Учредители журнала:
ООО «АГСПА»
ПЦ «Вертикаль-ТВ»

Научно-методическое обеспечение журнала осуществляется профессорско-преподавательским составом кафедры психологии ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Контакты кафедры:
105122, Москва, Сиреневый бульвар 4,
РГУФКСМиТ, кафедра психологии
Телефон: 8-495-961-11-11 доб. 14-85

Контакты редакции:
E-mail редакции: sportpsy@sportedu.ru
Ответственного секретаря:
sashkasav@gmail.com
Главного редактора: alpfest@mail.ru
Тел. 8 (495) 961-11-11 доб. 11-22

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.

Ответственный секретарь
Савинкина А.О.

Верстка
Рульков М. Ю.

Отпечатано в ООО «САМ ПОЛИГРАФИСТ»
Тел.: 8-495-545-37-10
www.onebook.ru
Тираж 1000 экз.

Научно–практический журнал

Спортивный психолог

№1 (44) 2017

Год основания – 2003

Подписной индекс – 12462

ISNN 2074 – 0182

Шеф–редактор
Блеер А.Н.

Главный редактор:
Байковский Ю.В.

Заместитель главного редактора
Непопалов В.Н.

Согласно решению президиума высшей аттестационной комиссии (ВАК) Минобрнауки России от 01.12.2015 г. (№1230) 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»

Научно-редакционный совет журнала:

Шеф-редактор Блеер Александр Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент Российской академии образования (РАО), Заслуженный тренер России;

Главный редактор Байковский Юрий Викторович – доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор, мсмк, змс по альпинизму, заведующий кафедрой психологии ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Заместитель главного редактора Непопалов Владимир Николаевич – кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», член-корреспондент Международной академии психологических наук.

Научная редакционная коллегия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Николаев Алексей Николаевич – д.пс.н., профессор, ПсковГУ, Псков;

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

Касаткин Владимир Николаевич – д. мед. н., профессор МГППУ, Москва;

Аванесян Грант Михайлович – д.пс.н., профессор, ЕГУ, Ере ван, Армения;

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

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

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

Симоненкова Ирина Петровна – 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.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ	***Губа В.П., Хорунжий А.А.*** ТЕХНОЛОГИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ И АНАЛИЗА ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ	4
	Родин А.В. ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В РАЗЛИЧНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ	7
	Саморукова М.А. РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ЭФФЕКТЫ У СПОРТСМЕНОВ КАК РЕЗУЛЬТАТ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ	11
ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ	***Кузнецова Т.Е., Тиунова О.В.*** ИЗУЧЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	15
	Хвацкая Е.Е., Латышева Н.Е. ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ КАК «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ» ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ТРЕНЕРА В РАБОТЕ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ	20
	Варданян А.Н., Сопов В.Ф., Шакирова А.В. ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ	24
	Иванов О.Н., Буторин В.В., Дунаев Г.С. ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К ПРОГНОЗИРОВАНИЮ НАПРАВЛЕНИЯ ПОЛЕТА МЯЧА У ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ	27
	Тиунова О.В. СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ УЧАСТНИКОВ И ЭКСПЕРТОВ ЧЕМПИОНАТОВ РАБОЧИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ WORLDSKILLS	32
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	***Доценко Е.Л., Усольцева А.А.*** СПОРТСМЕНКИ НА РАСПУТЬЕ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ	37
	Савинкина А.О., Блеер А.Н. ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕХ УРОВНЕЙ СПЛОЧЕННОСТИ С ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ	43
ПРИКЛАДНЫЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	***Аронова Т.В., Спицына И.А.*** СВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ С КАЧЕСТВЕННЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ МОТИВАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У МАГИСТРАНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА	49
	Филиппова С.А., Шелиспанская Э.В. СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТЕЛОМ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ	56
ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА, ТРЕНЕРА	***Ниясова Н.С.*** ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	59
	Гаркин Н.В., Бабушкина Е.А. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	63
	Митин И.Н., Кузнецов А.И., Горовая А.Е., Конов А.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ	67
	Габбазова А.Я., Варнавский С.А., Иванова Я.В. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШАХМАТИСТОВ И ШАХМАТИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	71
	Байковский Ю.В., Блеер А.Н. МОТИВАТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЫБОР СПОРТСМЕНОМ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	74

УДК 796.853.234

ТЕХНОЛОГИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ И АНАЛИЗА ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ

TECHNOLOGY OF TESTING AND ANALYSIS OF PSYCHOMOTOR ABILITIES OF YOUNG JUDOISTS

Губа Владимир Петрович – д-р пед. наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ, профессор кафедры физической культуры Смоленского государственного университета, Смоленск, Россия, smolguba67@mail.ru

Guba Vladimir – Doctor of Pedagogical Sciences, professor, honored worker of the higher school of the Russian Federation, professor of department of physical culture of the Smolensk state university, Smolensk, Russia

Хорунжий Артур Анатольевич – преподаватель Смоленского государственного училища (техникума) олимпийского резерва, Смоленск, Россия, sguor_n@mail.ru

Horunzhy Artur – teacher of the Smolensk state school (technical school) of the Olympic reserve, Smolensk, Russia

Ключевые слова: *дзюдо, юные спортсмены, психомоторные способности, тестирование, простая зрительно-моторная реакция, функциональные возможности.*

Аннотация. ***Изучение психомоторных способностей юных спортсменов, специализирующихся в дзюдо обеспечивают информацией педагога об эффективности построения тренировочного процесса. В проведенном исследовании представлены научные данные, характеризующие развитие психомоторных способностей детей 11–13 лет, занимающихся дзюдо.***

Keywords: *judo, young athletes, psychomotor capabilities, testing, simple visual and motor reaction, functionality.*

Abstract. ***Studying of psychomotor capabilities of the young athletes specializing in judo is provided with information of the teacher on efficiency of creation of training process. In the conducted research, the scientific data characterizing development of psychomotor capabilities of children of 11-13 years which are going in for judo are provided.***

Актуальность исследования. Соревновательная схватка в спортивных единоборствах требует от спортсмена проявления высокого уровня физических, функциональных и психофизиологических возможностей, способствующих преимуществу его перед соперником. Перечисленные компоненты, во многом, определяют состояние здоровья, которое является одним из наиболее приоритетных направлений в детско-юношеском спорте в совокупности с достижением высоких спортивных результатов [1, 5, 6].

Ввиду комплексного проявления двигательных действий и психомоторных способностей в процессе занятий спортивными единоборствами актуальным является проведение систематического тестирования возможностей спортсменов, которые определяют достижение высоких спортивных результатов в процессе соревновательной деятельности [2, 3, 4].

Методика исследования. Исследование проводилось с 2012 по 2016 гг. на базе Филиала ФАУ МО РФ ЦСКА (СКА, г. Смоленск). В исследовании приняли участие подростки в возрасте 11–13 лет (n=40 человек), занимающиеся спортивными единоборствами (дзюдо). Для оценки психомоторных способностей юных дзюдоистов 11–13 лет

применялся аппаратно-программный комплекс (АПК) «НС-ПсихоТест», разработанный специалистами ООО «Нейрософт» г. Иваново, который прошел метрологический контроль и позволил получить показатели простой зрительно-моторной реакции и ее производных.

Результаты исследований и их обсуждение. Оценка зрительно-моторных реакций в динамике наблюдения юных спортсменов-единоборцев проводилась по методикам: ПЗМР (простая зрительно-моторная реакция), реакция различения и время принятия решения (Таблица 1).

Сравнение показателей ПЗМР в динамике наблюдения показало наличие тенденции к росту устойчивости центральной регуляции вегетативной нервной системы. При сопоставлении данных по методике ПЗМР в подготовительный и соревновательный периоды (231,257±28,84 и 233,382±16,18 соответственно) не наблюдалось достоверных различий (p>0,05).

Сравнивая параметры времени принятия решения, мы можем отметить прирост показателя в среднем на 13%, однако эта закономерность не явилась статистически достоверной (p>0,05).

Значения ПЗМР и сложных реакций находятся в диапазоне средних величин данного параметра, претерпевают умеренные колебания при нарастании интенсивности тренировочного процесса, направленного на силовую и специальную выносливость.

Для изучения динамики показателей сенсомоторного реагирования в зависимости от периода подготовки проведен анализ результатов психофизиологического тестирования в подготовительном и соревновательном периодах подготовки юных спортсменов.

В ходе исследования все спортсмены несколько раз прошли психофизиологическое обследование по стандартному набору методик, предназначенных для контроля функционального состояния ЦНС (Таблица 2).

Из полученных данных следует, что время ПЗМР в динамике по периодам подготовки достоверно увеличилось (с 191,41±4,38 до 210,06±3,62 мс; p<0,05).

Однако более существенное увеличение скорости обработки информации отмечалось в ЦНС, что отражалось в достоверном уменьшении времени принятия решения (с 137,88±7,94 до 86,28±8,05 мс; p<0,05), и привело к тому, что время сложной зрительно-моторной реакции также достоверно

Таблица 1 – Показатели динамики зрительно-моторных реакций у обследуемых юных дзюдоистов

Методики	Показатели				Прирост, %	p
	1 период, n=20		2 период, n=20			
	$\bar{X}$	±σ	$\bar{X}$	±σ		
ПЗМР	231,25	28,84	233,38	16,18	0, 91	>0,05
Реакция различения	293,67	63,88	304,51	83,99	3, 62	>0,05
Время принятия решения	62,42	3,04	71,13	6,81	13,05	>0,05

Таблица 2 – Динамика результатов психофизиологического тестирования в подготовительном и соревновательном периодах годичного тренировочного цикла обследуемых юных дзюдоистов 11–13 лет

Показатель, ед. измерения		Предсоревнова-тельный период, n=20	Соревнова-тельный, n=20	p
ПЗМР	Время реакции, мс	191,41±4,38	210,06±3,62*	<0,05
	ФУ, усл. ед.	4,92±0,07	4,86±0,09	>0,05
	УС, усл. ед.	2,26±0,11	2,24±0,14	>0,05
	УФР, усл. ед.	3,98±0,12	3,88±0,14	>0,05
СЗМР	Время реакции, мс	329,29±9,16	296,33±8,46*	<0,05
	Количество ошибок, n	3,59±0,42	1,61±0,35*	<0,05
ВПР, мс		137,88±7,94	86,28±8,05*	<0,05
Ситуативная тревога, усл. ед.		2,39±0,56*	1,11±0,29*	<0,05
Коэффициент вегетатики, усл. ед.		1,54±0,11	1,29±0,08	>0,05

уменьшилось (с 329,29±9,16 до 296,33±8,46 мс; p<0,05). Показатели функционального состояния ЦНС существенно не изменились, что свидетельствует об успешном завершении предсоревновательного периода подготовки. Показатели ситуативной тревоги снизились (с 2,39±0,56 до 1,11±0,29 усл. ед.), что может свидетельствовать о недооценке предстоящих соревнований и отражает снижение психоэмоционального состояния. Внесение своевременной коррекции в подготовку юных спортсменов привело к положительным результатам.

Заключение. Результаты тестирования показали, что в настоящий момент юные дзюдоисты 11-13 лет по показателям развития психомоторных способностей имеют низкий уровень возможностей, который препятствует гармоничному развитию личности юного спортсмена, являющегося фундаментом в достижении высоких спортивных результатов.

В связи с этим целесообразно увеличить в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов объем тренировочных средств направленных на развитие психомоторных способностей, высокий уровень которых не только обеспечивает эффективное освоение двигательных действий, но и способствует успешному усвоению необходимых объемов нагрузки.

Список литературы

1. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов: монография / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.

2. Губа, В.П. Комплексный подход в оценке функционального состояния профессиональных спортсменов / В.П. Губа, В.В. Маринич // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2014. – №3(15). – С. 80-90.

3. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход): научно-методическое пособие / В.П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.

4. Пашинцев, В.Г. Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов: автореф. дис… д-ра пед. наук / В.Г. Пашинцев. – М., 2001. – 54 с.

5. Сиротин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов: автореф. дис. … д-ра пед. наук / О.А. Сиротин. – М., 1996. – 49 с.

6. Хуако, Н.А. Содержание и последовательность изучения базовой техники бросков дзюдо на этапе начальной подготовки в условиях ранней специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Хуако. – К., 2007. – 25 с.

Literature

1. Guba, V.P. Individualization of training of young athletes: monograph / V.P Guba, P.V. Kvashuk, V.G. Nikitushkin. – M. : Sovetsky Sport, 2009. – 276 p.

2. Guba, V.P. An integrated approach in an assessment of a functional condition of professional athletes / V.P Guba, V.V. Marinich // Messenger of the Moscow city pedagogical university. Series: Natural sciences. – 2014. – №3(15). – P. 80-90.

3. Guba, V.P. Bases of sports preparation: methods of an assessment and forecasting (morfobiomekhanichesky approach): scientific and methodical grant / V.P Guba. – M. : Sovetsky Sport, 2012. – 384 p.

4. Pashintsev, V.G. Technology of design of long-term training of judoists: avtoref. dis… d-ra ped. nauk / V.G. Pashintsev. – M., 2001. – 54 p.

5. Sirotin, O.A. Psychology and pedagogical bases of individualization of sports training of judoists: avtoref. dis. … d-ra ped. nauk / O.A. Sirotin. – M., 1996. – 49 p.

6. Khuako, N.A. Contents and the sequence of studying of the basic equipment of throws of judo at a stage of initial preparation in the conditions of early specialization: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / N.A. Khuako. – K., 2007. – 25 p.

УДК 796.325

ВЛИЯНИЕ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В РАЗЛИЧНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ

INFLUENCE OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL ABILITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS ON PERFORMANCE OF TECHNIQUES IN VARIOUS TACTICAL SITUATIONS

Родин Андрей Викторович – канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия, rodin67@bk.ru.
Rodin Andrey – PhD, associate professor, head of the department of the theory and technique sport games at the Smolensk state academy of physical culture, sport and tourism, Smolensk, Russia.

Ключевые слова: *волейбол, психофизиологические способности, соревновательная деятельность, технические приемы, тактические ситуации.*

Аннотация. ***В статье рассматриваются вопросы влияния психофизиологических способностей на выполнение технических приемов игры в различных тактических ситуациях в процессе соревновательной деятельности у волейболистов различной квалификации.***

Keywords: *volleyball, psychophysiological abilities, competitive activity, techniques, tactical situations.*

Abstract. ***In article, questions of influence of psychophysiological abilities on performance of techniques of a game in various tactical situations in the course of competitive activity at volleyball players of various qualification are considered.***

Актуальность исследования. Организация технической и тактической подготовки волейболистов зависит в большей степени от знания специфических особенностей о взаимосвязи технико-тактических действий с психофизиологическими способностями волейболистов, обеспечивающих подбор и применение в учебно-тренировочном процессе эффективных средств тренировочных воздействий, способствующих достижению высокого индивидуального тактического мастерства [1, 2]. Данное обстоятельство свидетельствует о необходимости установления влияния психофизиологических способностей волейболистов на эффективность выполнения ими технических приемов в различных тактических ситуациях [3, 4].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе волейбольного клуба «Феникс», студенческой волейбольной команды «СГАФКСТ» и СДЮСШОР №7 г. Смоленск в период 2007–2016 гг. В исследовании приняли участие волейболисты различной квалификации в возрасте от 12 до 24 лет. Для обоснования оценки психофизиологических способностей волейболистов различной квалификации применялся аппаратно-программный комплекс (АПК) «НС-ПсихоТест», разработанный специалистами ООО «Нейрософт» (г. Иваново). Для изучения количественно-качественных характеристик выполнения технических приемов игры в различных тактических ситуациях применялись педагогические наблюдения

Рисунок 1 – Взаимосвязь показателей выполнения нападающего удара с психофизиологическими способностями волейболистов

с элементами видеосъемки в процессе официальных соревнований: чемпионата России по волейболу среди мужских команд Высшей лиги «Б», Студенческой волейбольной лиги России и первенства России среди юношей 1996–1998; 1999–2001 и 2002–2003 гг. рождения.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показателей индивидуального тактического выполнения подач свидетельствует, что на их эффективность влияет высокий уровень развития психофизиологических способностей (37 корреляционных взаимосвязей): реакция выбора простой и сложной зрительно-моторной реакции.

При анализе показателей корреляции психофизиологических способностей с индивидуальной тактикой выполнения нападающего удара установлено 44 сильных взаимосвязей показателей на уровне 0,700 и более. Наибольшее количество взаимосвязей имеют показатели реакции различения при выполнении нападающих ударов в зону №1 – r= 0,799; в зону №6 – r= 0,857; в зону №5 – r= 0,0905; от края блока – r=0,782; сверху блока – r=0,826; встык блока – r= 0,937, а также с переводом руки и туловища – r= 0,949 и 0,928, соответственно (p<0,05; Рисунок 1).

Реакция выбора имеет высокую взаимосвязь показателей с выполнением нападающего удара с переводом руки и туловища – r=0,850 и 0,866, а также от края, сверху и в стык блока – r=0,930; 0,873 и 0,979, соответственно.

Реакция на движущийся объект во многом позволяет эффективно выполнять нападающий удар с высоких и низких передач – r= 0,840 и 0,905, с быстрых и медленных передач – r= 0,792 и 0,837, а также близких и далёких от сетки передач – r= 0,720 и 0,860, соответственно (p<0,05).

Высокие показатели объема внимания обеспечивают эффективное выполнение нападающего удара с переводом руки и туловища – r= 0,782 и 0,815, а также от края, сверху и встык блока – r= 0,873; 0,914 и 0,961, соответственно.

Показатели ПЗМР и СЗМР имеют высокую взаимосвязь с показателями траектории передачи по высоте: высокая – r= 0,828 и 0,868, средняя – r= 0,730 и 0,839 и низкая – 0,908 и 0,869, соответственно (p<0,05; Рисунок 1).

Показатели помехоустойчивости имеют ведущее значение при выполнении нападающего удара с передней или задней линии – r= 0,864 и 0,829, а память на образы определяет выполнение нападающего удара от края и встык блока – r= 0,799 и 0,826, соответственно.

В результате анализа показателей корреляции между психофизиологическими способностями и индивидуальным тактическим выполнением блока установлено 43 взаимосвязи.

Показатели реакции выбора обеспечивают эффективное выполнение ловящего и неподвижного блока – r= 0,844 и 0,872, а также индивидуально, вдвоем и втроем – r= 0,793; 0,855 и 0,822, соответственно.

Реакция на движущийся объект также имеет большое значение при выполнении блокирования с высоких передач индивидуально – r= 0,833 и 0,957, при этом с быстрых, низких и близких передач к сетке – r= 0,852; 0,858 и 0,911, соответственно (p<0,05).

Простая и сложная зрительно-моторная реакция определяют выполнение блокирования индивидуально – r= 0,851 и 0,837 и вдвоем – r= 0,782 и 0,737, соответственно. При этом показатели ПЗМР влияют на выполнение блокирования с быстрых и низких передач – r= 0,773 и 0,839, а СЗМР – с низких передач, близких к сетке – r= 0,889 и 0,900, соответственно.

Заключение. Совершенствование индивидуальных тактических действий в современном волейболе, ввиду увеличивающейся быстроты игровых действий, невозможно осуществлять без учета показателей развития двигательного компонента психофизиологических способностей спортсменов и их влияния на эффективность исполнения тактического действия в сложной противоборствующей игровой ситуации. В связи с вышеизложенным, в современных условиях подготовки волейболистов, установленные взаимосвязи послужили основой для оптимизации индивидуальной тактической подготовки спортсменов с учетом развития двигательного компонента психофизиологических способностей.

Список литературы

1. Беленко, И.С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности / И.С. Беленко // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – №03 (81). – С. 54-58.

2. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. — М. : Советский спорт, 2009. – 168 с.

3. Родин, А.В. Взаимосвязь психофизиологических способностей с эффективностью индивидуальных тактических действий спортсменов в игровых видах спорта (на примере волейбола) / А.В. Родин // Спортивная наука России: состояние и перспективы развития: матер. Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры. – 2015. – С. 458-463.

4. Родин, А.В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх (психофизиологический аспект) / А.В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 78-82.

Literature

1. Belenko, I.S. Psychophysiological features at young athletes of game sports of the different age period of development and fitness / I.S. Belenko // Messenger of the Tomsk state pedagogical university. – 2009. – №03 (81). – P. 54-58.

2. Guba, V.P. Volleyball at university: Theoretical and educational and methodical providing system of training of students in sports club: studies. manual / V.P. Guba, A.V. Rodin. – M. : Sovetsky Sport, 2009. – 168 p.

3. Rodin, A.V. Interrelation of psychophysiological abilities with efficiency of individual tactical actions of athletes in game sports (on the example of volleyball) / A.V. Rodin // Sports science of Russia: state and prospects of development: materials of the Vseroserossiysky scientific and practical conference devoted to the 90 anniversary of the magazine «The theory and practice of physical culture». – 2015. – P. 458-463.

4. Rodin, A.V. Features of training of athletes of various qualification in sports (psychophysiological aspect) / A.V. Rodin//the Theory and practice of physical culture. – 2010. – №3. – P. 78-82.

УДК 796:159.96

РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ЭФФЕКТЫ У СПОРТСМЕНОВ КАК РЕЗУЛЬТАТ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА АРТ-ТЕРАПИИ

REHABILITATION EFFECTS IN ATHLETES AS A RESULT OF THE APPLICATION OF THE ART THERAPY METHODS

Саморукова Мария Алексеевна – магистр психологии, преподаватель психологии высшей категории ГБПОУ МО «Училище (техникум) Олимпийского Резерва №2», г. Звенигород, Россия. zveni.sportart@yandex.ru

Samorukova Maria – master of psychology, psychology teacher of the highest category at the School (College) of Olympic Reserve №2, Zvenigorod, Russia

Ключевые слова: *спортивная травма, критические ситуации, деятельность переживания, арт-терапия, реабилитационные эффекты арт-терапии.*

Аннотация. ***В данной статье экспериментально обоснована возможность применения метода арт-терапии в решении задач психологического сопровождения спортсменов после спортивной травмы. Итоговые результаты доказывают, что применение арт-терапии в восстановительный период у спортсменов способствует эффективному переживанию, т.е. выходу спортсмена из кризиса.***

Keywords: *sports injury, critical situation, activity experiences, art therapy, rehabilitation effects of art therapy.*

Abstract. ***This article experimentally proved the possibility of applying the method of art therapy in the solution of problems of psychological support of athletes after sports injuries. The results demonstrate that the use of art therapy in the recovery period in athletes contributes to the effective experience i.e. the exit of the athlete from the crisis.***

Актуальность исследования. Получение спортивной травмы на тренировке или на соревновании не может не поколебать представление спортсмена о самом себе как об успешном, перспективном, способном на рекорд атлете. При значительных индивидуальных различиях в проявлении психологических изменений, вызванных спортивной травмой, все они обусловлены воздействием болевых ощущений, нарушением привычной деятельности и срывом значительных жизненных планов. Под влиянием этих факторов у спортсмена появляется чувство безнадёжности, тревоги за свое здоровье, спортсмен теряет восприятия самого себя как лидера в области профессиональной деятельности, а в дальнейшем и в обыденной жизни. Очевидно, что спортивная травма является причиной критической ситуации у спортсмена [1, 4].

Воздействие спортивной травмы на психику спортсмена является причиной кризиса, когда для атлета нарушается привычный образ жизни, будущее становится неопределённым, нарушается его представление о себе как о спортсмене, теряются смыслы и ориентиры жизни [2].

Тема исследования является актуальной в связи с тем, что юные спортсмены, обучающиеся в Училищах Олимпийского Резерва, часто оказываются в ситуации получивших спортивную травму. В отечественной науке вопросы психологического сопровождения атлетов после спортивных травм освещаются также крайне мало, при этом необходимость такого сопровождения очевидна. Современная психология выдвигает задачу поиска новых методов по психологическому сопровождению спортсменов в восстановительный период после спортивных травм. Одним из таких методов психологического сопровождения юных спортсменов в восстановительный период может стать арт-терапия.

