack of time, the object of knowledge, style, intellectual ability, pressed for time.

Резюме. Статья отражает исследование психологических факторов, возникающих и детерминирующих игру в шахматы. Особо подчеркивается роль эмоциональных переживаний, мышления и интуиции. Выделены три типа интуиции: комбинационная, позиционная и прогностическая.

Summary. The article discusses research psychological factors that emerging and determining the chess-play. Especially highlighted role of emotional experiences, thinking and intuition. There are identified three types of intuition: combinational, positional and prediction.

Введение. В психологии и педагогике главное внимание направлено на изучение человека как объекта познания. Эту мысль хорошо сформулировал великий русский педагог и психолог К.Д. Ушинский. В предисловии к своей известной книге «Человек как предмет воспитания» он писал, выражая точку зрения педагогических психологов: «Мы не говорим педагогам - поступайте так или иначе, но говорим им: изучайте законы тех психических явлений, которыми вы хотите управлять, и поступайте, сообразуясь с этими законами и теми обстоятельствами, в которых вы хотите их приложить». И далее: «Если педагогика хочет воспитывать человека во всех отношениях, то она должна прежде узнать его во всех отношениях», - писал К.Д. Ушинский. (К.Д. Ушинский. Человек как предмет воспитания. - Собр. соч. в 10-ти т., т. 8. М.-Л., 1950, с.23).

Без преувеличения можно сказать, что в настоящее время теорию шахмат изучают в мире миллионы людей. Шахматные знания приобретают под руководством тренеров в разнообразных секциях и кружках, а также путем самостоятельной работы. Поэтому значение

разработки эффективных методов обучения шахматам бесспорно. Решение этой педагогической задачи невозможно в отрыве от психологии.

Методы и организация исследования. В исследовании проведены экспертный опрос, психологический и педагогический эксперименты на базе кафедры теории и методики шахмат РГУФКСМиТ в 2009-2012г.г.

Результаты и их обсуждение. Данные психологии служат основой для обоснования адекватных педагогических рекомендаций. Психологические исследования помогают выявить факторы, влияющие на успешность процесса обучения, взаимоотношения между тренером и подопечными, определяют индивидуально-психологические различия шахматистов, специфику работы со спортсменами разной квалификации, возраста, стиля игры, стажа владения шахматным искусством и т.п.

Впервые серьезно вопросами обучения шахматной игре занимался второй чемпионом мира Эм. Ласкер (кстати, доктор психологии). Он высказал важное положение: «Обучение шахматной игре должно быть воспитанием

способности самостоятельно мыслить. Умение играть в шахматы не должно быть делом исключительно памяти...». Далее Эм. Ласкер (1980г.) указывал на важность овладения правилами, которые объединяют и систематизируют многочисленные частные случаи: «И, кто хочет воспитать в себе способность самостоятельно мыслить в шахматах, - писал он, - тот должен избегать всего, что в них мертво: надуманных теорий, которые опираются на очень немногие примеры и на огромное количество измышлений; привычки играть с более слабым противником; привычки избегать опасности; привычки без критики перенимать и, не продумывая, повторять варианты и правила, примененные другими; самодовольного тщеславия...».

Союз шахмат с психологией имеет и обратную связь. Шахматная деятельность представляет значительный интерес для психологических исследований. Ученые рассматривали и рассматривают шахматы в качестве удобной модели изучения психологии человека, поскольку, обладая сложным и глубоким содержанием, шахматы в отличие от многих других видов человеческой деятельности имеют простые правила и точные критерии фиксации результатов (А. Лаузис, О.К.Тихомиров, Н.В. Крогиус).

Шахматы – часть человеческой культуры. Выявление и подготовка высококвалифицированных шахматистов – важная задача и ее выполнение немислимо без достаточного уровня общей шахматной культуры. Однако главная роль шахмат – это повышение уровня общеобразовательной культуры, максимальное развитие интеллектуальных способностей.

Повсеместное введение преподавания шахмат в школе (секциях, кружках) не только будет способствовать эффективности всего учебного процесса, но и иметь огромное значение для раскрытия личности и развития ее способности и талантов на ранней стадии обучения. Занятия шахматами развивают умственные способности человека, фантазию, тренируют его память, формируют и совершенствуют сильные черты личности, такие качества как: воля к победе, решительность, хладнокровие, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, сосредоточенность, дисциплинированность мысли, нравственное благородство, честь, мужество, трудолюбие, даже способность к риску, наконец, учат работать с книгой.

Известный советский педагог В. Сухомлинский писал: «... без шахмат нельзя представить

воспитание умственных способностей и памяти... Шахматы должны войти в жизнь начальной школы как один из элементов умственной культуры» (В.А. Сухомлинский. О воспитании. М.: Госполитиздат, 1973, с. 96).

Дискуссия о том, чего все-таки больше в шахматах – спорта, науки или искусства, – в последнее время ведется далеко не так оживленно, как раньше. И, думается, не потому, что уже расставлены все точки над «и». Дело в том, что все большее внимание привлекает вопрос о возможностях использования шахмат для решения общественно значимых задач.

При изучении деятельности шахматистов психологам зачастую удается обнаруживать некоторые неизвестные до того особенности мыслительной деятельности человека, шахматы интенсивно используются в качестве средства рекреации, изучается использование шахмат для воспитания и развития подрастающего поколения. Занятия шахматами (особенно в школьном возрасте) способствуют развитию интеллекта, улучшают память, внимание, воспитывают такие важные свойства характера, как настойчивость, упорство, выдержку и т.п. (А.И. Авраменков, 1980).

В результате исследований, проведенных Н. Крогиусом [1], установлено, что обстановка дефицита времени создает объективные и субъективные трудности для умственной работы шахматиста, при этом возрастает напряженность игры, возникают сильные эмоциональные переживания. В состоянии цейтнота гибкость мыслительного процесса снижается, начинает преобладать стремление опереться при выборе решения на более статичные элементы позиции, относительно постоянные элементы ситуации. Эти особенности мышления проявляются на практике в тенденциях к принятию очевидных, простых и прямолинейных решений, к форсированным продолжениям и материальным завоеваниям, поскольку эти факторы являются относительно устойчивыми в процессе игры. Цейтнот - трудное испытание для психики шахматиста, требующее специфической шахматной и психологической тренировки.

Известный шахматный психолог В.Б.Малкин, работавший длительное время на кафедре шахмат, в 1984-1890г.г. проводил исследования шахматной интуиции. И он пришел к заключению, что «опыт показывает, что в неопределенных позициях гроссмейстеры рассматривают три, максимум четыре хода. Остальные возможности

они отсекают, т.к. те лежат в зоне интуитивного запрета. Чем выше квалификация шахматиста, тем меньше он считает». Об этом писал еще великий Эм. Ласкер. По-видимому, в шахматной игре есть интуитивные решения трех типов: комбинационные, позиционные и психологические (предугадывание сложных замыслов противника и принятие необходимых мер против них; частично это можно определить как «чувство опасности» или «чувство соперника»). К числу тех, кто великолепно обладал «чувством интуиции» следует отнести Х.Р.Капабланку, М.Н. Таля, В.В. Смыслова, В.Л.Корчного, Л.З. Штейна, чемпиона мира 2012 года В.Ананда.

Заключение. Практика использования игры в шахматы, анализ опыта работы педаго-

гов и тренеров в России и зарубежных странах подтверждают наличие в шахматах психологической функции, ориентированной на формирование творческих качеств личности, развитие познавательной активности шахматистов, их самостоятельности в принятии определенных решений в самых различных ситуациях, требующих повышенного внимания в избирательности в оценке разнообразных факторов, ответственности высокой культуры и дисциплины мыслительной деятельности. Отличаясь доступностью, простотой и привлекательностью, шахматы вносят все более весомый вклад во всестороннее, гармоничное развитие человека, независимо от его возраста, профессии, спортивной шахматной квалификации.

Литература.

1. Крогиус Н.В. О психологии шахматного творчества. - М.,ФиС,1969.
2. Сухомлинский В.А. О воспитании. - М.: Госполитиздат, 1973, с. 96.
3. Тихомиров О.К. Психология мышления.- М., Akadema, 2002.
4. Уманская И.В. Мышление схемами. Современные методы подготовки юных шахматистов / Уманская И.В.- М: Академия ГПС, 2002.- 240с.
5. Ушинский К.Д.. Человек как предмет воспитания. - Собр. соч. в 10-ти т., т. 8. - М: Госполитиздат, 1950, с.23.



ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ПСИХИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЯХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – СПРИНТЕРОВ РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



Жиденко А.А. – доктор биологических наук, профессор кафедры биологии, заведующая кафедрой биологических основ физического воспитания и спорта Черниговского национального педагогического университета имени Т.Г. Шевченко, Украина, Чернигов
E-mail: zaa2006@ukr.net



Тихонов Ю.Н. – магистр факультета физического воспитания Черниговского национального педагогического университета имени Т.Г. Шевченко, Украина, Чернигов

Ключевые слова: спринтеры разной квалификации, анализ психических особенностей спортсменов, индивидуализация.

Key words: sprinters of different qualification, analysis of psychical features of sportsmen, individualization.

Резюме. В статье анализируются отличительные особенности в психическом состоянии, силе, уравновешенности, подвижности нервных процессов спринтеров разной квалификации для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Summary. In article distinguish features of psychological state, strength, equability, activity of different qualification sprinter's nervous processes for individualization of teaching-training process is analyzed.

Постановка и обоснование проблемы. Достижение высокого результата в спорте возможно за счет совершенствования морфологических, функциональных и психических показателей спортсменов. Что касается первых двух аспектов, то для этого необходимо увеличивать длительность тренировки, объем и интенсивности выполняемой нагрузки, это возможно только до определенного уровня. Поэтому на первое место выходит анализ психических особенностей спортсменов. Цель исследования: сравнить психические показатели легкоатлетов–спринтеров разной квалификации.

Методика. В исследовании принимали участие низкоквалифицированные (НК) спринтеры (от третьего до первого разряда – 1 группа) и высококвалифицированные (ВК) спринтеры (кандидаты в мастера спорта и мастера спорта – 2 группа). В процессе эксперимента использовались следующие методики: тест М. Люшера [5]; тест определения типа высшей нервной деятельности (ВНД) по анамнестической схеме [3]; тест по определению ситуативной тревожности Спилберга-Ханина [4] за один день до соревнования и методика САИ (самочувствие,

активность, настроение) [4] – непосредственно в день соревнований.

Результаты и обсуждение. С помощью теста Люшера мы исследовали влияние тренировки на психическое состояние спортсменов, проводя опрос до и после неё. Так у ВК спринтеров после тренировки, где применялись нагрузки средней мощности, у 11 спортсменов психическое состояние улучшилось, у 3 – не изменилось и ухудшилось – у одного (рис. 1). Это соответственно составляет: 73,3%; 20,0%; 6,7%. После выполнения соответствующей нагрузки НК спринтерами у 8 спортсменов психическое состояние улучшилось, у 5 – не изменилось, а ухудшилось – у 4, что соответственно составляет: 46,7%; 33,3% и 20%.

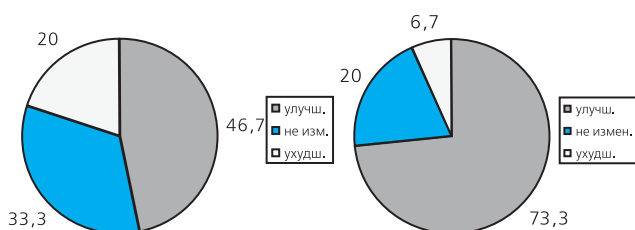


Рис.1. Показатели влияния тренировки на психическое состояние спринтеров 1 и 2 группы

Известно, что человек, испытывая положительные эмоции (активация дофаминергических центров лимбической коры), переживает подъем умственной и физической активности,

его работоспособность повышается, он мыслит ясно и четко [1], что способствует достижению высоких спортивных результатов.

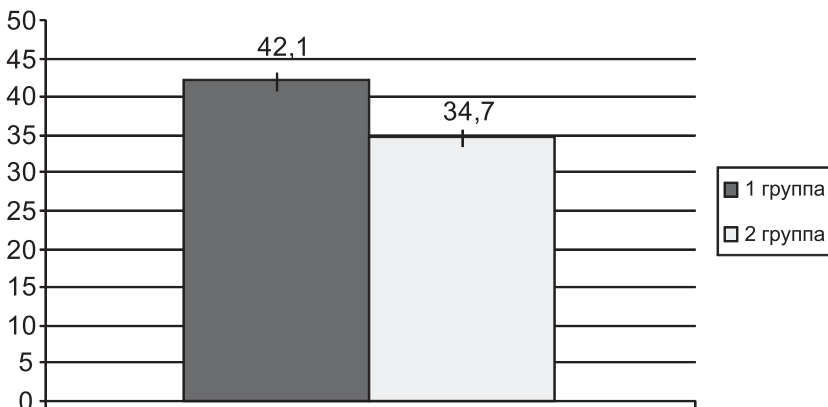
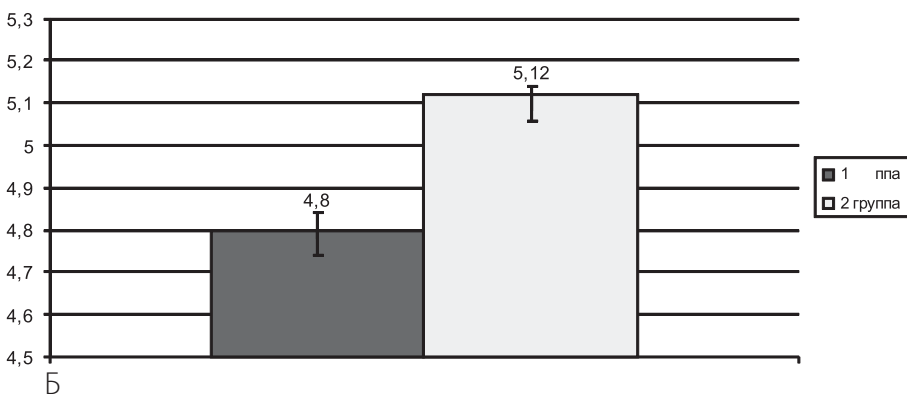
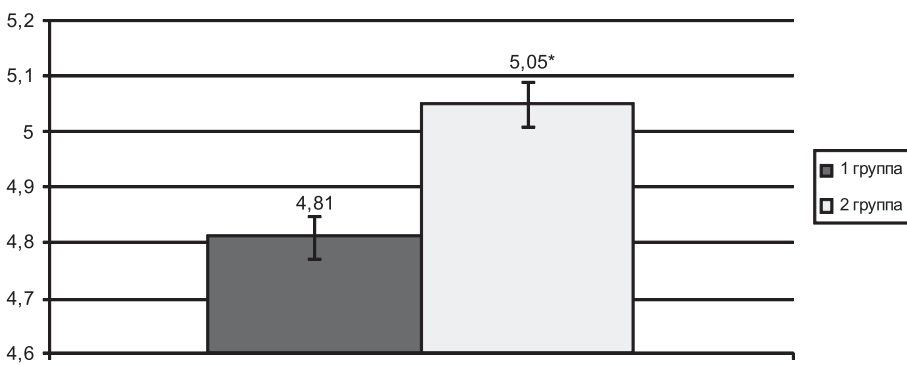


Рис.2. Показатели ситуативной тревожности у спринтеров 1 и 2 групп

Показатели ситуативной тревожности у спринтеров 2 группы за один день до соревнований в среднем составляли $34,7 \pm 1,2$, что свидетельствует о низкой тревожности; тогда как у спортсменов 1 группы эти показатели равны $42,1 \pm 0,9$, что означает наличие умеренной тревожности (рис. 2). Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

С помощью методики САН у спринтеров за несколько часов до соревнований проводилась диагностика их самочувствия, активности и настроения. Средний показатель самочувствия у спринтеров 2 группы на 10,1% выше, чем у спринтеров 1 группы и составляет $5,35 \pm 0,05$, что свидетельствует о нормальном самочувствии, тогда как у спринтеров 2 группы этот параметр составляет $4,81 \pm 0,06$ ($P \leq 0,001$).



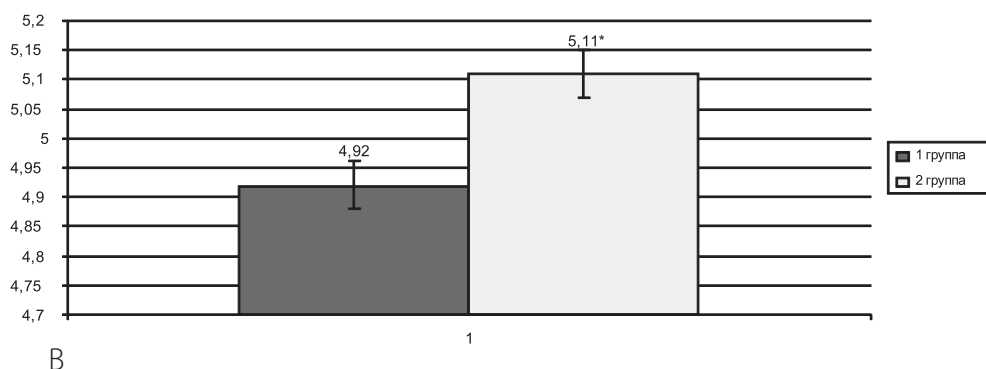
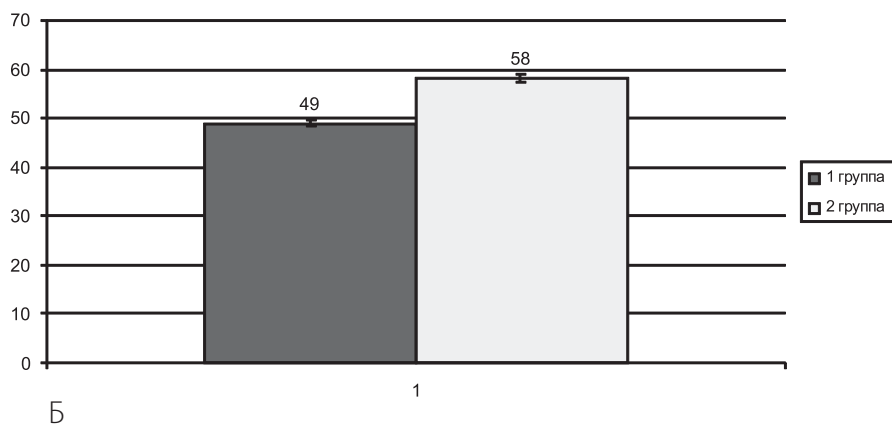
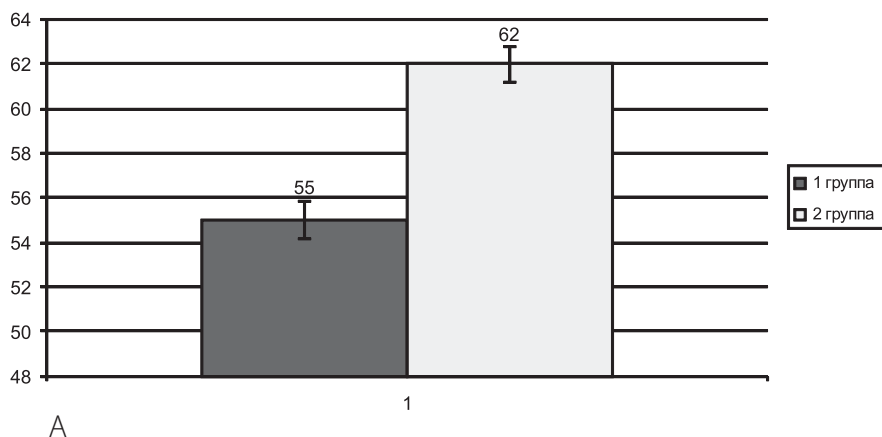


Рис 3. Показатели: самочувствия (А), активности (Б) и настроения (В) у спринтеров 1 и 2 групп.

Средний показатель активности на 14,6% выше у группы ВК спринтеров ($5,12 \pm 0,05$), это свидетельствует о хорошей активности спортсменов перед соревнованиями, по сравнению с НК спринтерами, ($4,80 \pm 0,13$; $P \leq 0,01$). Средний показатель настроения у группы высококвалифицированных спринтеров на 11,7% выше и составляет $5,11 \pm 0,06$; что выражает хороший настрой этой группы на предстоящую борьбу в соревнованиях, против $4,92 \pm 0,11$ ($P \leq 0,01$) у группы низкоквалифицированных спринтеров.

Полученные результаты можно объяснить, изучив типологические особенности двух исследуемых групп. Хотя для спортсменов обеих групп характерны достаточно высокие показатели уровней силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. У ВК спринтеров сила нервных процессов на 11,8% достоверно выше, чем у НК и составляет $62,5 \pm 0,7\%$.



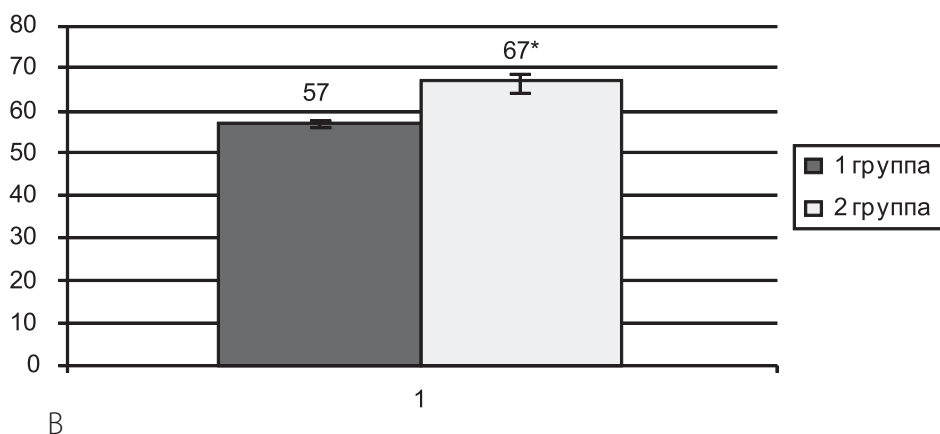


Рис.4. Показатели силы (А), уравновешенности (Б) и подвижности (В) нервных процессов, у спринтеров 1 и 2 групп

Показатель уравновешенности нервных процессов также в среднем на 16,6% выше у спортсменов второй группы и составляет $58,5 \pm 0,7\%$, по сравнению с показателем первой группы, который равен – $48,8 \pm 0,8\%$ ($P \leq 0,001$). Подвижность нервных процессов у группы ВК спринтеров в среднем равна $67,3 \pm 0,7\%$, что также на 15,5% выше, чем у НК спринтеров, показатель которых равен $56,9 \pm 0,6\%$ ($P \leq 0,001$). Возможным объяснением этих результатов является то, что при систематических занятиях циклическими видами спорта улучшается кровоснабжение мозга, общее состояние нервной системы на всех ее уровнях, нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу физиологической деятельности мозга. Полученные нами результаты несколько расходятся с общепринятым мнением [2], что у спортсменов, занимающихся коротким спринтом, слабая нервная система. Полученные нами результаты объясняется выбором методики определения типа ВНД (по анамнестической схеме) и уверен-

ностью спортсменов в своих силах. Показатели уравновешенности и подвижности возбуждения и торможения у спринтеров согласуются с литературными данными [2].