Цель исследования – экспериментально обосновать возможности применения методов арт-терапии в решении задач психологического сопровождения спортсменов после спортивной травмы.

Объектом исследования является деятельность переживания спортсменов в восстановительный период после спортивной травмы в условиях психотерапевтической работы с применением арт-терапии.

Предметом исследования являются реабилитационные эффекты арт-терапии при психологическом сопровождении спортсменов в восстановительный период после спортивной травмы.

Общая гипотеза исследования. Применение арт-терапии в восстановительный период у спортсменов способствует эффективному переживанию, т.е. выходу спортсмена из критической ситуации.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе ГБПОУ МО «Училище (техникум) Олимпийского Резерва №2», г. Звенигорода. В исследовании принимали участие студенты 1 курса: гандболисты и футболистки (от 17 до 20 лет).

Рисунок 1 – Результаты рисуночного теста

Таблица 1 – Пример анализа теста «Человек, который срывает яблоко»

№	Имя	Рисунки, сделанные перед началом арт-занятий	Стратегия/Балл, Результат	Рисунки, сделанные после арт-занятий	Стратегия/Балл, Результат
3	Кристина		Избегающая 0/ Яблоко выпускает из рук		Удовлетворяющая, 1/ Прилагаются большие усилия

Группа соответствовала тематической полуоткрытой группе, что в наибольшей степени соответствовало краткосрочным условиям работы и особенностям участников. Сессии были структурированы и включали в себя: введение – ритуал начала занятия с обсуждением актуальных состояний участников; основную часть, связанную с созданием изобразительной продукции, в соответствии с предложенной темой; а также заключительную часть – обсуждение рисунков в кругу, когда участники имели возможность рассказать о своей работе так, как им того хотелось, написание рефлексивных листов, подведение итогов. Всего проведено 12 занятий, которые были разделены на тематические группы: блок, направленный на поиск ресурсов; блок, направленный на выражение и осознание эмоций, связанный со спортивной травмой; коммуникативный блок; интегрирующий блок.

Методы исследования. Сочетание разных типов качественных исследований: анализ изменения деятельности переживания спортсменов в результате занятий арт-терапией с опорой на типологию критических ситуаций Ф.Е. Василюка; технику конденсации смыслов (А. Джорджи); графический тест «Человек, который срывает яблоко» (Л. Гант, К. Табон, Л.Д. Лебедева) [3].

Результаты исследования. Для анализа реабилитационных эффектов арт-терапии у спортсменов, мы применили типологию критических ситуаций Ф.Е. Василюка.

Для Кристины критическая ситуация приостановления на взлёте спортивной карьеры в связи с восстановлением после операций стала кризисной, поскольку эта спортсменка не мыслит свою жизнь вне спорта. После операции на ноге Кристина говорила о том, что жизнь для неё остановилась. В этот период она создавала полные драматизма рисунки могучего, но засыхающего дерева без листьев, охваченного огнём, и «портрет моей души» без рук и ног (Рисунок 1 А, Б).

По нашему мнению, занятие арт-терапией способствовали развитию творческого типа переживания у Кристины, поскольку она стала искать смысл в наступившей для неё паузе в профессиональной деятельности, и превращала кризисную ситуацию в позитивные и адаптивные ресурсы своего выздоровления: «Эта остановка сейчас может быть, для того чтобы мне найти свою женственность». В этот период Кристина устремляет свой взгляд в будущее и создаёт женские образы, которые интегрируют в себя все желаемые для Кристины качества: уверенность в себе, профессиональную успешность, яркую индивидуальность (Рисунок 1 В, Г).

Обсуждение результатов исследования. Результаты качественного исследования с применением теории деятельности переживания Ф.Е. Василюка, техники конденсации смысла (А. Джорджи), показывают, что арт-терапия запускает переживание, которое становится эффективным т.е. способствует выходу спортсмена из критической ситуации. Данные результаты сочетаются с анализом графического теста «Человек, который срывает яблоко», который мы проводили в начале и в конце цикла занятий арт-терапией со спортсменками. Качественная интерпретация данных свидетельствует о том, что на рисунках спортсменок, которые занимались арт-терапией в реабилитационный период происходили изменения по следующим основаниям: стратегия достижении цели (от избегающей к удовлетворяющей) и результат (от самого действия к успешному достижению результата).

Выводы

В работе доказаны следующие реабилитационные эффекты арт-терапии у спортсменок, получивших спортивную травму:

1. Изменение и обогащение образа Я, связанного с восстановлением образа тела после спортивной травмы.

2. Изменение типа переживания от внутренних противоречий к упорядочиванию и совершению выбора в сторону продолжения спортивной деятельности.

3. Содействие развитию творческого типа переживания, т.е. нахождению смысла приостановки спортивной деятельности и обновлению жизненных замыслов.

Практические рекомендации. Развитие в нашей стране такого инновационного направления в работе со спортсменами как арт-терапия тесно связано с рядом общих тенденций, касающихся необходимости совершенствования системы восстановительного сопровождения атлетов. Наилучший вариант восстановления спортсменов после спортивной травмы достигается сочетанием применения комплекса мероприятий: медицинских, психологических, физических, педагогических, социальных и правовых. Данное исследование является важным и говорит в пользу использования арт-терапии в психологическом сопровождении спортсменов в восстановительный период. Доказанные реабилитационные эффекты в психологической работе со спортсменками в восстановительный период подтверждают, что подобранные техники из фонда арт-терапии можно и целесообразно использовать при работе со спортсменами, получившими спортивную травму.

Список литературы

1. Бусыгина, Н.П. Научный статус методологии исследования случаев / Н.П. Бусыгина // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 1. – С. 9-34.

2. Василюк, Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк. – М. : МГУ. – 1984. – 199 с.

3. Лебедева, Л.Д. «Человек, который срывает яблоко…» / Л.Д. Лебедева // Школьный психолог. – 2002. – №3.

4. Саморукова, М.А. Можно с вами поговорить? Или о чём переживают юниоры / М.А. Саморукова // На пороге взросления. Сборник научных статей; Ред. Л.Ф. Обухова, И.А. Корепанова. – М. : МГППУ. – 2011. – С. 279-283.

Literature

1. Busygina, N.P. The scientific status of research methodology cases / N.P. Busygina // Moscow psychotherapeutic magazine. – 2009. – № 1. – P. 9-34.

2. Vasilyuk, F.E. Psychology experiences / F.E. Vasilyuk. – M. : MSU. – 1984. – 199 p.

3. Lebedeva, L.D. «The man who tears off an Apple...» / L.D. Lebedeva //School psychologist. – 2002. – №3.

4. Samorukova, M.A. Can I talk to you? Or concerns juniors / M.A. Samorukova // On the threshold of adulthood. Collection of scientific articles; L.F. Obukhova, I. A. Korepanova. – MSUPE. – 2011. – P. 279-283.

УДК 796.071.424.4

ИЗУЧЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ ТРЕНЕРСКОГО СОСТАВА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

A STUDY OF COACHING STAFF NEEDS IN PSYCHOLOGICAL ENSURING OF SPORTS TRAINING

Кузнецова Татьяна Евгеньевна – педагог-психолог Информационно-методического центра по физической культуре и спорту, Нижний Тагил, Россия tatyana.ky2012@yandex.ru, +7 (932) 114-40-16

Kuznetsova Tatyana – educational psychologist at the Information and methodological for center physical culture and sport, Nizhny Tagil, Russia

Тиунова Ольга Владимировна – доцент, кандидат педагогических наук, ведущий научный сотрудник Федерального научного центра физической культуры и спорта, Москва, ORCID iD 0000-0001-9301-0475; olgatiunova@yandex.ru, +7 (916) 507-08-75

Tiunova Olga – Ph.D., Assistant Professor, researcher at the Federal science center of physical culture and sport, Moscow, Russia

Ключевые слова: *тренеры-преподаватели, спортивные психологи, психологическое обеспечение спортивной подготовки.*

Аннотация. ***Выявлены потребности тренеров-преподавателей в психологическом обеспечении спортивной подготовки. Разработан специальный тематический опросник. Анализ результатов опроса выявил различия в оценке значимости основных направлений психологической подготовки у тренеров-преподавателей мужчин и женщин, у тренеров-преподавателей разного возраста и стажа профессиональной деятельности, уровня образования. В ходе анкетирования определены наиболее эффективные и востребованные формы работы со спортивным психологом. Выявлены основные трудности тренерского состава в психологической подготовке спортсменов. Полученные данные позволят модернизировать психологическую работу по подготовке спортивного резерва.***

Keywords: *coaches, sports psychologists, psychological support for athletic training.*

Abstract. ***We have identified needs of the coaches in the psychological support of sports training and have developed a special thematic questionnaire. The analysis of the survey results revealed differences in the assessment of the significance of the main directions of psychological training of coaches-teachers of men and women, trainers-teachers of different age and professional work experience, level of education. The survey has identified the most effective and popular forms of work with a sports psychologist. We have identified the main challenges of coaches in the psychological preparation of athletes. The obtained data will allow modernizing the psychological work on preparation of sports reserve.***

Актуальность исследования. Несмотря на большое количество исследований, посвященных изучению педагогического мастерства тренера-преподавателя [1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 12], мало изученными остаются пока потребности тренерского состава в психологическом обеспечении подготовки спортивного резерва.

Для того чтобы организовать плодотворное сотрудничество с тренерским составом, спортивному психологу желательно заранее иметь

представление об их актуальных запросах (потребностях в психологических знаниях и умениях) в зависимости от уровня образования, стажа педагогической работы, возраста и пола этих специалистов.

Цель исследования – выявить потребности специалистов по физической культуре и спорту в психологическом обеспечении подготовки спортивного резерва и определить социально-демографические особенности их запросов для организации последующей информационной, лекционной и консультативной работы с тренерским составом Свердловской области.

Организация исследования. Проведен опрос тренеров-преподавателей муниципальных детско-юношеских спортивных школ и специализированных спортивных школ олимпийского резерва города Нижний Тагил, Свердловской области. В исследовании приняли участие 157 тренеров-преподавателей (55 женщин и 102 мужчины), представляющих 26 видов спорта (35% – командные, 19% – единоборства, 18% – виды спорта с эстетической направленностью,15% – циклические, 8% – скоростно-силовые, 5% – технические виды спорта). Такое разнообразие отражает реальную «кадровую» ситуацию в Свердловской области и позволяет при планировании групповой работы психолога с тренерским составом учитывать наиболее общие потребности в информации психологического характера, что соответствует цели исследования.

Возраст респондентов от 20 до 72 лет. Большинство тренеров имели стаж работы в отрасли свыше 10 лет. Высшее физкультурное образование имели 38% опрошенных, среднее физкультурное образование – 11%.

Методы исследования. Разработан тематический опросник, основанный на опыте коллег [11], требованиях профессионального стандарта к должности «тренер» [6], Положении об организации федеральных экспериментальных (инновационных) площадок [5].

Результаты исследования. На рисунке 1 представлен общий рейтинг основных трудностей психологического характера, с которыми тренеры чаще всего встречаются в своей работе со спортсменами.

Наиболее важными, с точки зрения тренерского состава, направлениями психологической подготовки спортивного резерва являются:

– повышение устойчивости к соревновательному стрессу и улучшение концентрации внимания спортсменов (48% и 40% соответственно);

– умение спортсменов осмысливать собственные действия и повышение мотивации к занятиям спортом (по 26%);

– воспитание личностных качеств и волевая подготовка (по 20%);

– улучшение саморегуляции неблагоприятных состояний (19%);

– формирование умения анализировать собственные победы и поражения (17%);

– формирование умения работать в команде (13%).

Среди опрошенных 16% затруднились сформулировать сложности в психологической подготовке спортивного резерва, либо не испытывают таковых.

Анализ результатов позволил выявить приоритеты тренеров – мужчин и женщин в актуальности основных направлений психологической подготовки спортсменов (Рисунок 2).

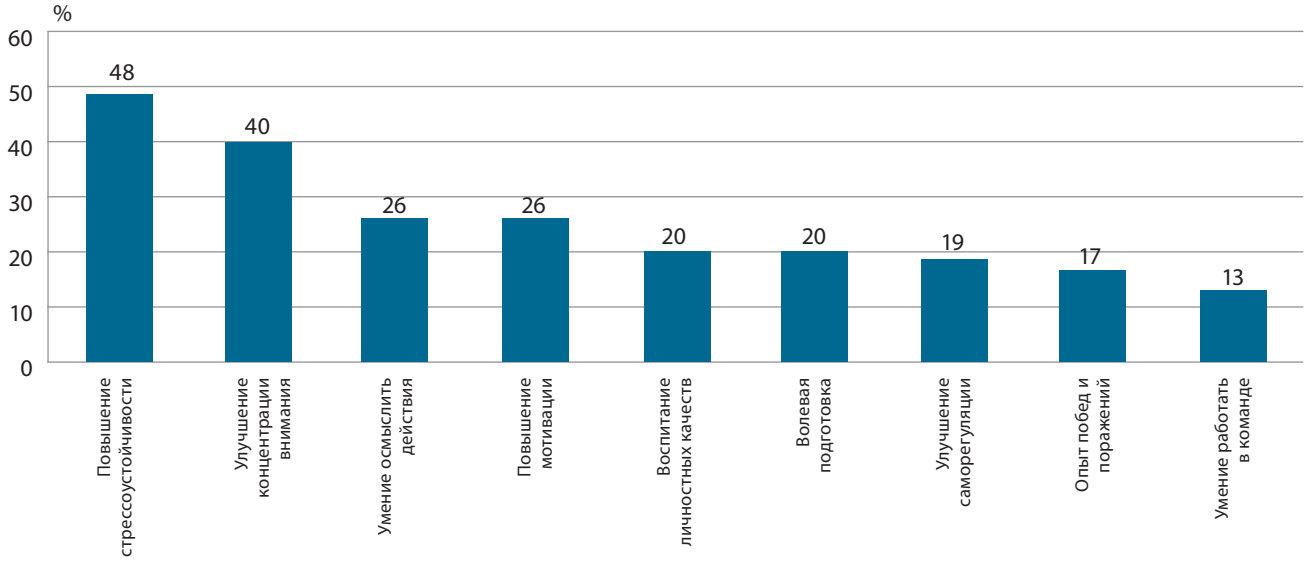


Рисунок 1 – Основные направления психологической подготовки спортсменов (%)

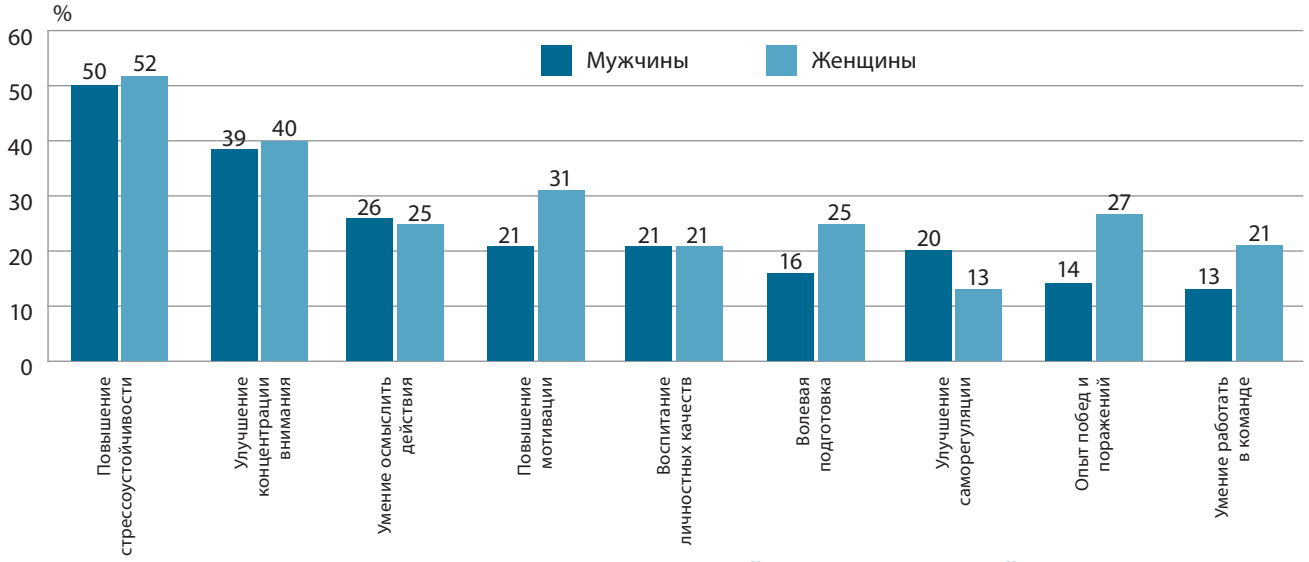


Рисунок 2 – Значение основных направлений психологической подготовки в зависимости от гендерного фактора (%)

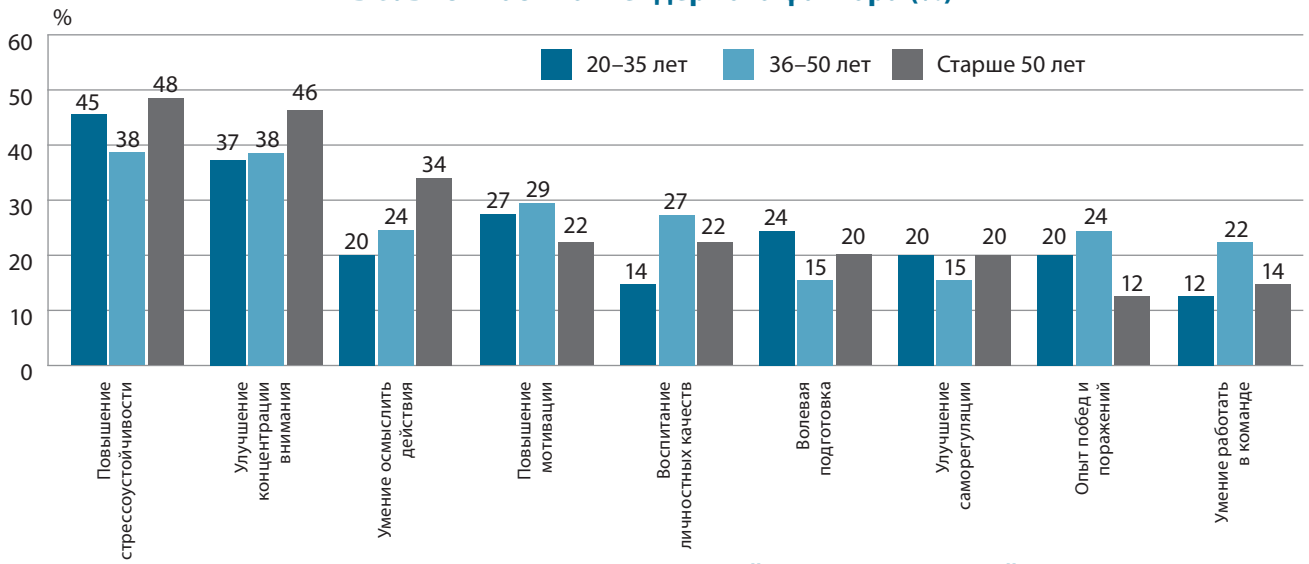


Рисунок 3 – Значение основных направлений психологической подготовки в зависимости от возраста респондентов (%)

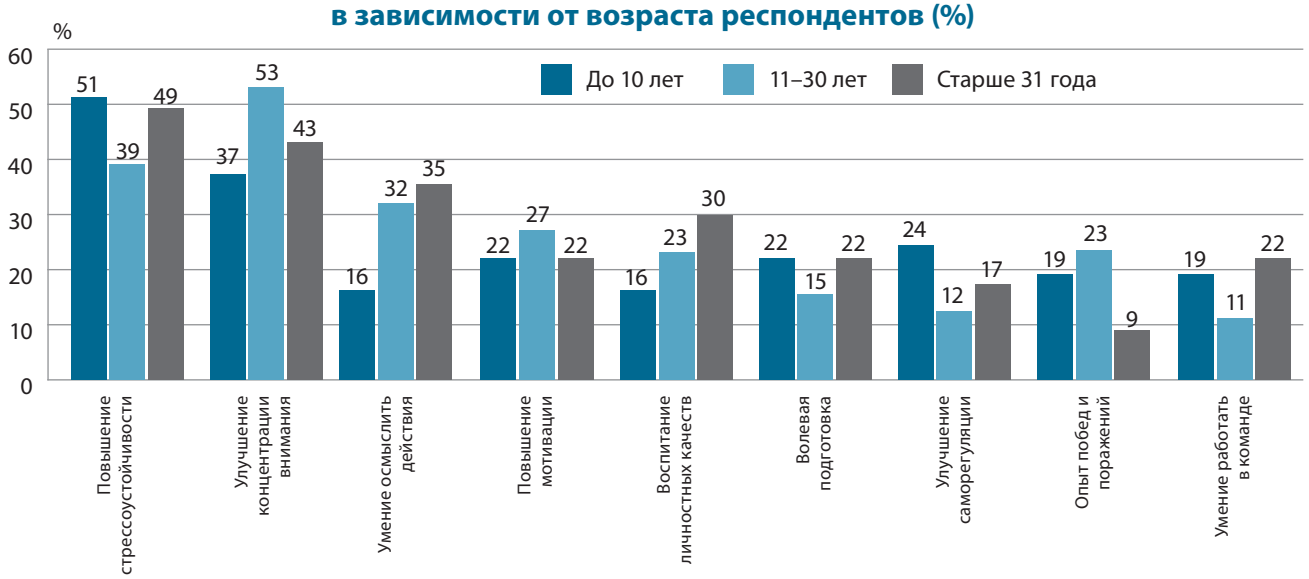


Рисунок 4 – Значение основных направлений психологической подготовки в зависимости от стажа педагогической деятельности респондентов (%)

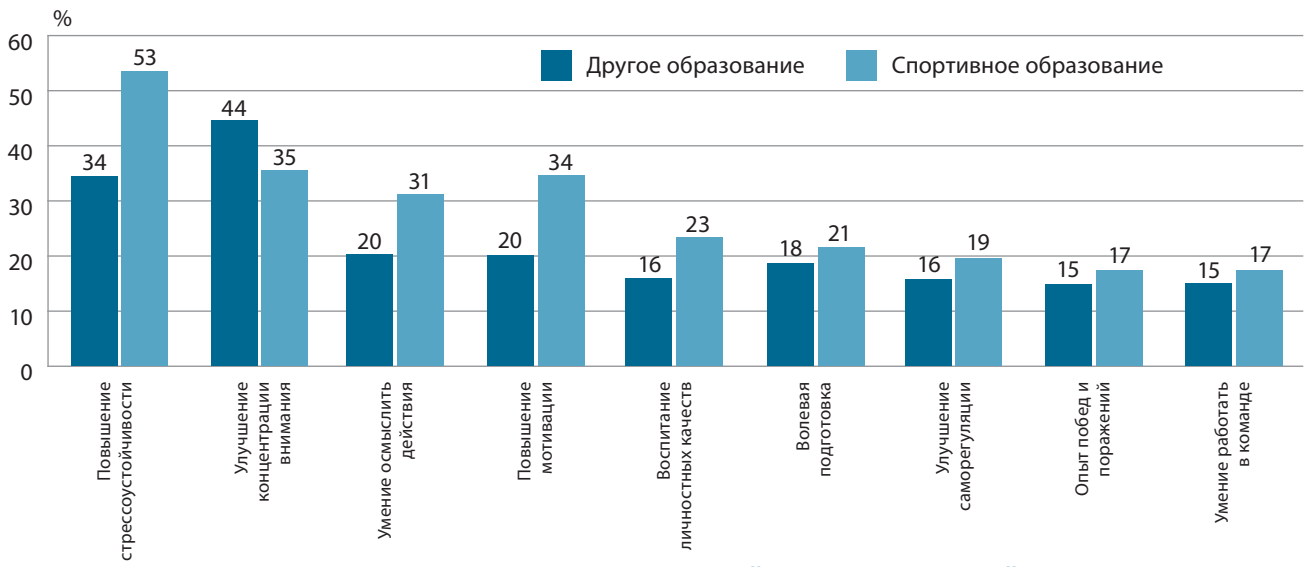


Рисунок 5 – Значение основных направлений психологической подготовки в зависимости от профиля образования респондентов (%)

Отличия в значимости основных направлений психологической подготовки проявились в следующем:

– тренеры-женщины выше оценивают значение мотивации, волевой подготовки и умение анализировать победы и поражения;

– тренеры-мужчины считают более важным улучшение саморегуляции неблагоприятных состояний спортсменов.