Выводы. Высококвалифицированные спринтеры характеризуются достаточными уровнями силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. Показатели самочувствия, активности и настроения у них также достоверно выше, по сравнению с параметрами НК спринтеров. Уровень ситуативной тревожности за один день до соревнований у спортсменов второй группы наоборот, значительно ниже, что связано с нормализацией процессов возбуждения и торможения в коре больших полушарий, а также уверенностью в своих силах. Полученные результаты необходимо учитывать для индивидуализации учебно-тренировочного процесса и в соревновательной деятельности.

Литература.

1. Данилова Н.Н. Психофизиология. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 373 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
3. Практические занятия по психологии / Под ред. А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1977. – 68 с.
4. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: БАХРАХ-М., 2008 – 672 с.
5. Руководство по использованию восьмицветного теста Люшера / О.Ф. Дубровская. // Библиотека практического психолога. – Вып. 1. – М.: КОГИТО-ЦЕНТР, 1999. – 64 с.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ БОРЦА, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОСТЬ РАСПОЗНАВАНИЯ ОБРАЗА СПЕЦИФИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ НАЧАЛА АТАКИ



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



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

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

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

Key words: special abilities, formation and development, any attention, thinking, likelihood forecasting, antitsipatsiya.

Резюме. Работа посвящена проблеме формирования специальных способностей у борцов, влияющих на успешность их соревновательной деятельности. Выделяются и обосновываются характерные компоненты психической деятельности борца, на которых базируются данные способности.

Summary. The article is dedicated to a problem of formation of fighters' special abilities influencing success of their competitive activity. Characteristic components of mental activity of the fighter on which these abilities are based are allocated and locate.

Любая деятельность человека предъявляет те или иные требования к физическим, психофизическим и психическим возможностям индивида. Принято считать, что способности представляют собой совокупность врожденных анатомо-физиологических и приобретенных регуляционных свойств, определяющих психические возможности человека в различных видах деятельности [4, 8]. Выделяются общие и специальные способности.

Общие способности являются базовыми для

всех видов деятельности. Их обычно подразделяют на сложные – способности к обучению, овладению двигательными действиями, продуктивность в различных видах деятельности, наблюдательность, общий уровень интеллектуального развития и т.д., и элементарные – способности к психическому отражению действительности, элементарный уровень развития восприятия, памяти, мышления, воображения, воли и т.д. [4, 11].

Специальные способности выделяются в соответствии с теми видами деятельности, в которых они проявляются (спортивные, технические, художественные, музыкальные способности и т.п.) [8, 11]. В контексте представленной работы важно подчеркнуть, что, во-первых, выявление компонентов, составляющих структуру специальных способностей, позволяет разработать педагогические рекомендации, направленные на повышение эффективности формирования способностей обучающихся или занимающихся определенным видом деятельности [8], во-вторых, наличие специальных способностей является необходимым условием достижения высоких результатов в каждом конкретном виде спорта [11].

Специалисты, отмечая высокий уровень общих способностей (выше среднего), характерный для спортсменов высшей квалификации, подчеркивали, что данный уровень не исключает особых требований к специальным способностям. Выявляя компоненты структуры специальных способностей, они указывают, что в спортивных единоборствах необходимы восприятие и оценка пространства, времени и мышечных усилий, хорошо развитые оперативно-тактическое мышление и антиципация. При этом у специалистов не вызывает сомнения тот факт, что интеллектуальные способности (определяющие точность и своевременность принятия решения) человека, успешно занимающегося спортивными единоборствами, имеют специализированную направленность [13, 14 и др.].

В целом, раскрывая успешность конфликтного взаимодействия спортсменов в схватке, специалисты указывают, что «основное требование поединков к психике единоборцев – умение эффективно контролировать ситуацию и создавать ее» [12, с. 22], констатируя в этой связи в качестве основных специальных способностей предельную концентрацию и распределенность внимания. Данного положения придерживаются и другие ведущие специалисты по спортивным единоборствам [10, 14 и др.], выделяя произвольное внимание среди значимых способностей спортсмена, определяющих качество и продуктивность его соревновательной деятельности, поясняя это тем, что «выигрывает не тот, кто сильнее, а тот, кто сильнее в данный момент. В данной ситуации. И такую ситуацию надо создавать. Увидеть момент своего превосходства и его лучшим образом реализовать» [10, с. 212]. Полностью

поддерживая эту мысль, мы в представленной работе решаем проблему формирования навыков распознавания образа специфической (благоприятной) ситуации для проведения атакующего технического действия (приема) на базе соответствующих специальных способностей борца.

Практика спортивных единоборств показывает, что для достижения победы в поединке недостаточно отлично владеть техническими действиями – ведь даже самый высокоавтоматизированный прием не приведет к успеху, если его выполнять в неблагоприятный момент. Оказывается, что для атаки одна ситуация бывает выгоднее другой [7, 14 и др.]. Именно поэтому в теории и практике спортивной борьбы был поставлен вопрос об оценке текущей ситуации в поединке (А.А. Новиков, 1966). Причем, как писал В.А. Аркадьев [1], тот, кто умеет определять момент для своих атак и действовать неожиданно, обычно готов и к неожиданным действиям соперника.

Наличие у борца навыков распознавания образа благоприятной ситуации начала атаки позволяет ему вычленив из череды быстро сменяющихся вариативных конфликтных ситуаций поединка наиболее благоприятную для проведения того или иного результативного приема. Однако добиться этого весьма сложно; как отмечает Санг Х. Ким [7], практическое применение способности в нужное время проводить атаку возможно только после долгих и упорных тренировок. Эту специальную способность единоборца автор называет чувством времени и указывает, что в условиях поединка она «представляет собой сочетание скорости, восприятия и упорных тренировок» [7, с. 223]. Аналогично данную способность относят к специализированным чувствам и целый ряд других специалистов [13, 14, 15], называя ее при этом чувством момента.

Б.В. Турецкий, характеризуя чувство момента, отмечает, что оно включает в себя:

- оценку состояния противника и его намерений;
- оценку дистанции (при помощи чувства дистанции);
- оценку положения и движений противника и его оружия (с помощью чувства времени);

– готовность выполнить действие нападения или обороны (с помощью пространственно-силового чувства действия)» [13, с. 210].

По мнению специалистов, в настоящее время «чувство момента начала действия развивается в результате многочисленных проб и ошибок» [13, с. 214], оно в значительной мере обусловлено природными задатками и может свидетельствовать о спортивной одаренности [15], но может и должно формироваться на основе целенаправленных психопедагогических воздействий тренера на спортсмена [14, 15].

В то же время требуется отметить, что, на наш взгляд, отнесение специальной способности спортсмена к распознаванию образа благоприятной ситуации для начала проведения атакующего действия к специализированным чувствам (т.е. к специализированным восприятиям) некорректно, т.к. чувство момента является комплексным чувством, функционирование которого обеспечивается целым рядом психических процессов. Оно связано с мгновенным восприятием ситуации, ее оценкой посредством оперативного мышления и своевременным реагированием на нее адекватным действием. Не умаляя значения специализированных восприятий (чувств дистанции, времени, ритма и др.) в отражении образа ситуации в сознании борца, которые достаточно подробно представлены в специальной литературе [3], остановимся более подробно на наиболее значимых специальных интеллектуальных способностях спортсмена, влияющих на точность и своевременность принятия решения в каждой ситуации поединка.

В психической деятельности спортсмена в его учебно-тренировочном процессе подготовки необходимо отдельно выделить значимость внимания. Это определяется тем, что среди психических явлений внимание занимает особое место, т.к. «оно входит в познавательные процессы, в практическую деятельность. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на определенном объекте» [9, с. 37].

Оптимальная организация сознания борца невозможна без произвольного (преднамеренного) внимания, которое связано с активным вычленением значимой информации и является результатом сознательных (волевых) усилий спортсмена. Произвольное внимание характеризуется целенаправленностью (определяется задачами, которые ставит перед собой борец в учебно-тренировочном процессе и, в част-

ности, в соревнованиях), организованностью (борец заранее готовится быть внимательным, сознательно организует и направляет свое внимание на эффективное выполнение учебно-тренировочной деятельности), устойчивостью (внимание сохраняется более или менее продолжительное время в зависимости от задач или плана учебно-тренировочной работы).

Для перцептивных процессов внимание является своеобразным усилителем интенсивности ощущений (например, при изменении силы захвата), а также позволяющим различать детали объекта. Внешне оно выражается в движениях, облегчающих восприятие, с помощью которых мы приспособляемся к лучшему выполнению требуемых действий.

Для нашей памяти внимание выступает как фактор, способный удерживать нужную информацию в кратковременной и оперативной памяти, как обязательное условие перевода запоминаемого материала в хранилища долговременной памяти.

Для мышления внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи.

Со вниманием связана как направленность, так и избирательность познавательных процессов. Их настройка непосредственно зависит от того, что в конкретный момент времени представляется наиболее важным для данного человека, для реализации интересов личности [6].

Ни у кого не вызывает сомнений тот факт, что в спортивном поединке борцов нужно быть предельно внимательным. Достаточно на мгновение отвлечься от действий соперника и пропустишь бросок, т.е. проиграешь баллы, а возможно, и весь поединок.

В соревновательной деятельности внимание как функционирование сознания связано с расчленением на основе перцептивных процессов (и в первую очередь специализированных восприятий – мышечного чувства, чувства положения тела, чувства дистанции, чувства ритма, чувства ковра, чувства времени) информации о конфликтном взаимодействии с соперником в ходе поединка, выделением наиболее значимых в данный момент компонентов, сосредоточением на них наибольших аналитико-синтетических усилий. Благодаря этому и достигается ясность и отчетливость сознания, его сфокусированность в нужном направлении. В данном случае произвольное внимание выступает «в роли стратега, то есть направителя и организатора, руководителя и

контролера боя, не принимающего, однако, непосредственного участия в самой схватке» [2, с. 152].

Значимость и роль тактического мышления в спортивной деятельности человека огромна. В особенности данное положение относится к ситуационным видам спорта, к которым принадлежит и борьба. Специфика оперативно-тактического мышления спортсмена-единоборца заключается в том, что, во-первых, каждое его действие, как и действие соперника, изменяет ситуацию, поэтому особенностью мыслительных процессов является их непрерывность; во-вторых, спортсмен должен прогнозировать решения и действия соперника, учитывая степень их вероятности (так называемое вероятностное прогнозирование), и предвосхищать движения соперника (антиципация).

В целом, рассматривая вероятностное прогнозирование и антиципацию в психической деятельности борца, необходимо отметить, что отличие вероятностного прогнозирования от антиципации достаточно условно и заключается в том, что вероятностное прогнозирование можно обозначить как выявление и разнесение вероятностей тех или иных событий в поединке, а антиципация включает в себя еще и деятельностный аспект – разработку и коррекцию спортсменом тактики собственного поведения в разнoverоятностной среде конфликтного взаимодействия с соперником. Таким образом, если вероятностное прогнозирование составляет смысловое содержание тактики борца, то в антиципации заключается ее сущностная (деятельностная) составляющая, непосредственно связанная с принятием того или иного решения и его реализацией, исходя из пространственно-временных параметров конфликтного взаимодействия спортсменов в поединке. Необходимо также подчеркнуть, что антиципация не только позволяет предвосхищать последующее развитие конфликтного взаимодействия с соперником в поединке, но и дает возможность эффективно контролировать собственные действия и движения, является существенным фактором в управлении ими, их планировании, регуляции, коррекции и оптимизации. Именно поэтому, как справедливо указывал А.В. Запорожец, одной из главных задач двигательного обучения составляет направленное формирование у занимающихся (особенно детей) антиципирующих способностей как фактора, определяющего эффектив-

ность сложнокоординационных движений [5].

В контексте представленной статьи необходимо отметить отсутствие в теории и практике спортивной борьбы обоснованных подходов к целенаправленному формированию у спортсменов специальных способностей, базирующихся на развитии произвольного внимания, вероятностного прогнозирования, антиципации и непосредственно влияющих на эффективность их соревновательной деятельности.

Требуется также выделить и существенный недостаток традиционной методики подготовки борцов, который заключается в том, что благоприятная ситуация, как и ее образ, в сознании борца ассоциируется с определенными, выполняемыми им технико-тактическими действиями. В то же время благоприятная ситуация для проведения приема может возникать в ходе соревновательного поединка не только в результате целенаправленных атакующих действий борца, но и в результате, во-первых, действий его соперника, а во-вторых, их совместного конфликтного взаимодействия в процессе ведения борьбы в поединке. В этих двух случаях своевременное и результативное проведение приема будет зависеть от наличия у борца навыков распознавания образа специфической ситуации для выполнения атакующего, а точнее, контратакующего как частного случая атакующего технического действия. Причем в первом случае на эффективность проведения приема влияет наличие у борца способности к антиципации действий соперника, а во втором – способности к вероятностному прогнозированию развития конфликтного взаимодействия с ним. Необходимо подчеркнуть, что целенаправленное формирование навыков распознавания образа возникающих при этом специфических (благоприятных) ситуаций для выполнения приема в специальной литературе по спортивной борьбе не приводится.

Заключение. Воспитание специальных способностей в аспекте совершенствования соревновательного мастерства борца играет ключевую роль. Основными составляющими психической деятельности борца в процессе распознавания образа специфической (благоприятной) ситуации для проведения атакующего технического действия (приема) являются специализированные восприятия (мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство ритма и др.), произвольное внимание, оперативно-тактическое мышление, базирующееся на вероятностном прогнозировании

вании и антиципации. Наличие у борца навыков распознавания образа специфической ситуации начала атаки (контратаки) позволяет

повысить эффективность его соревновательной деятельности.

Литература.

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании / В.А. Аркадьев. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 182 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский // Педагогическая психология. – М., 1991. – С. 33-372.
3. Дементьев В.Л. Специализированные восприятия борца / В.Л. Дементьев, В.В. Гожин, А.Ю. Лушников. – М.: Физическая культура, 2011. – 288 с.
4. Еникеев М.И. Психологический энциклопедический словарь / М.И. Еникеев. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2006. – 560 с.
5. Запорожец А.В. Развитие произвольных движений / А.В. Запорожец. – М.: Акад. пед. наук РСФСР, 1960. – 427 с.
6. Зинченко В.П. Когнитивная и прикладная психология / В.П. Зинченко. – М.: МОДЭК, 2000. – 608 с.
7. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Санг Х. Ким. – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 272 с.
8. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: Большая Российская энциклопедия, 2003. – 528 с.
9. Психология: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. Мельникова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
10. Теория и методика бокса: учебник / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
12. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Часть II. Кн. 11. Соревновательная деятельность / Г.С. Туманян, В.В. Гожин. – М.: Советский спорт, 2000. – 40 с.
13. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учеб. пособие для вузов / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 432 с.
14. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2001. – 400 с.
15. Czajkowski Z. Nauczanie techniki sportowej / Z. Czajkowski. – Warszawa, 2004. – 283 S.

ПРОГНОЗ УСПЕШНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ТРЕБОВАНИЯ К ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКИМ ТЕСТАМ



*Мельников В. М. – доктор психологических наук, профессор кафедры Общей психологии и социальных коммуникаций Сочинского государственного университета
E-mail: vmelnikov55@yahoo.com*

Ключевые слова: мультивариативность, психодиагностические тесты MMPI; 16-PF; личность спортсмена; 14-факторный личностный опросник.

Keywords: multivariation, psychodiagnostic tests MMPI; 16-PF; sportsman personality; 14-factors personality form.

Резюме. В статье анализируются свойства психодиагностических тестов, необходимые для успешного решения прогноза эффективности спортивной деятельности.

Summary. In article has being analysed behaviors of psychodiagnostic tests, required for succesefully prediction of sporting activity efficiency.

Исследования российских ученых тесно связаны с задачами, стоящими перед основными сферами социальной жизни – трудом, управлением и образованием. Проблемы совершенствования и развития человеческой деятельности в этих сферах служат предпосылками построения исследовательских программ в нашей науке, поэтому важно отчетливо видеть те практические запросы, при удовлетворении которых свою посильную лепту могут внести ученые-психологи.

В этом плане особое значение имеет проблема, стоящая перед спортивными психологами в области психологической подготовки спортсменов Российской Федерации к международным состязаниям.

Решение этой задачи осуществляется различными направлениями психологической науки о спорте, но магистральной проблемой психологии спорта является проблема личности.

Почему личность?

Да, потому что личность, будучи продуктом общественного развития, определяет различные особенности спортивной деятельности: выбор вида спорта, уровень соревновательных достижений, устойчивость к стресс-факторам

соревнований, переносимость многолетних нагрузок, стабильность выступлений на международной арене и т.д.

Вот почему исследование индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена и на их основе прогноз успешности в соревновательной деятельности имеет большое теоретическое и практическое значение.

Вместе с тем, многие недостатки психодиагностических тестов связаны с тем, что при их разработке принимаются только психометрические требования и совершенно не учитываются требования, вытекающие из задач спортивной психодиагностики.

Как же исследовать, изучать личность спортсмена? Как это делать более эффективно, получая достоверные данные, при этом экономя экспериментальное время исследователя и испытуемых?

В настоящем сообщении анализируются свойства психодиагностических тестов, необходимые для успешного решения прогноза эффективности спортивной деятельности.

Существует два основных подхода к исследованию личности: на базе черт и типологический.

Подход на основе черт предполагает суще-

ствование конечного **фиксированного набора базисных качеств**, при этом личностные различия определяются **степенью их выраженности**.

При типологическом подходе исходят из постулата, что тип личности является цельным образованием, не сводимым к комбинации личностных черт.

Таким образом, если в первом случае акцент делается на группировке личностных признаков, то во втором – на группировке испытуемых.

Вместе с тем, в настоящее время среди сотен личностных опросников существует два наиболее популярных – ММРІ и 16-РF.

ММРІ был создан американскими психологами С.Хатузем и Дж. Маккинли.

Методика 16-РF представляет собой результат многолетнего труда психологов Иллинойского Университета под руководством Раймонда Кэттелла. Этот опросник так же, как ММРІ, предназначен для описания широкой сферы личностных проявлений. Его отличительной особенностью является ориентация на черты в

противовес типам.

Оба опросника обладают высокой практической валидностью и зарекомендовали себя как надежные инструменты для решения различных прикладных задач. Вместе с тем, это образцы двух различных направлений в исследовании личности. Эти различия делают данные опросники взаимно незаменимыми.

Но многие исследования требуют одновременного использования обоих опросников, поэтому (мы с Л.Т.Ямпольским) разработали новый психодиагностический тест (ПДТ), который измеряет то же личностное пространство, что и ММРІ и 16-РF вместе, но является более коротким и экономичным.

Структурно-иерархическая модель личности, положенная в основу психодиагностического теста 14 ФЛО, изображена на рисунке 1 и имеет трехуровневую структуру. На каждом уровне расположено определенное число вершин. Вершины соответствуют личностным признакам, измеряемым тестом, или фактором, обобщающим эти признаки.

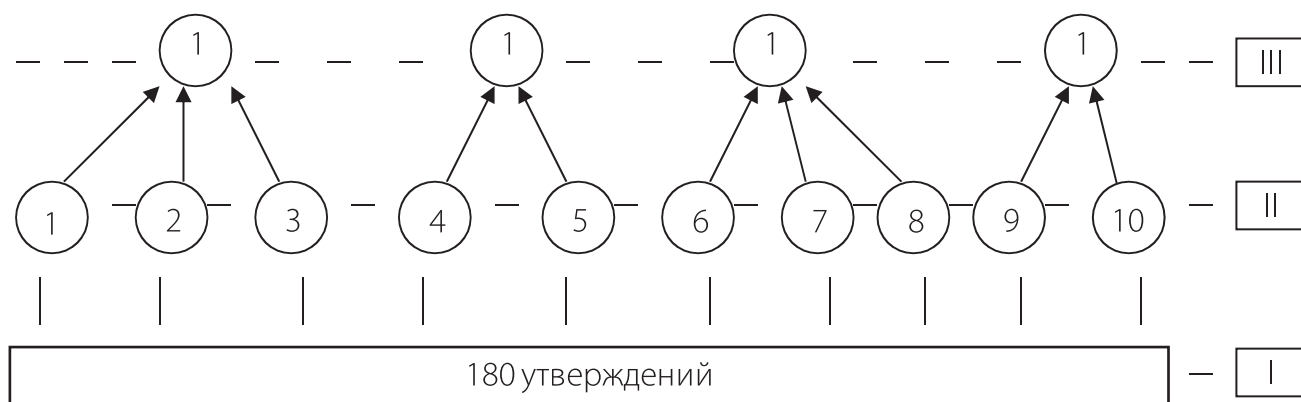


Рис.1. Структурно-иерархическая модель личности, положенная в основу 14 ФЛО

Чем выше уровень, тем выше степень обобщенности. Каждая вершина более низкого уровня соединяется только с одной вершиной более высокого уровня. Вертикальные связи между признаками указаны стрелками. Горизонтальные связи между ними существуют, если они порождены общей вершиной.

Вершинам первого уровня (рис.1) соответствуют 180 вопросов теста. Эти утверждения отобраны с помощью методов факторного анализа из 753 вопросов и утверждений тестов ММРІ и 16РF как наиболее информативные для описания индивидуально-психологических особенностей личности человека. Содержание утверждений довольно разнообразно и касает-

ся психического и физического самочувствия, эмоциональных переживаний, мировоззрения, межличностных контактов и т.п. Реакция испытуемых на эти утверждения служит исходной информацией для описания личности. Из-за многочисленных вопросов они изображены условно.

Второй уровень (II) содержит 10 факторов, обобщающих информацию от вопросов I уровня.

Третий уровень (III) содержит четыре независимых фактора, обобщающих информацию факторов второго уровня.

Таким образом, на верхнем уровне многомерное личностное пространство свернуто

до четырех факторов, сохраняющих в сжатой форме наиболее существенную информацию о личности. Вследствие малочисленности и высокой информативности факторы третьего уровня (11 – 14) удобны для получения обобщенных характеристик, а факторы второго уровня (1 – 10) для детализации, углубления знаний об отдельных аспектах поведения и личности человека.