В результате сравнения трех возрастных групп тренеров-преподавателей также обнаружены отличия в выборе актуальных направлений психологической подготовки спортсменов (Рисунок 3).

Можно предположить, что одновременно с приобретением жизненного опыта респондентов повышается значимость концентрации внимания спортсменов и умения осмысливать собственные действия.

Анализ различий выбора, связанных со стажем работы тренеров-преподавателей (Рисунок 4) показал, что с повышением стажа педагогической деятельности увеличивается значимость умения спортсменов осмысливать свои действия и формирование личностных качеств спортсмена.

Начинающие тренеры-преподаватели считают основными трудностями психологического характера низкий уровень стрессоустойчивости, концентрации внимания, саморегуляции спортсмена. Менее важными направлениями психологической подготовки эта категория спортивных специалистов считает умения осмысленность действий, анализ опыта побед и поражений, воспитание личностных качеств.

Мнение тренеров-преподавателей в зависимости от уровня их образования представлено на рисунке 5.

Тренеры-преподаватели, имеющих высшее физкультурное образование, в отличие от других своих коллег подчеркивают важность стрессоустойчивости спортсменов, их умения осмысливать выполняемые действия и высокий уровень мотивации.

Заключение. В результате проведённого исследования были определены актуальные потребности специалистов по физической культуре и спорту в психологическом обеспечении подготовки спортивного резерва, выявлены некоторые социально-демографических особенностей их запросов, что позволяет повысить информативность последующей лекционной и консультативной работы с тренерским составом Свердловской области, а также модернизировать работу по психологическому обеспечению подготовки спортивного резерва.

С подобного опроса-анкетирования целесообразно начинать сотрудничество спортивного психолога с тренерским составом любой спортивной организации.

Список литературы

1. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

2. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я. Корх. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 38 с.

3. Попов, А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. – М. : Московский психолого-социальный институт. Флинта, 1998. – 219 с.

4. Передельский, А. А. Проблема раннего спортивного отбора – зона борьбы тенденций экстремализации и оптимизации в спортивной деятельности / Передельский А.А. // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – №2(39). – С. 51-54

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 августа 2013 года № 674 «Об организации работы по созданию федеральных экспериментальных (инновационных) площадок по вопросам совершенствования системы подготовки спортивного резерва» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/28343/ (дата обращения: 30.12.2016).

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 апреля 2014 г. № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрирован в Минюсте России 10.07.2014 №33035) // «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти», № 41, 13.10.2014.

7. Скотникова, А. В. Имитация целостности прогностической профессиональной сферы деятельности / А. В. Скотникова // Экстремальная деятельность человека – 2016. – №3(40). – С. 44-52.

8. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М. : 2010. – 120 с.

9. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.

10. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова, Н.С. Цикуновой. – М. : Советский спорт, 2005. – 286 с.

11. Тиунова, О.В. Особенности психологического обеспечения спортивной подготовки с точки зрения тренерского состава / О.В. Тиунова, В.А. Апросимов // Материалы международной научно-практической конференции «Проблемы, перспективы подготовки высококвалифицированных спортсменов по стрельбе из лука», г. Якутск, 06 февр. 2014. – Киров: Международный центр научно-исследовательских проектов, 2014. – С. 251–253.

12. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства / А.М. Якимов. – М. : Терра-Спорт, 2003. – 176 с

Literature

1. Derkach, A. A. Pedagogical skill of the coach / A. A. Derkach. – M. : Physical culture and sport, 1981. – 375 p.

2. Korkh, A. Y. Coach: activity and personality. / A.Y. Korkh. – M. : Terra-Sport, 2000. – 38 p.

3. Popov, A. L. Sports psychology / A.L. Popov. – M. : Moscow psychology-social Institute. Flint, 1998. – 219 p.

4. Peredilskiy, A. A. The problem of early sports selection area of the struggle of trends extremalization and optimization in sports activities / A.A. Peredilskiy // Extreme human activities. – 2016. – №2(39). – P. 51-54

5. Order of the Ministry of sport of the Russian Federation of 27 August 2013 № 674 «About organization of works on creation of the Federal experimental (innovative) areas for improving the system of training of sports reserve» [Electronic resource] – Mode of access: http://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/28343/ (accessed: 30.12.2016).

6. Order of the Ministry of labour and social protection of the Russian Federation of 7 April 2014 № 193н «About approval of professional standard «Coach» (Registered in Ministry of justice of Russia 10.07.2014 № 33035) // «Bulletin of normative acts Federal Executive bodies», № 41, 13.10.2014.

7. Skotnikova, A.V. Simulation of the predictive integrity of a profession / A. V. Skotnikov // Extreme human activities. – 2016. – №3(40). – P. 44-52.

8. Sopov, V. F. the Theory and technique of psychological preparation in modern sport / V. F. Sopov. – M. : 2010. – 120 c.

9. Sports psychology in works of domestic experts / Sost. and General edition by I. P. Volkov. – SPb. : Peter, 2002. – 384 p.

10. Sports psychology in the works of foreign experts / Sost. and General edition by I. P. Volkov.With. Tsikunova. – M.: Soviet sport, 2005. – 286 p.

11. Tiunova, O. V. Features of psychological support of sports training from the perspective of coaches / O. V. Tiunova, V. A. Abrosimov // Materials of international scientific-practical conference «Problems and prospects of training of highly qualified athletes in archery», Yakutsk, 06 Feb. 2014. – Kirov: international centre of research projects, 2014. – P. 251-253.

12. Yakimов, A. M. Fundamentals of coaching excellence / A. M. Yakimов. –M.: Terra-Sport, 2003. – 176 p.

УДК 796.42:159.9

ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ КАК «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ» ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ТРЕНЕРА В РАБОТЕ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

PSYHOTECHNIC GAMES AND EXERCISES AS THE «UNIVERSAL» COACH PSYCHOLOGICAL TECHNIQUE IN WORK WITH YOUNG ATHLETES

Хвацкая Елена Евгеньевна – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
elenakhvatskaya@mail.ru

Hvatskay Elena – PhD, associate professor, Department of Psychology at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia

Латышева Наталия Евгеньевна – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Latysheva Natalia – PhD, associate professor, Department of the Theory and Methodology of Physical Culture at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia

Ключевые слова: *психотехнические игры и упражнения, «универсальный» психологический инструмент в деятельности тренера.*

Аннотация. ***В данной статье представлены психотехнические игры и упражнения в качестве «универсального» психологического инструмента в деятельности тренера, а также приведены положительно зарекомендовавшие себя авторские упражнения и упражнения в модификации для юных спортсменов.***

Keywords: *psyhotechnic games and exercises, «universal» psychological technique in coach's work.*

Abstract. ***The paper presents psyhotechnic games and exercises as the «universal» psychological fear in coach's work. There are good recommended author's exercises and famous exercises in modification (for example, «Muxa» by N.V. Tsen and Y.V. Pakhomov) for young athletes in primary school aged children and teenaged athletes in it. These psyhotechnic games and exercises may be used in the training, in competitive activities of children in sports schools.***

Актуальность исследования. Игра, являясь составляющей здорового развития ребенка, помогает ему раскрепоститься и постепенно справиться с трудностями, которые на данный момент кажутся ему неразрешимыми (например, «игра в соревнование»). Использование психотехнических игр и упражнений с учетом возраста спортсменов, с одной стороны, удовлетворяет их потребность в игре и, с другой, – служит актуализации и развитию соответствующих психических функций, коррекции психического состояния, налаживанию и поддержанию межличностных отношений в группе [1, 2, 4, 6], являясь и средством реализации «двойной» карьеры [7].

Психотехнические игры и упражнения являются «универсальным» психологическим инструментом тренера в работе со спортсменами младшего школьного, подросткового и юношеского возраста: могут способствовать развитию показателей основных познавательных процессов, способности к саморегуляции неблагоприятных психических состояний, налаживанию, поддержанию и коррекции межличностных отношений в команде (спортивной группе) при систематическом применении, а также могут решать задачу снижения субъективного состояния усталости и формирования и поддержания мотивации спортсменов [5].

Цель исследования – апробировать психотехнические игры и упражнения в авторской модификации для их применения тренерами в работе с юными спортсменами.

Организация исследования. Исследование проведено в рамках собственной практической деятельности в ГБОУ ДОД СШОР №2 Невского района Санкт-Петербурга, детской школы картинга «PitStop Драйв» Санкт-Петербурга и др.

Испытуемые. В исследовании участвовали 32 тренера (18 мужчин и 14 женщин – в основном тренеры ГБОУ ДОД СШОР №2 Невского р-на Санкт-Петербурга и тренеры-студенты 6-го курса заочного обучения НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург) и их обучающиеся – спортсмены 7–17 лет (сложнокоординационные виды спорта, теннис, плавание, больная борьба, волейбол, баскетбол).

Методы исследования. Тренерами выполнялась оценка целесообразности/полезности психотехнических игр и упражнений по 5-балльной шкале.

Результаты исследования. Представим несколько положительно зарекомендовавших себя психотехнических игр и упражнений в авторской модификации для применения тренерами в работе с юными спортсменами.

1. «Муха» [8] в модификации.

Упражнение подходит для развития концентрации внимания. На листе бумаги чертится поле как для игры в «крестики-нолики». В центр помещаем «муху» (можно нарисовать, положить кусочек пластилина и пр.). Инструкция: Вы видите поле с «Мухой» в центральном квадрате. Она может перемещаться с помощью команд: «вверх», «вниз», «вправо» и «влево». Сейчас я начну этой «мухой» управлять, Вам следует внимательно следить за ней и указать в каком квадрате она оказалась после того, как я перестану командовать. Внимание, начали!

Теперь пронумеруем квадраты: верхний ряд – 1, 2 и 3; средний ряд – 4, 5 и 6; и нижний ряд – 7, 8 и 9. Муха всегда начинает движение из центра! Теперь вы закрываете глаза и мысленно представляете перед собой это поле. После того, как я остановлюсь, вы должны сказать номер квадрата, в котором оказалась «муха». «Муха» может «улететь», например: она в центре и следуют команды «вправо», «вправо». В этом случае вам следует сказать: «муха улетела».

Варианты:

1) представляем, что «муха» – это противник (или теннисный, волейбольный, баскетбольный мяч), а поле – это сторона противника. Задача – как можно дольше «погонять соперника»;

2) поле – это сторона противника, мысленно представляем выполнение ударов по квадратам с обязательным возращением на свою заднюю линию;

3) перед началом команд, называем номер квадрата, из которого «муха» начнет движение.

Условия: постепенное увеличение количества команд и скорости их подачи, а также переход к выполнению других вариантов.

2. Упражнение на основе методики «Интеллектуальная лабильность» [3].

Суть методики – определение способности к переключению внимания при переходе от одной деятельности к другой в условиях дефицита времени. Суть психотехнического упражнения – развитие данной способности у юных спортсменов, особенно специализирующихся в единоборствах и спортивных играх.

Инструкция: «Перед собой вы видите бланк с пронумерованными квадратами. В некоторых квадратах есть цифры, в других – линии или фигуры. Я называю номер квадрата и задание, которое вам следует в нем выполнить. На выполнение одного задания дается до 5 секунд. Если не успели сделать, лучше переходите к следующему. Начинаем выполнять только после того, как задание мной сказано. Внимание, начинаем!» Условия: подготовить заранее бланк методики [3] или собственный бланк; выбрать 20 заданий из данной методики при первом проведении упражнения, далее по аналогии свои собственные задания (до 30).

Результативность определяется по динамике правильно выполненных заданий (по количеству ошибок). При работе с юными спортсменами важно акцентировать их внимание, что это упражнение поможет им быстрее переходить от выполнения одного технического элемента к другому в процессе соревновательной деятельности.

3. Авторское упражнение для развития уверенности и самооценки.

Индивидуальный вариант (на примере тенниса): «На соревнованиях все спортсмены «сильные». Сравнение себя с другими не имеет никакой пользы, т.к. ты не может влиять на уровень их мастерства. Конечно, знать, как играет твой противник, как подает, как принимает, какие удары чаще использует – это неплохо. Но важнее относиться к себе как к сильной спортсменке (теннисистке). Дай 10 (лучше 15) ответов, что бы закончить предложение: «Я сильная спортсменка (теннисистка), потому что …». Желательно эти ответы зафиксировать, рекомендовать к выполнению (проговариванию) сначала два-три раза в неделю перед сном, а также в предсоревновательных ситуациях.

Групповой вариант: в целом то же, только другие по очереди заканчивают предложение «Оля (Маша и пр.) – сильная спортсменка (теннисистка), потому что…». Участие тренера в данном варианте желательно, т.к. оценка значимого взрослого влияет на самооценку спортсмена, и чем младше спортсмен, тем в большей степени.

Обсуждение результатов исследования. Тренеры начали применять психотехнические игры и упражнения в работе со спортсменами после самостоятельного выполнения, консультации с психологом и оценки степени их «целесообразности/полезности», что свидетельствует в целом об их положительном отношении и опыте применения данного «универсального» психологического приема. В свою очередь, это может содействовать конструктивному взаимодействию тренера с психологом в процессе психологического сопровождения спортсменов в образовательной среде спортивной школы.

Выводы:

1. Тренеры оценили степень «целесообразности/полезности» психотехнических упражнений, в том числе и выше представленных: в среднем оценка составила 3,5 балла по 5-балльной шкале.

2. 87,5% участников посоветовали бы данные игры и упражнения и другим тренерам для работы со спортсменами в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Статья выполнена при поддержке гранта РГНФ №17-06-00883.

Список литературы

1. Вощинин, А.В. Рефлексия в структуре деятельности тренера: от рефлексивной позиции к рефлексивной культуре / А.В. Вощинин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №2. – С. 12-18.

2. Маллаев, Д.М. Теория и практика психотехнических игр [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.М. Маллаев, Д.И. Гасанова. – М. : ВЛАДОС. – 2013. – 150 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234859 (дата обращения: 30.10.2016).

3. Психологические тесты / сост. С. Касьянов. – М. : Эксмо. – 2006. – 608 с.

4. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учебное пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб. : Из-во Петербургского гос. университета. – 2007. – 48 с.

5. Хвацкая, Е.Е. Применение тренерами ДЮСШ «универсальных» психологических приемов в профессиональной деятельности / Е.Е. Хвацкая // Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» / под общ. ред. Ю.В. Байковского, А.В. Вощинина. – М. : РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)». – 2016. – С. 303-306.

6. Хвацкая, Е.Е. Профилактика страхов юных спортсменов в процессе обучения в ДЮСШ и СДЮСШОР / Е.Е. Хвацкая, Н.Е. Латышева // Сборник научных трудов международной научно-практической конференции «Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития». – Волгоград. – 2015. – С. 114 – 116.

7. Хвацкая, Е.Е. Образовательная среда спортивной школы как внешний ресурс «двойной» карьеры спортсменов / Е.Е. Хвацкая // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: сб.науч.трудов VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием; КГУФКСиТ. – Краснодар, 2016. – С.234-237.

8. Цзен, Н.В. Психотренинг: игры и упражнения. Изд. 2-е., доп. / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М. : Независимая фирма «Класс». – 1999. – С. 39-41.

Literature

1. Voshchinin, A.V. Reflection in the structure of Coaches' human activity: from reflective position to reflective culture / A.V. Voshchinin // Theory and practice of physical culture. – 2013. – No. 2. – P. 12-18.

2. Mallaev, D.M. Theory and Practice of psyhotechnic games and exercises: [Electronic resource] : textbook / D.M. Mallaev, D.I. Hasanova. – M. : VLADOS. – 2013. – 150 p. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234859 (date accessed 30.10.2016).

3. Psychological tests / ed. S. Kasyanov. – M. : Eksmo. – 2006. – 608 p.

4. Tikhvinskaia, E.O. Psychology experiences in sport: a tutorial / E.O. Tikhvinskaia. – SPb. : St.-Petersburg Univ. Press. – 2007. – 48 p.

5. Hvatskaya, E.E. Application of coaches «universal» psychological techniques in professional activity / E.E. Hvatskaya // Materialy XII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferentsii psihologov fizicheskoj kultury i sporta «Rudicovskie chteniya» / under the General editorship of Y.V. Bajkovsky, A.V. Voshchinin. – M.: RSUPESYT (SCOLIPE). – 2016. – P. 303-306.

6. Hvatskaya, E.E. Prevention fears of young athletes in the learning process in the sport school / E.E. Hvatskaya, N.E. Latysheva // Collection of scientific works of the international scientific-practical conference «Pedagogy and psychology: trends and prospects». – Volgograd. – 2015. – P. 114 – 116.

7. Hvatskaya, E.E. Educational environment of the sport school as external resource of "dual" career / E.E. Hvatskaya // Collection of scientific works of the VI All-Russian scientific-practical conference with international participation "Resources in competitiveness of sportsmen: theory and practice of realization. – Krasnodar: KGUFKST. – 2016. – P. 234 – 237.

8. Tsen, N.V. The psycho: games and exercises. Ed. 2nd., add. / N.V. Tsen, Y.V. Pakhomov. – M. : Independent firm «Klass». – 1999. – P. 39-41.

УДК 159.94

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING ON THE RESULT OF COMPETITIVE ACTIVITY AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION ON FIGURE SKATING

Варданян Асмик Нориковна – к.п.н., доцент, преподаватель кафедры теории и методики фигурного катания на коньках Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, asmik9067@mail.ru

Vardanyan Asmik – PhD, assistant professor, lecture at the psychology department of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Сопов Владимир Федорович – к.псх.н., профессор кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, vladimirsopov@mail.ru

Sopov Vladimir – PhD, professor at the psychology department of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Шакирова Анита Васильевна – аспирант кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, 8(926) 953–73-44

Shakirova Anita – PhD student in the psychology department of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Ключевые слова: *психологическая подготовка, аутогенная, идеомоторная тренировка, соревновательная деятельность, фигурное катание.*

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние психологической подготовки посредством методов аутотренинга и идеомоторной тренировки на результат соревновательной деятельности фигуристов.

Keywords: *psychological training, autogenous and ideomotor training, competitive activity, figure skating.*

Abstract. In this paper the influence of psychological preparation, through the methods of autologous and ideomotor training, the result of competitive activity skaters.

Актуальность. Психологической основой технической подготовки спортсменов по фигурному катанию на коньках можно считать целенаправленное совершенствование психических процессов, которые обеспечивают регуляцию движений во время тренировок и, конечно, соревнований. Точность

управления движениям спортсмена при выполнении упражнений определяется психическими процессами спортсмена, которые позволяют совершенствовать технику катания на коньках [3]. Помимо тренировочных нагрузок, большим стрессом являются соревнования. На соревнованиях есть соперники, судьи, выступления могут проходить в непривычной обстановке, в другом климатическом поясе и т.д. В короткие мгновения 4-5-минутной программы фигурист должен показать способность к мобилизации взрывных скоростей, сменяющих широкие и плавные движения, выполнить все элементы композиции, не нарушая скоростную координацию и стремительность вращения [1]. Мастерства в фигурном катании на коньках нельзя достичь за счет бесконечного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, необходимо использовать способы раскрытия внутренних резервов спортсменов.

Цель исследования – изучить влияние психологической подготовки, в частности, сочетанное воздействие саморегуляции с идеомоторной тренировкой, на результат соревновательной деятельности на этапе спортивной специализации в фигурном катании на коньках.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе специализированной спортивной школы олимпийского резерва №1, города Уфы, Республики Башкортостан.

Испытуемые. В исследовании принимали участие 10 спортсменок этапа спортивной специализации. Возраст спортсменок 10-12 лет. Группа была разделена на две подгруппы по 5 человек.

Методы исследования. В экспериментальную группу в процесс учебно-тренировочной деятельности был внедрен метод саморегуляции в сочетании с идеомоторной тренировкой. Для определения эффективности данного метода было проведено психологическое тестирование обеих групп с использованием шкалы ситуативной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина [3]. Определены показатели частот сердечных сокращений перед соревнованиями и в покое, проанализированы данные эффективности исполнений элементов (прыжки, вращения и т.д.), выполненные фигуристами во время модельных соревнований. Для установления статистически значимых различий в результатах диагностики между контрольной и экспериментальной группой использовался t-критерий Стьюдента.

Результаты исследования. Применены методы саморегуляции и идеомоторной тренировки в ходе тренировочной деятельности экспериментальной группы в течение 5 недель. Сеанс саморегуляции длился не более 7–10 минут, состоял из успокаивающей и мобилизирующей части. Идеомоторная тренировка начиналась с формирования двигательных представлений с дальнейшим их уточнением и корректировкой в ходе разучивания упражнения. Контрольная группа продолжила занятия в обычном режиме.

Далее было проведено повторное тестирование, для выявления влияния предложенного метода аутогенной и идеомоторной тренировки на психическое состояние фигуристок.

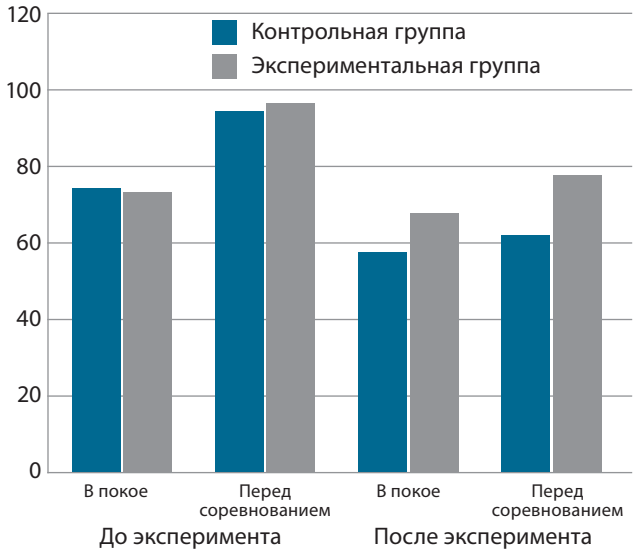


Рисунок 1 – Динамика изменений ЧСС в покое и перед соревнованиями до и после эксперимента

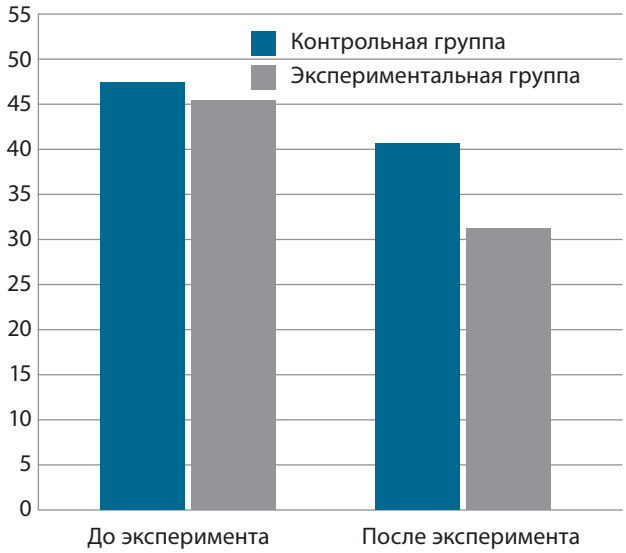


Рисунок 2 – Динамика результатов по шкале реактивной и личностной тревожности Спилбергера–Ханина

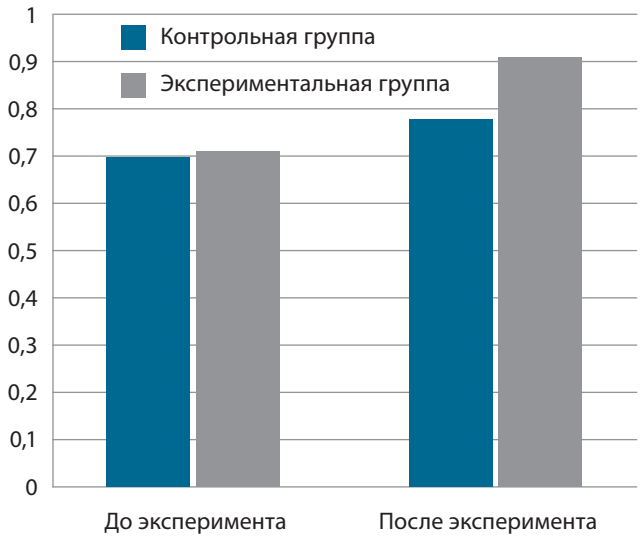


Рисунок 3 – Динамика эффективности исполнения элементов фигуристов в модельных и соревновательных выступлениях

В ходе эксперимента было установлено, что среднее значение частоты сердечных сокращений у контрольной группы составляет в покое 74,1±0,61, перед соревнованием 94,4±1,35. В экспериментальной группе в покое – 73,8 ±0,79, перед соревнованиями 96,4±1,67. После эксперимента данный показатель в контрольной группе в покое составил 57,6 ± 0,65, а перед соревнованием 62,3 ± 0,95. В экспериментальной группе 67,5 ± 0,54 – в покое и перед соревнованиями – 77,9 ± 1,26 (Рисунок 1).