Рассмотрим третий уровень (III) – самый высокий уровень, содержащий наивысшую степень обобщенности. Поэтому выделим его среди других уровней комментариями о высоких и низких оценках факторов.

11. Психическая неуравновешенность. Фактор «психическая неуравновешенность» является интегральным показателем психической устойчивости и обобщает информацию о трех факторах второго уровня: невротизм, психотизм и депрессия (см. рисунок 1, таблица 1).

Высокие оценки указывают на состояние дезадаптации, тревожности, потерю контроля над влечениями, выраженную неудовлетворенность собой и своими достижениями, жалобы на бессонницу, хроническую усталость и изнуренность, собственную неполноценность и непригодность, беспомощность, упадок сил, невозможность сосредоточиться, разобраться в собственных переживаниях, чувство невыносимого одиночества и другие, доминирующие в их откровенных рассказах о себе.

Со стороны они характеризуются окружающими как напряженные, нервные, конфликтные и неупорядоченные в поведении. Недостаток конформности и дисциплины являются наиболее частными внешними характеристиками их поведения.

Более детальная индивидуальная характеристика лиц с высоким уровнем неупорядоченности поведения может быть получена из оценок по факторам второго уровня, формирующим данный фактор.

Низкие оценки свидетельствуют об отсутствии внутренней напряженности, свободе от конфликтов, удовлетворенности собой и своими успехами, готовности следовать общественным нормам и требованиям.

12. Ответственность. Фактор «ответственность» разработан для оценки социальной зрелости личности. Он сформировался из двух факторов второго уровня – «совестливость» и «расторженность».

Высокие оценки свидетельствуют о повышенной идентификации с социальными норма-

ми, конформности, уступчивости, скромности, зависимости, узости круга интересов. Лица с высокими оценками по этому фактору малоактивные, скованные, робкие, мягкие, уступчивые, довольствующиеся уже достигнутым. В деятельности им не хватает напористости и упорства, особенно в достижении сугубо личных целей. Они покорны, покладисты, чрезмерно легко соглашаются с властью и авторитетом, всегда готовы выслушать и принять совет от более старшего или опытного лица. Собственная активность у них недостаточна, им часто не хватает личной заинтересованности в успехе дела, упорства в достижении желаемых целей.

Низкие оценки являются свидетельством моральной неполноценности, ослабления высших социальных эмоций. Чувство гордости, долга, стыда и т.п. для них пустые слова. Они равнодушны к похвале и наказаниям, пренебрегают обязанностями, не считаются с правилами общежития и морально-этическими нормами. Из-за сниженности духовных интересов витальные влечения усилены. Их отличает тяга к чувственным наслаждениям и удовольствиям, несдержанность. Они стремятся к немедленному, безотлагательному удовлетворению своих желаний, не считаясь с обязательствами и реакцией окружающих. Критику и замечания воспринимают как посягательство на личную свободу. Испытывают враждебные чувства по отношению к тем лицам, которые хоть в какой-то мере пытаются управлять их поведением, заставляют их держаться в социально допустимых рамках.

Возникновение желаний у них сопровождается бурными аффектами, но сами желания нестойки: быстро наступает пресыщение, чувство скуки и раздражения. Ранее готовые на все ради удовлетворения своей страсти, они вдруг становятся не просто холодными или безразличными, а злобными и жестокими. Им доставляет особое удовольствие показывать свою власть, заставлять мучиться близких людей, расположения которых они еще недавно так усиленно добивались.

Крайний эгоизм и себялюбие определяют все их поступки и поведение. Чтобы удовлетворить свои желания и честолюбие, они готовы затратить много сил и энергии, но не считают необходимым выполнять свои обязательства перед другими людьми. Степень отчетливости, доступности внешнему наблюдению этих проявлений психики зависит не только от оценки по фактору «ответственность», но и от того,

какой фактор второго уровня доминирует. Если преобладает низкая совесть, то описанное поведение будет выражено скорее как моральное кредо, а если доминирует шкала расторможенности, то аморальность активно реализуется в поведении.

13. Экстраверсия. Фактор «экстраверсия» измеряет степень социальной контактности личности. Он образован из трех факторов второго уровня: «Общая активность», «Робость», «Общительность».

Высокие оценки характерны для лиц общительных; активных, честолюбивых, стремящихся к общественному признанию, лидерству, не стесняющихся, когда на них обращают внимание, не испытывающих затруднений в общении, в установлении контактов, охотно берущих на себя главенствующие роли во взаимоотношениях с окружающими. Эти лица обладают социальной ловкостью, живой речью, высокой активностью, правильно оценивают взаимоотношения в коллективе и ловко используют других людей для достижения собственных целей. Они придают большое значение социальному успеху, всеми способами добиваются общественного признания своих личных заслуг, чем могут вызвать враждебность и возмущение тех людей, с которыми им приходится иметь дело.

Низкие оценки свидетельствуют о затруднениях в контактах, необщительности, стремление к видам деятельности, не связанным с широким общением.

В ситуациях вынужденного общения легко теряются, не умеют выбрать адекватной линии поведения, держатся то скованно, то излишне развязно, нервничают, легко теряют душевное равновесие. Возможно, по этой причине стараются сохранять дистанцию во взаимоотношениях, держатся холодно и отчужденно.

14. Сенситивность. Фактор «сенситивность» предназначен для измерения тонкости эмоциональных переживаний и является обобщением двух факторов второго уровня: «Эстетической впечатлительности» и «Женственности».

Высокие оценки свидетельствуют о тонкой духовной организации, чувствительности, ранимости, артистичности, художественном восприятии окружающего. Они не переносят грубых слов, грубых людей и грубой работы. Реальная жизнь легко ранит их. Они мягки, женственны, погружены в фантазии, стихи и музыку; «животные», физиологические потребности их интересуют мало. В поведении они учтивы, вежливы и деликатны, стараются не причинять

другим людям неудобств и осложнений. Однако любовью членов команды они не пользуются, так как часто вносят дезорганизацию и разногласия в целенаправленную налаженную групповую деятельность, мешают группе идти по реалистическому пути, отвлекают от основной деятельности.

Низкие оценки встречаются у лиц эмоционально зрелых, не склонных к фантазиям, мыслящих трезво и реалистично, их интересы узки и однообразны, субъективные и духовные ценности их не интересуют, искусство не увлекает, наука кажется скучной, чрезмерно абстрактной и оторванной от жизни. В своем поведении они руководствуются надежными материальными ценностями, без личной выгоды ничего не делают. Успехи других людей и свои собственные оценивают по материальному достатку и служебному положению.

Хотя в общении им не хватает деликатности и тактичности, они пользуются симпатией и уважением у товарищей, их грубость и резкость зачастую не обижает, а притягивает потому, что в ней видят не проявление озлобленности, а прямоту и откровенность. Кроме того, их поведение представляется окружающим более понятным и предсказуемым, чем поведение лиц с высокой сенситивностью.

Достоверность результатов обследования.

Тест 14 ФЛО является тестом самооценки, поэтому он в сильной степени подвержен мотивационным искажениям. Наиболее существенным является искажение ответов в сторону социальной желательности (диссимуляции). Психологи объясняют возникновение диссимуляции эффектом фасада. Он возникает в результате как сознательного, так и бессознательного стремления испытуемого представить себя в более выгодном свете. Сила стремления к демонстрации социально желаемого фасада связана с потребностью испытуемого к самозащите, социальном одобрении, желании избежать критики в свой адрес. При самооценках может наблюдаться и противоположная тенденция – стремление к подчинению своих недостатков и личных проблем (аггравация и симуляция). Эта тенденция характерна для людей, испытывающих потребность в помощи, поддержке и заботе со стороны окружающих.

Для оценки степени выраженности мотивационных искажений в тест введена специальная шкала «искренность». Она состоит из 15 утверждений, касающихся мелких социальных грешков и проступков, в которых очень стыдно

признаться. Причем все утверждения даны в утвердительной форме, от испытуемого требуется только согласиться, ответить верно. И действительно, в большинстве случаев испытуемые так и поступают, они отрицают, в среднем не более 4-5 утверждений из 15.

Заключение.

В исследовании индивидуальных различий существуют два взаимнодиаметральных подхода. Один направлен на выделение черт и свойств, детерминирующих индивидуальные различия, другой – на выделение типов и типичных сочетаний черт. Значение первого видится в научной чистоте исследования, в возможности поэлементного детального изучения основных характеристик индивидуальных различий. Сторонники этого подхода считают, что «никакая научно обоснованная типологическая классификация невозможна до тех пор, пока не будут изучены в деталях вопросы, относящиеся к основаниям этой классификации».

Последователи типологического подхода указывают на многообразие черт, число которых может беспредельно возрастать в зависимости от трудолюбия, изобретательности исследователя, поэтому адекватный выбор существенных переменных индивидуальности возможен только в рамках типологической концепции.

Очевидно, что оба подхода взаимно дополняют друг друга.

Исследование черт индивидуальности дает материал для формирования типологических концепций, которые, в свою очередь, играют роль направляющих гипотез при дальнейшем анализе черт и т.д.

Таким образом, психодиагностическая методика не может считаться завершенной, если она ограничена измерением степени выраженности некоторых отдельных черт, и не позволяет перейти к целостной типологии испытуемых.

Кроме того, методика, содержащая большое число факторов, не удобна для практического использования, если не включает в себя унифицированные процедуры сведения возможного многообразия индивидуальных различий к небольшому числу хорошо различаемых типов. Без таких процедур многофакторное описание индивидуальных различий будет необозримым, малодоступным для понимания и практического использования.

В 14 ФЛО возможность перехода от описания человека в чертах к характеристике через тип личности изначально заложена в иерархической системе факторов (см. рисунок 1).

Факторы третьего верхнего уровня ортогональные, малочисленны и в обобщенном виде содержат основную информацию о личности человека, поэтому их удобно использовать для построения целостной типологии личности.

Типология, построенная по факторам третьего уровня, будет не только экономной и четко обозримой, но и в то же время многосторонней, обобщающей разнородную личностную информацию.

Построение личностной типологии по факторам второго уровня облегчается тем, что по этим факторам уже осуществлена одномерная группировка испытуемых на 10 классов. В этом случае многомерная типология естественно возникает как пересечение (сочетание) одномерных классификаций. При одномерной классификации каждому испытуемому соответствует число, показывающее номер класса, в который человек попадает по индивидуальному значению соответствующего фактора. Так как классы упорядочены по осям своих факторов, номера классов могут быть приняты за ранговые оценки по некоторой ранговой шкале. При таком ранжировании степень выраженности черты, измеряемой фактором, будет соответствовать номеру класса (будет меняться от 0 до 9), т.е. требует для фиксации одной цифры.

Пересечение одномерных классификаций позволяет получить четырехмерную классификацию испытуемых по осям четырех ортогональных факторов верхнего уровня. В этом случае тип личности описывается кодовой формулой (КФ), состоящей из четырех цифр. В КФ за каждым фактором третьего уровня закрепляется твердый порядок следования, соответствующий номерам факторов. Тогда первая цифра КФ будет обозначать номер класса, в который испытуемый попадает по фактору 11 (психическая неуравновешенность), вторая цифра – по фактору 12 (ответственность), третья – по фактору 13 (экстраверсия), четвертая – по фактору 14 (сенситивность).

Например, если для испытуемого Н. обобщенный тип личности описывается кодовой формулой 1280 – это означает следующее:

1. Психически уравновешен, свободен от волнений и тревог, удовлетворен собой и своими достижениями (класс 1 по фактору 2).
2. Себялюбив, эгоистичен, личные интересы ставит выше общественных (2 класс по фактору 12).
3. Общительный, легко завязывает отноше-

ния с людьми, активно стремиться к контактам и коллективным видам деятельности (8 класс по фактору 13).

4. Интересы практические, художественными и духовными ценностями пренебрегает, мыслит трезво и реалистично (класс 10 по фактору 14).

Использование «кодовых формул» для представления обобщенности типа личности облегчает восприятие, понимание и интерпретацию полученных данных о личности человека.

Поэтому, данный метод практичен и востребован как в нашей стране, так и за рубежом.

Так, например, в США пользуются этим тестом на предмет того, по какому жизненному пути направить своего ребенка, т.е. определить направление работы будущей деятельности: гуманитарная, техническая, общественно-политическая деятельность, сценическое или изобразительное искусство, физическая культура, спорт с его многоликой структурой и т.д.. При этом, руководствуются принципом не потерять себя в жизни, ведь иногда человек проживает жизнь, так и не находя себя в ней, или находит себя слишком поздно (закончил не тот вуз, в начале карьеры получил не ту специальность).

Следующее направление, где используется наш метод. Опираясь на полученный профиль личности, психотерапевты Запада дают рекомендации о психологической совместимости или несовместимости молодых людей, собирающихся создать семью, а также о совместимости спортсменов в командно-коллективной спортивной деятельности. Кстати, в сознании европейских и американских ученых до недавнего времени доминировало представление о приоритете научной идеи в области совместимости. Они исходили из записок американского адмирала, исследователя Севера. Когда он подбирал команду, которой приходилось работать долгие месяцы в экстремальных условиях дискомфорта и вечной мерзлоты, то руководствовался тем, что люди должны быть примерно одного возраста, равного образовательного ценза, имели близкие жизненные установки, интересы и т.д. и т.п.. И, тем не менее, по истечении какого-то времени моральный климат в коллективе ухудшался: люди выясняли отношения, забывая о служебном научном долге, ссорились, доходило до убийств. Ученый сделал вывод, что кроме физиологической несовместимости (когда кошка не терпит собаку) есть и психологическая несовместимость.

Однако ранее к этому выводу пришел наш

соотечественник Александр Романович Лурия, в свое время заведовавший кафедрой Медицинской психологии в МГУ. Но идея была не востребована и «пылилась на полках» научных знаний. И вновь была возрождена в связи с продолжительными полетами в космос. При комплектовании, подборе экипажей учитывается психологический фактор. Занимался этим профессор Федор Дмитриевич Горбов – врач первых отрядов космонавтов, отец космической психологии.

Теперь, наряду с гомеостатом, которым пользовался полковник Горбов, можно использовать и наш метод – 14-ФЛО, который в свернутой обозримой форме «дает» профиль личности, что актуально для прогноза спортивного результата и для подбора отдельных звеньев (футбол, хоккей и т.д.) в игровых видах спорта.

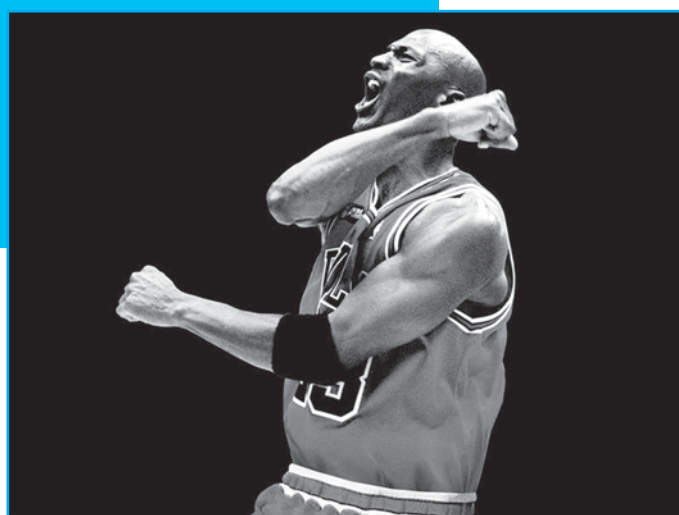
Вот поэтому, в настоящее время психологи во всех странах уделяют значительное внимание изучению особенностей личности. Эти особенности, с одной стороны, выступают как стабильные устойчивые характеристики субъекта профессиональной деятельности, а с другой – как определяющие индивидуальное поведение и психические состояния, влияющие на эффективность спортивной деятельности.

Психологические исследования свидетельствуют, что спортсмены не отличаются друг от друга по характеристикам психических процессов и психомоторным особенностям, а отличаются различной эффективностью деятельности, особенно если деятельность осуществляется в условиях напряжения и стресса. В психологии утверждается, что эти различия связаны с различными особенностями личности. Однако, в настоящее время нет единого мнения о том, какие черты личности следует учитывать при прогнозе эффективности деятельности спортсменов в экстремальных условиях спортивного соперничества. Поэтому в планируемые исследования следует включать обследование личности спортсменов с помощью мультивариативных тестов. Это будет иметь большое значение как для прогноза, отбора, так и для последующей подготовки к международным соревнованиям.

Для материализации всего сказанного выше следует воспользоваться отечественным 14-факторным личностным опросником (14-ФЛО), предназначенным для оперативного исследования широкого спектра различных индивидуально-психологических особенностей личности.

Литература.

1. Браверманн Э.М., Мучник И.Б. Структурные методы обработки экспериментальных данных. – М.: Наука, 1983
2. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. – М.: Просвещение, 1985
3. Мельников В.М. Проблема человека в современной науке (Многообразие подходов к изучению человека и дифференциация научных дисциплин). – М., 2006
4. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт. – СПб., 2002
5. Cattell R.B., Eber H.W., Tatsuoka M.M. Handbook for the Sixteen Personality Faktor Qustionnaire (16 PF). Champaign, Ill.: IPAT, 1970
6. Cattell R.B. (ed) Handbook of multivariate experimental psychology. Chicago, Me Nally, 1966
7. Swenson W.M., Pearson J.S., Osberhe D. An MMPI souci book. University of Minnesota Press, Menneapolis, 1973



ПРИМЕНЕНИЕ ПРОЕКТИВНЫХ МЕТОДИК ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ОБРАЗА ТЕЛА У СПОРТСМЕНОВ



Якушкин Н. В.
– заведующий
психологическим
отделением Витебского
областного клинического
центра психиатрии и
наркологии, Республика
Беларусь, Витебск



Мулев В. В. – психолог
Витебского областного
клинического центра
психиатрии и
наркологии, Республика
Беларусь, Витебск

Ключевые слова: образ тела, проективный рисуночный тест, психологические проблемы, спортивные травмы.

Keywords: body image, picturesque projective test, psychological problems, sports injuries.

Резюме. *Статья описывает применение проективных рисуночных тестов для изучения образа тела человека. В ней приводятся примеры неадекватного отношения к собственному телу у спортсменов и данные об имеющихся проблемах. Далее представлены изменения образа тела спортсмена при психосоматических расстройствах и при спортивных травмах. Также приведены примеры результатов выполнения рисуночного теста спортсменами при психологических проблемах и способы их решения.*

Summary. *The article describes the use of projective tests to study the picturesque image of the body. It provides examples of inappropriate relationship to your body, and these athletes have a list of problems. The following are the changes in body image in psychosomatic disorders, athlete and sports injuries. It also gives examples of the results of a pictorial test athletes for psychological problems and their solutions.*

Изучение образа тела в психологии исследуются достаточно давно [7]. Для этого применяют различные методы исследования - начиная от опросников и шкал, заканчивая проективными методиками [1]. Сначала исследования проводили среди пациентов имеющие медицинские или психологические проблемы, но в последнее время эти исследования достаточно актуальны в спорте [5]. Это обусловлено тем, что спортивным специалистам–практикам, которые нацелены на достижение высоких спортивных результатов, нужно знать насколько хорошо взаимодействуют у спортсменов психика с телом [6]. По нашим наблюдениям, для изучения данного взаимодействия необходимо получить следующую информацию:

- Уровень осознания своего тела спортсменом и насколько эффективно он им управляет.
- Принимает ли спортсмен свое тело и насколько доволен он им.
- Насколько тело «живое» и готовое «включаться» в решение спортивных задач.

чаться» в решение спортивных задач.

- Если ли мышечные блоки или зажимы, которые обусловлены психологическими проблемами и которые препятствует достижению высоких спортивных результатов.
- Как тело реагирует на другие проблемы (восстановление после травм, болезней, перенагрузки и пр.).

В практической деятельности для обследования образа тела наиболее часто применяют проективные рисуночные методы [2,3,4]. Это обусловлено тем, что рисуночные методики очень информативны, т. е. позволяют выявить множество психологических особенностей человека [1]. При этом они просты в проведении, занимают немного времени и не требуют никаких специальных материалов, кроме карандаша и бумаги. Дополнительным достоинством рисуночных методов является их естественность, близость к обычным видам человеческой деятельности. Тот или иной опыт рисования есть практически у каждого человека.

Хотя нужно отметить и слабые стороны проективных методик. Главная из них — относительно низкая надежность получаемых результатов, связанная с субъективностью интерпретации [1]. В отличие от более формализованных тестов, рисуночные тесты, как правило, не позволяют количественно измерить оцениваемые психические свойства. Термины, в которых проводится интерпретация рисунков, обычно лишены той строгости и однозначности, которая характерна для формализованных тестов.

Поэтому можно констатировать, что проективные методики более часто применяют для решения практических задач, а для экспертных и исследовательских задач более часто применяют другие диагностические методы [5].

В нашей работе со спортсменами мы использовали проективный рисуночный тест «нарисуй тело человека», который мы использовали в телесноориентируемой терапии. Спортсменам было предложено выполнить задание: «Нарисуйте тело человека». Если обследуемый спортсмен задает уточняющие вопросы («Тело мужчины или женщины?», «Всё тело целиком?» и т.п.), то ему повторяют инструкцию: «Нарисуйте тело человека, как вы считаете нужным».

Наш выбор теста «нарисуй тело человека» обусловлен тем, что он имеет прикладное значение, быстро выполняется и акцент ставится на телесном аспекте. Другие рисуночные методы («несуществующее» животное или рисунок человека) более акцентированы на личностных или социальных аспектах человека, на изучении Я-концепции [2,3].

В своей статье мы хотели рассказать о тех результатах, которые получили при выполнении проективного теста «рисунок тела человека» различными спортсменами.

Адекватность отношения к собственному телу. Первой ситуацией, о которой мы хотели бы рассказать является неадекватное отношение к своему телу. В рисунках неадекватное отношение к телу отображается по разному [3,4]:

- как отдельные, не связанные с собой части тела;
- излишне символически или примитивно;
- иметь необычный ракурс.

Если в рисунке изображено тело неадекватно, то человек плохо чувствует свое тело, оно «неживое», нарушена взаимосвязь с психикой, человек не принимает свое тело, таким как есть. В этом случае, можно говорить о

том, что телесные импульсы блокируются, теряется чувствительность и управляемость тела. На рисунке 1 это хорошо просматривается — видна схематичность изображения, символизм. Можно говорить о непринятии своего тела спортсменом.