Анализ результатов после эксперимента свидетельствует о достоверности статистических различий между частотой сердечных сокращений контрольной и экспериментальной групп перед соревнованиями и в покое. Процесс мобилизации фигуристов экспериментальной группы более выражен, чем в контрольной группе.

Показатели уровня ситуативной тревожности в начале эксперимента в контрольной группе – 47,5 ± 0,79.В экспериментальной группе – 45,6 ± 1,13. После эксперимента в контрольной группе данный показатель снизился до 40,8 ± 0,75, а в экспериментальной группе до 31,3 ± 0,74. (Рисунок 2)

Полученные результаты говорят о том, что в результате внедрения саморегуляции и идеомоторной тренировки в подготовку фигуристов из экспериментальной группы уровень тревожности значительно снизился по сравнению с показателями контрольной группы.

Оценка эффективности исполнения элементов фигуристов на момент начала эксперимента в контрольной группе составляла 0,7 ± 0,01, в экспериментальной группе 0,71 ± 0,01. После проведения исследования оценка эффективности в контрольной группе – 0,78 ± 0,01, а в экспериментальной – 0,91 ± 0,08. (Рисунок 3).

Обсуждение результатов исследования. Сравнение результатов первого и второго тестирования по коэффициенту эффективности исполнения элементов позволило установить наличие статистически значимых различий в показателях контрольной и экспериментальной группы. У фигуристов, в подготовке которых применялся метод саморегуляции в сочетании с идеомоторной тренировкой, более высокие показатели качества исполнения элементов.

Выводы. Использование саморегуляции в сочетании с идеомоторной тренировкой в учебно-тренировочном процессе фигуристов на этапе спортивной специализации:

1. Позволяет повысить эффективность исполнения элементов.

2. Приводит к снижению ситуативной тревожности перед соревнованиями, а следовательно, способствует достижению оптимального предстартового состояния спортсменов.

Литература

1. Санная, М.В. Самооценка и саморегуляции деятельности фигуриста как факторы эффективности и надежности спортивного результата: автореф. дис. … канд. психол. наук / М.В. Санная – М., 1983 – 173 с.

2. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: метод. пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 116 с.

3. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: учеб. пособие / А.Н. Мишин – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

Literature

1. Sannaya, M.V. Self-esteem and selfregulation of the skater's activity as factors of the effectiveness and reliability of the sport result: avtoref. dis. ... kand. psihologicheskih nauk / M.V. Sannaya. – M., 1983/ – 173 p.

2. Sopov, V.F. Theory and methods of psychological training in modern sports: a method. Manual / V.F. Sopov. – M., 2010. – 116 p.

3. Mishin, A.N. Figure skating: a tutorial / A.N. Mishin – M.: Physical Education and Sports, 1985. – 271 p.

УДК 159.9.07:796.054

ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К ПРОГНОЗИРОВАНИЮ НАПРАВЛЕНИЯ ПОЛЕТА МЯЧА У ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ

FORMING ABILITY TO PREDICT THE DIRECTION OF FLIGHT OF THE BALL FOR GOALKEEPERS IN FOOTBALL

Иванов Олег Николаевич – канд. пед. наук, заслуженный тренер России, доцент кафедры теории и методики футбола и хоккея, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Россия. polina2085@yandex.ru

Ivanov Oleg – PhD, honored coach of Russia, associate professor of the theory and techniques of football and hockey, the Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia

Буторин Владимир Владимирович – канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики и психологии, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Россия. but_vlad@list.ru

Butorin Vladimir – PhD, associate Professor, department of pedagogy and psychology, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia

Дунаев Константин Степанович – д-р. пед. наук., профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Россия. d8916357453@yandex.ru

Dunaev Konstantin – Doctor of pedagogical sciences, professor, department of theory and methods of physical education and sport, Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russia

Ключевые слова: *прогнозирование направления полета мяча, психомоторные качества, технико-тактические действия вратаря, сложная зрительно-моторная реакция вратаря, объем, устойчивость и переключаемость внимания, оперативное мышление вратаря, аппаратно-программный комплекс «НС» Психотест.*

Аннотация. Общеизвестно, что вратарь значительно успешней защищает ворота, если видит момент удара, прогнозирует траекторию полета мяча, действия соперника, а также может точно оценить собственные возможности при принятии решений. Умение прогнозировать намерения соперника является главным в игре вратаря. В основе формирования способности к прогнозированию лежит развитие психических процессов, психомоторных реакций, грамотных технико-тактических действия вратаря.

Keywords: *forecasting the direction of the ball, psychomotor qualities, technical and tactical actions of the goalkeeper, complex visual-motor reaction of the goalkeeper, volume, stability and switching of attention, quick thinking of a shot, complex hardware - Software «NS» Psychotest.*

Abstract. It is well known that the goalkeeper significantly successfully defend the gates, when he sees the moment of impact, predicts the trajectory of the ball, the opponent's action, and can accurately assess their own capabilities in decision making. The ability to predict the opponent's intentions - is the main goalkeeper in the game.

Актуальность исследования. В современном футболе обстановка в процессе игры настолько изменчива, что требует чрезвычайной готовности игроков, особенно при реализации голевых моментов. Поэтому успешное противодействие вратаря атакующим действия становится возможным лишь тогда, когда он своевременно разгадывает намерения соперника, опережая их замыслы, т.е. на первое место выходит умение предвосхитить ситуацию. Согласно исследованиям С. Голомазова и Б. Чирвы [1, 2], эффективность отражения направленных в ворота мячей определяется, главным образом, влиянием двух факторов: временем прослеживания мяча и скоростью полета мяча. Как известно, максимум эффективности при защите ворот шириной 7,32 м и высотой в 2,44 м вратари могут достигать при условии скорости полёта мяча не менее 240 м/с. Из этого следует, чем дольше время прослеживания полёта мяча вратарём, тем успешнее его отражение. Влияние этого фактора вышеуказанные авторы определяют величиной в 79%.

Гипотеза исследования – формирование у вратаря способности к предсказанию направления полета мяча по начальной его траектории должно приводить к росту эффективности индивидуальной технико-тактической подготовленности вратаря.

Цель исследования – сформировать способность к прогнозированию направления полета мяча у вратарей в футболе.

Задачи:

1. Исследовать сложную реакцию выбора и реакцию на движущийся объект.
2. Выявить объем, устойчивость и переключаемость внимания у вратарей.
3. Определить время принятия решения вратаря на голевой момент.
4. Разработать и апробировать методику по воспитанию способности вратаря к предсказанию направления полета мяча.

Разберем, какие психомоторные способности могут влиять на успешность ловли и отражения мячей вратарями в футболе:

– быстрота зрительно-моторных реакций;

– быстрота двигательных реакций;

– прогностическая способность к опережающему определению действий соперников;

– устойчивость, объем и переключаемость внимания.

Как считает Е.Н. Сурков [4], быстрота реагирования вратарей на периферии поля зрения является существенным компонентом умения ориентироваться в условиях сложной игровой двигательной деятельности.

Методика и организация исследования. Наш педагогический эксперимент был организован с целью проверки методики развития психомоторных качеств и быстроты двигательных реакций у 20 вратарей юношеских команд 15–16 лет ДЮСШ Московской области. Эксперимент длился 6 месяцев. Состав контрольной и экспериментальной групп распределён поровну – 10 человек в каждой. Контрольная группа вратарей занималась по стандартной программе подготовки, моделируя в тренировочном процессе игровые ситуации для развития у вратарей скорости сложной реакции, а для вратарей экспериментальной группы в стандартную программу подготовки включали 2–3 раза в неделю индивидуальные 30-минутные занятия:

– для формирования навыка антиципации направления полета мяча, применялась демонстрация видеозаписи игровых моментов с серией различных ударов по воротам в режиме стоп-кадра (пауза 2–5 с), затем вратарь должен был предсказать, в какой квадрат ворот попадет мяч;

– для изучения реакции выбора и реакции с упреждением на движущийся объект (РДО), которые отражают быстроту и точность переработки информации, применялся аппаратно-программный комплекс «НС» Психотест. Испытуемые должны были смотреть на точку, находящуюся прямо перед ними на штативе, где расположены три дуги с сигнальными лампами. Экспериментатор включал в случайной последовательности сигнальные лампы, задача испытуемого заключалась в том, чтобы как можно быстрее нажать на кнопку при зажигании определенных ламп. Фиксировалось время реакции на каждый раздражитель и количество ошибок.

– для обработки данных был применён метод математической статистики t-критерий Стьюдента в статистическом пакете программы SPSS v 16.

– с целью оценки эффективности методики развития психомоторных качеств и быстроты двигательных реакций был проведён видеоанализ игр вратарей.

Для исследования первой задачи, испытуемому экспериментальной группы (n=10), который сидел перед экраном, предъявляли по 25 видеозаписей ударов по воротам, в случайном порядке из-за пределов штрафной площадки. После прослеживания 1–2 м. траектории полета мяча, видеозапись в режиме стоп-кадра останавливалась, вратари в течение 2–5 с в специальной таблице, разделенной на 6 равных частей, знаками отмечали угаданные и не

Таблица 1 – Показатели психомоторных реакций юных вратарей до эксперимента (X±σ)

Виды реакций	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Достоверность различий (p)
Сложная реакция выбора, м/с	441,4±11,6	439,3±12,7	>0,05
Реакция на движущийся объект, м/с.	147,3±10,4	125,2±11,1	<0,05
Объем внимания, %	79±7,2	74±6,8	>0,05
Устойчивость внимания, %	90,6±12,6	89,5±17,3	>0,05
Переключаемость внимания, с	3,2±0,6	3,1±0,4	>0,05
Оперативность мышления, с	6,3 ±1,2	6,4±1,5	>0,05

угаданные места ударов. Такая тактическая учеба с каждым испытуемым экспериментальной группы продолжалась до счета (8–2) в пользу вратаря. Исследование показало, устойчивая антиципация начинает проявляться, когда у каждого набиралось более 100 просмотров фрагментов ударов.

Вратарей контрольной группы (n=10) дважды тестировали с целью оценки способности к прогнозированию: до и после эксперимента. Статистически достоверных изменений способности к прогнозированию полета мяча не произошло (p>0,05).

Сложная реакция выбора является важным психомоторным качеством для принятия решения при отражении мяча. Первый тест направлен на определение времени сложной реакции выбора. Раздражители были расположены справа и слева, и ответная реакция осуществлялась, соответственно, правой и левой рукой. Второй тест направлен на исследование реакции на движущийся объект (РДО) Перед испытуемыми вратарями на экране компьютера появляется циферблат с движущейся стрелкой. Испытуемые должны остановить стрелку на заданной цифре. Определялось время ошибки при остановке стрелки.

Исследование объема, устойчивости и переключаемости внимания осуществлялось с помощью методики Бурдона «Корректурная проба». Испытуемые по инструкции на время должны вычеркнуть две разные буквы в тексте. С помощью подсчета количества правильно и ошибочно зачеркнутых на время букв осуществлялся расчет устойчивости, объема и переключаемости внимания.

В связи с тем, что для вратаря необходимо за короткий промежуток времени принять решение, для него важным является такое качество мышления как его оперативность.

В нашем исследовании под оперативностью мышления понимаем способность человека принимать решение за короткий промежуток времени. Оперативность мышления можно рассматривать как время принятия решения с момента появления сигнала и своевременности ответных действий.

Для исследования оперативного мышления использовались специально подобранные игровые ситуации, моделирующие угрозу воротам. Задача для испытуемых состояла в правильности решения игровых ситуаций на скорость.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим показатели двигательных реакций вратарей перед экспериментом. В результате исследования в экспериментальной группе произошли достоверные (p<0,05) изменения. Вероятность правильного предсказания увеличилась в два раза: с 32 до 68 правильных ответов в 100 случаях.

Показатели психомоторных реакций у вратарей до начала эксперимента контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 1

Сравнивая полученные показатели изучаемых параметров спортсменов экспериментальной и контрольной групп по статистическому критерию Стьюдента, мы не обнаружили достоверных различий по большинству из них. Достоверные различия между группами наблюдаются только в реакции на движущийся объект: в экспериментальной группе скорость реакции составила 7,3 м/с, в контрольной – 125,2 м/с.

Таким образом, в начале педагогического эксперимента испытуемые экспериментальной и контрольной групп практически не различались между собой по основным показателям изучаемых качеств.

Сравнительный анализ данных экспериментальной группы, полученных до и после педагогического эксперимента, показал, что имеются достоверные различия по большинству исследуемых параметров (Таблица 2).

У испытуемых из экспериментальной группы улучшились показатели зрительно-моторных

реакций, внимания и оперативности мышления на статистически достоверно величину. Время сложной реакции выбора снизилось с 441,4 мс до 404,9 м/с, время реакции на движущийся объект снизилось со 147,3 до 130,5 м/с. Также произошли изменения в объёме внимания. Увеличилось количество обработанной информации – с 79 до 95% букв за 5 минут времени, уменьшилось время на переключение внимания с 3,2 до 1,7 с. Устойчивость внимания определяемая, соотношением количества ошибок, допускаемых вратарями и правильно вычеркнутых букв при тестировании, уменьшилось с 90,6 до 79,5%, оперативность мышления, определяемая нами как способность на решение ситуационной задачи за короткое время, уменьшилась с 6,3 до 4,6 с. На основе видеоанализа игр, проведённых вратарями после эксперимента, можно утверждать о повышении эффективности действий в таких упражнениях как игра в воротах с 67 до 78%; игра на выходах – с 54 до 62%; организация атаки – с 70 до 80%.

Эксперимент подтвердил предположение о том, что систематическое целенаправленное применение специальных упражнений содействует формированию у вратарей наиболее важных специальных психических качеств, способствующих быстроте и точности переработки информации в условиях игровой деятельности.

Проведенные видеозаписи игры вратарей показывают качественные изменения в их действиях, что свидетельствует о повышении спортивного мастерства вратарей экспериментальной группы, умеющих хорошо ориентироваться в игровой обстановке, что выражается в более рациональном применении технических и тактических приемов и действий, в меньшем количестве допускаемых ошибок, в своевременном и точном реагировании на действия противника и партнеров. Так в условиях игровой деятельности возросла эффективность действий вратарей экспериментальной группы в таких упражнениях как игра в воротах на 11%; игра на выходах на 8%; организация атаки на 10%.

Таким образом, обучение вратарей на основе технологии развивающегося обучения способствует росту способности к прогнозированию направления полета мяча. Что должно привести к повышению эффективности индивидуального технико-тактического мастерства.

Выводы:

1. При формировании способности к прогнозированию направления полета мяча в экспериментальной группе произошли достоверные изменения на уровне ($p<0,05$). Вероятность правильного предсказания направления полета мяча увеличилась в два раза с 32 до 68 из 100 просмотров фрагментов записи ударов по воротам и в створ ворот.

2. Показатели сложной реакция выбора снизились на 36,2 м/с, реакция на движущийся объект снизились на 16,8 м/с.

3. После эксперимента отмечаются высокие показатели объема, устойчивости и концентрации внимания, а также оперативности мышления. Так в экспериментальной группе увеличился объем внимания на 16%, уменьшилось время на переключаемость внимания на 1,5 с, устойчивость внимания уменьшилась на 11,1%.

4. Произошли изменения и в показателях оценки оперативного мышления, так время, затрачиваемое на решение ситуационной задачи, уменьшилось на 1,7 с по сравнению с предыдущими результатами.

Список литературы

1. Голомазов, С.В. Принцип и методы тренировки вратарями антиципации места и момента соприкосновения с мячом по траектории его движения / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва // Теория и практика футбола – 2003. – №3. – С. 32-36.

Таблица 2 – Динамика показателей психомоторных реакций у вратарей экспериментальной группы (X±σ)

Виды реакций	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий (p)
Сложная реакция выбора	441,1±11,6	404,9±13,2	< 0,05
Реакция на движущ. объект,	147,3±10,4	130,5±11,1	<0,05
Объем внимания, %	79±12,6	95±17,6	<0,05
Устойчивость внимания, %	90,6±12,6	79,5±18,8	<0,05
Переключаемость внимания, с	3,2± 0,6	1,7±0,4	<0,05
Оперативность мышления, с	6,3±1,2	4,6±0,7	<0,05

2. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражен я мячей вратарями: монография / С.В. Голомазов, Б. Г. Чирва – М.: ТВТ Дивизион. – 2006. – 144 с.

3. Доронина, М.Н. Проблема применения методов развития воображения в спорт / М.Н. Доронина // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №4(37). – С. 19-22.

4. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

5. Скотникова, А. В. Имитация целостности сферы деятельности / А. В. Скотникова // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – №3(40). – С. 44-52.

6. Хачатрян, С.Т. Индивидуально-тактическая подготовка вратарей на основе антиципации движений футболиста: автореф. дис… канд. пед. наук / С.Т. Хачатрян. – Москва. – 2000.– 19 с.

Literature

1. Golomazov, S.V. The Principle and training methods goalkeepers of anticipation of the venue and time of contact with the ball on its trajectory / S.V. Golomazov, B.G. Chirva // Theory and practice of football – 2003. – №. 3. – pp. 32-36.

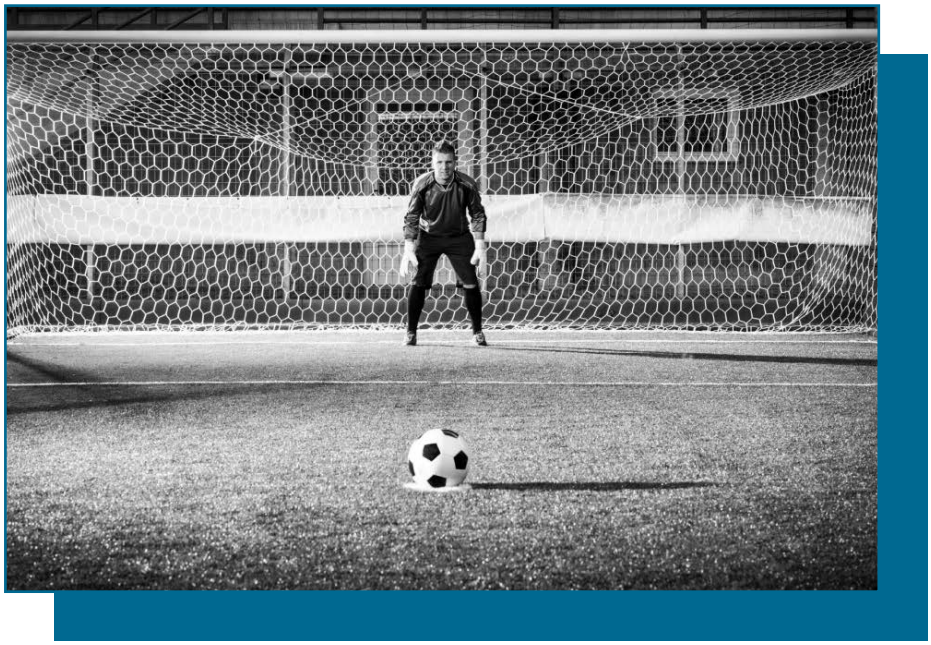
2. Golomazov, S. V. Football. Theoretical foundations of training fishing and I reflected goals goalkeepers: monograph / S.V. Golomazov, B.G. Chirva – Moscow: TVT Divizion, 2006. – 144 p.

3. Doronina, M. N. The problem of application of methods of developing the imagination in sport / M. N. Doronina // Extreme human activities. – 2015. – №4(37). – pp. 19-22.

4. Surkov, E.N. Anticipation in sport / E.N. Surkov. – M. : Physical culture and sport, 1982. – 143 p.

5. Skotnikov, A.V. simulation of the integrity of areas of activity / A.V. Skotnikov // Extreme human activities – 2016. – №3 (40). – pp. 44-52.

6. Khachatryan, S. T. Individual tactical training of goalkeepers on the basis of anticipation of the movements of the football player: avtoref. diss... kandid. pedagogicheskih. nauk / S. T. Khachatryan. – Moscow. – 2000. – 19 p.



УДК 796.071.424.4; 159.9.072.432

СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ УЧАСТНИКОВ И ЭКСПЕРТОВ ЧЕМПИОНАТОВ РАБОЧИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ WORLDSKILLS

THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT SYSTEM FOR PARTICIPANTS AND EXPERTS OF WORKING PROFESSIONS CHAMPIONSHIP WORLDSKILLS

Тиунова Ольга Владимировна – ведущий научный сотрудник Федеральный научный центр физической культуры и спорта Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва, Россия, ORCID iD 0000-0001-9301-0475; olgatiunova@yandex.ru, +7 – 916–507–08–75

Tiunova Olga – Ph.D., Assistant Professor, researcher at the Federal science center of physical culture and sport, Moscow, Russia

Ключевые слова: *система психологического обеспечения спортивной подготовки, профессиональное мастерство, прикладные виды спорта, соревнования WorldSkills.*

Аннотация. ***В данной статье представлены результаты исследования, проведённого в команде WorldsSkills г. Москвы. В ходе анонимного анкетирования были выявлены наиболее востребованные формы психологического обеспечения подготовки спортсменов и тренеров в этом прикладном виде спорта. Определены принципиальные особенности этого выбора в зависимости от специфики соревновательных «компетенций». Полученные результаты позволяют совершенствовать систему психолого-педагогического обеспечения подготовки команд Worldskills Russia.***

Keywords: *system of psychological support of sports training, professional skills, applied sports, WorldSkills competitions.*

Abstract. ***This article presents the results of study conducted at the Worldskills team in Moscow. During the anonymous survey we have identified the most popular forms of psychological ensuring preparation of athletes and coaches in this application. we have Identified fundamental features of this choice in accordance with the nature of competition «competencies». The obtained results allow to improve the system of psychological-pedagogical support of training in WorldSkills Russia.***

Актуальность исследования. Движение WorldSkills (подготовка и проведение чемпионатов рабочих специальностей) имеет ряд особенностей, свойственных спорту – тренировочный процесс, проведение сборов, систему соревнований, систему судейства, спортсменов (по традиции их называют «Участниками») и тренерский состав (их называют «Экспертами»). Соревнования имитируют ситуации, операции, задачи, которые могут возникнуть в реальной профессиональной деятельности специалистов, и, с одной стороны, являются конкурсами профессионального мастерства, а с другой – позволяют отнести WorldSkills к категории «прикладных видов спорта». В структуру чемпионата WorldSkills входят 45 профессиональных компетенций, однако все они могут быть условно разделены на социально ориентированные («гуманитарные») и «технические» специальности [3]. Помимо профессиональной и соответствующей физической подготовки молодые спортсмены (далее

Участники) и их тренеры (далее Эксперты) нуждаются в психолого-педагогическом обеспечении, как процесса подготовки, так и соревновательной деятельности. По регламенту возраст участников соревнований 18–22 года, а ситуация естественной профессиональной конкуренции и высокой мотивации достижения порождает множество стрессогенных факторов и экстремальных ситуаций [1, 2, 7]. В этой связи актуально рассмотреть возможность «конверсии» технологий спортивной психологии в подготовку молодых профессионалов [4].

Цель исследования – определить наиболее востребованные, актуальные формы психологического обеспечения подготовки Участников и Экспертов WorldSkills.

Организация и методы исследования. На основании имеющегося практического опыта работы в сборных командах страны [5, 6] была разработана специальная анкета и в январе 2017 года в команде WorldsSkills г. Москвы проведено анонимное анкетирование Участников (101 человек, средний возраст 21 год, стаж занятий 1–2 года) и Экспертов (73 человека, средний возраст 42 года, опыт работы 2–3 года).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования актуальных запросов Участников и Экспертов по формам психологического обеспечения их подготовки и соревновательной деятельности представлены в таблицах 1–3.

Опираясь на мнение большинства Участников можно детализировать программу их психолого-педагогического обеспечения. Судя по результатам опроса, в неё (в соответствием с итоговым приоритетом респондентов) должны войти: предстартовая психологическая подготовка, консультирование по вопросам психологической подготовки, совместный анализ текущей соревновательной ситуации или полученного в ходе проведения соревнований опыта, психологическая поддержка во время проведения соревнований, подбор тематической информацию по вопросам психологической подготовки, самоподготовки, самосовершенствования и внутреннего развития, проведение групповых бесед по актуальным вопросам подготовки.

Сравнивая мнение «Участников-гуманитариев» и «Участников-технарей» можно увидеть существенные отличия в их отношении к различным формам психолого-педагогического обеспечения собственной подготовки. Так, например, первые больше ценят консультирование по спортивной тематике, предстартовую психологическую подготовку, психологическую поддержку и экстренную

Таблица 1 – Выбор различных форм психологического обеспечения подготовки и соревновательной деятельности Участниками (%)

Формы работы спортивного психолога	Все участники (n=101)	Участники гуманитарных компетенций (n=30)	Участники технических компетенций (n=71)	Участники, выступающие индивидуально (n=50)	Участники, выступающие командой (n=51)
1. Консультирование:	72	83	68	64	80
– по вопросам психологической подготовки; – по широкому кругу житейских, общечеловеческих и др. не соревновательных вопросов	30	23	32	25	29
2. Подбор тематической информации по вопросам психологической подготовки, самоподготовки, самосовершенствования и внутреннего развития (в печатном или электронном виде)	60	53	63	54	67
3. «Предстартовая» психологическая подготовка	73	83	69	74	72,5
4. Психологическая поддержка во время проведения соревнований	63	73	59	60	67
5. Оказание экстренной психологической помощи	48,5	57	45	50	47
6. Совместный анализ текущей ситуации или полученного в ходе проведения соревнований опыта	70	83	65	58	82
7. Выполнение миссии «посредника» в решении сложных ситуаций, возникающих на уровне: Участник–Команда, Участник–Эксперт, Эксперт–Команда	35	30	37	32	37
8. Организация групповых бесед по актуальным вопросам подготовки	56	47	61	50	63

Таблица 2 – Мнение Экспертов о важности различных форм психологического обеспечения Участников (%)

Формы работы спортивного психолога	Все эксперты (n=73)	Эксперты гуманитарных компетенций (n=22)	Эксперты технических компетенций (n=51)
1. Консультирование: – по вопросам психологической подготовки;	82	81	82
– по широкому кругу житейских, общечеловеческих и др. не соревновательных вопросов	51	50	51
2. Подбор тематической информации по вопросам психологической подготовки, самоподготовки, самосовершенствования и внутреннего развития (в печатном или электронном виде)	63	59	65
3. «Предстартовая» психологическая подготовка	88	86	88
4. Психологическая поддержка во время проведения соревнований	77	81	74,5
5. Оказание экстренной психологической помощи	74	77	72,5
6. Совместный анализ текущей ситуации или полученного в ходе проведения соревнований опыта	57,5	64	55
7. Выполнение миссии «посредника» в решении сложных ситуаций, возникающих на уровне: Участник–Команда, Участник–Эксперт, Эксперт–Команда	49	68	41
8. Организация групповых бесед по актуальным вопросам подготовки	67	81	61

психологическую помощь в условиях соревнований, помощь в анализе соревновательного опыта. «Участники–технари» в большей степени заинтересованы в консультациях по житейским вопросам, в получении тематической информации для последующего самостоятельного использования, в организации групповых бесед по актуальным вопросам подготовки. Принципиально выбор этих двух групп респондентов отличается двумя позициями: большинство «Участников-гуманитариев» (57%) отмечают важность оказания экстренной психологической помощь во время проведения соревнований, а большинство «Участников-технарей» (61%) – организацию групповых бесед по актуальным вопросам подготовки.

Интересно сравнение ответов Участников, выступающих на соревнованиях в одиночестве и тех, кто работает в команде (Таблица 1). Большинство членов команды, в отличие от индивидуально соревнующихся сверстников, придают значение проведению групповых бесед по актуальным вопросам подготовки (63%), а также совместному анализу текущей соревновательной ситуации или полученного в ходе проведения соревнований опыта (82%). Именно этот пункт в общем перечне они отметили как важнейший.

Мнение Экспертов о важности различных форм психологического обеспечения Участников (Таблица 2) имеет особое значение, поскольку на них ложится основная ответственность за многие организационные аспекты этой работы.

Сопоставление мнения Участников и мнения Экспертов о важности различных форм психолого-педагогического обеспечения подготовки к соревнованиям и соревновательной самореализации позволяет выявить ряд отличий:

– эксперты в целом придают большее, чем Участники значение этому направлению работы (средний уровень интереса к этому 68% и 56% соответственно),

– в отличие от Участников большинство Экспертов (74%) придаёт значение возможности оказать Участнику экстренную психологическую помощь, но недооценивают значение совместного анализа текущей ситуации или опыта, полученного в ходе проведения соревнований (57,5 % в отличие от 70%).

Интересно, что «Эксперты-гуманитарии» по сравнению с Участниками этого же профиля существенно переоценивают значение для своих подопечных психологических консультаций по житейским вопросам, оказание им экстренной психологической помощи во время проведения соревнований, проведение групповых бесед и «посредническую» роль спортивного психолога. Однако при этом недооценивают важность для Участников анализа текущей ситуации или полученного в ходе соревнований опыта.

Таблица 3 – Выбор различных форм психологического обеспечения собственной подготовки и соревновательной деятельности Экспертами (%)

Формы работы спортивного психолога	Все эксперты (n=73)	Эксперты гуманитарных компетенций (n=22)	Эксперты технических компетенций (n=51)
1. Консультирование: – по вопросам психологической подготовки;	73	86	67
– по широкому кругу житейских, общечеловеческих и др. не соревновательных вопросов	40	45	37
2. Подбор тематической информации по вопросам психологической подготовки, самоподготовки, самосовершенствования и внутреннего развития (в печатном или электронном виде)	71	81	67
3. «Предстартовая» психологическая подготовка	49	45	51
4. Психологическая поддержка во время проведения соревнований	56	68	51
5. Оказание экстренной психологической помощи	38	41	37
6. Совместный анализ текущей ситуации или полученного в ходе проведения соревнований опыта	71	77	69
7. Выполнение миссии «посредника» в решении сложных ситуаций, возникающих на уровне: Участник–Команда, Участник–Эксперт, Эксперт–Команда	47	59	41
8. Организация групповых бесед по актуальным вопросам подготовки	66	86	57

«Эксперты-технари», в свою очередь, переоценивают значение консультирования, предстартовой подготовки Участников, психологической поддержки Участников во время соревнований и оказание им экстренной психологической помощи. Однако также недооценивают пользу проведения анализа текущей ситуации или полученного в ходе соревнований опыта.

В ходе исследования было выявлено отношение Экспертов не только к психологической подготовке Участников, но и к собственной подготовке и вариантам помощи со стороны спортивного психолога в условиях проведения соревнований (Таблица 3).

Опираясь на мнение большинства Экспертов можно детализировать программу психолого-педагогического обеспечения и для них. В неё (в соответствием с итоговым приоритетом выбора респондентов) должны войти: консультирование по вопросам психологической подготовки, подбор тематической информации по вопросам психологической подготовки, самоподготовки, самосовершенствования и внутреннего развития и совместный анализ текущей соревновательной ситуации или полученного в ходе проведения соревнований опыта, проведение групповых бесед по актуальным вопросам подготовки, а также психологическая поддержка во время проведения соревнований.

Анализируя мнение «Экспертов-гуманитариев», можно отметить их заинтересованность в выполнении психологом «посреднической» миссии в сложных ситуациях, возникающих на уровне: Участник-Команда, Участник-Эксперт, Эксперт–Команда (59% респондентов). А «Эксперты-технари» больше, чем их коллеги гуманитарного профиля, нуждаются в предстартовой психологической подготовке (51% респондентов).

Поскольку и Эксперты, и Участники заполняли одинаковые бланки, это позволило сделать анализ отношения Участников к психологическим сложностям в работе своих Экспертов. Большинство Участников не считают, что Экспертам нужна какая-либо помощь, однако дифференцированных анализ анкет выявил следующие закономерности:

– большинство Участников технических компетенций (52% респондентов) считают полезными проведение спортивным психологом групповых бесед с экспертами по актуальным вопросам подготовки. Косвенно это свидетельствует о том, что Участники слышали от своих Экспертов положительные отзывы о такой работе или почувствовали это по изменениям в процессе собственной подготовке,

– Участники, выступающие на соревнованиях в составе команды, также очень высоко оценили значимость групповых бесед (72,5% респондентов). Помимо этого, данная категория участников

считает полезным для Экспертов, совместный со спортивным психологом анализ текущей соревновательной ситуации, или полученного в ходе проведения соревнований опыта (69%), консультирование по вопросам психологической подготовки (67%), выполнение спортивным психологом «посреднической» миссии (65% респондентов), оказание психологической поддержки Эксперта во время проведения соревнований (55%), предстартовой психологической подготовки Экспертов (53 %). Всё это свидетельствует о том, что именно Эксперты, работающие с командами, испытывают большее психологическое напряжение в ходе подготовки и проведения соревнований (их состояние становится видно команде), а значит, именно они нуждаются в особом внимании.

Заключение. Полученные данные позволили определить наиболее востребованные формы психологического обеспечения подготовки Участников и Экспертов WorldSkills г. Москвы, а также выявить особенности выбора различных групп респондентов в зависимости от специфики соревновательных «компетенций».

Результаты исследования будут способствовать совершенствованию системы психолого-педагогического обеспечения подготовки команд Worldskills Russia и её практической реализации.

Список литературы

1. Байковский, Ю.В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности / Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека – 2016. – №2(39). – С. 55-59.

2. Зайнулин, М.Н. Необходимость обучения водолазов технике деконцентрации внимания / М.Н. Зайнулин // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №4(37). – С. 23-25.

3. Компетенции WorldSkills [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://wsr.msk.ru/teh_direkciya/kompetencii (дата обращения: 20.02.2017)

4. Конверсия технологий спортивной психологии в профессиональную подготовку молодежи [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.self-master-lab.ru/about/news/506-konversiya-tekhnologij-sportivnoj-psikhologii-v-professionalnuyu-podgotovku-molodezhi.html (дата обращения: 20.02.2017)

5. Система психолого-педагогического обеспечения спортивной подготовки [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.self-master-lab.ru/psiho.html (дата обращения: 20.02.2017)

6. Тиунова О.В. Психологическое обеспечение спортивной подготовки сборных команд России (возможности и перспективы) / О.В. Тиунова // Спорт-35. – 2015. – №7(1). – С. 24-25

7. Фиронова, Е.А. Исследование силы воли и мотивации к успеху у студентов разных специализаций прикладных видов спорта / Е.А. Фиронова, Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №4(37). – С. 26-30.

Literature

1. Baykovskiy, Y.V. Factors determining the extremity quickly activities / Y.V. Baykovskiy // Extreme human activities – 2016. – №2(39). – pp. 55 – 59.

2. Zainulin, N. M. The need for training divers technique deconcentration of attention / M. N. Zainulin // Extreme human activities. – 2015. – №4(37). – pp. 23-25.

3. WorldSkills competence [Electronic resource] – Mode of access: http://wsr.msk.ru/teh_direkciya/kompetencii (date accessed: 20.02.2017)

4. The conversion technologies of sports psychology in the training of youth [Electronic resource] – Mode of access: http://www.self–master–lab.ru/about/news/506–konversiya–tekhnologij–sportivnoj–psikhologii–v–professionalnuyu–podgotovku–molodezhi.html (date accessed: 20.02.2017)

5. The system of psycho-pedagogical support of sports training [Electronic resource] – Mode of access: http://www.self–master–lab.ru/psiho.html (date accessed: 20.02.2017)

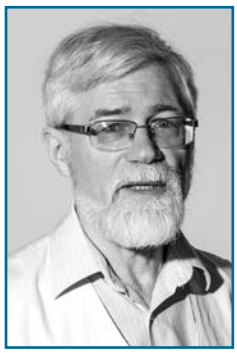
6. Tiunova, O. V. Psychological support of sports preparation of national teams of Russia (possibilities and prospects) /O. V. Tiunova // Sports–35. – 2015. – №7(1). – pp. 24-25.

7. Mironova, E.A. a Study of willpower and motivation to succeed among students of different specializations of applied sports / Filonova E.A., U.V. Baykovskiy // Extreme human activities. – 2015. – №4(37). – pp. 26-30.

УДК 316.346.2

СПОРТСМЕНКИ НА РАСПУТЬЕ ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ

FEMALE ATHLETES AT THE CROSSROADS OF GENDER IDENTITY



Доценко Евгений Леонидович – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры общей и социальной психологии Тюменского государственного университета, Тюмень, Россия

Dotsenko Evgeniy – Doctor of Psychology Sciences, Professor, Professor at the department of Tyumen State University, Tyumen, Russia

Усольцева Анна Алексеевна – кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей и социальной психологии Тюменского государственного университета, Тюмень, Россия. a-pusha@mail.ru

Usoltseva Anna – PhD, lecture in the psychology department of Tyumen State University, Tyumen, Russia

Ключевые слова: *гендер, спорт, поступок, выбор, идентификация.*

Аннотация. ***Спортсменки каждый день совершают своего рода подвиг, преодолевают себя на тренировках, соревнованиях, подстегивая себя снова и снова делать выбор в пользу спорта. Со временем характеристики спортивной деятельности переходят в свойства личности (маскулинность). Проведённый опрос позволил выявить спортсменок условно мужских видов спорта способных принимать зрелые решения, позволяющие гармонично сочетать спортивную и гендерную роли .***

Keywords: *gender, sport, change, identification.*

Abstract. ***Every day female athletes perform some kind of a feat, overcome themselves in training and competitions inspiring themselves opt for sport again and again. In course of time features of professional activity become personality traits (masculinity). Our research has given the chance to reveal female athletes capable to make deliberate decisions allowing to balance between gender and sports roles.***

Актуальность исследования. Среди проблем у девушек, занимающихся условно мужскими видами спорта (тяжелая атлетика, футбол, хоккей, восточные единоборства, бокс, марафонский бег, тройной прыжок, прыжки с шестом, метание молота и др.), выделяют развитие маскулинных качеств [1, 4, 5, 10, 11, 12]. Спортсменки отмечают сложности в интимно-личностных отношениях, связанные с тем, что силы и мысли заняты тренировками и соревнованиями, а влюбленность спортсменки может негативно сказаться на соблюдении режима ради желания проводить больше времени с любимым человеком. Могут обнаружиться затруднения и в распределении лидерства в паре – успешной в спорте спортсменке бывает сложно зависеть от желаний и планов мужчины. Девушки испытывают опасения о перспективах замужества («боюсь, что не смогу найти мужчину, с которым мы сможем друг друга понимать», «я не знаю, что ждёт меня после окончания спортивной карьеры»). Встречаются жалобы на излишнюю агрессивность («иногда меня обвиняют, что я слишком агрессивно настроена к окружающим», «бывает сложно сдержаться…»). Бывают сложности в презентации себя как женщины – выбор повседневной одежды, неумение проявлять женские манеры поведения («мне не нравится ходить на каблуках», «я чувствую себя более уверенной, свободной и защищённой, одеваясь как спортсменка»). Опасения стать излишне похожими на мужчин, ведет к снижению самооценки себя как девушки, либо снижению мотивации к спорту.

Цель исследования – выяснить условия, при которых процесс гендерной идентификации спортсменок условно мужских видов спорта представлял бы собой конструктивное совмещение гендерной и спортивной ролей.

Быть или не быть спортсменке парнем

Анализ вскрывает **условия**, усложняющие гендерную идентификацию спортсменок: 1. ***Деэротизация отношений,*** стирание гендерной грани. Высказывание тренера: «Для меня на тренировках нет ни мальчиков, ни девочек, а есть лишь спортсмены!», отсутствие раздельных раздевалок для девушек и юношей; как результат, прикосновение перестаёт рассматриваться как эротический жест. 2. ***Некомфортные условия проживания на сборах и соревнованиях.*** Часто в местах проживания спортсменов недостает элементарных удобств (душ, тёплая вода, отопление), иногда приходится довольствоваться спальными мешками, в гостиницах случаются неприятности в виде клопов, тараканов, мышей. Проблемы быта делают спортсменок жестче, устойчивее к стрессам, побуждают проявлять традиционно мужские качества. 3. ***Маскулинные технологии психической подготовки*** спортсменов построены на основе преодоления препятствий. Яркий пример – напутствия спортивного психолога Р.М. Загайнова: «Спортсмена нельзя жалеть, в этом случае он сам себя будет жалеть, и тогда конец» [3, с. 15]. Порой тренеры напутствуют своих спортсменов быть агрессивными по отношению к сопернику, чувствовать ненависть к нему. Спортивный успех приходит к тем, кто способен выдерживать большие нагрузки, терпеть боль, усталость и перенапряжение.

Спортсменки условно мужских видов спорта сталкиваются с рядом гендерных трудностей («негативным отношением к своему телу», «недостатком женственности», «появлением мужских черт характера»..) [7]. Образ спортсменки в условно мужских видах спорта очень напоминает дисциплинированного воина, преодолевающего все преграды ради достижения поставленной цели. В описании женственного образа спортсменки «рисуют» воздушный образ доброжелательной девушки, открытой миру, способной строить гармоничные отношения с мужчиной.

Так что спортсменка встаёт перед выбором (порой неосознанным) – либо быть успешной в спорте, либо быть счастливой по-женски, тем самым выбирая между маскулинностью и феминностью в себе. Поэтому таким спортсменкам требуется дополнительная работа по согласованию в себе роли спортсменки и гендерной роли.

Методы исследования. Для сбора данных были использованы методы качественных исследований: фокус-группы и структурированные интервью. Спортсменкам задавались вопросы о том, что побуждает их каждый день совершать выбор в пользу тренировочного процесса, что делает их спортсменками, а также о способах решения гендерных трудностей, связанных с занятиями спортом.

Выборку составили 60 профессиональных спортсменок условно мужских видов спорта (хоккей, контактные виды восточных единоборств, тяжелая атлетика, футбол, гребной слалом, лыжные гонки) в возрасте от 17 до 23 лет, имеющие высокие спортивные разряды и стаж занятий спортом не менее 5 лет.

Ниже дано обсуждение полученного в исследовании материала.

«Перманентный» поступок – составляющие процесса преодоления себя

Спортсменки ежедневно принимают решения – пойти на тренировку или встретиться с друзьями, ехать на соревнования или принять участие во внеучебном мероприятии в институте (или провести время с семьёй). Повседневные выборы лишь внешне выглядят как ситуативные решения – идти или нет на тренировку. Сущностно они гораздо более значимы: в той мере, в которой за каждой из альтернатив стоят различные ценности, эти выборы являются поступками – выбором между альтернативными мотивами, за каждым из которых стоит своя ценность [2, с. 54]. Они представляют собой **перманентный (пролонгированный) поступок** – каждый раз выбор в пользу продолжения занятий спортом как видом деятельности (и, соответственно, выбор между ролями – чаще спортсменки, чем девушки). Следовательно, *процессы гендерной идентификации спортсменок мужских видов спорта обладают признаками поступка.*

Как правило, сложно понять, на основании чего было принято решение – ответы спортсменок звучат как «мне это надо», «встаю и иду». За ним стоят имплицитно протекающие процессы: взвешивание альтернатив в соотнесении с принятыми ценностями, поиск дополнительных аргументов и ресурсов, простраивание перспектив жизни в спорте, оценка рисков, возможностей и другие. Требования основной деятельности (спортивной) принимаются и поддерживаются ежедневными выборами, постепенно интериоризуясь в личностные качества. В этом свете становится понятно, как становятся (формируются самим человеком) жесткость, сила воли, сила характера («закалка характера», «укрепление воли»).

Повседневная практика выборов с постоянным исходом доводит их до автоматизма, становится навыком («я просто встаю и иду на тренировку»). Здесь кроется своего рода ловушка: психологически проще изо дня в день играть одну и ту же роль, чем переключаться из роли в роль в течение дня. Переключение между ролями требует способности видеть различные контексты, умения быстро переключать внимание, готовности освоить разные ролевые репертуары и модели поведения. Со временем роль спортсменки становится привычным лицом (присвоенной маской) и уже требует гораздо меньше усилий для её исполнения. Постоянно выбирая спортивную роль, спортсменка продолжает её транслировать уже не только в контексте спортивной деятельности, но и во множестве других контекстов. Поэтому *ежедневное принятие решения спортсменкой, совершение выбора (поступка) выступает механизмом (процессом), который переводит характеристику деятельности в свойство личности (маскулинность).*

Виды поступков процессы, определяющие качество, осознанность и зрелость выборов

В качестве процессов идентификации могут выступать те, которые определяют качество выборов (поступков): каким образом человек справляется с трудностями, какие процессы вовлекаются в принятие решения. Рассмотрим возможные *варианты выборов спортсменки в ситуации согласования гендерной и спортивной ролей*. Рассмотрим их, двигаясь от наименее зрелых к более зрелым поступкам – в соответствии с видами поступков [2]. В качестве модельной ситуации возьмем ту, в которой родители против занятий условно мужскими видами спорта их дочерью (часто это проверка твердости и осознанности намерений дочери).

Вариант 1 («нулевой» поступок) – спортсменка не совершает выбора вовсе, игнорирует его необходимость, усилия тратятся на то, чтобы «не видеть». Механизм – психические защиты, порождающие напряжение, и как отставленные последствия – психосоматические проявления (болезни, физические травмы). Она не отвечает родителям ни «да», ни «нет». Девушке неприятны эти разговоры, она старается их избегать или игнорировать («Я обычно ничего не отвечаю»). В то же время девушка переживает из-за возражений родителей, чувствуется внутреннее напряжение (в голосе респондентов чувствуется горечь, на глаза часто выступают слезы). Попыток открыто поговорить с родителями о своих чувствах не делается.