Рис. 1. Бывший офицер, имеет 1 разряд по легкой атлетике, 32 года. Жалобы на панические атаки, постоянно лечится у психотерапевта.

Следующий рисунок (рис. 2) показывает на своеобразное изображение своего тела. На нем видно, что тело пустое, не наполнено внутренними желаниями и импульсами. В нем не соблюдены обычные пропорции и нет половых различий. Это проецируется в жалобах: тело «замороженное», имеется страх сойти с ума, деперсонализация.



Рис. 2. Офицер, 29 лет, занимается боевыми единоборствами. Жалобы: тело «замороженное», страх сойти с ума, деперсонализация.

В рисунке 3 изображено только туловище, нет головы и конечностей. Автор (действующий офицер) занимается рукопашным боем, воспринимает свое тело как боксерскую грушу, которая должна стойко переносить удары противника. Такое понимание своего тела способствует снижению болевого порога и блокировке телесных импульсов.

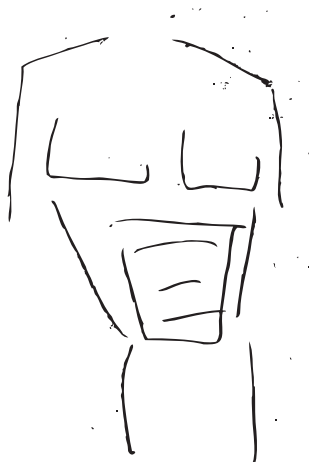


Рис. 3. Офицер, занимается рукопашным боем, 31 год. Жалобы: эмоциональная неустойчивость, агрессивность, межличностные и профессиональные проблемы.

Из вышеприведенных примеров видно, что при неадекватном отношении к телу оно не воспринимается как живое, подавляется двигательная экспрессия и воспринимается мозаично. У таких людей авторы часто наблюдали тревожные расстройства, соматические жалобы и эмоциональная неустойчивость.

Образ тела при психосоматических заболеваниях и спортивных травмах. Вторая ситуация, которую мы хотели рассмотреть, это изменение образа тела при психосоматических расстройствах и спортивных травмах. Нужно понимать, что при наличии психосоматических расстройств и спортивных травмах также изменяется образ тела, который диагностируется с помощью рисуночных методик [2,3].

Следующие примеры взяты у спортсменов имеющих психосоматические заболевания, которые вызывают значительные изменения в рисунке тела человека. Это проявляется на рисунке, который нарисовала пациентка, имеющая увеличение щитовидной железы (рис 4). Смысловой центр рисунка сфокусирован на щитовидной железе – от нее отходят голова, руки, туловище. Место заболевания (щитовидная железа) скрыто, нет шеи. Руки и ноги являются второстепенным и нарисованы со слабым нажимом и схематично.



Рис. 4. Бывшая спортсменка-акробатка, 34 года. Увеличение щитовидной железы

Следующий рисунок (рис. 5) нарисован спортсменом-лыжником, имеющим кожное заболевание (нейродермит). Проблемные или болезненные части тела (кисти и стопы) не изображены на рисунке. Это свидетельствует о том, что телесные импульсы от рук и ног подавлены и ощущение конечностей снижено. Это приводит к тому, что эти мышцы плохо управляемы и работают не в полную силу.

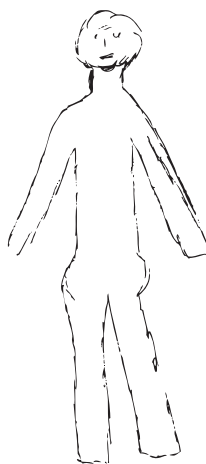


Рис. 5. Лыжник, 27 лет, нейродермит на руках и ногах.

Далее мы хотим продемонстрировать изменения образа тела при спортивных травмах у спортсменов. Представляется рисунок борца (рис.6), который имеет травму шеи, жалуется на «оторванность» головы от тела, общую слабость, тревогу за свое состояние. Проявление этих симптомов проецируется на рисунке – плохо прорисована шея, она очень тонкая, голова как бы отделена от тела. Также видны черты астенизации - тонкие ноги и руки.



Рис 6. Борец, 14 лет, травма шеи. Жалобы: «оторванность» головы от тела, слабость, тревога за свое состояние

В следующем рисунке (рис. 7), который нарисовал борец, сдвинутое изображение ног. Спортсмен получил травму поясницы, имеются боли в спине, слабость в ногах. Это обстоятельство отображено на рисунке – сдвинутое изображение ног, ноги нарисованы по-разному. Это свидетельствует о некоторой асимметрии в восприятии нижних конечностей и плохой управляемости ими, имеется риск последующей травматизации.

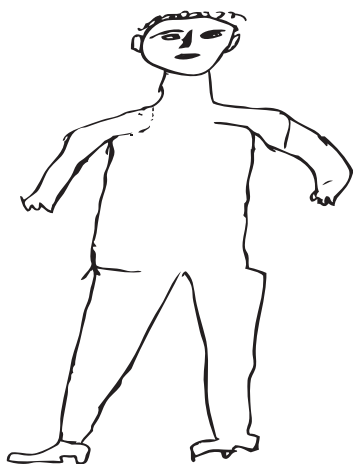


Рис. 7. Борец, 17 лет, травма поясницы.

На рисунке другого спортсмена видно излишне большое туловище и тонкие ноги (рис. 8). В жизни он жалуется на излишний вес и слабые ноги, хроническое растяжение паховой связки. Данные особенности проецируются на рисунок – туловище неадекватно большое по сравнению с ногами (колосс на глиняных ногах), ноги плохо связаны с туловищем.

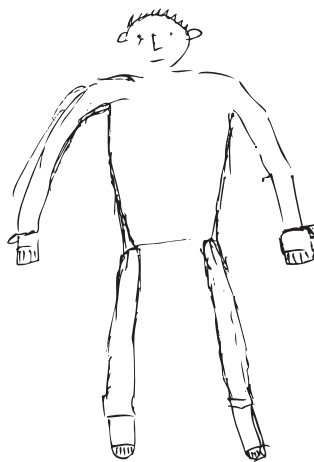


Рис.8. Борец, 18 лет, травма поясницы, жалобы на слабость в ногах и хроническое растяжение паховой связки

Как видно из приведенных рисунков, не восстановленное тело после спортивных травм или психосоматические расстройства проектируется и отображается на рисунках при выполнении рисуночного теста. Это позволяет специалистам-практикам диагностировать и проводить мероприятия по коррекции имеющихся проблемы.

Образ тела и психологические проблемы. Нужно сказать, что во время работы со спортсменами, мы часто сталкиваемся с тем, что образ тела указывает на существующую психологическую проблемы, которая не позволяет показать высокие спортивные результаты. Проводя анализ рисунка спортсмена, выясняется проблемная зона, которая наглядно видна (можно показать тренеру или спортсмену) и это служит поводом для совместной работы с тренером. Далее проводится комплексная педагогическая и организационная работа, со стороны тренера, и психологическая помощь со стороны психолога.

Первый пример, который мы хотели привести, это рисунок боксера (рис. 9). Запрос тренера заключался в том, что спортсмен не может показывать результаты соответственные его физической и технической подготовке.

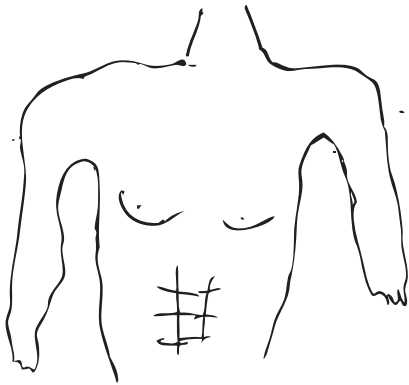


Рис. 9. Боксер, 17 лет

У боксера после проведения диагностики с помощью рисуночного теста, были выявлены проблемы, которые были связаны с самостоятельным ведением боя и неуверенностью. Ключевое проблемное поле было сконцентрировано на преодолении следующих проблем: во время боя «не включает» голову, бой ведет стереотипно, при сильном сопернике нерешителен. Эти проблемы проецируются в рисунке: нет головы - не «включает» голову, нет ног - нет внутренней опоры, не хватает уверенности в себе. После определенной работе по выявленным проблемам спортивные достижения улучшились.

Второй пример, который мы хотели привести, связан с борцом, 17 лет (рис. 10). Запрос тренера заключался в том, что спортсмен не может в финале побеждать, довольствуется вторыми местами.

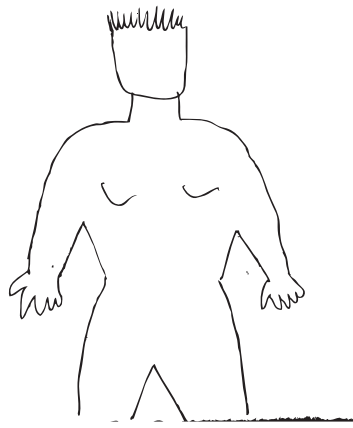


Рис. 10. Борец, 17 лет

Данные обстоятельства проявляются в рисунке. На лице нет глаз, носа рта – подавлена эмоциональная экспрессия, поэтому при схватке долго «раскачивается», не проявляет спортивной злости. Отсутствует часть ног, что может свидетельствовать о неуверенности в себе, закомплексованности. Борец излишне полагается на тренера, во время поединка эмоционально погружен в себя, а не в схватку, теряется в нестандартных ситуациях. Совместно с тренером проведено моделирование соревновательного состояния – от пассивного к более агрессивному и эмоциональному. Был несколько изменен тренировочный процесс, во время тренировок давались задания больше «включать» голову, более активно полагаться на себя, давались задания самому спортсмену проводить занятия с молодыми борцами.

Заключение. По результатам нашего исследования можно сделать следующее заключение. Проективная рисуночная методика «Нарисуй тело человека» эффективна в обычной спортивной практике, для понимания физического состояния спортсмена. Через образ тела, который изображен на рисунке, можно увидеть соматические и психологические проблемы, последствия спортивных травм. Также, необходимо отметить, что, проводя тест «Нарисуй тело человека» можно целенаправленно корректировать тренировочный процесс и проследивать динамику физического и психического состояния.

Литература.

1. Анастази А., Урбина С. Психологическое тестирование. – СПб.: Питер, 2003. – С.470-483
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 160 С: ил.
3. Лебедева Л.Д., Никанорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. - СПб.: «Речь», 2006 – 332 С.
4. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Пер. с англ. С.Коледа – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000 – С.89-91
5. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Изд-во «Просвещение», 1984. – С.87-92
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов // Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.64-66
7. Schilder, Paul. The Image and Appearance of the Human Body. - New York: International Universities Press, Inc., 1950. - Pp.353



МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ РЕГУЛЯТОРНЫХ ПРОЦЕССОВ В СПОРТЕ



*Москвин В.А. – доктор психологических наук, профессор, кафедра психологии РГУФКСМУТ
E-mail: 1700018v@mail.ru*



Москвина Н.В. – кандидат психологических наук, доцент, кафедра психологии РГУФКСМУТ

Ключевые слова: спортивная психология, регулятивные функции, воля, методы диагностики.
Key words: sports psychology, regulatory functions, will, diagnostics methods

Резюме: *Описана методика диагностики регулятивных функций спортсмена на основе показателя устойчивости цветовых выборов, предложена математическая формула обработки результатов, изложены данные апробации методики*

Summary: *The technique of diagnostics of regulatory functions of the athlete on the basis of an indicator of stability of color elections is described, the mathematical formula of processing of results is offered, these approbations of a technique are stated*

Введение. Проблема индивидуальных особенностей волевой регуляции имеет большое значение в спортивной психологии при отборе и подготовки спортсменов высокой квалификации [1-6]. Вместе с тем, существует не так уж много методик диагностики волевых функций, которые преимущественно представлены опросниками [1].

В спортивной психологии в последние годы в психодиагностике спортсменов довольно активно применяется цветовой тест [4, 5, 6], который был разработан швейцарским психологом Максом Люшером в 1947 году. Считается, что тест является проективным методом для опосредованного изучения личности, основанным на построении специфической, пластичной стимульной ситуации, создающей условия, наиболее благоприятные для проявления эмоциональных состояний и индивидуальных особенностей личности. Полный вариант теста Люшера включает в себя 73 цветные карточки, однако, его интерпретация требует много времени, поэтому на практике чаще используется сокращенный «Восьмицветовой набор» теста.

Психологическое и физиологическое значение каждого цвета специфичны и неизменны. Они одинаковы для всех полов, возрастов, национальностей; они независимы от культурно-образовательного уровня. Кроме того, многие

люди с антипатией и настороженностью относятся к психологическим тестам. Тест привлекателен, отнимает мало времени у испытуемых, снимает подозрительность. Считается, что тест Люшера работает и при аномалиях цветового зрения вплоть до цветовой слепоты, т. к. в этих случаях работает не инстинктивная реакция на цвет, а реакция на контрастность, интенсивность.

При проведении исследования экспериментатор раскладывает перед испытуемым полукругом или в ряд цветные карточки. Запись выборов испытуемого экспериментатор проводит в условных цифровых обозначениях: серый цвет - 0, темно-синий -1, сине-зеленый - 2, оранжево-красный-3, желтый - 4, фиолетовый - 5, коричневый - 6, черный - 7. Методика проведения исследования является стандартной и достаточно широко известна [6, 7].

Существенным недостатком методики Люшера является отсутствие математической обработки, что делает невозможным сопоставление результатов разных исследователей и допускает произвольность интерпретации. Исключением является показатель «вегетативного коэффициента», который был предложен венгерским психологом К. Шипоши [7], который сегодня успешно применяется и в спортивной психологии [5, 6].

Методика. Нами для диагностики регуляторных процессов предлагается использовать показатель устойчивости выбора (УВ) цветовых стимулов, который разработан на основе сопоставления данных первого и второго выборов в восьмицветовом варианте теста Люшера. При разработке показателя УВ предполагалось, что процесс выбора цветовых стимулов является моделью деятельности принятия решения, по которой можно опосредованно судить об особенностях регуляторных функций. Максимальное отклонение цвета от первоначального

выбора в восьмицветовом варианте возможно на 7 позиций, поэтому для количественной оценки степени отклонения цвета были использованы значения условных баллов для 7 ранжируемых объектов по Ю.М.Орлову (1972), взятых в обратном порядке, поскольку большая степень отклонения предполагает и большую неустойчивость [см. 2]. Отклонение цвета во втором выборе на 1 позицию оценивается в 2, 1 балла, на 2 позиции - в 3,4 балла и т.д. Оценка величины отклонений цветовых стимулов по Ю.М.Орлову в баллах приведена в таблице 1.

Таблица 1.

Величина отклонения (количество позиций)	1	2	3	4	5	6	7
Оценка в баллах	2,1	3,4	4,3	5,0	5,7	6,6	7,9

Сумма коэффициентов отклонений полностью инвертированного ряда составляет 40,0 баллов. Если принять это число за 100 %, формула оценки устойчивости выбора будет иметь следующий вид:

$УВ = 100 \% - 2,5 \sum \text{коэф. откл.}$ (где \sum -сумма коэффициентов отклонений)

Подсчет показателя УВ представлен в следующем примере (см. табл. 2):

Таблица 2

Величина отклонения стимула	-	1	1	3	-	2	1	-
Первый выбор	4	1	2	3	5	6	0	7
Второй выбор	4	2	1	6	5	0	3	7

Исходя из полученных данных:

$$УВ = 100\% - 2,5 (2,1+2,1+4,3+3,4+2,1)\% = 100\% - 35\% = 65\%.$$

Результаты апробации методики. Для апробации данной методики и диагностики особенностей волевой регуляции было проведено исследование, в котором приняли участие 90 студентов спортивного вуза в возрасте от 18 до 25 лет.

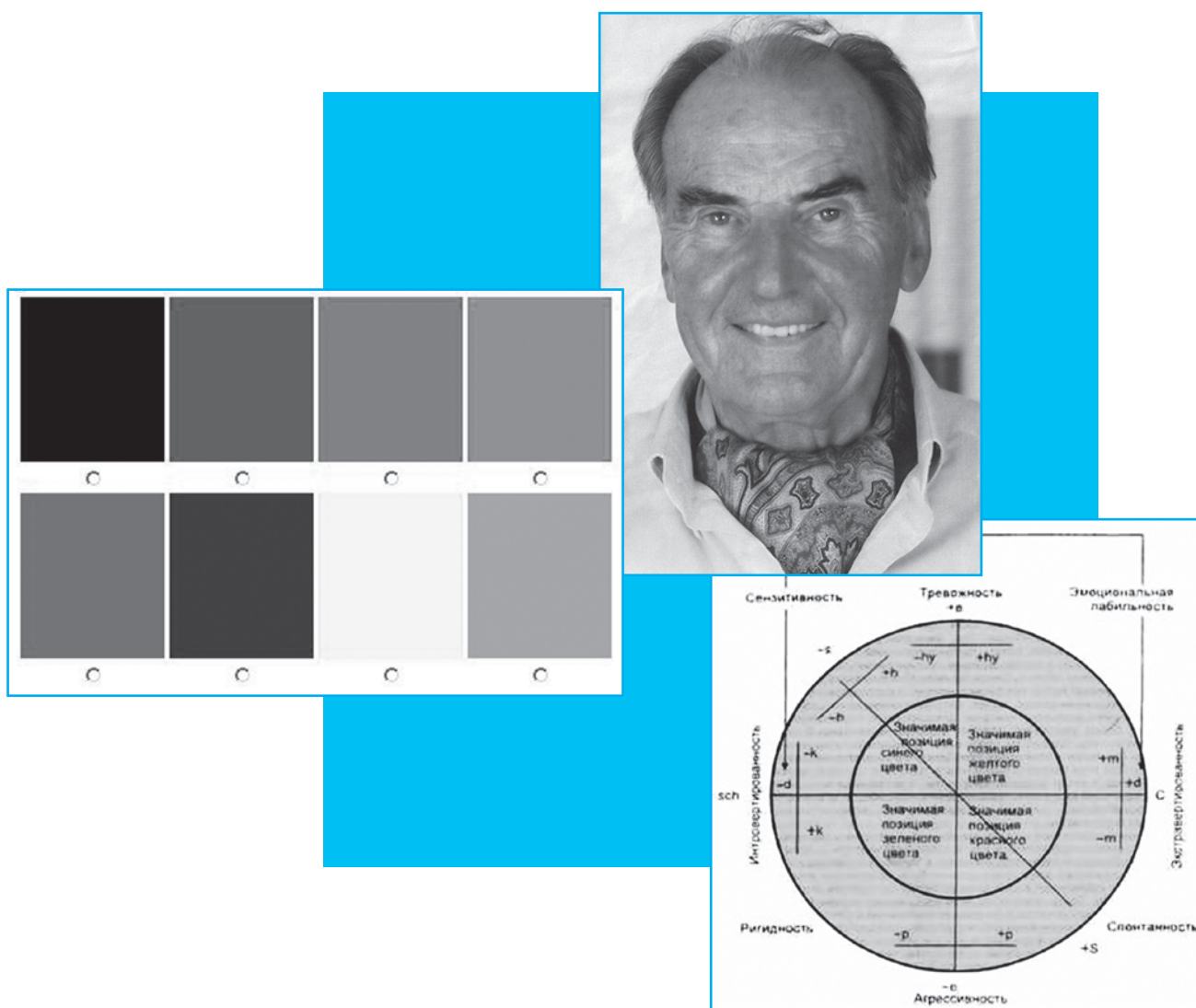
Исследование проводилось в виде группового тестирования. Использовались следующие методики: личностный опросник Р. Кеттелла (форма А), опросник диагностики волевых качеств личности (ВКЛ по М.В. Чумакову), показатель устойчивости выбора цветовых стимулов и «Карта латеральных признаков» для исследования особенностей асимметрий 3-го регуляторного блока мозга по А.Р. Лурия [2, 4]. По результатам проведенного исследования испытуемые с левополушарным доминирова-

нием обнаружили более высокие показатели в восьмицветовом варианте теста Люшера по показателю устойчивости выбора (80,7 б. и 68,5 б. соответственно, $p < 0,04$), что свидетельствует о большей выраженности показателей произвольной регуляции. Полученные данные коррелируют также и с результатами психодиагностического исследования [4].

Выводы. Апробация методики диагностики УВ показала, что она проста в применении, достаточно надежна и может быть успешно использована при решении дифференциально-диагностических задач в спортивной психологии, в том числе, и при диагностике индивидуальных особенностей регуляторных процессов.

Литература.

1. Ильин Е.П. Психология воли. - СПб.: Изд-во «Питер», 2000. - 288 с.
2. Москвин В.А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека / В.А. Москвин, Н.В. Москвина. - М.: Смысл, 2011. - 368 с.
3. Москвин В.А. Индивидуальные особенности склонности к риску и импульсивности (на примере студентов спортивного вуза) / В.А.Москвин, Н.В. Москвина, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 5. - С. 6 -11.
4. Москвина Н.В. Индивидуальные особенности волевой регуляции (на примере студентов спортивного вуза) / Москвина Н.В. // Спортивный психолог.- 2010. - № 3 (21). - С. 44-49.
5. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 368 с.
6. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. - М.: Академический проект, 2005. - 128 с.
7. Тимофеев В.И. Психодиагностика цветопредпочтением. Краткое руководство практическому психологу по использованию цветового теста Люшера / В.И. Тимофеев, Ю.И. Филимоненко. - СПб.: Иматон», 1994. - 24 с.



АРТ-ТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СПОРТЕ



*Диденко А. А. – аспирант
кафедры психологии
РГУФКСМиТ
E-mail: didenkoaleks@mail.ru*

Ключевые слова: стрессоустойчивость, арт-терапия, виды арт-терапии, САТ (спортивный арттренинг).

Keywords: a resistance to stress, art therapy, art therapy kinds, SAT (sports art training).

Резюме: *Статья отражает исследование уровней стрессоустойчивости и доминирующих стратегий поведения юных спортсменов, а также коррекцию данных показателей методами арт-терапии.*

Summary: *The article reflects research of levels of a resistance to stress and dominating strategy of behavior of young sportsmen, and also correction of the given indicators by art therapy methods.*

Разработка и совершенствование методов психокоррекции – одна из важнейших проблем в спортивной психологии. Решение этой проблемы позволит улучшить спортивные показатели и сохранить физическое и психоэмоциональное состояние, виду экстремальных условий, в которых протекает жизнь спортсмена.

В настоящее время разработано множество психологических техник эффективность которых многократно доказывалась. Но целью исследования является поиск абсолютно новых методов воздействия на личность в спорте, которые позволят снизить уровень тревоги, агрессии, усталости, будет являться эффективным методом профилактики психосоматических заболеваний и способствовать формированию стрессоустойчивости спортсменов.