Вариант 2 (псевдопоступок) – спортсменки то вступают в спор с родителями, доказывая важность спорта в их жизни («Я сама знаю, как мне жить, не надо вмешиваться»), то соглашаются с родителями, подвергая сомнению свой выбор («Иногда я думаю: «А ведь мама права»»). Так как решение не принято личностно, то и в поведении наблюдается «метание» из одной крайности в другую: много сомнений и опасений за свое здоровье и будущее вне спорта. Но всегда существует нечто, что держит их в спорте (эмоции, победы, друзья, привычка и др.). Отсутствие ясного решения рождает внутреннее напряжение. В отличие от «нулевого» поступка спортсменка уже осознаёт, что девушка и спортсменка – разные ролевые позиции; она не готова потерять ни одну из них, так и не проживая в полной мере ни ту, ни другую. Выбор не совершен, попытки совместить роли пока малопродуктивны, поскольку поверхностны, а порой и неконструктивны. Так, если в первом примере спортсменка переживает из-за отсутствия поддержки родителей, то во втором она переживает в большей мере из-за собственных сомнений.

Отсюда внутренняя шаткость, противоречивость: спортсменка, с одной стороны, очень хочет достичь высокого спортивного результата, а с другой, боится нанести здоровью непоправимый ущерб. Поэтому она или работает вполсилы, жалеет себя или, наоборот, работает чрезмерно (с гиперкомпенсаторным надрывом), периодически провоцируя психосоматические сбои. Внутреннее состояние такое же: девушка может гордиться своим телом на тренировке, но при этом считать себя недостаточно женственной внешне и стыдиться тела в иных социальных контекстах. Именно в представлениях о теле у спортсменок обнаруживается больше всего противоречий. Нередки попытки сгладить противоречие корректировкой внешнего имиджа – есть примеры, когда специалисты модельного агентства обучали спортсменок ходить на каблуках, показывать себя в выгодном ракурсе во время фотосессий. Корректировка внешнего образа и движений без изменения внутреннего состояния лишь на время отодвигает трудность, но сам конфликт гендерной и спортивной ролей не решается. Это порождает угрозу развития деструктивных реакций [8;9]: или нагнетания напряжения в ситуации (аффектация), или повышения уровня невротизации. Поскольку глубинной психологической работы с идентичностью спортсменок не проводилось, это вело к росту напряжения вследствие

усиления невротизации личности и эффект от проделанной работы быстро исчезал.

Вариант 3 (ответственный поступок) – спортсменка совершает однозначный выбор «или/или», «либо/либо». Для закрепления принятого решения срабатывает механизм ужесточения – поддержка своего выбора (усиление его дополнительными аргументами), и наоборот, дискредитации и обесценивания отвергнутой (или пониженной в значимости) роли [6].

Если девушка выбирает быть спортсменкой, то ставит тренировки превыше всего (несколько «переигрывая», утрировано), тело низводится до статуса инструмента. Как следствие, возникает риск для женского здоровья спортсменок, тело направляют развиваться по мужскому типу. Для спортсменок конвенция (принятая в данном виде деятельности норма), выражается в способности противостоять физической заданности тела – в спорте постоянно происходит выход за пределы обыденных физических и психических возможностей. На тренировках и соревнованиях спортсменки доказывают, что если очень захотеть, то можно перешагнуть за физические и психические рамки, общественные стереотипы (что «женщина физически слаба»). Спортсменка настолько погружается в спорт, что часто даже не представляет себе, чем будет заниматься в будущем. Здесь обнаруживается еще одна «ловушка» – спорт занимает все жизненное пространство, девушка уже почти не видит себя не спортсменкой, другие социальные роли становятся малозаметными. Растет риск вытеснения романтических отношений спортом. Предложения родителей закончить со спортом чаще всего пресекаются («Я так решила, они должны принять мое решение»). Часто спортсменки даже не замечают рисков, о которых говорят родители.

Если же девушка выбирает гендерную роль, то начинает «беречь» себя на тренировках. Спортивная успешность снижается, такие девушки не остаются в спорте надолго.

Все же, что бы девушка ни выбрала, она свободна от внутриличностного конфликта, она приняла решение в пользу одной из социальных ролей и успешно ее реализует. Личностный рост есть, но относителен, так как достигнут ценой отказа от гибкости в «решении гендерного вопроса».

Вариант 4 (развивающий поступок) – девушка находит конструктивные способы оптимального совмещения обеих ролей. Это наиболее личностно зрелый из рассмотренных вариантов выбора. Спортсменка находит слова объяснить родителям свой выбор заниматься мужскими видами спорта, выражает уверенность в своей позиции. Она осознает свои роли, детально планирует будущее как в спорте, так и после окончания спортивной карьеры, понимает причины волнений родителей, риски осознаются и минимизируются. Неважно, родители продолжают спрашивать «Не пора ли тебе закончить со спортом?» или прекратили разговоры, спортсменка настолько уверена в своем решении, что внутреннего сомнения не возникает. Уверенность в собственном выборе, стойкость позиции позволяет спортсменке снизить внутриличностные противоречия, снять необходимость постоянно отстаивать собственный выбор. Личностная зрелость освобождает волевые ресурсы, позволяя направить их на достижение спортивных результатов. Поэтому, *чтобы решение трудностей спортсменок в становлении гендерной идентичности являлось более зрелым, оно должно происходить на внутреннем (личностном) плане* (на уровне Я-концепции). Это имеет огромное значение для занятий спортом – спортсменка увереннее себя чувствует на тренировках, соревнованиях, осознавая, что спорт – её собственный выбор. Она будет стабильнее и в результатах.

Спортсменки могут учиться у других спортсменок

Как показал опрос спортсменок, занимающихся условно мужскими видами спорта, решение гендерных трудностей является важным этапом в становлении их гендерной идентичности. Анализ представленных стратегий позволяет говорить о том, что чем эффективнее принимаемое спортсменкой решение (или отношение к трудности), тем более зрелому из видов поступков он соответствует. Приведём примеры таких высказываний спортсменок в соответствии с видами поступка.

«Нулевой» поступок: «Если тебя не принимают такой какая ты есть – значит мужчина не тот»; «Пока занимаешься спортом, не можешь полноценно стать такой. Мне спорт мешал женственности. У меня не было времени следить что в моде, ухаживать за собой, краситься не было времени, даже мысли не были этим заняты»; «Личной жизни почти нет. Если успешна, то на личную жизнь нет времени. Вот только если на сборах в команде найдётся парень, с которым будут отношения, то да, а если нет, то ни одному парню это не понравится, он будет гулять налево».

Псевдопоступок: «Не будешь же всем объяснять, что ты маленькая, хрупкая девушка, которая

хочет заботы. Я не умею этого показывать. Мне проще самой пойти и решить. Я понимаю, что меня воспринимают совсем по-другому – не такой, какая я есть. Не говорю, какая я, боюсь, что не получится»; «Я физически сильная, я как пацан, и после тренировки остаются эмоции, я не могу быть нежной. Хочу, но не знаю как»; «Мышцы не уберу, к этому ладно я уже привыкла, раз выбрала спорт... Я это не поменяю, но всё равно девушки должны быть женственные…»; «Занимаясь профессионально спортом, настолько лень заниматься своим внешним видом»; «Спорт спортом, а девушка должна быть женственной. Она не обязана быть вся в спорте. Она должна следить за собой и учиться, развиваться умственно. Лично я дома как мальчик. Мне всё готовят, я не убираюсь... Какая из меня жена будет – готовить не умею»; «Я всегда всё делаю сама. Даже колесо сама поменять могу. У других правда это шок вызывает. Мне не надо просить помощи. Мне не сложно это сделать и мужчинам доказать, что я могу сделать это сама».

Ответственный поступок: «Я пыталась наверстать своё спортивное детство – новые шмотки, новый образ каждую неделю, тусовки. Поняв, что поведение не то, испытала неудовлетворение от жизни»; «Наращивала ногти на 2 дня, чтобы произвести впечатление»; «Сама себе осознанно закрываю личную жизнь, чтобы не отвлекаться. Когда в чём-то заинтересована – отдаю всю себя»; «Понятно, что физкультура приносит здоровье, а большой спорт забирает. Но у меня есть цель, и я хочу её добиться. Мнение окружающих вообще было безразлично. У меня есть тренер, я ему доверяю, он не испортит моё тело, моё здоровье. Он профессионал».

Развивающий поступок. Опрос спортсменок позволил выявить тех, кто способен совершать выбор, относящийся к четвёртому виду поступков. Спортсменки осознают себя индивидом, который транслирует образ успешной спортсменки своего вида спорта (чувствуют себя «лицом» своего вида спорта). «Я не противостою уговорам бросить спорт, просто перевожу в шутку»; «Рассказываю тем, кто не понимает моих занятий спортом, о радостных событиях, которые есть у меня в спорте»; «Больно смотреть, когда парень не жмёт пустой гриф. Возникает недоумение… Потом появляется желание помочь, подстраховать. Я ведь смогла это сделать, значит и он сможет»; «Людей надо мотивировать своим силовым превосходством. Я сильная – но ты ведь тоже можешь быть сильной. Хочу быть примером»; «На тренировку прихожу красивой – женственной... Когда надеваю форму, иду на лёд, или кроссовки надеваю – всё, спортсменка»; «Мне полезно иметь мужские черты характера, просто применять их нужно к месту»; «Я позволяю себе проявлять самостоятельность в решении мужских вопросов, когда рядом нет мужчины»; «Есть фильтр времени и места где возможно проявить силу. Сейчас стараюсь не делать грубых движений, контролирую силу»; «Я знаю, что его родители не поймут, если я понесу сумку сама, и я не делаю этого при них»; «Я люблю читать книги, брать оттуда образы женственности, манеры»; «Я стараюсь перед людьми, перед которыми хочется быть более женственной – как-то работать над внешним видом… Смотрела на девочек и взрослых, которые в этом преуспели – что с чем сочетается, пробовала на себе»; «Мой каждодневный внешний вид создает образ меня и вида спорта у общественности. Я не могу позволить себе выглядеть неухоженной… выгляжу женственно».

Если спортсменка способна к принятию личностно зрелых решений, то её можно охарактеризовать как личностно зрелую, способную интегрировать в себе гендерную и спортивную роли. В этом случае спортсменку не раздирают противоречия. И это позитивно сказывается на спортивных результатах!

Заключение. Основным условием конструктивного совмещения гендерной и спортивной ролей является способность спортсменок принимать зрелые решения. В качестве ***признаков зрелого выбора*** спортсменок, лежащих в основе конструктивного решения вопроса о своей гендерной идентичности, выступают:

Осознанность. Спортсменка осознанно планирует свое настоящее и будущее, понимает возможные риски занятий спортом (изменения строения тела, риски для здоровья и формирования гендерной идентичности) и пути их минимизации.

Ответственность за собственные решения. Девушка чувствует свободу самостоятельно принимать важные решения в своей жизни, готова иметь дело с последствиями своих выборов, решений.

Конструктивное совмещение альтернативных ролей и ценностей. Спортсменка демонстрирует гибкость поведения в зависимости от контекста – владеет навыками поведения и для гендерной, и для спортивной ролей, чувствует границы проявления маскулинных и феминных качеств.

Чувство внутреннего баланса. Девушка-спортсменка принимает собственную индивидуальность, строит уникальную идентичность в соответствии со своими ценностями. Она ощущает себя целостной, переживает чувство внутреннего

равновесия. Принимаемые решения экологичны для себя как личности, что проявляется в повышении качества жизни. Спортсменка закрепляет принятые решения в поведении, осуществляет их как стратегию.

Эти же признаки уместно использовать как для оценки (диагностики) степени зрелости/конструктивности решения задачи на гендерную идентичность, так и в качестве ориентиров в работе со спортсменками условно мужских видов спорта.

Список литературы

1. Дамадаева, А.С. Влияние занятий спортом на гендерные характеристики личности женщин / А.С. Дамадаева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №3(61). – С. 45-47.

2. Доценко, Е.Л. Психология личности: учебное пособие / Е.Л. Доценко. Тюмень: изд-во ТюмГУ. – 2009. – 512 с.

3. Загайнов, Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона / Р.М. Загайнов // Спортивный психолог. – 2005. – №1(4).

4. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер. – 2002. – 544 с.

5. Староста, В. Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские? / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №8. – С. 55-58.

6. Столин, В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. – М.: Издательство Московского Университета. – 1983. – 284 с.

7. Усольцева, А.А. Трудности в становлении гендерной идентичности спортсменок условно мужских видов спорта / А.А. Усольцева // Вестник спортивной науки. – 2014. – №3. – С. 56-59.

8. Хорни, К. Женская психология / К. Хорни. – СПб., 1993. – 222 с.

9. Юнг, К.Г. Психологические типы / Пер. с нем. С. Лория, ред. В. Зеленский – М., 1996. – 716 с.

10. Lamont-Mills, A. Sex, Gender, and gender identity in sport / A. Lamont-Mills // The Inaugural Wendy EY Women in sport Essay Prize 1998: Exploring Perceptions of Sex, Gender, and Gender Identity in Australian Sport.

11. Lantz, C.D. Endorsement of masculine and feminine gender roles: Differences between participation in and identification with the athletic role / C.D. Lantz, P.J. Schroeder // Journal of Sport Behavior. – 1999. – No 22. – P. 545-557.

12. Vealey, R.S. Transforming the silence on lesbians in sport. Suggested directions for theory and research in sport psychology / R.S. Vealey // Journal of Women in Sport and Physical Activity. – 1997. – № 6. – P. 165-188.

Literature

1. Damadaeva, A.S. Influence of sports doing on gender characteristics of the women's person / A.S. Damadaeva // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2010. – №3(61). – P. 45-47.

2. Dotsenko, E.L. Personality Psychology: A Training Manual / E.L. Dotsenko. Tyumen': izd-vo TyumGU. – 2009. – 512 p.

3. Zagaynov, R.M. On the problem of the uniqueness of the individual sportsman champion / R.M. Zagaynov // Sportivnyy psikholog. – 2005. – №1(4).

4. Il'in, E.P. Differential psychophysiology of men and women / E.P. Il'in. – SPb.: Piter. – 2002. – 544 p.

5. Starosta, V. Is it possible to share in the sports for men and women? / V. Starosta // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1999. – №8. – P. 55-58.

6. Stolin, V.V. self-consciousness / V.V. Stolin. – M.: Izdatel'stvo Moskovskogo Universiteta. – 1983. – 284 p.

7. Usol'tseva, A.A. Difficulties in gender identity development of female athletes in masculine sports / A.A. Usol'tseva // Vestnik sportivnoy nauki. – 2014. – №3. – P. 56-59.

8. Khorni, K. Women's psychology / K. Khorni. – SPb. – 1993. – 222 p.

9. Yung, K.G. Psychological types / Per. s nem. S. Loriya, red. V. Zelenskiy – M., 1996. – 716 p.

10. Lamont-Mills, A. Sex, Gender, and gender identity in sport / A. Lamont-Mills // The Inaugural Wendy EY Women in sport Essay Prize 1998: Exploring Perceptions of Sex, Gender, and Gender Identity in Australian Sport.

11. Lantz, C.D. Endorsement of masculine and feminine gender roles: Differences between participation in and identification with the athletic role / C.D. Lantz, P.J. Schroeder // Journal of Sport Behavior. – 1999. – №22. – P. 545-557.

12. Vealey, R.S. Transforming the silence on lesbians in sport. Suggested directions for theory and research in sport psychology / R.S. Vealey // Journal of Women in Sport and Physical Activity. – 1997. – №6. – P. 165-188.

УДК 159.9.072.43

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕХ УРОВНЕЙ СПЛОЧЕННОСТИ С ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

THE RELATIONSHIP BETWEEN THREE COHESION LEVELS AND FOOTBALL TEAM EFFICIENCY

Савинкина Александра Олеговна – магистр спорта, м.н.с. лаборатории профилактики гипогравитационных нарушений Института медико-биологических проблем РАН, аспирантка кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, a.o.savinkina@gmail.com

Блеер Александр Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, член-кор. РАО

Bleer Alexander – doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the RAO

Savinkina Alexandra – master of sport sciences, junior researcher at the Institute for Biomedical Problems RAS, PhD student at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Ключевые слова: *сплоченность, социометрия, ценностно-ориентационное единство, предметно-ценностное единство, предметно-целевое единство, спортивная команда, футбол, социальная психология спорта, психология команды, командные виды спорта.*

Аннотация. ***В статье рассматривается взаимосвязь между социометрической сплоченностью, предметно-ценностным, предметно-целевым единством и эффективностью футбольной команды. Показано, что данные виды сплоченности соответствуют трем уровням внутригрупповых отношений. Среди рассмотренных видов сплоченности, спортивный результат команды в наибольшей степени связан с ее предметно-целевым единством.***

Keywords: *cohesion, sociometry, value-orientation unity, subject-value unity, subject-purpose unity, sports team, football, soccer, social sport psychology, team psychology.*

Abstract. ***Relation between sociometric cohesion, subject-value, subject-purpose unity, and football team efficiency was discussed in the article. It has been shown that these cohesion types correspond to three levels of intra-group relationships. Among the considered cohesion types, the team efficiency mostly connected with its subject-purpose unity.***

Актуальность исследования. Высокий научный и практический интерес к вопросам сплоченности спортивных команд формирует необходимость поиска социально-психологических факторов эффективности команды и изучения механизмов, лежащих в их основе. Действительно, хорошо технически или физически подготовленная команда может уступить более слабому сопернику из-за проблем, лежащих в области ее сплоченности и внутригруппового взаимодействия, что особенно часто отмечается в командных игровых видах спорта [4, 12, 17 и др.].

Исторически сложилось несколько теоретических подходов к изучению групповой сплоченности: эмоциональный, мотивационный, деятельностный и др. [5]. В отечественной социальной психологии еще в 70-х годах прошлого века была сформулирована концепция о деятельностном опосредовании

межличностных отношений в малой группе, что определило вектор развития проблемы сплоченности малых групп [3, 7, 10]. А.В. Петровским, Р.С. Немовым, А.И. Донцовым и др. был проведен ряд исследований, показывающих связь групповой успешности с ценностно-ориентационным единством, а позже – с предметно-ценностным и предметно-мотивационным единством, а не с эмоциональной (социометрической) сплоченностью [3, 7]. Несмотря на это, современные исследователи нередко пытаются обнаружить факторы эффективности спортивной команды именно в третьем (эмоциональном, поверхностном) слое межличностных отношений [1, 8 и др.].

Идеи А.В. Петровского об определяющей роли ценностно-ориентационного единства в формировании сплоченной малой группы были доработаны А.И. Донцовым, обосновавшим необходимость изучения не ценностей в целом (то есть охватывающих широкий круг жизненных вопросов), а ценностей, непосредственно связанных с содержанием совместной деятельности, которые будут отличаться у спортивных, учебных, производственных и других групп. Для такой сплоченности был предложен специальный термин – предметно-ценностное единство, то есть единство, основанное на ценностях, которые имеют непосредственное отношение к предмету совместной деятельности. Аналогичным образом было введено понятие предметно-мотивационного единства малой группы [3].

Однако, исследования, проводящиеся в рамках концепции А.В. Петровского, обычно остаются нацеленными именно на ценностно-ориентационное единство, а в качестве метода диагностики применяют «Тест на определение ценностно-ориентационного единства группы (ЦОЕ)» (В.С. Ивашкин, В.В. Онуфриева) [6, 9, 16]. В нем респонденту необходимо выбрать 5 наиболее важных качеств из 21 характеристики (трудолюбие, дружелюбие, принципиальность, сдержанность, веселость и др.). Однако, как нами ранее было показано, в футбольной команде предметно-ценностное единство определяют только близкие к спортивной деятельности качества, а именно: трудолюбие, быстрота, техничность, смелость, терпеливость, внимательность и т.д. [11, 13]. Кроме этого, ранее мы выявили предметно-целевое единство как еще один показатель групповой сплоченности и разработали методику его диагностики в спортивной команде [11]. И предметно-ценностное, и предметно-целевое единство являются узко направленными показателями ценностно-ориентационного единства малой группы.

Таким образом, теоретически обоснованными и/или широко применимыми представляются такие показатели сплоченности спортивной команды как социометрическая сплоченность, ее предметно-ценностное и, наконец, предметно-целевое единство. В этой связи, данное исследование было направлено на выявление того, как данные виды сплоченности взаимосвязаны между собой и как они связаны с групповой эффективностью.

Цель исследования – изучение связи социометрической сплоченности, предметно-ценностного и предметно-целевого единства футбольной команды с ее эффективностью.

Организация исследования. В проведенном корреляционном исследовании оценивалась связь между сплоченностью и эффективностью футбольных команд. Исследование было проведено на базе футбольных школ и академий г. Москвы.

Испытуемые. В исследовании участвовало 17 футбольных команд, в общей сложности были опрошены 344 спортсмена (13 девушек и 331 юноша, возраст 15,37 ± 1,24 лет) и 17 тренеров команд (мужчины, возраст 39,83 ± 9,27 лет). Уровень мастерства спортсменов – от, не имеющих пока спортивного разряда, до кандидатов в мастера спорта.

Методы исследования. Для диагностики сплоченности применялись социометрия и методика диагностики сплоченности спортивной команды, понимаемой как предметно-ценностное и предметно-целевое единство [11].

В социометрическом тестировании каждому члену команды предлагалось ответить на два вопроса:

1. «Представьте, что на тренировке Вам дали упражнение, которое нужно выполнять в паре с кем-нибудь. Кого из членов своей команды Вы хотели бы выбрать в напарники? Необходимо указать трех человек». (Деловой признак).

2. «С кем из членов Вашей команды Вы хотели бы жить в одной комнате в летнем лагере? Необходимо указать трех человек». (Эмоциональный признак).

Индекс групповой сплоченности рассчитывался по каждому социометрическому признаку как отношение количества сделанных взаимных выборов в команде к максимальному возможному числу взаимных выборов.

Предметно-ценностное единство команды диагностировалось с помощью задачи ранжирования десяти наиболее важных качеств идеального, совершенного футболиста (вне зависимости от амплуа). Для оценки предметно-целевого единства каждому члену команды предлагалось

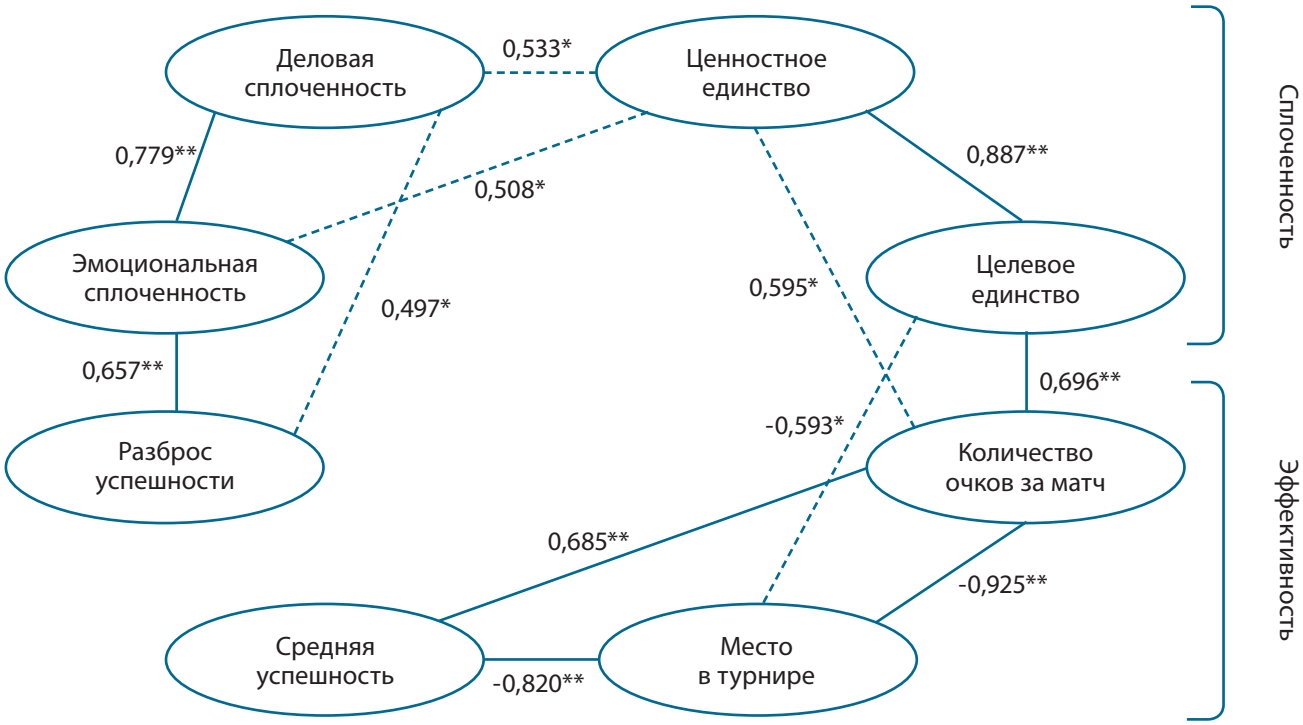
проранжировать по важности десять целей, поставленных на сезон перед командой или лично перед ним [11]. Проводился расчет корреляции r-Спирмена рангов каждого члена команды с каждым. Индекс групповой сплоченности и по предметно-ценностному, и по предметно-целевому единству вычислялся как среднее арифметическое всех коэффициентов корреляции в команде.