Под стрессоустойчивостью понимается совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности и личности [5].

На результаты спортивной деятельности влияют следующие предсоревновательные и соревновательные стресс – факторы:

Предсоревновательные – предшествующие плохие тренировочные и соревновательные

результаты, конфликты с тренером и товарищами по команде, длительные переезды к месту соревнований, завышенные требования и т.д.

Соревновательные – неудачи на старте, необъективное судейство, чрезмерное волнение, превосходство соперника, реакции болельщиков и т.д. [6].

Одним из эффективных и современных методов психологического влияния на человека является арт-терапия.

Арт-терапия представляет собой совокупность методов воздействия на психику человека посредством искусства. Разработкой данной темы занимались Алан Д., Арнхейм Р., Ассаджиоли Р., Белякова Е.П., Бурно М.Е., Винникот Д., Копытин А.И., Колошина Т.Ю., Юнг К.

Целью арт-терапии является помощь человеку в открытии доступа к эмоциям и заблокированной энергии, преодоление страха для изменения жизни.

К задачам данного метода относятся, во – первых, пробуждение креативности (возможность творчески решать проблемы), во – вторых, восстановление целостности и аутентичности личности (аутентичность рассматривается как принятие ответственности за свою жизнь), и в третьих, показать человеку, что он может получать удовольствие.

Отечественные и зарубежные исследовате-

ли выделяют следующие виды арт-терапии:

Изотерапия - это терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием.

Сказкотерапия – это использование сказки, как архетипической метафоры в целях психодиагностики и психокоррекции.

Изготовление коллажа - это процесс, снимающий психологические защиты, проясняя многие скрытые смыслы.

Танцевально-двигательная терапия – это инструмент выразительного движения и танец, с помощью которых личность вовлекается в процесс интеграции и роста. Основной принцип танцевальной терапии – взаимоотношения между движением и эмоцией.

Библиотерапия – это основанное на литературе самовыражение через творческое «писание», сочинение. Терапевтический эффект основан на законе Геннекена: главный герой любого литературного произведения всегда – автор.

Скульптурное моделирование и конструирование из фольги, глины является средством выражения и коммуникации, позволяющим затронуть значимые темы и внутренние конфликты.

Музыкотерапия – это контролируемое использование музыки в лечении, реабилитации, образовании и воспитании детей и взрослых, страдающих от соматических и психических заболеваний [3].

Исходя из содержания и механизмов воздействия методов арт-терапии, можно предположить, что использование данных технологий будет способствовать формированию стрессоустойчивости юных спортсменов.

На основании вышеизложенного, нами было проведено исследование группы юных футболистов с использованием арт-терапевтических методов для формирования стрессоустойчивости к соревновательной деятельности.

Цель исследования – оценить особенности влияния методов арт-терапии на формирование стрессоустойчивости юных спортсменов.

Задачи исследования:

1. Исследовать уровень стрессоустойчивости юных спортсменов.
2. Исследовать доминирующие стратегии поведения при стрессе юных спортсменов.
3. Оценить эффективность воздействия методов арт-терапии на формирование стрессоустойчивости юных спортсменов.

Исследование было проведено на юношах футбольных команд ДЮСШ «Вымпел» г. Королева Московской области в возрасте 15-16 лет. В исследовании приняли участие 40 человек.

Использовались следующие методики:

- Бостонский тест на стрессоустойчивость – Анализ стиля жизни;
- Тест на стрессоустойчивость;
- Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [7];

Методика диагностики стресс-совладающего поведения (коппинг-поведение в стрессовых ситуациях) Д. Амирхана [1].

В процессе исследования была проведена первичная психодиагностика стрессоустойчивости и доминирующих стратегий поведения при стрессе. По результатам проведенной диагностики юные спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Общее количество испытуемых в каждой группе составило 20 человек.

Согласно поставленным задачам в экспериментальной группе в течение шести месяцев проводился спортивный арттренинг (САТ) с частотой встреч один раз в неделю, продолжительностью 90 минут.

Разработанная программа САТ включает индивидуальную и групповую формы работы юных спортсменов с учетом возрастных характеристик: формирование чувства взрослости (принятие мнения подростков как значимого), значимость мнения группы сверстников (тактичные высказывания в адрес каждого из подростков, безоценочность, поддержка), ведущий вид деятельности – общение (подростки в процессе коррекции взаимодействуют друг с другом).

В программу САТ входят следующие упражнения: рисуночные техники «Мой герб» (исследование особенностей мотивации), «Что такое спортивный кризис?» (представление о кризисе и формирование конструктивного отношения к нему), библиотерапия «Синквейн (саморегуляция), коллаж «Команда, в которой я хочу тренироваться» (границы личного пространства), танцевально-двигательная терапия «Границы» (работа с ограничениями) и т.д. [2,4].

Контрольная группа тренировалась в обычном режиме.

После шести методов воздействия САТ на личность спортсменов экспериментальной группы и тренировок в обычном режиме контрольной группы была проведена оценка

произошедших изменений в психологии юных спортсменов.

Результаты исследования:

Первичная психодиагностика уровней стрессоустойчивости экспериментальной и контрольной групп позволила получить следующие результаты:

Устойчивость к стрессу наблюдается у 20% футболистов. Такие спортсмены адекватно реагируют на обстоятельства, которые они не в силах контролировать. У них преобладают конструктивные способы преодоления стрессов (сон, отдых, общение с друзьями, анализ своих действий).

Нормальный уровень стресса – у 55% футболистов. Юные спортсмены имеют хорошую социальную адаптацию и справляются с жизненными трудностями.

Повышенная чувствительность к стрессу – у 25% футболистов. Юноши склонны излишне все усложнять, имеют предрасположенность к психосоматическим заболеваниям и применяют даже деструктивные способы преодоления стрессов, такие как сигареты, вкусная еда, агрессия.

Повторная диагностика уровней стрессоустойчивости после воздействия САТ в экспериментальной группе показала, что произошли следующие позитивные изменения:

Устойчивость к стрессу наблюдается у 30% футболистов;

Нормальный уровень стресса – у 70% футболистов;

Повышенная чувствительность к стрессу не выявлена.

Динамика уровней стрессоустойчивости экспериментальной группы до и после воздействия методов арт-терапии представлена на рис.1.

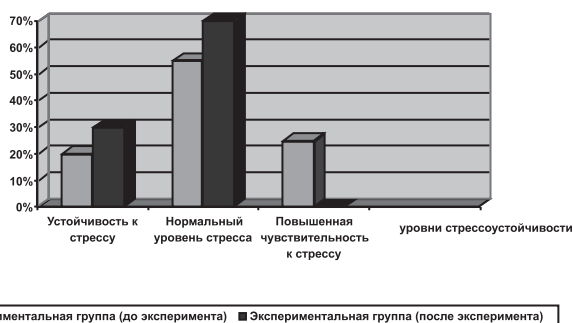


Рис.1. Изменение уровней стрессоустойчивости юных спортсменов экспериментальной группы в результате воздействия спортивного арттренинга

Также был осуществлен анализ доминирующих стратегий поведения юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп в стрессовой ситуации до САТ. Были получены такие данные:

Стратегия «разрешение проблемы» доминирует у 55% спортсменов. Юные футболисты при данной стратегии осуществляют поиск всевозможных решений, ставят перед собой ряд целей, и постепенно работают над их достижением, тщательно взвешивают возможность выбора, сосредотачиваются полностью на решение проблемы, стойко и твердо борются за победу.

Стратегия «поиск социальной поддержки» преобладает у 20% спортсменов. Такие футболисты позволяют себе поделиться чувствами с товарищем по команде, принимают сочувствие и понимание, обсуждают проблемы с тренером и это помогает им чувствовать себя лучше, просят совета.

Стратегия «избегание» выявлена у 25% спортсменов. Они пытаются отвлечься от проблемы, скрывают свои трудности от товарищей и тренера, мечтают и фантазируют о лучших временах, много времени проводят в одиночестве, избегают общения.

Повторная диагностика доминирующих стратегий поведения после воздействия САТ в экспериментальной группе показала следующие изменения:

Стратегия «разрешение проблемы» доминирует у 80% спортсменов;

Стратегия «поиск социальной поддержки» преобладает у 15% спортсменов;

Стратегия «избегание» выявлена у 5% спортсменов.

Динамика доминирующих стратегиях поведения экспериментальной группы до и после воздействия методов арт-терапии представлена на рис.2.

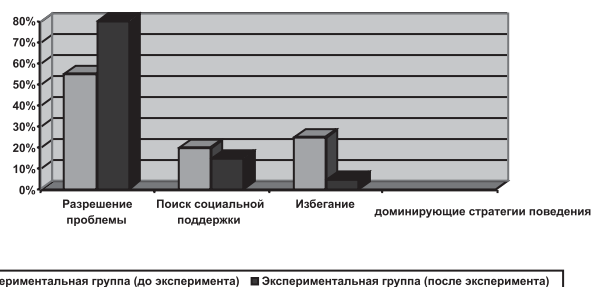


Рис.2. Изменение доминирующих стратегий поведения юных спортсменов экспериментальной группы в результате воздействия спортивного арттренинга

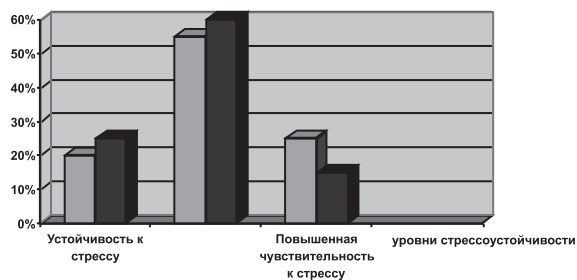
Оценка произошедших изменений уровней стрессоустойчивости и доминирующих стратегий поведения юных спортсменов контрольной группы показала следующие результаты:

Устойчивость к стрессу наблюдается у 25% футболистов;

Нормальный уровень стресса – у 60% футболистов;

Повышенная чувствительность к стрессу – у 15% футболистов.

Динамика уровней стрессоустойчивости контрольной группы представлена на рис.3.



■ Контрольная группа (в начале исследования) ■ Контрольная группа (в конце исследования)

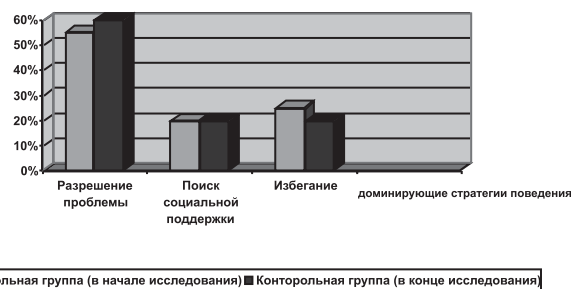
Рис.3. Изменение уровней стрессоустойчивости юных спортсменов контрольной группы

Стратегия «разрешение проблемы» доминирует у 60% спортсменов;

Стратегия «поиск социальной поддержки» преобладает у 20% спортсменов;

Стратегия «избегание» выявлена у 20% спортсменов.

Динамика доминирующих стратегий поведения контрольной группы представлена на рис.4.



■ Контрольная группа (в начале исследования) ■ Контрольная группа (в конце исследования)

Рис.4. Изменение доминирующих стратегий поведения юных спортсменов контрольной группы

Достоверность различий уровней стрессоустойчивости и доминирующих стратегий поведения по t – критерию Стьюдента, между экспериментальной и контрольной группами юных футболистов

Таблица 1.

Фактор	до САТ			после САТ		
	экспериментальная группа х	контрольная группа х	t	экспериментальная группа х	контрольная группа х	t
Стрессоустойчивость (Анализ стиля жизни)	23,84	23,47	0,08	17,31	23,10	1,82*
Стрессоустойчивость (тест на стресс)	58,73	60,05	0,16	54,42	42,68	1,85*
Стрессоустойчивость (С. Коухен, Г. Виллиансон)	23,42	25,57	0,70	18,68	23,94	1,88*
Стратегия «разрешение проблемы»	23,26	25,42	1,20	25,65	23	1,73*
Стратегия «поиск социальной поддержки»	21,94	20	1,45	19,7	21,8	2,01*
Стратегия «избегание»	20,05	19,10	0,55	15,73	18,68	1,91*

Примечание: * - достоверность различий при $p \leq 0,05$

Корреляционный анализ позволил сделать следующие выводы:

1. Наличие обратной взаимосвязи между стрессочувствительностью и стратегией «разрешение проблемы» ($r = -0,64$) позволяет говорить о том, что у спортсменов снижена способность решать проблемы в условиях стресса.

Стрессочувствительность – показатель обратный стрессоустойчивости.

Юные спортсмены, у которых в поведении доминирует стратегия «разрешение проблемы» адекватно реагируют на стресс-факторы и используют конструктивные способы поведения.

2. Наличие прямой взаимосвязи между стрессочувствительностью и стратегией «избегание» ($r=0,68$) позволяет говорить о том, что при повышенной стрессочувствительности спортсмены избегают проблем.

Футболисты, у которых повышенная чувствительность к стрессу скрывают свои трудности, много времени проводят в одиночестве, избегают общения.

Выводы:

1) Использование методов арт-терапии, как средства снижения уровня стрессочувствительности юных спортсменов для командных видов спорта эффективно.

2) Применение арт-терапевтических технологий снижает возможность возникновения

психосоматических расстройств, деструктивных способов преодоления стрессов и уменьшает агрессивные реакции на обстоятельства, которые не в силах контролировать.

3) Использование методов арт-терапии способствует повышению результативности (повысился рейтинг исследуемой команды на значимом уровне).

4) Арт-терапия посредством влияния на сферу бессознательного позволяет решать на глубинном уровне внутриличностные противоречия (спортсмен А после воздействия САТ признался, что научился отстаивать свою точку зрения среди сверстников; спортсмена В перестали мучить головные боли).

Литература.

1. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 701с.
2. Колошина Т.Ю., Трусь А.А. Арт-терапевтические техники в тренинге. –СПб.: Речь, 2010. –188с.
3. Колошина Т.Ю. Арттерапия в терапии кризисных состояний личности и группы. – Дисс. ...канд.пс.наук. – Ярославль, 2002.
4. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2009. – 286с.
5. Полякова О.Н. Стресс. Причины, последствия, преодоление. – СПб.: Речь, 2010. –144с.
6. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М.: Академический проспект, 2005. – 128с.
7. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256с.



ОПТИМАЛЬНОЕ БОЕВОЕ СОСТОЯНИЕ У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



Платонова З.Н.
– кандидат
психологических наук,
доцент кафедры
социальной и этнической
психологии, Северо-
Восточный Федеральный
университет, институт
психологии



Семенова А. Ю.
– студентка 5 курса,
специализация
«Спортивная
психология», Северо-
Восточный Федеральный
университет, институт
психологии

Ключевые слова: боевое состояние, напряженность, тревожность, фрустрация.
Keywords: fighting condition, strain, alarm, frustration.

Аннотация. Психологи считают, что эффективность любой формы человеческой деятельности, в том числе в области спорта, зависит от нервно-психического состояния, которое выражается в напряжении или напряженности. Спортсмен, желающий выступить наилучшим образом, должен непосредственно перед началом состязания вводить себя в оптимальное боевое состояние и сохранять достигнутую мобилизованность буквально до самых последних секунд своего выступления.

Abstract. Psychologists believe that the effectiveness of any form of human activity, including sport, depends on the neuro-psychiatric condition of human that manifests as stress or tension. The athletes who wish to perform well before the race should introduce themselves in the best battlelike status, and keep reached mobilization until the last second of their performance.

Любые существенные изменения внешней среды, изменения во внутреннем мире личности, в организме вызывают определенный отклик в человеке как в целостности, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое. А.В. Алексеев, И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, Е.А. Калинин, Т.А. Немчин, А.Л. Попов, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, В.Ф. Сопов в процессе изучения психологического состояния в спорте пришли к выводу, что в них отражается, как и в других психических явлениях, взаимодействие человека с жизненной средой.

Боевая готовность определяется как актуальное психическое состояние спортсмена или уровень оптимальной готовности на различных уровнях соревновательной деятельности. Оптимальное боевое состояние — это наилучшее психофизическое состояние, это состояние вдохновения, которое достигается за счет правильно организованной самомобилизации и обеспечивает предельно успешную реализацию всего имеющегося опыта спортсмена в экстремальных условиях соревновательной борьбы

[10]. Каждый спортсмен, желающий выступить наилучшим образом, должен непосредственно перед началом состязания вводить себя в оптимальное боевое состояние и сохранять достигнутую мобилизованность буквально до самых последних секунд своего выступления.

Актуальным в данном исследовании является проблема формирования состояния боевой готовности юниоров – 32 легкоатлетов и 32 боксеров в возрасте 13-16, выступающих на международных спортивных играх «Дети Азии».

Мы предполагали, что уровень оптимального боевого состояния юниоров различен и зависит от их спортивной подготовки и психологических особенностей.

Методами исследования явились включенное наблюдение, модифицированная шкала личностной соревновательной тревожности Р. Мартенса (Ю.Л. Ханин, 1983), методика на определение состояния фрустрации, разработанная В.В. Бойко; шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

П.К. Анохин (1968) рекомендовал рассматривать в качестве условия высокой результатив-

ности спортсмена согласование в динамике показателей трех уровней: психическое возбуждение (эмоции, тревога), вегетативное возбуждение (энергетика), и двигательный навык (психомоторика). [8, с.65]

В.Ф. Сопов считает, что в структуре психического состояния наиболее значимым является собственно психический фактор, соединяющий мотивацию и эмоции. [7]

По А.В. Алексееву, успех возможен лишь при условии, когда спортсмен сможет в нужный момент вывести все свои резервы и возможности на самый высокий уровень самомобилизации и удержать такое предельно мобилизованное состояние столько времени, сколько этого потребует ход соревновательной борьбы [1]. Именно это состояние А.В. Алексеев назвал оптимальным боевым состоянием, или сокращенно ОБС.

Он выделяет три основных компонента, общих для всех, несмотря на вид спорта, пол и возраст:

- физический — совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д.). Эти ощущения специфичны для разных видов спорта (чувство воды, дорожки, оружия и т. д.);
- эмоциональный — для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств;
- мыслительный — четкая программа действий в условиях конкретного соревнования, полная сосредоточенность на ее выполнении. (А. В. Алексеев, 1982)

Слагаясь в единое целое, эти три компонента обеспечивают реализацию резервов организма спортсмена через переживание им полной уверенности в своих силах, ощущение прилива энергии, осознание полного контроля за своими действиями.

В разных видах спорта и у разных спортсменов «процентное отношение» этих компонентов различно.

Легкая атлетика – циклический вид спорта. Физический контакт – условный, выражающийся в пространственно-временном взаимодействии соперников, когда в каждый момент соревнования спортсмен может оценить свое положение

относительно соперников, принять необходимые меры для реализации своего тактико-технического, функционального и волевого потенциала в соответствии со складывающейся обстановкой.

Бокс относится к непосредственному противоборству, в качестве основного признака Т. Т. Джамгаров выдвигает одновременность взаимодействия, развертывающегося на одном «спортивном поле», т.е. имеет место пространственно-временное единство, взаимодействия противоборствующих сторон. Во всех случаях противоборств между соперниками имеется психический контакт и жесткий физический, так как правилами соревнований предусмотрено применение различных приемов силового воздействия на противника (блокировки, остановок, оттеснения и т.д.), особенно в боксе, где главным оружием являются удары.

В большинстве видов спорта этап специализации приходится на подростковый период (с 10-12 до 14-15 лет). Особенностью спортсменов подросткового периода является частое двигательное беспокойство, повышенная возбудимость подростков, за которой скрывается именно быстрое и резкое наступление утомления, при этом сам школьник в силу недостаточной зрелости еще не может не только проконтролировать, но и понять свое состояние. В 13-14 лет нередко отмечается своеобразное чередование всплесков активности и ее падения, вплоть до внешнего полного изнеможения. Усталость наступает быстро и как бы внезапно, характеризуя повышенную утомляемость, так же снижаются работоспособность и продуктивность.

С повышенной утомляемостью связано явление специфической «подростковой лени». Причина этого в усиленном росте, требующем много сил и снижающем выносливость. Происходящие в моторной сфере изменения: новое соотношение роста мышц и мышечной силы, изменение пропорций тела – приводят к временным нарушениям координации крупных и мелких движений. Отмечается временное нарушение координации: подростки становятся неловкими, суетливыми, делают много лишних движений. В результате они нередко что-то ломают, разрушают. Поскольку такие явления часто совпадают со вспышками негативизма подростка, снижающими или блокирующими возможности его самоконтроля. Это происходит вопреки желанию подростка и связано с перестройкой двигательной системы.

Чрезвычайно трудны для подростков ситу-

ации монотонии. Проявление монотонии в процессе тренировок снижает интерес у занимающихся и как следствие – эффективность отработки технических элементов. Поэтому, в качестве борьбы с монотонией используется максимальное разнообразие в течение каждой тренировки: использование игровых ситуаций, музыка, шутки и юмор [9, с.77].

Таким образом, в спорте, как и в любой другой деятельности, эффективность деятельности зависит от нервно-психического состояния, которое выражается в напряжении или напряженности. В ходе исследования нами уточнено понятие «боевой готовности» и выявлено, что для максимальной мобилизации резервов спортсмена авторами выделяются общая и боевая (специальная) готовность к соревнованиям. Боевая готовность характеризуется временным состоянием, имеющим сформированную ближнюю мотивацию, конкретную цель и задачи на предстоящие соревнования.

По результатам проведенных методик были получены следующие результаты: по методике Р.Мартенса, в целом, средние данные личностной соревновательной тревожности у спортсменов двух выборок находятся в пределах нормы, но тревожность у легкоатлетов выше, чем у боксеров.

По методике Спилбергера, средний уровень личностной тревожности имеют спортсмены-легкоатлеты – 40,9 баллов, а у боксеров данные свидетельствуют о высоком уровне личностной тревожности – 47,8 баллов. Примерно такие же данные получились по уровню ситуативной тревожности: у легкоатлетов – 36,7 баллов, у боксеров – 47,4 балла.

Графики ситуативной и личностной тревожности спортсменов легкоатлетов и боксеров имеют разные характеристики. По данным легкоатлетов можем говорить о том, что разброс имеет правильную форму: 65,2% имеют средний уровень личностной тревожности и 56,3% - средний уровень ситуативной тревожности; у 15,6% спортсменов - низкий уровень личностной тревожности и у 25% - низкий уровень ситуативной тревожности; 21,9% и 18,8% спортсменов имеют высокий уровень личностной и ситуативной

тревожности. Данные боксеров по личностной и ситуативной тревожности тоже имеют схожий характер, но несколько другой траектории. Низкий уровень тревожности не имеет ни один спортсмен, большинство спортсменов имеют данные, свидетельствующие о высоком уровне личностной тревожности – 81,3% и ситуативной тревожности – 71,9%. остальные боксеры имеют данные, находящиеся в пределах средних показателей ситуативной и личностной тревожности.

По итогам проведенного критерия различий Манна-Уитни у боксеров выявлен значимо высокий уровень личностной тревожности, чем у легкоатлетов $U=208$, $p=0,001$ и ситуативной тревожности $U=240$, $p=0,001$. У легкоатлетов - значимо низкий уровень ситуативной тревожности $U=384$, $p=0,03$ и личностной $U=432$, $p=0,02$. Таким образом, у спортсменов-легкоатлетов и боксеров имеются значимые различия между показателями личностной и ситуативной тревожности. Данные легкоатлетов находятся в пределах нормы, а у боксеров показатели несколько высокие.

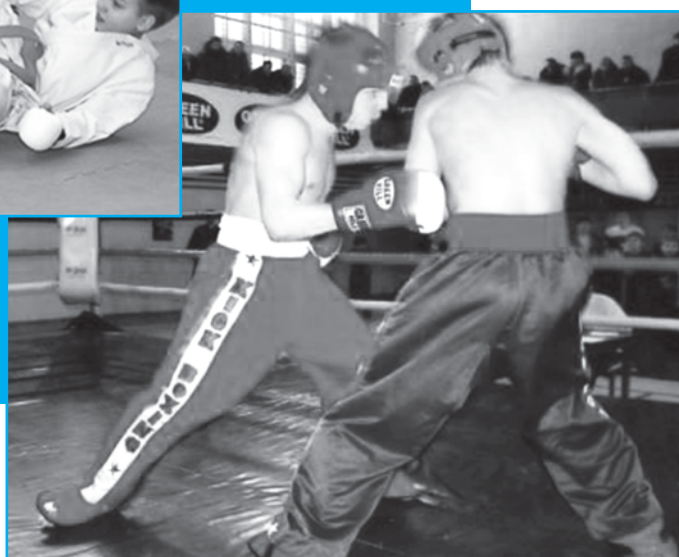
Для проверки достоверности результатов методик был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Выявлена прямая корреляционная связь между данными легкоатлетов: состоянием фрустрации и личностной тревожностью $r=0,565$ ($p\leq 0,001$), состоянием фрустрации и ситуативной тревожностью $r=0,488$ ($p\leq 0,005$), показателями личностной и ситуативной тревожности $r=0,585$ ($0,001$).

Таким образом, по полученным данным можно говорить о том, что в период проведения исследования оптимальным боевым состоянием обладали спортсмены-легкоатлеты. У боксеров наблюдался несколько высокий уровень личностной и ситуативной тревожности, которая, возможно, имеет связь со спецификой данного вида спорта.

Итак, выдвинутая гипотеза частично подтвердилась. По исследуемым свойствам оптимального боевого состояния между личностной и ситуативной тревожностью у боксеров и легкоатлетов имеются различия.

Литература.

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! /4-е изд.- М.: Физкультура и Спорт, 2003.- 280 с.
2. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. – 167с.
3. Непопалов В.Н. Психология деятельности в экстремальных условиях: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В.Н. Непопалов, В.Ф. Родионов и др.; под ред. А.Н. Блеера. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 256с.
4. Пуни А.Ц. Некоторые психические вопросы готовности к соревнованиям в спорте. Избранные лекции. 1973
5. Родионов А.В., Непопалов В.Н., Сопов В.Ф. «Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов». «Спортивный психолог», 2004, №2 с.12-20.
6. Рудик П.А. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. М: Ф и С. 1969
7. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М: Академический Проект. 2005.
8. «Спортивный психолог», №3(6)/2005
9. Столова И.И. Легкая атлетика. Многоборье. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/под ред. И.И. Столова. – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.
10. <http://bmsi.ru/doc/799a648e-79b0-4e08-b588-b54ceefb096e>



ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ АРКТИКИ



Калаков Н.И.

– Доктор педагогических наук, профессор
E-mail: ni.kalakov@rambler.ru



Скотникова А.В.

– кандидат педагогических наук, РГУФКСМиТ
E-mail: askotnikova@mail.ru

Забегалина С.В.

– кандидат психологических наук

Ключевые слова: адаптация, гомеостаз, стресс, профессиональная деятельность, физическая подготовка, психическая устойчивость, психоэмоциональное напряжение, мотивационная сфера, тип высшей нервной деятельности, экстравертированность - интровертированность.

Keywords: adaptation, homeostasis, stress, professional work, physical preparation, mental stability, psychoemotional pressure, motivational sphere, type of the higher nervous activity, Extraversion-Introversion.

Резюме. В статье мы попытаемся охватить проблему физической подготовки и различных видов адаптации в условиях Севера: физиологической, психологической и социальной, рассмотреть особенности адаптации в условиях Арктики применительно к видам профессиональной деятельности связанным с повышенными нагрузками.

The resume. In article we will try to capture a problem of physical preparation and various kinds of adaptation in the conditions of the North: physiological, psychological and social to consider features of adaptation in the conditions of Arctic regions with reference to professional work kinds connected with the raised loadings.

В настоящее время увеличивается количество стрессовых ситуаций, приводящих к морально-психологическому напряжению, различным заболеваниям, снижению продолжительности жизни людей, снижается продуктивность деятельности основной массы людей с учетом их индивидуальных особенностей. Существуют и многие другие особенности, что наряду с устойчивыми взаимосвязанными мировыми тенденциями делает все более актуальной проблему физической подготовки и адаптации, в частности адаптации в условиях Арктики [17]. Среди данных тенденций, затрудняющих адаптацию Н.И. Калаков отмечает:

- увеличение количества и качества оружия, техники;
- рост политических и социально-экономических конфликтов;

– повышение скорости передачи, хранения, обработки информации;

– рост количества людей курящих, употребляющих спиртные напитки и наркотические вещества;

– все более ускоряющийся темп изменений в мире и т.д. [17].

При рассмотрении проблем адаптации человека принято выделять три функциональных уровня: физиологический, психологический и социальный, при этом говорят о физиологической, психической и социальной адаптации, часто на стыке этих уровней рассматривают психофизиологическую и социально-психологическую адаптацию. Существуют свои определенные физиологические и психические механизмы, обеспечивающие процесс адаптации на этих трех уровнях [12]

В настоящее время достаточно остро стоит вопрос адаптационных возможностей организма человека, его ресурсов к гибкому и малозатратному вхождению в новую или изменившуюся среду, к новым социальным, экономическим, климатическим, культурным и т.д. условиям. В условиях Арктики, так как адаптационные возможности непосредственно связаны с возможностями организма как биологической системы, кроме социально-психологических аспектов адаптации, следует указать и некоторые медицинские, те с которыми сталкиваются все в данной новой для себя климатической зоне.

Здоровье можно назвать переменной (функциональной) величиной характеризующей способность организма восстанавливать и поддерживать неизменным гомеостатическое равновесие, что может быть в определенной мере измерено величиной обратной количеству энергии, которое организм вынужден будет потратить для восстановления гомеостаза после выведения его из равновесия и времени восстановления [6].

В арктических регионах заболевания человека имеют свою специфику, которая в большей степени связана с экологическими факторами региона и состоянием адаптированности организма, а также возможностями для такой адаптации.

Развитию заболеваний человека в суровых условиях Арктического региона способствуют сдвиги медико-биологических и физиологических параметров организма, характерны: специфический рацион, нарушения питания, **полигиповитаминозные** состояния, сдвиги физиологических функций систем организма.

Наряду с общепризнанными условиями и факторами, существуют специфические и характерные для арктических регионов факторы риска. Так, с удлинением сроков проживания на Севере повышается частота заболеваний **дистрофически** - дегенеративного характера. Причем клиническая картина заболеваний характеризуется **гипостенизацией** симптоматики и **торпидностью** течения.

Существует также проблема недостаточной эффективности медицинской помощи на Севере, что объясняется фактическим отсутствием системы обучения с учетом специфики региона, недостаточной разработкой научно обоснованных программ первичной и вторичной профилактики наиболее социально значимых заболеваний человека в условиях региона.

В итоге нужно констатировать, что возможности физиологической адаптации и физической подготовки в условиях Арктики будут зависеть от того, насколько климат является привычным/непривычным, от медицинского обслуживания и общих резервов организма.

Нужно отметить, что даже общее функциональное состояние головного мозга меняется

под влиянием многих факторов. Оно снижается в результате длительного ограничения притока в мозг зрительных, слуховых, тактильных, проприоцептивных и других раздражений, что имеет место при смене географических поясов вообще, а особенно при длительном пребывании в условиях полярной зимы, при длительной гиподинамии и т.д. Как результат - снижение устойчивости высшей нервной деятельности к патогенным факторам, а возникающие патологические реакции отличаются особой тяжестью протекания [15].

Организм в новой среде пытается сохранить «гомеостатическое равновесие». **Гомеостаз** – такое состояние внутренней среды организма, которое обеспечивает оптимальное функционирование организма. Первыми исследованиями процесса адаптации занимались биологи, широко используя термин «гомеостаз», и в начале феномен адаптации трактовался только с биологической точки зрения для описания содержания и механизмов приспособительного поведения индивидов в животном мире, эволюции различных форм жизни. Рассматривая адаптацию в условиях Севера необходимо указать на **медико-психологические аспекты** адаптации в экстремальных для человека условиях. Трудности адаптации здесь проявляются вне контекста конкретной предметной и профессиональной деятельности.

Присутствует и собственно **психофизиологический аспект**, связанный с психофизиологическим функционированием отдельных органов (систем органов) и психических процессов, которые они обеспечивают, в новых условиях, и по сути своей экстремальных, в окружающей социально-профессиональной среде (высокая физическая нагрузка, низкие температуры при реализации профессиональной деятельности, гипоксия и т. п.). Адаптация здесь собственно выступает как процесс уравнивания, перестройки различных психофизиологических систем организма, направленный на достижение и поддержание внутреннего гомеостаза.

Комплексное изучение психических и функциональных состояний человека в профессиональной деятельности, постоянный мониторинг, отслеживание изменений и профилактика нарушений функционирования психики и организма является наиболее предпочтительным вариантом. Структура и динамика адаптации понимаются здесь как процесс уравнивания в открытой системе (профессиональная деятельность, отношения в коллективе, как правило, небольшом, здоровье, бытовые условия и т.д.) в ходе которого приобретаются новые системные качества.

Нужно учитывать, что процесс адаптации:

1) всегда предполагает взаимодействие как минимум двух объектов, двух систем (человек – среда, человек - воздействующий фактор, чело-

век – человек и т.д.);

2) это взаимодействие разворачивается в особых условиях — условиях дисбаланса, несогласованности между системами;

3) основной целью такого взаимодействия является некоторая координация между системами, степень и характер которой могут варьироваться в достаточно широких пределах;

4) достижение цели предполагает определенные изменения во взаимодействующих системах.

Адаптация в условиях Арктики с этой точки зрения будет охватывать несколько систем, и проходить на разных уровнях – уровне организма, индивида, личности, профессионала.

В настоящее время многие исследователи считают, что физиологический аспект, существенный для адаптации на Севере, представляет собой совокупность врожденных и приобретенных способностей адекватно адаптироваться к постоянно и быстро меняющимся природным, трудовым и социальным условиям среды обитания и при этом поддерживать физическое и умственное благосостояние. В частности в спортивной деятельности здесь испытываются еще большие нагрузки, чем в условиях других регионов, с менее суровым климатом.

Адаптационные возможности - это запас функциональных резервов, которые постоянно расходуются на поддержание равновесия между организмом и средой. В каждый момент времени существует некоторый положительный и отрицательный баланс функциональных ресурсов по отношению к некоторому среднему их уровню. Средний уровень функциональных ресурсов, в свою очередь, также изменяется со временем. Можно выделить суточные и сезонные колебания функциональных ресурсов, но не менее существенными являются возрастные изменения.

Способность организма бороться за поддержание или восстановление здоровья может быть обобщена в термин «адаптационные резервы» - предназначенные для обеспечения:

«нормальных жизненных процессов, несмотря на изменения функций организма или во внешней среде;

адаптивных изменений в клеточных структурах, количестве молекул фермента, чтобы достигнуть устойчивой и непрерывной адаптации к хронически действующему раздражителю» [2, с.40].

Расходование адаптационных резервов происходит для поддержания необходимого уровня функционирования систем организма [13]. В экстремальных условиях организм вынужден адаптироваться к окружающей среде путем изменения уровней функционирования отдельных систем, что требует расходования функциональных резервов. Благодаря деятельности регуляторных механизмов происходит перестройка внутренней среды в соответствии с внешними

условиями.

Важным условием сохранения адаптационных реакций является гомеостатический потенциал, который отражает не только уровень здоровья, но и характеризует процесс его адаптации к изменяющимся физическим и социальным условиям, стрессам различной природы

Дополнительные энергетические затраты, характерные для арктического климата, действующие как постоянный фактор, приводят к возникновению адаптационного синдрома - «совокупности адаптационных реакций организма, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия». Известно, что развитие адаптационного синдрома имеет три стадии: стадия тревоги с мобилизацией адаптационных возможностей организма; стадия сопротивляемости, характеризующаяся сбалансированным расходом адаптационных резервов; стадия истощения, которая может закончиться гибелью организма.

Еще Г. Селье [20] высказывал мысль о том, что большая способность к приспособлению, или адаптации делает возможным жизнь на всех уровнях сложности. Это является основой поддержания постоянства внутренней среды и сопротивления стрессу.

Любое достаточно сильное воздействие среды на организм вызывает прежде всего стресс-реакцию, которая выражается в увеличении уровня функционирования определенных систем организма (например, при физической нагрузке систем кровообращения и дыхания), одновременно включаются регуляторные системы, которые мобилизуют функциональные резервы. Контролируя уровень функционирования (обратная связь) и управления им (прямая связь), регуляторные системы так регулируют расходование функционального резерва, чтобы обеспечить гомеостатический режим взаимодействия систем, участвующих в реакции на воздействующий фактор. Если автономные механизмы не обеспечивают поддержания необходимого уровня функционирования отдельных систем, мобилизация стратегических резервов осуществляется центральными регуляторными механизмами.

Таким образом, важно отметить способность центральных механизмов регуляции обеспечивать реакции компенсации, т.е. при недостатке функциональных резервов одной из систем активизировать расход функциональных резервов другой, связанной с ней системы, что позволяет получить необходимый конечный результат различными путями. В дальнейшем авторы исследуют адаптации и преобразования активности человека в стрессовых ситуациях.

(Продолжение - в следующем номере).

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОЛИМОРФИЗМА



Губа В.П. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физического воспитания Московского государственного областного университета, Заслуженный работник высшей школы РФ



Маринич В.В. – кандидат медицинских наук, доцент кафедры общей и клинической медицины Полесского государственного университета, врач функциональной диагностики, клинический психолог

Ключевые слова: генетический полиморфизм, зрительно-моторная реакция, предрасположенность, игровые виды спорта

Keywords: genetic polymorphism, visual-motor reactions, diathesis, team sports

Аннотация. Своевременное выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение устранять эти факторы и адекватное применение средств коррекции помогают достичь высоких результатов в спорте и сохранить здоровье спортсмена. Исследования распределения полиморфизмов генов 5NTT и 5NT2A у представителей игровых видов спорта позволяет на стадии ранней специализации осуществлять отбор предрасположенных к большей психологической устойчивости и успешности. Сочетанная оценка зрительно-моторных реакций юных спортсменов позволяет сопоставлять генетические и фенотипические маркеры прогноза успешной спортивной деятельности.

Актуальность. В современных условиях спортивная деятельность – это возможность здорового человека развить адаптационные способности организма в условиях экстремальной деятельности при значительных физических и психоэмоциональных нагрузках. Ограничение работоспособности фактором, поддающимся коррекции, но оставшимся незамеченным может завершать карьеру спортсмена гораздо раньше запланированного генетического срока.

Современный профессиональный спорт – это возможность здорового человека развить адаптационные способности организма в условиях экстремальной деятельности и, прежде всего, при больших физических и психоэмо-

Summary. Timely identification of factors limiting physical activity, the ability to eliminate these factors and the appropriate use of correction helps to achieve high results in sports and preserve the health of the athlete. Investigations of the distribution of polymorphisms of genes 5NTT 5NT2A and the representatives of team sports allows for specialization in early stages to the selection of the most susceptible to psychological stability and success. Combined assessment of visual-motor reactions of young athletes can compare the genetic and phenotypic markers of a successful prediction of sporting activities.

циональных нагрузках (3,4,5,6,10,11).

Своевременное выявление факторов, лимитирующих физическую деятельность, умение устранять эти факторы вовремя и адекватное применение средств коррекции помогают достичь высоких результатов в спорте и сохранить здоровье спортсмена. Применение физического воздействия, прогноз эффективности фармакологических средств позволяет повышать работоспособность, возможность быстрого восстановления после экстремальной нагрузки.

Назначая спортсмену различные виды и объемы тренировочных нагрузок, всегда следует учитывать индивидуальные особенности организма, степень тренированности и вынос-

ливости, ограничивающие «верхнюю планку» – предел физиологически возможного адаптивного потенциала при мобилизации эндогенных механизмов обеспечения конечного спортивного результата.

Среди основных факторов, лимитирующих спортивную работоспособность, выделяют: биоэнергетические (анаэробные и аэробные) возможности спортсмена; нейромышечные (мышечная сила и техника выполнения упражнений); психологические (мотивация и тактика ведения спортивного состязания) и др.

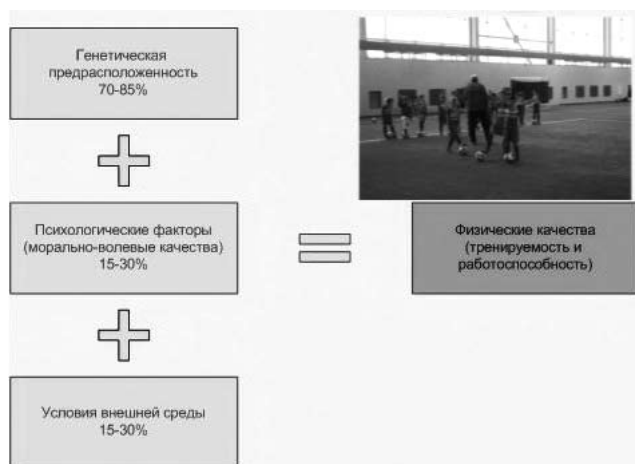


Рисунок 1. Факторы, влияющие на развитие физических способностей (качеств) юного спортсмена.

К факторам, приобретающим особую значимость на современном этапе развития спортивной медицины принято относить генетические (1,2,4,7,8,10,11,13).

Занятия спортом, несоответствующие генетической предрасположенности, приводят к лимитированию спортивной работоспособности и снижению соревновательного результата. Выбор спортивной специализации с учетом генетической предрасположенности человека не только к выполнению различных нагрузок, но и возможности организма поддерживать гомеостаз, избежать дезадаптации и развития патологических состояний. Концепция отбора детей в спорт должна предусматривать использование здоровьесберегающих технологий в спортивной деятельности с учетом раннего определения генетических полиморфизмов предрасположенности ребенка к последующей высокой физической активности, с учетом типа энергообеспечения физической активности, и своевременного прогнозирования риска развития патологических нарушений организма, препятствующих выполнению интенсивных

физических нагрузок (6,9,12,14).

В связи с этим, разработка адекватного выбора типа и объема нагрузок на основе генетической предрасположенности к видам деятельности на раннем этапе спортивной карьеры, а также коррекция тренировочного процесса на более поздних стадиях с учётом индивидуальных и психофизиологических особенностей организма является одной из актуальных проблем современной науки.

Целью настоящего исследования явилось оценка психофизиологического состояния юных спортсменов на основании оценки зрительно-моторных реакций в зависимости от распределения полиморфизма L/S гена 5 НТТ, С/Т гена 5НТ2А.

Материалы и методы исследования. В исследованиях использовался полноцветный зрительно-моторный анализатор комплекса «Психотест» производства компании «Нейрософт».

Оценивалась простая зрительно-моторная реакция, реакция выбора, реакция различения, как одни из наиболее информативных для решения поставленной нами цели.

Простая зрительно-моторная реакция позволяет сделать вывод о свойствах и текущем функциональном состоянии центральной нервной системы, работоспособности. Изменения функционального состояния вследствие утомления, снижения уровня бодрствования сопровождаются увеличением среднего значения времени реакции и разброса значений критериев от обследования к обследованию.

Реакции выбора и различения - сложные сенсомоторные реакции, отражающие процесс обработки сенсорной информации центральной нервной системой по принципу отбора сигналов определенного цвета и формирования реакции на заданный вид, оценивающая подвижность нервных процессов в ЦНС. Показатель среднего значения времени сложной сенсомоторной реакции выбора отражает инертность или подвижность нервных процессов, оценивается уравновешенность и сила нервных процессов.

С целью генетической диагностики проводилось определение полиморфизмов L/S гена 5НТТ, С/Т гена 5НТ2А. В качестве проб биологического материала использовался буккальный эпителий, забор которого осуществляется с помощью специальных одноразовых стерильных зондов путём соскоба клеток с внутренней стороны щеки.

Отмечая роль серотониновых рецепторов в регуляции аффективного поведения тревоги, панических состояний, аппетита и пищевого поведения, а также двигательной активности.

Результаты исследования. Ген 5HTT - наиболее исследуемый ген серотониновой системы (кодирует переносчик серотонина), при генотипе LL - нормальный вариант полиморфизма в гомозиготной форме, при экспрессии повышает концентрацию переносчика серотонина. Для носителей данного генотипа характерна низкая предрасположенность к депрессии, высокая устойчивость к психическим нагрузкам, развитию центрального утомления в условиях высоких физических и психических нагрузок (возможно использовать при отборе в циклические виды спорта).

Носители генотипа LS – промежуточного гетерозиготного варианта имеют большую предрасположенность к игровым видам спорта.

Генотип SS – мутантный вариант полиморфизма в гомозиготной форме. У носителей данного генотипа снижена концентрация переносчика серотонина. В поведении зачастую отмечается выраженная косвенная агрессия.

Исследования распределения полиморфизмов генов 5HTT и 5HT2A проводились на базе Научно-исследовательской лаборатории лонгитудинальных исследований Полесского государственного университета, Республика Беларусь. Всего обследовано 125 юных спортсменов детской спортивной школы по футболу. Распределение генотипов гена 5HTT представлено на рисунке 1.