Эффективность команды оценивалась по двум основным параметрам: спортивная продуктивность и социально-психологическая успешность. Спортивная продуктивность команды вычислялась как среднее количество очков, заработанных за матч, и место, занятое командой в завершившемся сезоне. Социально-психологическая успешность команды измерялась методом экспертной оценки. Каждую команду оценивали пять тренеров, используя пятибалльную шкалу и следующие критерии: «команда хорошо самоорганизуется», «команда очень работоспособна и продуктивна», «команда часто проявляет сверхнормативную активность», «команда положительно влияет на игроков, входящих в нее» и «все члены команды получают удовольствие от тренировок и соревнований».

Статистическая обработка данных проводилась методом парного корреляционного анализа (r-Спирмена) в программе SPSS 21.0. Согласованность экспертных оценок проверялась с помощью коэффициента конкордации Кенделла.

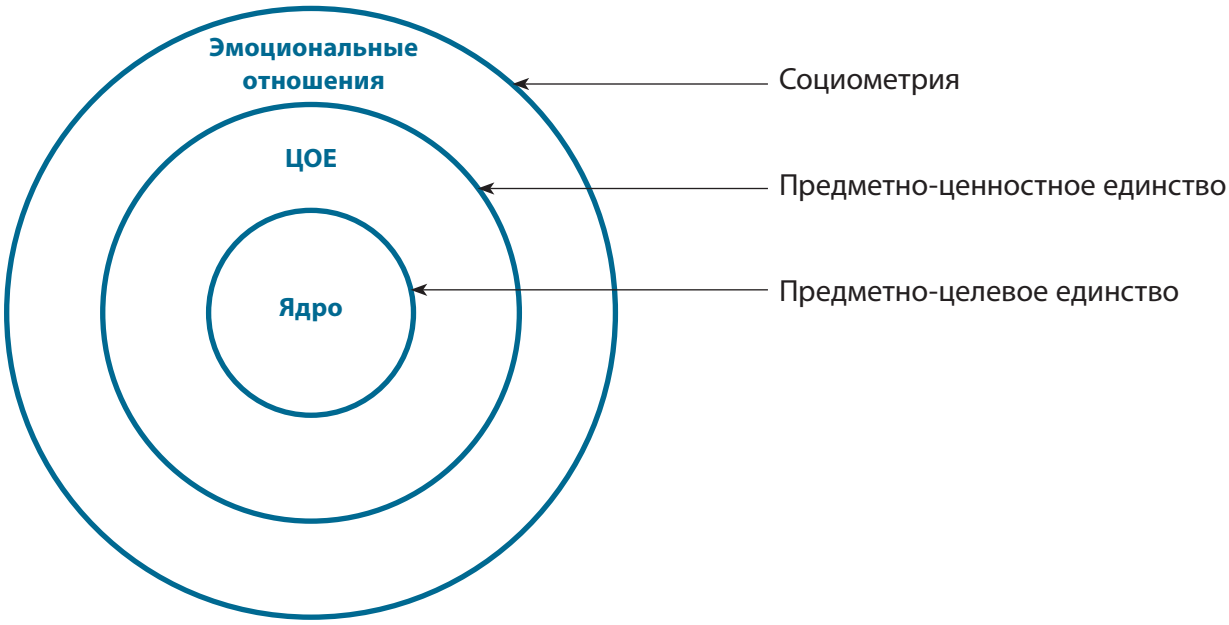
Результаты исследования. Результаты проведенного корреляционного анализа связи различных видов сплоченности футбольных команд с их эффективностью представлены на рисунке 1. Было показано, что чем выше социометрический индекс сплоченности по эмоциональному критерию, тем выше он и по деловому показателю ($p<0,001$). Связи между обоими видами социометрической сплоченности с эффективностью спортивной команды выявлено не было. В то же время, была выявлена положительная связь между предметно-ценностным единством команды и ее эмоциональной ($p=0,037$) и деловой ($p=0,028$) сплоченностью. Помимо этого, высокая социометрическая сплоченность была связана с большим разбросом экспертных оценок успешности команды. Причем, в большей степени это касалось эмоциональной сплоченности команды ($p=0,004$), чем деловой ($p=0,042$).

Предметно-ценностное единство команды оказалось связанным с предметно-целевым единством ($p<0,001$) и средним количеством очков, набираемых за один матч ($p=0,012$). Предметно-целевое единство команды было связано как со средним



*Примечание: * (**) – корреляция значима на уровне p≤0,05 (p≤0,01).*

Рисунок 1 – Взаимосвязь между различными видами сплоченности футбольной команды и показателями ее эффективности



Примечание: ЦОЕ – ценностно-ориентационное единство малой группы.

Рисунок 2 – Соответствие между стратами в концепции А.В. Петровского и видами сплоченности

количеством очков за матч (p=0,002), так и с итоговым местом, занятым командой в турнире (p=0,012). Отрицательная связь была обнаружена между очками, полученными командой в играх, и итоговым турнирным местом (p<0,001).

Успешность команды, выявленная с помощью экспертной оценки, была тем выше, чем больше очков команды получали в каждой игре (p=0,002) и чем выше было итоговое место в летнем первенстве (p<0,001). Средняя оценка успешности команды не коррелировала ни с социометрической сплоченностью, ни с ценностным или целевым единством. В то время как согласованность мнения экспертов относительно успешности команды была тем ниже, чем выше была ее социометрическая сплоченность, разброс оценок не был связан ни со спортивной продуктивностью, ни со средней экспертной оценкой по успешности команды.

Обсуждение результатов исследования. В проведенном исследовании было выявлено, что социометрическая сплоченность не связана ни со спортивной продуктивностью, ни с социально-психологической успешностью футбольной команды. При этом со спортивной эффективностью было связано предметно-ценностное единство (p≤0,05), а наиболее сильная связь спортивной продуктивности была выявлена в отношении предметно-целевого единства команды (p≤0,01, p≤0,05). Полученные данные согласуются со стратометрической концепцией А.В. Петровского [5] и подтверждают ее справедливость в отношении продуктивности юношеской футбольной команды. Действительно, согласно полученным данным, продиагностированные виды сплоченности соответствуют разным стратам внутригрупповых отношений (Рисунок 2).

Таким образом, несмотря на то, что все виды сплоченности оказались последовательно взаимосвязанными между собой, а предметно-ценностное единство выступило в роли связующего звена между социометрической сплоченностью и предметно-целевым единством (Рисунок 1), разные виды сплоченности не могут считаться дублирующими показателями. Социометрия, несомненно, может служить источником полезной информации об эмоциональных отношениях внутри команды, однако она ни в коей мере не определяет соревновательный результат футболистов. При этом связь социометрической сплоченности с предметно-ценностным единством может быть трактована двояко. Возможно, чем больше в команде общих ценностей, непосредственно связанных с содержанием совместной деятельности, тем легче и приятнее в ней эмоциональные контакты. В то же время, более тесные эмоциональные связи могут способствовать скорейшему формированию общих ценностей. А может быть, оба процесса происходят единовременно и за ними лежит другой механизм.

Согласно литературным источникам, анализ связи предметно-целевого единства команды с социометрической сплоченностью и ее эффективностью ранее не проводился. Немногочисленные исследования, оценивающие связь социометрической сплоченности и ценностно-ориентационное единство, демонстрировали противоречивые результаты. Так, на материале 14 команд по художественной гимнастике И.В. Быстровой была выявлена корреляция (p=0,01, r=0,76) между социометрическим индексом групповой сплоченности и ценностно-ориентационном единством спортсменок [2], а в другом исследовании, проведенном В.В. Шпалинским на группах школьников, студентов и др., связь между двумя видами сплоченности оказалась статистически незначимой [10].

В данном исследовании было показано, что со спортивной эффективностью связаны только более глубокие уровни групповой сплоченности. В наибольшей степени результат был взаимосвязан с предметно-целевым единством, соответствующим наиболее важной страте внутригрупповых отношений – «ядру» команды.

Было также показано, что чем выше была социометрическая сплоченность команды, тем больше разброс экспертных оценок о ее социально-психологической успешности. Особенно сильно это было выражено в отношении эмоционального критерия социометрии. Таким образом, чем более эмоционально сплоченной была команда, тем с большей вероятностью некоторые тренеры оценивали ее как очень успешную, а некоторые – как совсем не успешную. Это может быть показателем того, что тренеры по-разному оценивают преимущества и проблемы эмоционально сплоченных команд. При этом средняя оценка социально-психологической успешности команды оказалась не связанной ни с одним видом сплоченности, а, вероятно, полностью определялась соревновательными результатами спортсменов. Данный факт не согласуется с выдвинутыми ранее предположениями Р.С. Немова [7] и А.В. Сидоренкова [14, 15] о положительной связи между сплоченностью малой группы и ее социально-психологической успешностью.

Выводы:

1. Социометрическая сплоченность, предметно-ценностное и предметно-целевое единство спортивной команды соответствуют трем уровням (стратам) внутригрупповых отношений, предложенным А.В. Петровским.

2. Среди рассмотренных видов сплоченности, спортивный результат команды в наибольшей степени связан с ее предметно-целевым единством.

3. Связь эмоциональной сплоченности команды с предметно-целевым единством опосредована предметно-ценностным единством.

4. С точки зрения тренеров, социально-психологическая успешность команды связана с ее соревновательными результатами, а не со сплоченностью.

5. При диагностике сплоченности спортивной команды необходимо проводить оценку всех трех уровней сплоченности.

Список литературы

1. Баранова, М.В. Системный механизм комплектования экипажей в гребном спорте на начальном этапе подготовки / М.В. Баранова, Л.А. Егоренко // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №1 (107). – С. 21-24.

2. Быстрова, И.В. Влияние социально-психологической адаптированности на результат спортивной деятельности девушек, занимающихся художественной гимнастикой / И.В. Быстрова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. – №9(31). – С. 25-26.

3. Донцов, А.И. Проблема групповой сплоченности / А.И. Донцов. – М.: Изд-во МГУ. – 1979. – 126 с.

4. Залалетдинов, А.Р. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности у футболистов разного возраста / А.Р. Залалетдинов, Н.А. Ярыгина // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2015. – №4 (23). – С. 88-90.

5. Кричевский, Р.Л. Социальная психология малой группы. Учебное пособие для вузов / Р.Л. Кричевский, Е.М. Дубовская. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 318 с.

6. Мачехина, О.П. Использование методов диагностики в педагогических исследованиях школьных конфликтов / О.П. Мачехина // МНКО. – 2014. – №2 (45). – С. 203-206.

7. Немов, Р.С. Сплоченность как фактор групповой эффективности / Р.С. Немов, А.Г. Шестаков // Вопросы психологии. – 1981. –№3. – С. 113-118.

8. Остапенко, Р.И. Изучение сплоченности военного коллектива с помощью математических методов / Р.И. Остапенко, А.А. Небольсин // ПНиО. – 2014. – №2 (8). – С. 98-100.

9. Портнова, Н.Ю. Комплексная диагностика межличностных конфликтов как средство управления социальным развитием организации / Н.Ю. Портнова // Инструменты современной научной

деятельности: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Самара: АЭТЕРНА. – 2015. – Ч.3. – С. 193-198.

10. Петровский, А.В. Психологическая теория коллектива: монография / А.В. Петровский. – Москва: Педагогика. – 1979. – 240 с.

11. Савинкина, А.О. Методика диагностики сплоченности спортивной команды (на примере футбола) / А.О. Савинкина // Спортивный психолог. – 2015. – №4 (39) . – С. 69-75.

12. Савинкина, А.О. Связь сплоченности футбольной команды с ее эффективностью / А.О. Савинкина // Молодой ученый. – 2015. – №23. – С. 896-900.

13. Савинкина, А.О. Полоспецифические особенности целей и ценностей юных футболистов / А.О. Савинкина // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – №11. – С. 121-124.

14. Сидоренков, А.В. Социально-психологические характеристики и эффективность малых групп в организации // А.В. Сидоренков, И.И. Сидоренкова, Н.Ю. Ульянова. – Ростов н/Д: Мини Тайп. – 2014. – 248 с.

15. Сидоренков, А.В. Деструкция в малых группах / А.В. Сидоренков // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2016. – 13(4). – С. 68-71.

16. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии. – 2002. – 490 с.

17. Филиппов, В.А. Формирование взаимопонимания и сплочённости спортивной команды по волейболу / В.А. Филиппов, В.П. Артемьев // Здоровье для всех: материалы V Международной научно-практической конференции. – 2013. – С. 230-232.

Literature

1. Baranova, M.V. Systemic mechanism of recruitment of crews in the rowing activities at the initial stage of training / M.V. Baranova, L.A. Egorenko // Uchenie zapiski universiteta Lesgafta. – 2014. – №1 (107). – P. 21-24.

2. Bystrova, I.V. The influence of socio-psychological adaptation on the result of the sports activities of girls involved in rhythmic gymnastics / I.V. Bystrova // Nauchno-teoretichesky zurnal «Uchenie zapiski». – 2007. – №9(31). – P. 25-26.

3. Dontsov, A.I. Problems of group cohesion / A.I. Dontsov. – M.: Publishing house of Moscow State University. – 1979. – 126 p.

4. Zalaletdinov, A.R. Psycho-pedagogical support of sports activities players of all ages / A.R. Zalaletdinov, N.A. Yarygin // Vector nauki Tol'yatinskogo gosudarstvennogo universiteta. Seria: pedagogica, psychologiya. – 2015. – №4 (23). – P. 88-90.

5. Krichevsky, R.L. The social psychology of small groups. Textbook for universities / R.L. Krichevsky, E.M. Dubovskaya. – M.: Aspekt Press, 2001. – 318 p.

6. Machekhin, O.P. The use of diagnostic methods in the pedagogical research of school conflict / O.P. Machekhin // MNKO. – 2014. – №2 (45). – P. 203-206.

7. Nemov, R.S. Cohesion as a factor of group efficiency / R.S. Nemov, A.G. Shestakov // Voprosy psychologii. – 1981. –No. 3. – P. 113-118.

8. Ostapenko, R.I. The study of the cohesion of the military collective, with the help of mathematical methods / R.I. Ostapenko, A.A. Nebol'sin // PNyO. – 2014. – №2 (8). – P. 98-100.

9. Portnova, N.Yu. Comprehensive diagnosis of interpersonal conflict as a means for social development of the organization / N.Yu. Portnova // Instrumenty sovremennoy nauchnoy deyatel'nosti: sbornick statey Mezdunarodnoy nauchno-prakticheskoi konferencii. – Samara: AETERNA. – 2015. – Part 3. – P. 193-198.

10. Petrovsky, A.V. Psychological theory of the collective: monograph / V.A. Petrovsky. – Moscow: Pedagogy. – 1979. – 240 p.

11. Savinkina, A.O. The technique of diagnostics of cohesion of a sports team (example soccer) / A.O. Savinkina // Sportivnii psycholog. – 2015. – №4 (39). – P. 69-75.

12. Savinkina, A.O. The relationship of the cohesion of a football team and its effectiveness / A.O. Savinkina // Molodoy ucheniy. – 2015. – No. 23. – P. 896-900.

13. Savinkina, A.O. Gender features of the goals and values of young footballers / A.O. Savinkina // Actualnie problemy gumanitarnih I estestvennih nauck. – 2015. – No. 11. – P. 121-124.

14. Sidorenkov A.V. Socio-psychological characteristics and efficiency of small groups in organizations // A.V. Sidorenkov, I.I. Sidorenkova, N.Yu. Ulyanova. – Rostov n/D: Mini a type. – 2014. – 248 p.

15. Sidorenkov, A.C. Destruction in small groups / A.V. Sidorenkov // Severo-Kavkazsky psychologichesky bulleten. – 2016. – 13(4). – P. 68-71.

16. Fetiskin, N.P. Socio-psychological diagnostics of personality development and small groups / N.P. Fetiskin, V.V. Kozlov, G.M. Manuylov. – M.: Publishing house of Institute of Psychotherapy. – 2002. – 490 p.

17. Filippov, V.A. Formation of mutual understanding and cohesion of a sports team in volleyball / V.A. Filippov, V.P. Artemyev // Zdorovie dlya vseh: materialy V Mezdunarodnoy nauchno-practicheskoy konferencii. – 2013. – P. 230-232.

УДК 159.99

СВЯЗЬ ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ С КАЧЕСТВЕННЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ МОТИВАЦИИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У МАГИСТРАНТОВ СПОРТИВНОГО ВУЗА

CORRELATION OF THE INDIVIDUAL-PERSONAL FACTORS WITH QUALITATIVE CHARACTERISTICS OF MOTIVATION FOR PROFESSIONAL ACTIVITY AMONG UNDERGRADUATES OF A SPORTS UNIVERSITY

Аронова Татьяна Владимировна – канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Aronova Tatyana – PhD, associate professor at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Спицына Ирина Алексеевна – старший преподаватель кафедры педагогики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Spitsina Irina – senior lecturer at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Ключевые слова: *мотивация, профессиональная мотивация, мотивационная сфера, профессиональная деятельность.*

Аннотация. ***В работе изучены и проанализированы теоретические подходы к проблеме профессиональной мотивации у студентов, раскрывается проблема формирования профессиональной мотивации студентов к педагогической деятельности.***

Keywords: *motivation, professional motivation, motivation area, professional activity.*

Abstract. ***During the work, the theoretical approaches to the problem of professional motivation among students were explored and analyzed, also was discovered the problem of formation of professional motivation among students to pedagogical activity.***

Актуальность исследования. Развитие мотивации является важным компонентом формирования личности человека и потому насколько сформирована мотивационная сфера, можно определить уровень сформированности личности в целом. Современные исследователи термин «профессиональная мотивация» трактуют как действие конкретных побуждений, обусловливающих выбор профессии и исполнение обязанностей, связанных с этой профессией [6, 7].

Проблематика формирования профессиональной мотивации студентов становится особенно актуальной в условиях экономического кризиса, так как изучение влияния индивидуальных особенностей личности на профессиональную мотивацию магистрантов, выявление мотивов, побуждающих к профессиональной деятельности, позволит повысить эффективность подготовки будущих специалистов в сфере образования.

Данные опросов показывают, что ко времени окончания ВУЗа, только 20% выпускников удовлетворены выбором направления своего образования. В то время как на первом курсе число студентов, удовлетворенных выбором, достигает 80%. Это свидетельствует о том, что в процессе обучения у студентов при взаимодействии с вузовской средой падает интерес к будущей профессии, после получения диплома нет заинтересованности в работе по специальности [4, 5].

Обзор психолого-педагогической литературы [1, 2, 8, 10, 11, 12, 13] показал, что, несмотря на многочисленные исследовательские работы в области формирования мотивации к профессиональной деятельности, у студентов к настоящему времени существует противоречие между необходимостью формирования мотивации и отсутствием знаний о связи индивидуально-личностных особенностей магистрантов и качественных характеристик их мотивации к профессиональной деятельности.

Цель исследования – проанализировать связь индивидуально-личностных особенностей магистрантов и качественных характеристик их мотивации к профессиональной деятельности.

В связи с этим нами была сформулирована гипотеза: качественные характеристики мотивации к профессиональной деятельности связаны с индивидуально-личностными особенностями магистрантов.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать теоретические подходы к проблеме профессиональной мотивации и определить качественные характеристики мотивации к профессиональной деятельности.

Рисунок 1 – Уровни общей эмпатии магистрантов

2. Подобрать методики исследования качественных характеристик профессиональной мотивации и выявить их связь с индивидуально-личностными особенностями магистрантов.

Методы исследования: библиографический поиск и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, анкетирование, методы математической статистики.

Для выявления качественных характеристик мотивации были использованы следующие методики: методика анализа мотивации деятельности педагога и методика выявления факторов, влияющих на развитие и саморазвитие педагогов (Клюевой Н.В), методика диагностирования уровня эмпатии (Юсупова И.М.).

Организация исследования. Исследование проводились на кафедре педагогики РГУФКСМиТ. В исследовании участвовало 20 (16 девушек и 4 юноши) магистрантов РГУФКСМиТ направления подготовки «Физическая культура» первого (16 человек) и второго курсов (4 студента). На очной (10 студентов) и заочной (10 студентов) форме обучения в возрасте от 22 до 31 года. Возрастной диапазон магистрантов очной формы составил от 22 до 24 лет. Возрастной диапазон магистрантов заочной формы составил от 22 лет до 31 года.

Результаты исследования и их обсуждение. Для выявления уровня эмпатии была использована методика И.М.Юсупова (10).

Результаты показали, что низкий уровень эмпатии имеют 20% студентов, средний уровень – 60% и высокий уровень – 20% испытуемых.

Результаты диагностики в зависимости от формы обучения представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 видно, что у магистрантов преобладает средний уровень развития рассматриваемого свойства личности студентов. При этом отмечается отсутствие на 1 курсе очной формы обучения студентов с высоким уровнем эмпатийных способностей. Низкий уровень эмпатии выявлен у 4 студентов 1-го курса заочной формы обучения. Низкий уровень эмпатии не встречается у студентов второго курса. Высокий уровень отмечается у 2 студентов 1-го курса заочной формы обучения и 2 студентов 2-го курса очной формы обучения.

Далее мы исследовали степень выраженности эмпатии по отдельным шкалам.

Номера шкал на рисунке 2 соответствуют следующим шкалам:

1 шкала – эмпатия к родителям;

2 шкала – эмпатия к животным:

3 шкала – эмпатия к пожилым;

Таблица 1 – Уровни общей эмпатии на разных формах обучения в магистратуре

Уровень эмпатии	Количество респондентов, чел			
	1 курс		2 курс	
	Очн.ф	Заочн.ф.	Очн.ф	Заочн.ф.
Очень высокий уровень (82–90 баллов)				
Высокий уровень (63–81 баллов)		2	2	
Средний уровень (37–62 баллов)	6	4	2	
Низкий уровень (12–36 баллов)		4		
Очень низкий уровень (11 баллов и менее)				

4 шкала – эмпатия к детям;

5 шкала – эмпатия к героям художественных произведений;

6 шкала – эмпатия к незнакомым и малознакомым людям.

Магистранты, имеющие высокий уровень общей эмпатии, демонстрируют также высокий уровень эмпатии по шкале Эмпатия к детям и Эмпатия к незнакомым, что вполне соответствует профилю профессии.