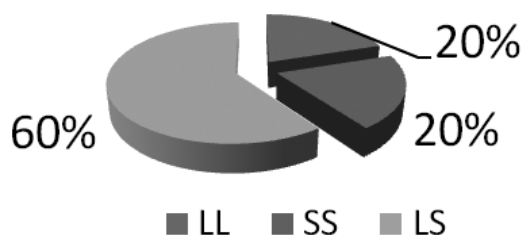


Рисунок 2. Распределение генотипов гена 5HTT у юных футболистов

Как видно из полученных данных порядка 60% обследованных являлись носителями смешанного генотипа гена 5HTT, что определило отбор в игровые виды спорта по фенотипическим показателям. Однако около 20% юных футболистов относились к неблагоприятному генетическому варианту, склонному к проявлению

косвенной агрессии (рис. 1).

При исследовании зрительно-моторных реакций у данной группы отмечено следующее распределение:

- Высокая скорость сенсомоторной реакции
- Средняя скорость сенсомоторной реакции (норма)

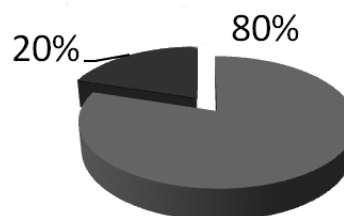


Рисунок 3. Распределение скорости зрительно-моторной реакции у носителей генотипа SS гена 5HTT.

Как видно из представленных данных, носители генотипа SS отличались наиболее высокой скоростью простой зрительно-моторной реакции, устойчивостью реакции выбора и реакции различения (рис. 3).

- Высокая скорость сенсомоторной реакции
- Средняя скорость сенсомоторной реакции

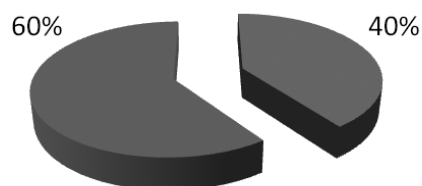


Рисунок 4. Распределение скорости зрительно-моторной реакции у носителей генотипа LL гена 5HTT.

Как показали проведенные исследования, носители генотипа LL в большинстве своем отмечали средние значения зрительно-моторных реакций.

У обследованных юных футболистов оценивался преобладающий тип высшей нервной деятельности (рис. 4).

- инертный тип высшей нервной деятельности
- промежуточный тип, между инертным и подвижным типом высшей нервной деятельности
- подвижный тип высшей нервной деятельности



Рисунок 5. Распределение типа высшей нервной деятельности у носителей генотипа SS гена 5HTT.

- инертный тип высшей нервной деятельности
- промежуточный тип, между инертным и подвижным типом высшей нервной деятельности
- подвижный тип высшей нервной деятельности

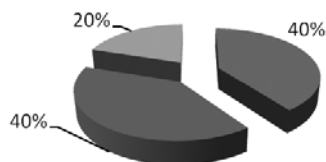


Рисунок 6. Распределение типа высшей нервной деятельности у носителей генотипа LL гена 5HTT.

При этом носители мутантного генотипа гена 5HTT характеризовались преобладанием подвижного типа нервной деятельности, в то время как у обладателей генотипа LL доминировал промежуточный между инертным и подвижным вариантом (рис. 4,5).

Ген 5T2A кодирует рецептор серотонина 2A, который распространен в периферических тканях, опосредует сократительные реакции гладких мышц. CC – нормальный вариант полиморфизма. Для его носителей характерно повышение скорости реакции под воздействием физической нагрузки, генотип СТ предпочтителен при отборе в игровые виды спорта; ТТ – мутантный вариант полиморфизма, для него характерна высокая агрессивность, быстрое развитие усталости, снижена адаптация к нагрузкам. Распределение генотипов данного гена у обследованных юных футболистов представлено на рисунке 6.

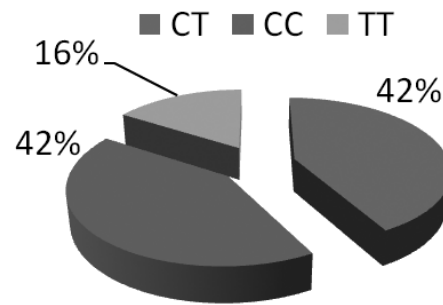


Рисунок 7. Распределение полиморфизмов гена 5T2A у юных футболистов

Как показали проведенные исследования, отмечалось преобладание генотипов CC и СТ среди обследованных, характерно равное их распределение у респондентов.

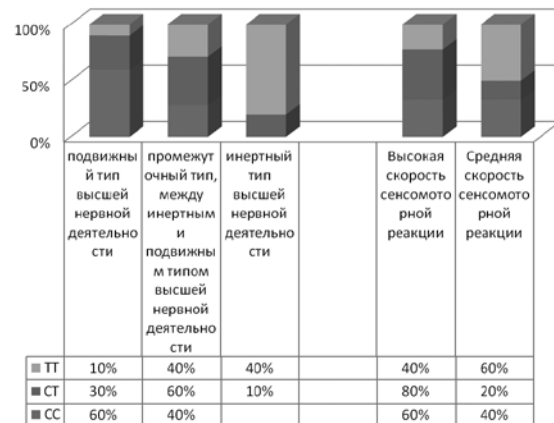


Таблица 1. Тип высшей нервной деятельности и характеристика сенсомоторной реакции в зависимости от генотипа гена 5HT2A.

Как показали проведенные исследования, подвижный тип нервной деятельности, как наиболее предпочтительный и представителей игровых видов спорта отмечался у носителей генотипа CC гена 5HT2A, при этом у 60% данного контингента, отмечалась высокая скорость зрительно-моторных реакций, устойчивость внимания при реакции выбора и различения.

Таким образом, установлена зависимость скорости простой и сложной сенсомоторной реакции у обследованных в зависимости от распределения полиморфизмов генов 5HTT и 5HT2A. Полученные данные необходимо учитывать при отборе в игровые виды спорта: при выявлении «нежелательных» генотипов – проведение психологической и медикаментозной и коррекции, динамический мониторинг психофизиологических показателей для построения

индивидуализации тренировочного процесса.

За последние 10 лет генетических маркеров, ассоциированных со спортивной деятельностью, выявлено относительно немного (1,2,6,10), что, по-видимому, связано с тремя основными причинами. Во-первых, один ДНК-полиморфизм вносит лишь незначительный вклад в общее развитие какого-либо признака. Определение этого вклада представляется крайне сложной задачей (нужны большие выборки, осуществление метаанализа данных независимых исследований, проведение корреляционного анализа маркера с фенотипами ядерного, клеточного и тканевого уровней).

Очевидно, что приоритетным направлением является не спорт, а здоровье человека; эти предпочтения отражены в генетической карте физической активности человека в виде соотношения «спортивных» генов и генов, ассоциированных со значимыми для здоровья фенотипами, изменяющимися в ответ на физические нагрузки.

Необходимо подчеркнуть значимость фенотипических маркеров, поскольку только они

могут отражать влияние среды на генетически закрепленные признаки в онтогенезе. Отличительная особенность генетических маркеров, не меняющихся на протяжении всей жизни, - это возможность их определения сразу после рождения, а значит, прогноз развития показателей, значимых в условиях спортивной деятельности, можно составить очень рано (1,2,6,10).

При решении проблем спортивного отбора и спортивной ориентации, особенно на этапе начального отбора, несмотря на солидный опыт педагогов и тренеров, очень часто составляются неправильные прогнозы успешности отдельных спортсменов.

Современные методы спортивной генетики и спортивной медицины позволяют избежать многих неуспешных решений в этом плане с помощью фенотипических и генетических маркеров, в разной степени отражающих наследственные задатки отдельных индивидуумов на основании изучения этих маркеров появляются предпосылки к индивидуализации и оптимизации тренировочного процесса для достижения максимального эффекта от тренировки.

Литература.

1. Ахметов И.И., Дружевская А.М., Хакимуллина А.М., Можайская И.А., Rogozkin В.А. Генетические маркеры предрасположенности к занятиям футболом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2007. - №.11(33). - С.5-10.
2. Ахметов И.И., Астратенкова И.В., Дружевская А.М., Комкова А.И., Можайская И.А., Федотовская О.Н, Rogozkin В. А. Анализ комбинаций генетических маркеров мышечной деятельности // Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов. Сб. науч. тр. - СПб. - 2006. - С.95-102.
3. Губа В.П., Маринич В.В. Резервные возможности человека. - М.: Спортивная книга, 2011. - 164 с.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней спортивной ориентации в виды спорта. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.
5. Губа В.П. Основы спортивной подготовки. - М.: Советский спорт, 2012. - 384 с.
6. Губа В.П. Интегральные основы спортивной подготовки. Методы оценки и прогнозирования – LAP Lambert Academic Publishing, Leipzig, 2012. - 384 p.
7. Кулиненко О.С. Фармакологическая помощь спортсмену: коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат.- Москва: Советский спорт, 2007.- 146 с.
8. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Краснодар: Кубаньпечать, 2000. – 495 с.
9. Психодиагностика функциональных состояний человека / Под ред. А.Б. Леонова. - М., 2006. - 495 с.
10. Rogozkin В.А., Назаров И.Б., Казаков В.И. Генетические маркеры физической работоспособности человека // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №12. - С.34-36.
11. Серова Л.К. Профессиональный отбор в спорте. М.: Человек, 2011. - 164 с.
12. Смирнов В.Н., Яковлев В.Н. Физиология центральной нервной системы. - М., 2004. - 389 с.
13. Физиология человека: В 3-х томах. Т. 1. Пер. с англ. / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. - М.: Мир, 1996. - 323 с.
14. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - М.: Изд-во МГУ, 1987. - 288 с.

СОСТОЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В СТОЛИЧНОМ ВУЗЕ



Глебов В.В. – кандидат психологических наук, доцент, Российский университет дружбы народов, Москва

Ключевые слова: физическая активность, состояние здоровья, студенты, образ жизни, адаптационные процессы, мегаполис.

Key words: physical activity, state of health, students, way of life, adaptable processes, megalopolis.

Резюме. В работе представлено научное исследование уровня развития двигательной активности студентов в условиях столичного вуза. Представлены результаты, которые показывают взаимосвязь между физической активностью, состоянием здоровья и адаптационными процессами студентов в системе высшего образования. Приводятся сравнительные результаты по группам, одна из которой состоит из студентов дополнительно занимающаяся спортом, другая – ведущая обычный образ жизни.

Summary. In work scientific research of a level of development of students' impellent activity in the conditions of capital institute of higher education is presented. Results which show interrelation between physical activity, a state of health and adaptable processes of students in system of the higher education are presented. Comparative results on the groups one of which consists of students in addition going in for sports, another – conducting a usual way of life are given.

Механизмы адаптационных процессов являются предметом изучения целого ряда междисциплинарных наук, включая все гуманитарные и медико-биологические науки. Однако, несмотря на то, что данная проблематика изучается достаточно интенсивно последние 100 лет, до сих пор нет общепринятого определения адаптации. Понятие «адаптация» (от лат. adapto – приспособление) возникло в биологии для обозначения процесса приспособления строения и функций биосистем на разных популяционных уровнях к условиям окружающей среды. При этом различают адаптацию и как процесс и как результат процесса адаптации – адаптированность (устойчивое состояние организма в новых условиях) [1].

В контексте нашего исследования мы под адаптационным процессом в системе высшей школы будем понимать процесс деятельности усвоения студентами адекватных и стабильных реакций на различные воздействия окружающей среды. При этом алгоритм решения повто-

ряющихся типичных проблем возникающих у студентов должны происходить путем использования общепринятых в вузовском коллективе стандартов и правил. Адаптация к системе высшего образования идет через принятие норм и ценностей социальной среды образовательного процесса (группы, коллектива преподавателей администрации факультета и т.д.) для первокурсников. Таким образом, происходит дальнейшее усвоение сложившихся форм социального взаимодействия вузовской среды (формальных и неформальных связей, межличностной коммуникации, стиля преподавания и т.д.), взятие студентом за основу различные формы предметной деятельности (организация учебного труда, технология обучения, методы контроля знаний и др.). Показателями успешной адаптации в вузе являются: адекватный статус студента в группе, психологическая удовлетворенность учащимся своей группой в целом и ее наиболее важными для него элементами (удовлетворенность учебной, ее усло-

виями, содержанием и организацией). Показатели низкой адаптации студентов проявляются в неудовлетворенности своим положением в группе, складывающимися формальными и неформальными связями, учебным трудом, его организацией, бытом и др., что в целом приводит к низким показателям учебы, а в некоторых случаях и к отчислению из вуза. В основном это относится к первокурсникам, не сумевшим адаптироваться к вузовским требованиям, проявившим неспособность быстро включиться в отношения вузовской жизнедеятельности [2].

Кроме вышеизложенного актуальным на сегодняшний день является и состояние психического и физического здоровья студентов. Отмечается, что психофизическое здоровье учащегося высшей школы становится необходимым условием успешной учебной деятельности в начальный период адаптации студентов к вузовским нагрузкам [4].

Исследования российских и зарубежных ученых психической составляющей здоровья студентов выявила разные степени астенизации учащихся и некоторые функциональные нервно-психические расстройства [1,2,3,6]. Астенизация — это состояние психической слабости, выражающейся в повышении утомляемости, ухудшении памяти в виде затруднения запоминания и воспроизведения, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению [5].

Важным моментом такого ухудшения является пренебрежительное отношения студентов к своему здоровью (вредные привычки, слабая двигательная активность, несоблюдение режима труда и отдыха и т.д.) и слабые знания о

влияние факторов окружающей среды на психосоматическое состояние человека. В условиях крупного индустриального города, где на человека воздействует комплекс негативных факторов среды важность сохранения психического и физического здоровья становится весьма актуальным. Работ в этом направлении на сегодняшний день явно недостаточно. Поэтому целью нашей работы стало изучение отношения студентов к собственному здоровью и к самостоятельным занятиям физической культурой в условиях столичного вузовского образования.

Материалы и методы исследования.

Исследование проводилось в Российском университете дружбы народов (факультеты: экологический, аграрный, экономический, филологический и инженерный) г. Москвы в течение 2008-2011 учебных годов. Всего в исследовании участвовало 460 студентов (232 девушек и 228 юношей) в возрасте от 17 до 24 лет.

Тестовым материалом послужила разработанная нами анкета, которая оценивала отношения студентов к своему здоровью и физическому развитию. Для выявления степени адаптации студентов использовался многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» А. Г. Маклакова, где выявлялись адаптивные способности (АС), нервно-психическая устойчивость (НПУ), моральная нормативность (МН).

Полученные результаты и обсуждение. Проведенный анкетный опрос показал, что основная масса студентов формально относится к своему здоровью. Здоровье не стало для многих важной ценностью.

Таблица 1.

Результаты анкетного опроса студентов 1-6 курсов, по вопросам отношения к своему здоровью (в %, n=460)

Фактор	Частота	Пол опрашиваемых	
		юноши	девушки
Мониторинг состояния своего здоровья	регулярно	14,9%	19,8%
	от случая к случаю	32,2%	41,5%
	при недомогании	52,9%	38,7%
Употребление алкоголя (пиво)	каждый день	66,9%	41,1%
	раз в неделю	33,1%	55,7%
	не употребляю	0	3,2%
Курение	часто (7 и более сигарет в день)	62,1%	71,8%
	редко (1-2 сигарет в день)	22,5%	1,1%
	не курю	15,4%	27,1%

Так, на вопрос: «Следите ли Вы за состоянием своего здоровья?», были получены следующие ответы: слежу регулярно — 14,9% юноши, 19,8% девушки; слежу от случая к случаю — 32,2% юноши, 41,5% девушки; начинаю следить только, когда почувствую недомогание — 52,9% юноши, 38,7% девушки (табл.1). Незнание своего здоровья показывает и такой факт. Многие студенты затрудняются с ответами на вопрос, каков у них пульс в покое, каково артериальное давление. Вызывает тревогу и то, что многие студенты подвержены вредным привычкам. Так, курят постоянно и часто большая часть: 62,1% - студентов и 71,8% - студенток. Проблема алкоголизма в московских вузах стоит наиболее остро. Особенно это касается так называемых «легких» напитков – пиво и энергетические напитки, которые наиболее часто и широко употребляются в студенческой среде. Анкетный опрос показал, что употребляют пиво каждый день 66,9% юношей и 41,1% девушек, раз в неделю 33,1% юношей и 55,7% девушек (табл.1).

Одним из важных факторов укрепления здоровья является систематическое использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом..

Физическая активность является одним из элементов саморегуляции организма человека, обуславливающей его нормальную жизнедеятельность. Малая двигательная активность может отрицательно сказаться на здоровье, функциональном состоянии различных систем организма, работоспособности в целом. К тому же оптимальный режим не только улучшает физическую подготовленность, но и в значительной степени обеспечивает более высокий уровень умственной работоспособности и ее устойчивость в условиях разнообразной профессиональной деятельности. При этом значительно сокращается потеря учебного времени вследствие снижения количества простудных заболеваний, повышается не специфическая устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям - охлаждению, перегреванию, инфекциям и т. д. [5].

Интенсификация учебного труда в высшей школе связана, как правило, с ограничением двигательной активности (дефицит потребности в движениях составляет в среднем 50-70% от оптимального уровня), это с одной стороны, а с другой - низкая двигательная активность связана с низкой мотивированностью студентов в использовании средств физической культуры в повседневной жизнедеятельности [2].

Это подтверждается результатами наших исследований (табл.2).

Таблица 2.

Двигательная активность студентов 1-6 курсов РУДН (n=460)

Фактор	Частота	Пол опрашиваемых	
		юноши	девушки
Утренняя гимнастика	регулярно	19,3%	7,7%
	не регулярно	36,4%	24,2%
	не делаю	44,3%	68,1%
Закаливание	регулярно, каждый день	18,5%	7,1%
	не регулярно	9,1%	5,7%
	не делаю	72,4	87,2%
Самостоятельные физические нагрузки (спортивные секции, пробежки)	регулярно	18,7%	7,7%
	не регулярно	32,0%	18,2%
	не занимаюсь	49,3%	76,1%

Так, например, делают утреннюю гимнастику регулярно 19,3% юношей и 7,7% девушек, нерегулярно соответственно 36,4% и 24,2%, вообще не делают – 44,3% юношей и 68,1% девушек. Закаливающие процедуры проводят регулярно 18,5% юношей и 7,1% девушек, остальные, а их подавляющее большинство, вообще не проводят (72,4% юноши и 87,2% девушек), или проводят от случая к случаю - по настроению

(9,1% юноши и 5,7% девушек). Самостоятельно физическими упражнениями практически занимаются те студенты, которые регулярно делают утреннюю гимнастику. Поэтому прослеживается та же закономерность в отношении студентов, которые физические активны утром. Процент наиболее активных в посещении спортивных секций составляет – 18,7% у юноши и 7,7% у девушек.

В исследовании мы провели ранжирование факторов, мешающих регулярно заниматься физическими упражнениями. При анализе показателей все опрошенные студенты поставили на первое место дефицит времени, а на второе - усталость после занятий. Вместе с тем, такой фактор, как нежелание, лень, студенты ставят лишь на четвертое и пятое места.

Ссылки на недостаток времени, наиболее часто выдвигаемые в качестве аргумента студентами, не занимающимися физическими упражнениями, не отражают объективного положения дел. На это указывает тот факт, что более 60% свободного времени у молодых людей занимает пассивный отдых. Пассивный отдых не только лишает организм и личность

возможности развития, но и усиливает гипокинезию, которая способствует нарушениям в состоянии здоровья студентов.

Отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеурочное время у студентов тесно связано с особенностями их образа жизни. Результаты проведенных нами исследований указывают на то, что студентам, помимо учебных занятий, выполняющим физические упражнения и занимающимся спортом, присущ более здоровый образ жизни. Выбрав в качестве критерии особенности образа жизни студентов мы установили (в %) закономерную связь между этим показателем и самостоятельными занятиями физической культурой (таблица 3).

Таблица 3

Особенности образа жизни студентов и показатели разной степени физической активности (в %, n=460)

Варианты ответов	Группа	
	1-я	2-я
Занятия утренней гигиенической гимнастикой	8,6%	62,4%
Количество употребляющих алкоголь (пиво) студентов	74,3%	12,9%
Количество курящих студентов	37,9%	3,8%
Привычка планировать дела в течение недели	20,8%	67,1%
Систематические авралы в освоении знаний	42,8%	15,4%

Примечание: 1-я группа - студенты, посещающие только учебные занятия по физической культуре; 2-я группа - студенты, дополнительно занимающиеся физкультурой и спортом.

Анализ некоторых нервно-психических показателей (в %) самочувствия студентов свидетельствует о том, что занятия физическими упражнениями в свободное время существенно

но изменяют состояние организма, обеспечивая более полноценную жизнедеятельность (таблица 4).

Таблица 4

Особенности некоторых нервно-психических показателей самочувствия студентов (n=460)

Показатели	Группа	
	1-я	2-я
Ощущение бодрости утром после пробуждения	25,4%	71,5%
Ощущение усталости к середине дня	69,3%	27,8%
Жалобы на нарушение памяти	42,4%	12,7%
Случаи головных болей, недомоганий, ухудшение настроения	77,3%	23,8%
Превышение массы тела по отношению к росту более чем на 10 %	31,7%	8,5%
Адаптивные способности	23,2%	75,6%
Нервно-психическая устойчивость	38,3%	67,6%
Моральная нормативность	64,4%	68,7%

Примечание: Деление на группы по тому же признаку, что и в таблице 3.

Анализ результатов психологического теста (МЛО) позволяют говорить о том, что: адаптивные способности (АС) у студентов второй группы сформировались лучше, чем у студентов

первой группы.

Нервно-психическая устойчивость (НПУ) студентов второй группы выше, адаптация их протекает эффективнее и легче, чем у студен-

тов первой группы.

Моральная нормативность (МН) студентов первой и второй находятся примерно на одинаковом уровне.

Заключение. В заключение рассмотрения данного вопроса можно сказать, что у студентов до поступления в вуз сформирован определенный уровень мотивации и знаний в сфере физической культуры, но это не всегда в условиях столичной вузовской жизни студента проявляется в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Это в первую очередь наблюдается в низком проценте участия студентов в утренней гимнастике и посещении спортивных секций.

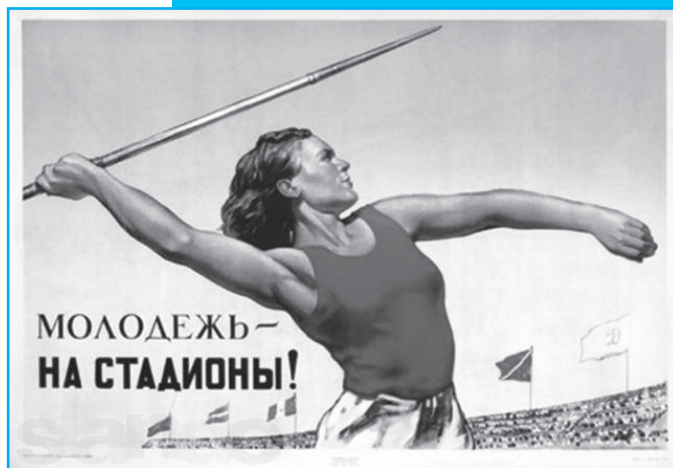
Пренебрежительное отношение к своему здоровью среди студентов столичного вуза

проявляется и в низкой доле участия студентов при проведении закаливающих процедур и высоком проценте студентов отмеченных злоупотребляющих «легкие» алкогольные напитки (пиво и энергетические напитки) и табакокурения.

Отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеурочное время у студентов тесно связано с особенностями их образа жизни. Так студенты, помимо учебных занятий, выполняющих физические упражнения (утренняя гимнастика) и занимающимися спортом (спортивные секции), присущ более здоровый образ жизни.

Литература.

1. Агаджанян Н. А., Миннибаев Т. Ш., Северин А. Е. и др. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса // Гигиена и санитария, 2005. –N 3. – С. 48-52.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. «Альфа-М», 2003, – 417 с
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. «КноРус», 2012 –240 с.
4. Волкова Л.М., Волков В.Ю., Давиденко Д.Н. и др Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие /. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: СПбГТУ, 1998. – 85 с.
5. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем [Учеб. пособие для вузов] / А. В. Чоговадзе, В. Д. Прошляков, М. Г. Мацук ; Под ред. А. В. Чоговадзе, М. «Высш. Шк», 1986 –143 с.
6. Rutten A., Kannas A., Lengenke Van T. Self-reported physical activity, public health, and the perceived environment. Results form a comparative European study // J: Epidemiol. Community Health. 2001. - Vol.55, №2. -P.139-46.



ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ У ДЕВОЧЕК 11-13 ЛЕТ



*Паиковская Я. А. –
аспирант Московского
городского педагогического
института физической
культуры и спорта
ПИФКиС
E-mail: yanaosel@yandex.ru*

Ключевые слова: аэробика, методика, соматотип, индивидуально-типологический подход, физическая подготовленность

Keywords: aerobic, exercises for health benefits, somatotype, individual and typological approach, fitness performance.

Аннотация. В данной публикации представлена методика проведения занятий по оздоровительной аэробике с девочками 11-13 лет. В методике рассматривается применение индивидуально-типологического подхода к занимающимся. Автор актуализирует проблему, связанную с учетом соматотипа – микро-, макро- и мезосоматики, анализирует показатели физической подготовленности на протяжении трех кварталов годового цикла.

Annotation. The publication describes a system of aerobic exercises for health benefits of the 11-13 year old girls. The method considers individual and typological approach to the participants. The author draws one's attention to the question connected with somatotype (micro-, macro- and mesosomatics), how it is taken into account, and analyses fitness performance during three quarters of a year cycle.

Введение. С каждым годом популярность оздоровительной аэробике возрастает. Это связано с тем, что данный вид оздоровительной физической культуры рассматривает здоровье в тесной взаимосвязи с его двигательной активностью и образом жизни и подходит для занятий людей разных возрастов. Однако чаще всего ее можно встретить в фитнес-клубах, основной аудиторией которой является женщины среднего возраста [5].

Проблема актуализируется необходимостью привлечения к занятиям оздоровительной аэробикой учащихся школ, так как в этом возрасте совершенствуются основные естественные движения. Препятствием лишь к самому процессу движения сменяется все большей заинтересованностью в результатах действий. Радость и удовлетворение доставляют не только сама двигательная деятельность, но и достижение той цели, которая ставится при опреде-

ленном действии. Движения становятся более точными, координированными.

В возрасте 11-13 лет у девочек появляется желание быть более привлекательными. Это обуславливается их психологическими особенностями – в ходе перестройки организма подростка могут возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия. Многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими, появляется беспокойность внешним видом [3].

Во время занятий оздоровительной аэробикой развиваются такие важные физические качества, как гибкость и координация, которые входят в сенситивный период девочек 11-13 лет. Известно, что именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта [1].

Еще одним важным фактором является состо-

яние демографической ситуации в Российской Федерации. По данным Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по городу Москве, на начало 2009 года проживали 5 517 400 женщин (в 2008 году – 5 495 100 женщин, в 2007 году – 5 478 447 женщин), что составило примерно 52% от общей численности населения города. Удельный вес девочек в возрасте 0-14 лет составил примерно 11,9% от общей численности женского населения, а женщин репродуктивного возраста примерно 49,6%.

Нарушение состояния здоровья молодых женщин является весомым фактором риска ухудшения репродуктивного здоровья популяции, а также здоровья будущего поколения. В условиях современного мегаполиса произошло изменение контингента беременных женщин. Следует отметить, что в последние годы имеется тенденция к увеличению роста числа повторных родов. Если в 2007 повторные роды произошли у 45,5% женщин, то в 2009 – у 50,3%.

Всего в учреждениях родовспоможения, подведомственных Департаменту здравоохранения, в 2007 году количество родов составило 97 253, в 2008 году – 104 877, в 2009 году – 112 277.

Одним из основных показателей репродуктивного здоровья населения является показатель заболеваемости беременных женщин, включающий как соматическую патологию, так и осложнения беременности. Заболеваемость беременных женщин в Москве, как и в целом по Российской Федерации, остается на довольно высоком уровне. Не имеет значимого снижения процент болезней мочеполовой системы и болезней систем кровообращения. В то же время на протяжении последних лет отмечается тенденция к снижению токсикозов, а также анемии беременных [6].

Цель исследования – повышение эффективности занятий оздоровительной аэробикой с девочками 11-13 лет на основе использования индивидуального подхода с учетом соматотипа.

Объект исследования – методика проведения занятий оздоровительной аэробикой с девочками 11-13 лет.

Предмет исследования – индивидуально-типологический подход в построении занятий оздоровительной аэробикой с девочками 11-13 лет.

Результаты исследования. Конституциональный подход при изучении детского организма, по мнению А.И. Криволиной позволяет выявить не только особенности в антропологических показателях, но и функционировании физиологических систем [4]. Многие зарубежные и отечественные ученые в области физической культуры сходятся во мнении необходимости учета особенностей занимающихся, в частности принадлежность к определенному соматотипу.

Соматотип – тип телосложения, определяемый на основании антропометрических измерений, генотипически обусловленный, конституционный тип, характеризующийся уровнем и особенностью обмена веществ (преимущественным развитием мышечной, жировой или костной ткани), склонностью к определенным заболеваниям, а также психофизиологическими отличиями. Телосложение человека изменяется на протяжении его жизни, тогда как соматотип обусловлен генетически и является постоянной его характеристикой от рождения и до смерти [7].

Девочки с определенным соматотипом по-разному реагируют на физическую нагрузку. Каждому типу конституции свойственны свои «сильные» стороны в физической активности, обеспечивающие успех в определенных видах деятельности [5]. Существует следующая соматоскопическая характеристика соматотипов:

Микросоматик (МИ): У детей этого типа грудная клетка цилиндрическая, слегка уплощенная. Это узкосложенный тип со средней шириной плеч и таза. Спина прямая, иногда с выступающими лопатками. Живот прямой. Нижние конечности длинные и прямые, кисти и стопы удлиненные. Жироотложение умеренное. Мышечный компонент имеет показатели выше среднего. Предрасположенность к проявлению координации и выносливости.

Мезосоматик (МЕ): это дети с пропорциональным телом, относительно широкими плечами и узким тазом. Для него характерен массивный скелет с четко выраженными эпифизами, сильно развитый мышечный компонент. Предрасположенность к проявлению аэробной выносливости.

Макросоматик (МА): это коренастые, с обильным жироотложением дети. У них широкая, укороченная грудная клетка с тупым эпигастральным углом. Широкие плечи и таз. Живот выпуклый. Относительно низкий уровень аэробных

возможностей. Предрасположенность к проявлению силовых способностей, с которыми связаны относительно большая мышечная масса и

невысокие показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы [7].

Таблица 1

Параметры физической нагрузки для занимающихся по традиционной и экспериментальной методике по оздоровительной аэробике [2]

Параметры нагрузки	Традиционная методика	Экспериментальная методика		
		Макросоматики	Мезосоматики	Микросоматики
Уровень сложности комбинаций	Средний	Средний	Средний, высокий	Средний, высокий
Темп музыки уд/мин	134-136	134-136	134-136	136-142
Длительность подготовительной части, мин	10	10	10	10
Длительность аэробной части в основной части, мин	30	40	35	30
Длительность силовой части в основной части, мин	10	5	10	15
Длительность заключительной части, мин	8	3	3	3

Исходя из вышеизложенных данных, в настоящем эксперименте нагрузка на занятиях по оздоровительной аэробике дозировалась с учетом соматотипа занимающихся (см. табл.1). Эксперимент проходил с сентября 2011 года по май 2012года на базе гимназии №1567 г. Москвы. В исследовании принимают участие 42

девочки, из них в экспериментальной группе 22, в контрольной группе 20 человек.

Ниже по тексту на рисунках 1, 2 и 3 представлены диаграммы, из которых видно, что показатели физической подготовленности выросли во всех трех экспериментальных группах, но особенно в группе мезосоматиков.

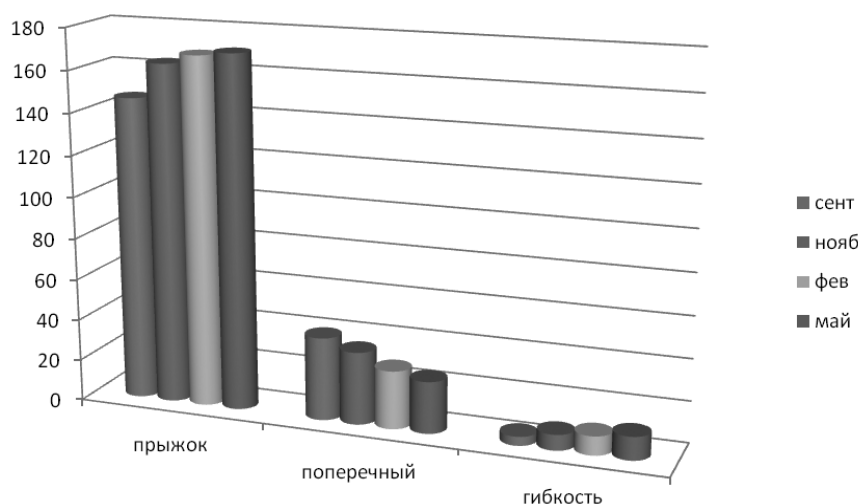


Рис. 1. Разница в показателях физической подготовленности девочек в ходе проведения эксперимента в группе мезосоматиков

На рисунке 2 виден значительный прирост в тестирование прыжок в длину, особенно в первом квартале годовичного периода, в то время как гибкость и поперечный шпагат у девочек в

группе мезосоматиков развивается медленнее.

Из диаграммы, представленной на рисунке 3 видно заметное улучшение сразу по двум показателям – прыжок в длину с места и попе-

речный шпагат. Показатель гибкости в группе микросоматиков остается худшим показателем по сравнению с другими экспериментальными группами.

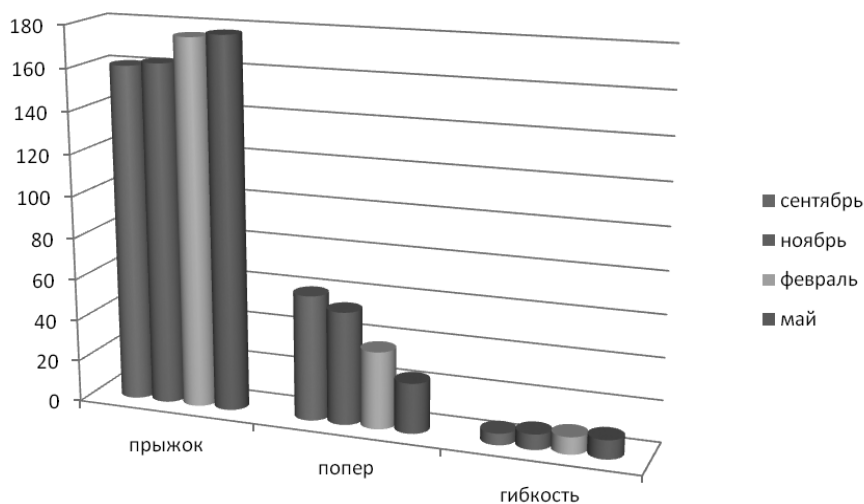


Рис. 2. Разница в показателях физической подготовленности девочек в ходе проведения эксперимента в группе микросоматиков

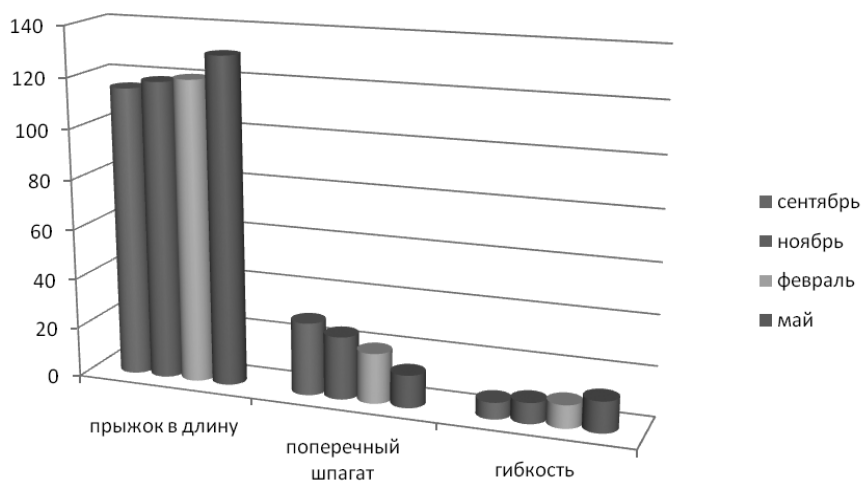


Рис. 3. Разница в показателях физической подготовленности девочек в ходе проведения эксперимента в группе макросоматиков

В группе макросоматиков значительное улучшение показателей тестирования на гибкость и тестирования поперечного шпагата, в отличие от других экспериментальных групп. Показателей в тесте прыжок в длину значительно хуже, чем в других экспериментальных группах.

Выводы:

1. Анализ литературных источников по проблеме исследований и практики физического воспитания позволил выявить, что внедрение в практику физического воспитания различных инновационных педагогических технологий,

методик построения занятий по физической культуре, ориентированных на реализацию индивидуального и базирующегося на его принципах дифференцированного подхода, является одним из важнейших и необходимых условий повышения уровня физического состояния организма детей школьного возраста.

2. Анализ распределения по группам соматотипов девочек 11-13 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой в школе, показал, что занимающиеся разных соматотипов различаются по тотальным размерам тела – окружности грудной клетки и длине нижних конечностей,

которые наибольшие у макросоматиков, промежуточные – у мезосоматиков и наименьшие – у микросоматиков.

3. Комплексная оценка показателей физической подготовленности и предрасположенности к проявлению отдельных физических качеств у занимающихся разных соматотипов, выявила, что по большинству показателей группы соматотипов существенно различаются. Для группы макросоматиков основной чертой является предрасположенность к проявлению гибкости; для группы мезосоматиков – аэробные возможности, предрасположенность к проявлению выносливости и координации; для группы микросоматиков – предрасположенность к проявлению координации и выносливости.

4. На основе дифференцированного подхода к дозированию физических нагрузок с учетом особенностей соматотипа девочек 11-13 лет, разработана методика занятий по оздоровительной аэробике с применением индивидуально-типологического подхода, в

ходе реализации которой педагогическое воздействие было направлено на ведущие физические качества. Методика проведения занятий с девочками макросоматического типа строится с акцентом на развитие аэробной выносливости и снижение жировой массы тела при средней координационной сложности движений; с девочками мезосоматического типа – с акцентом на развитие аэробной выносливости при значительной координационной сложности движений; с девочками микросоматического типа – с акцентом на развитие аэробной выносливости и рост силовых способностей при большой координационной сложности движений. Разучивание комбинаций происходит в четыре этапа по два месяца. Занятия характеризуются разной длительностью аэробной и силовой частей, соотношением на каждом этапе комбинаций среднего и высокого уровня сложности, темпом музыки и составом силовых упражнений для девочек макро-, мезо- и микросоматических типов.

Литература.

1. Бальсевич В.К. Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность. // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.
2. Беляев Н.С. Функциональное состояние и двигательные возможности женщин, занимающихся оздоровительной аэробикой / Л.Л. Ципин, Н.С. Беляев // Труды кафедры биомеханики: Междисциплинарный сборник статей / НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Сост. А.В. Самсонова, В.Н. Томилов. – СПб.: Изд-во «Олимп», 2009. – Вып. 3. – С. 118-129.
3. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, Хранитель, 2008. – 672 с.
4. Клиорин А.И. Конституция человека/А.И. Клиорин// Terra med. – 1996. -№ 4. – С. 4-9.
5. Петров В. К. Грация и сила. – М.: Советский спорт, 1989. – 62 с.
6. Департамент семейной и молодежной политики города Москвы. О положении детей в городе Москве. // К ежегодному государственному докладу «О положении детей в Российской Федерации» в 2009 году. – М.: 2010. – 39 с.

Объявление о конкурсе на замещение вакантных должностей в РГУФКСМиТ.

ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

I. Объявляет конкурсный отбор на замещение вакантных должностей научно – педагогических работников

Название кафедры	Должность	Размер ставки
Гигиены, экологии и спортсооружений, курс ГО	доцент	1,5
Естественно - научных дисциплин	доцент	2
Информационных технологий	профессор	0,5
	преподаватель	0,75
Истории физической культуры и Олимпийского образования	преподаватель	0,25
Истории и управления инновационным развитием молодежи	старший преподаватель	0,5
Методики комплексных форм физической культуры	профессор	0,5
	доцент	0,5
Психологии	профессор	0,5
	доцент	0,25
	преподаватель	0,25
Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений им. В.А. Губанова	преподаватель	0,5
Спортивная медицина	доцент	0,5
Теории и методики адаптивной физической культуры	доцент	0,25
Теории и методики баскетбола	преподаватель	0,5
Теории и методики гимнастики	старший преподаватель	0,5
Теории и методики единоборств	профессор	0,25
	преподаватель	0,25
Теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках	доцент	0,5
Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло	доцент	0,75
Теории и методики танцевального спорта	доцент	0,75
Теории и методики тенниса	доцент	0,25
	старший преподаватель	0,25
	преподаватель	0,25
	преподаватель	0,25
Теории и методики хоккея	преподаватель	0,25
Туризма и сервиса	профессор	0,5
	доцент	0,75
Экономики и бизнеса	доцент	0,5

Срок подачи заявлений – 1 месяц со дня опубликования объявления.

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

Научно-исследовательский институт спорта ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»

Руководство НИИ спорта	Должность	Размер ставки
	Заместитель директора	1
Название лаборатории	Должность	Размер ставки
Лаборатория биомеханики спорта	Заведующий лабораторией	0,5
	Младший научный сотрудник	0,25
Лаборатория научно - методического обеспечения подготовки спортсменов сборных команд	Заведующий лабораторией	0,5
	Главный научный сотрудник	1
Лаборатория нервно-мышечной физиологии	Старший научный сотрудник	0,25
	Младший научный сотрудник	0,25
Лаборатория спортивной работоспособности	Заведующий лабораторией	0,5
	Старший научный сотрудник	0,25
	Младший научный сотрудник	0,5
Лаборатория физкультурно – оздоровительных технологий	Заведующий лабораторией	1
	Младший научный сотрудник	0,75

Срок подачи заявлений – 1 месяц со дня опубликования объявления.

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

II. Объявляет выборы на должность

Название кафедры	Должность	Размер ставки
теории и методики баскетбола	заведующий кафедрой	0,5

Срок подачи заявлений – 1 месяц со дня опубликования объявления.

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

К сведению авторов

Журнал «Спортивный психолог» публикует оригинальные теоретические, экспериментальные и прикладные работы, а также обзоры отечественных и зарубежных исследований по следующим направлениям (и разделам) спортивной психологии:

- проблемы и история психологии спорта, физической культуры и Олимпийского движения;
- психология команды (спортсмена, тренера);
- психология подготовки, тренировки и соревнования;
- психология экстремального спорта;
- психология профессиональной карьеры в спорте;
- психология человека, имеющего отклонение в физическом развитии;
- психология восстановления и психорегуляции;
- психология физической культуры в школе и вне школы;
- психология семейной физической культуры;
- психология управления и организации физической культуры спорта;
- психологические методы исследования, диагностики и коррекции личности;
- в помощь тренеру, спортсмену;
- круглый стол (обзор писем читателей, дискуссии и обсуждения);
- психологии отечества;
- научная жизнь;
- за рубежом;
- архивные материалы.

Редакция принимает материалы, напечатанные в одном экземпляре в формате листа А-4, плюс дискеты с материалами 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. кегль шрифта в документе — 14 pt; интервал – 1
3. поля: слева – 2,5; справа – 1; вверх, низ – 1,5.
4. принудительные переносы не приветствуются
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. иллюстрации к статьям предоставляются в отдельных файлах, в формате tiff с разрешением не менее 300 dpi;

8. таблицы в тексте статьи набиваются в Word, а не вставляются картинкой;

9. названия, выделенные в тексте статьи с помощью CAPS LOCK, не приветствуются;

10. цитированная в статье литература приводится в алфавитном порядке в виде списка в конце статьи (см. представленный в журнале стиль списка);

11. литература на иностранных языках дается после отечественной;

12. к статье прилагаются сведения:

- об авторе (дата рождения, фамилия, имя и отчество, домашний почтовый адрес с индексом, телефон, специальность, ученое звание, место работы и должность, электронный адрес: e-mail),

ОБЯЗАТЕЛЬНО!

– **фотография (и) автора (ов), в формате JPEG.**

– **ключевые слова и аннотация (резюме) на русском и английском языках.**

Статьи, направленные авторам на доработку и не возвращенные в редакцию к обозначенному сроку, исключаются из портфеля редакции. Редакция знакомится с письмами читателей, но в переписку не вступает.

Материалы направляются в адрес редакции прямой или заказной бандеролью (но не ценной).

105122 Москва, Сиреневый бульвар, 4,
РГУФКСМиТ, кафедра психологии
(главный редактор журнала)
В.Н. Непопалову
e-mail: 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.