Исследование показало, что на разных формах обучения у магистрантов не обнаруживается явного различия в уровнях эмпатии. Это означает, что уделять внимание развитию эмпатических способностей необходимо на всех курсах и формах обучения, что подготовит магистрантов к будущей профессиональной деятельности.

Следующим этапом исследования стал анализ мотивов деятельности магистрантов. Была использована методика анализа мотивации деятельности педагога [3].

Было подсчитано количество баллов, набранное каждым из восьми мотивов деятельности. Результаты были проранжированы по степени значимости. Таким образом, обозначилась иерархия мотивов деятельности.

На рисунке 3 представлена иерархия мотивов деятельности.

На рисунке 3 видно, что наиболее значимыми для магистрантов являются следующие мотивы деятельности:

– стремление к достижению профессиональных успехов (1 ранг);

– стремление проявить и утвердить себя в профессии (2 ранг);

– осознание социальной значимости педагогического труда, хорошее отношение, профессиональное понимание коллег (3 ранг);

– желание проявить творчество в работе, возможность самостоятельно планировать свою деятельность (4 ранг);

– стремление к получению большого материального вознаграждения (5 ранг);

– уважение и поддержка со стороны администрации (6 ранг).

Исследование мотивации деятельности магистрантов, показали, что магистранты проявляют высокий уровень стремления к достижению

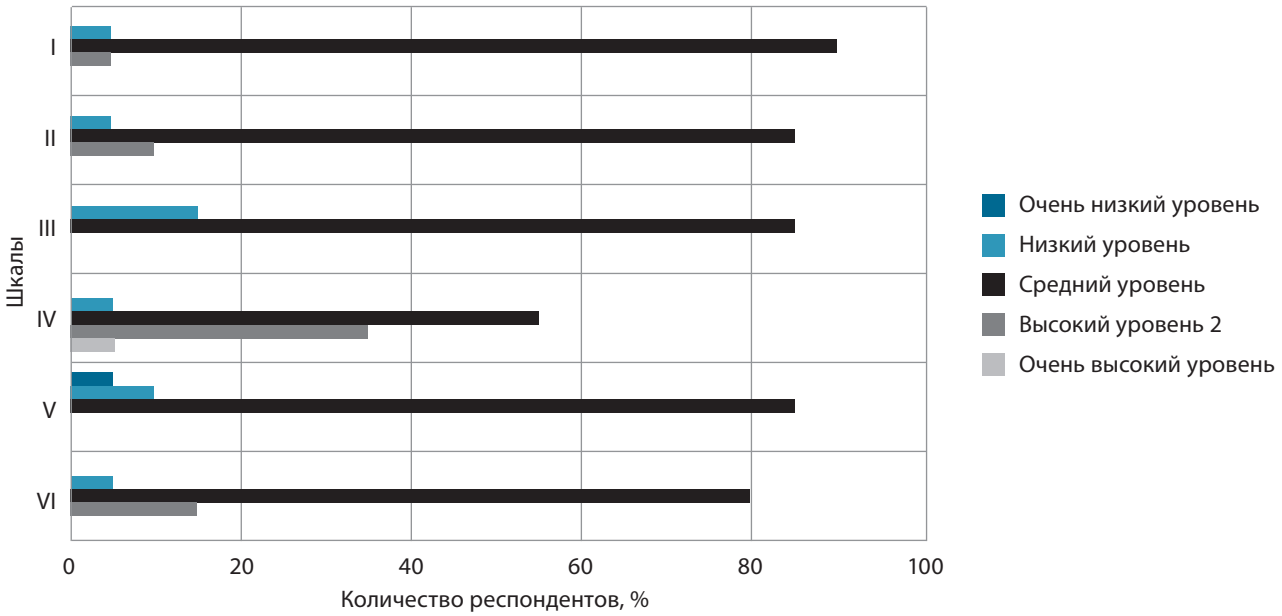


Рисунок 2 – Уровень эмпатии магистрантов по 6 шкалам

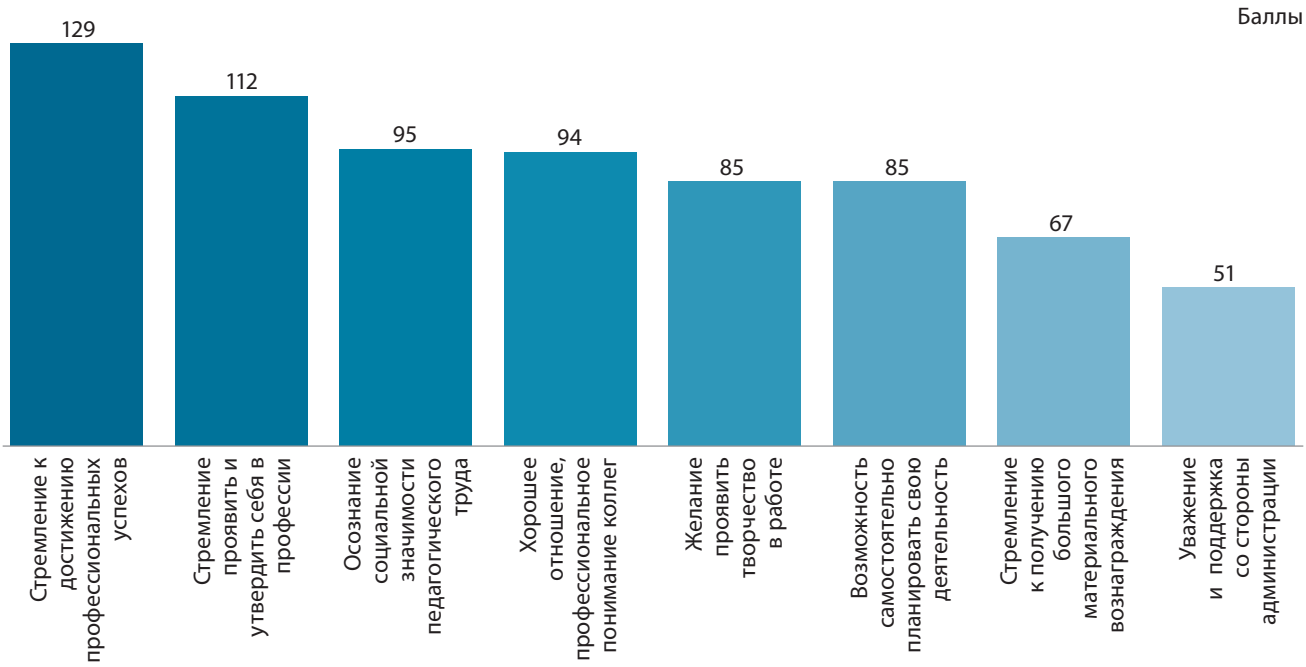


Рисунок 3 – Иерархия мотивов деятельности, значимых для магистрантов

профессиональных успехов, осознают социальную значимость педагогического труда, стремятся проявить и утвердить себя в профессии.

Эти мотивы сильнее проявлены у магистрантов заочной формы обучения. Возможно, это связано с тем, что магистранты – заочники не только старше по возрасту, но уже работают по профессии. У них также значительно выше показатели «стремление к получению большого материального вознаграждения».

Результаты исследования показывают, что магистранты возрастной группы 25–31 год, имеющие опыт профессиональной деятельности, показывают самые высокие показатели не только в готовности совершенствоваться в профессии, но и имеют высокий уровень эмпатии.

Следующим этапом исследования стало выявление факторов, влияющих на развитие и саморазвитие магистрантов. Для этого была использована методика выявления факторов, влияющих на развитие и саморазвитие педагогов [3].

Анализ результатов по разделу «Факторы, препятствующие развитию»:

У 45% опрошенных магистрантов потребность в развитии блокирована. Осознание невозможности профессионального роста при сложившихся обстоятельствах.

У 20% респондентов потребность в развитии носит слабо выраженный характер. Сомнение в возможности профессионального роста при сложившихся обстоятельствах.

У 20% – выраженная потребность в развитии. При организации соответствующих условий педагог склонен к профессиональному росту.

У 15% – явно выраженная потребность в развитии. Высокая оценка условий, способствующих профессиональному росту.

Затем было подсчитано общее количество баллов, набранное каждым из факторов. Таким образом, мы смогли выявить иерархию факторов, препятствующих профессиональному развитию магистрантов.

Основными препятствующими факторами испытуемые назвали:

1) отсутствие специалистов, у которых можно было бы поучиться (65 баллов);

2) отсутствие поддержки в этом вопросе со стороны администрации (57 баллов);

3) потеря интереса к педагогической деятельности (53 балла);

4) собственную инерцию (53 балла);

5) разочарование в результате имевшихся ранее неудач (52 балла);

6) негативное отношение окружающих, плохо воспринимающих ваше желание перемен и стремление к новому (51 балл).

Анализ результатов по разделу «Факторы, стимулирующие развитие»:

У 10% опрошенных магистрантов потребность в развитии блокирована. Осознание невозможности профессионального роста при сложившихся обстоятельствах. У 15% – выраженная потребность в

развитии. При организации соответствующих условий педагог склонен к профессиональному росту. У 75% – явно выраженная потребность в развитии. Высокая оценка условий, способствующих профессиональному росту.

Затем было подсчитано общее количество баллов, набранное каждым из стимулирующих факторов. Таким образом, мы смогли выявить иерархию факторов, стимулирующих профессиональное развитие магистрантов.

Основными стимулирующими факторами магистранты назвали:

1) потребность в самосовершенствовании (90 баллов);

2) наличие специалистов (курсов), у которых можно поучиться (86 баллов);

3) интерес к педагогической деятельности (86 баллов);

4) атмосферу сотрудничества и поддержки, сложившуюся в коллективе (86 баллов);

5) новизну деятельности, условия работы, возможность экспериментировать (85 баллов);

6) систему материального стимулирования (83 балла).

Выводы:

1. Изучены и проанализированы теоретические подходы к проблеме профессиональной мотивации у студентов.

2. Определены качественные характеристики мотивации к профессиональной деятельности: стремление к достижению профессиональных

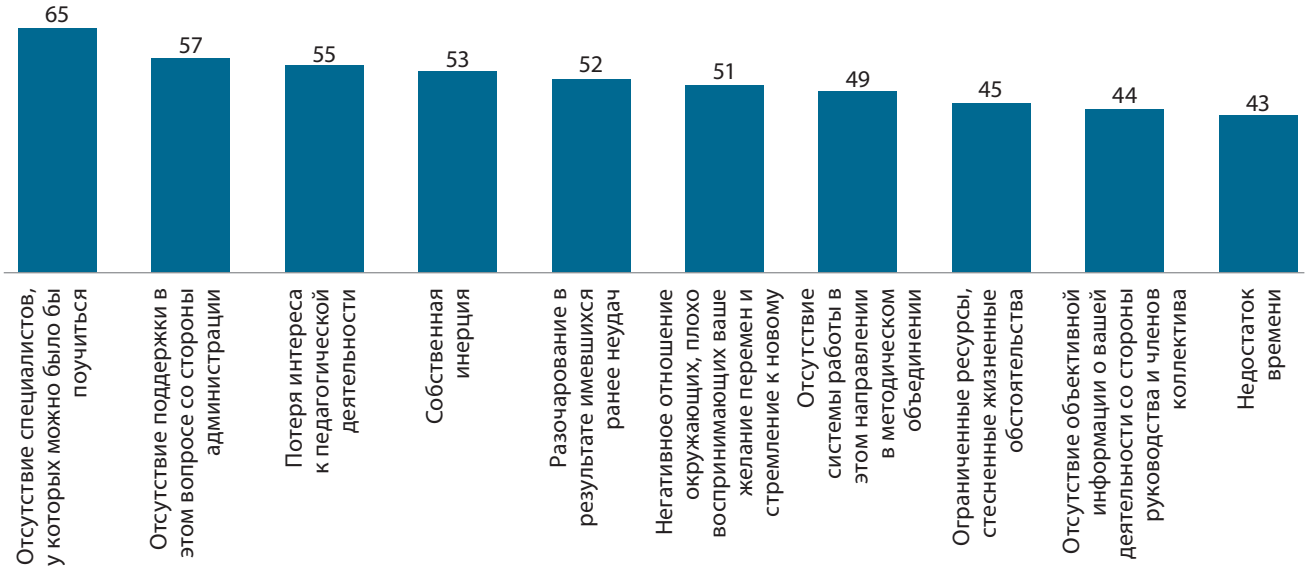


Рисунок 4 – Факторы, препятствующие развитию

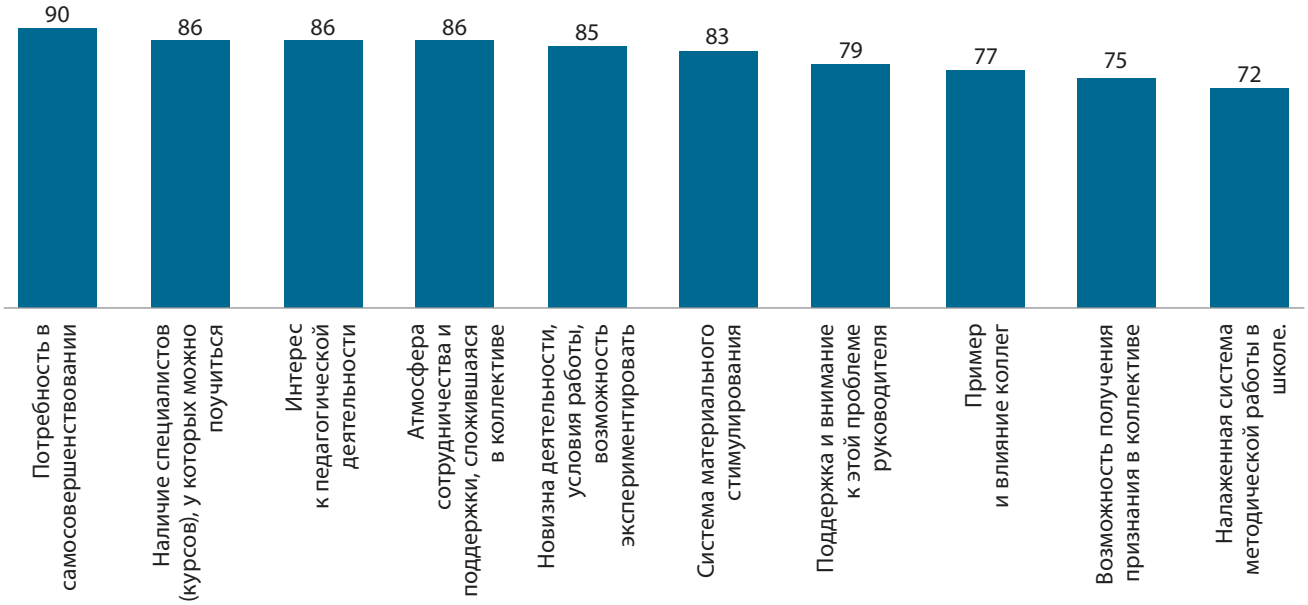


Рисунок 5 – Факторы, стимулирующие развитие

успехов, осознание социальной значимости педагогического труда, стремление проявить и утвердить себя в профессии. Этому способствуют следующие факторы: потребность в самосовершенствовании, стремление к достижению профессиональных успехов, стремление проявить и утвердить себя в профессии.

3. Подобраны методики для исследования качественных характеристик профессиональной мотивации у магистрантов: методика диагностики уровня эмпатии (И.М. Юсупова), методика «Анализ мотивации деятельности педагога»; методика «Факторы, влияющие на развитие и саморазвитие педагога.

4. Выявлена связь индивидуально-личностных особенностей магистрантов и качественных характеристик их мотивации к профессиональной деятельности. Магистранты возрастной группы 25 лет – 31 год, имеющие опыт профессиональной деятельности, показали самые высокие показатели по трем методикам. Магистранты возрастной группы 22–24 года, не имеющие опыта профессиональной деятельности, показали невысокие показатели по трем методикам.

5. Результаты исследования показали, что большинство магистрантов проявляют в собственной жизнедеятельности средний уровень эмпатийных тенденций, т.е. умеют контролировать собственные эмоции, тактичны в общении, но между тем могут испытывать трудности в составлении прогнозов, касающихся развития отношений между людьми. Этот уровень эмпатии не достаточен для будущих педагогов и требует дальнейшего развития.

Исследование не выявило явного различия в уровнях эмпатии у магистрантов разных формах обучения. Это означает, что уделять внимание развитию эмпатических способностей необходимо на всех формах обучения, что подготовит магистрантов к будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Бакшаева, Н.А. Психология мотивации студентов: учебное пособие / Н.А. Бакшаева, А.А. Вербицкий. – М. : Логос. 2006 г. – 184 с.

2. Гонина, О.О. Психологическая подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности // Современные направления психолого-педагогического сопровождения детства: материалы научно-практического семинара ; под ред. Г.С. Чесноковой, И.А. Федорченко. – Новосибирск : Новосиб. гос. пед. ун-т, 2015. – С. 7-10.

3. Клюева, И.В. Технология работы психолога с учителем / И.В. Клюева. – М., 2000.

4. Кулиненко, А.И. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности на мотивацию трудовой деятельности в современных условиях / А.И. Кулиненко // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2012. – №2. – С. 280-282.

5. Кучмиева, С.И. Мотивационные факторы профессиональной социализации студентов в период обучения в ВУЗе / Кучмиева Светлана Ивановна. – Автореф. дис. … канд. социол. наук (22.00.04); Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный университет». – Волгоград, 2007. – 24 с.

6. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М. : Знание, 1996. – 308 с.

7. Немов, Р.С. Психология. Словарь-справочник. В 2 ч. Ч. 2. / Р.С. Немов – М. : Владос-Пресс, 2007. – 351 с.

8. Панова, Н.В. Личностно – профессиональное развитие педагога на разных этапах жизненного пути: монография / Н.В. Панова. – СПб: АППО, 2009. – 236 с.

9. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А. Крылова. – Л., 1990.

10. Психология личностного и профессионального развития субъектов непрерывного образования: материалы XI международной научно-практической конференции. – СПб. : Нестор-История, 2015. – 757 с.

10. Синягин, Ю.В. Карьера и образование в пространстве жизненных стратегий личности / Ю.В. Синягин // Общественные науки. – 2011. – №4. – С. 179-184.

11. Фонарев, А.Р. Психологические особенности личностного становления / А.Р. Фонарев. – М. : Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: МОДЭК, 2005. – 560 с.

12. Юсупова, Н.И. Репрезентативные системы и психологический тип личности: влияние на мотивацию к обучению / Н.И. Юсупова, Т.Д. Тарасова, М.В. Суханова, Х. Швеппе // IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies. Kazan. Russia, 9–12 August 2002. – P. 181-184.

Literature

1. XI international scientific-practical conference «Psychology of personal and professional development in continuing education». – SPb. : Nestor-Istoriya, 2015. – 757 p.

2. Bakshaeva, N. Psychology of motivation of students: a manual / N. Bakshaeva, A. A. Verbitsky. – M. : Logo, 2006 – 184 p.

3. Ganina, O.O. Psychological preparation of future teachers to professional activity // Modern directions of psychological and pedagogical support of childhood: materials of the scientific-practical seminar ; ed. by G. S. Chesnokova, I. A. Fedorchenko. Novosibirsk: Novosib. GOS. PED. University, 2015. – P. 7-10.

4. Klyuev, I.V. Technology of the work of the psychologist with the teacher / I. V. Klyuev. – M., 2000.

5. Kalinenko, A.I. The influence of individual psychological characteristics of personality on motivation of labour activity in modern conditions / A. I. Kulinenko // Actual problems of humanitarian and natural Sciences. –2012. – №2. – P. 280-282.

6. Kuchmaeva, S.I. Motivational factors of professional socialization of students during training in high school / Kuchmaeva Svetlana. – Abstract Diss. on competition of a scientific degree. Uch. St. kand. sociology. B. (22.00.04) –State educational institution of higher professional education «Volgograd state University» – Volgograd 2007. – 24 p.

7. Markova, A.K. Psychology of professionalism / A.K. Markova. – M. : Knowledge, 1996 – 308 p.

8. Nemov R.S. Psychology. Dictionary. 2 h H 2. R. S. Nemov – M. : Vlados-Press, 2007. – 351 p.

9. Panova, N.V. Personal and professional development of teachers at different stages of life: monograph / N. In. Panova. – SPb: APPE, 2009. – 236 p.

10. Workshop on experimental and applied psychology / ed. by A. A. Krylov. – L., 1990.

11. Sinyagin, Y.V. Career and education in space life strategies personality / Yu. V. Sinyagin // Social Sciences. 2011. – № 4. – P. 179-184.

12. Fonarev, A.R. Psychological peculiarities of the personal development / A. R. Fonarev. – M. : Moscow psychological-social Institute. – Voronezh: MODEK, 2005. – 560 p.

13. Yusupova, N. Representational system and personality type of the individual: impact on motivation to learn / N. And. Yusupova, T. D. Tarasova, M. V. Sukhanova, H. Schweppe // IEEE international conference on advanced learning technologies. Kazan. Russia, 9–12 August 2002. – P. 181-184.

УДК 159.96

СВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ТЕЛОМ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

COMMUNICATION OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING AND SATISFACTION WITH THE BODY AT STUDENT'S AGE

Филиппова Светлана Анатольевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого, Тула, Россия, sfilippova2014@gmail.com

Filippova Svetlana – PhD, associate professor of psychology and pedagogic of the Tula state pedagogical university him L.N. Tolstoy, Tula, Russia

Шелиспанская Эллада Владимировна – канд. пед. наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им Л.Н. Толстого, Тула, Россия, shel.ell@inbox.ru

Shelispansky Hellas – PhD, associate professor of psychology and pedagogic of the Tula state pedagogical university him L.N. Tolstoy, Tula, Russia

Ключевые слова: *юношеский возраст, неудовлетворенность телом, психосоциальные факторы, психологическое благополучие.*

Аннотация. ***В статье приведена оценка роли различных факторов в формировании отношения к телу. Произведена оценка уровня психологического благополучия в студенческой среде как фактора, влияющего на отношение к телу.***

Keywords: *youth, dissatisfaction of body image, social and cultural factors, emotional well-being, psychological well-being.*

Abstract. ***The article presents results of researching of relations between psychological well-being and dissatisfaction of body image in youth (university students aged 17-22 years). Psychological well-being has been measured with a Scale of Neurotic Tendencies; body satisfaction was assessed using Body Appreciations Scale. We revealed significant positive correlations of psychological well-being and dissatisfaction of body image.***

Актуальность исследования. Внимание к собственной внешности и мнению о ней окружающих – одна из типичных проблем подросткового и юношеского возраста, поскольку в данный период происходит соотнесение формирующейся личности с её ценностными установками, переход от сознания индивидуального к сознанию общественному. Отсутствие внешней привлекательности, зачастую мнимое, формирует определенный стереотип восприятия собственной телесности, как источника жизненных неудач и проблем [2, 4, 5]. Неудачные попытки изменения своей внешности в этих возрастах воспринимаются как личное поражение, что еще больше усугубляет недовольство собой, пагубно сказывается на самооценке и я-концепции в целом [1, 3].

В своем исследовании мы исходили из предпосылок влияния социокультурного контекста на формирование представлений и отношения к телу, взаимосвязи показателей физического и эмоционального благополучия, роли телесного «Я» в формировании я-концепции.

Цель исследования – выявить особенности отношения к телу у студенческой молодежи и

определить круг факторов, влияющих на удовлетворенность телом.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе факультета психологии Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого. Нами был проведен констатирующий эксперимент, в котором приняли участие 52 студента. Половозрастной состав выборки: 48 девушек и 4 юноши в возрасте 17–20 лет.

Методы исследования. Исследование проводилось при помощи проективной методики «Цветоуказание неудовлетворенности собственным телом» (ЦНСТ), разработанной О. Вули и С. Роллом, позволяющей оценить степень выраженности неудовлетворенности телом, а также выявить степень дискриминативности (дифференцированности) образа тела. Для оценки психологического благополучия использовался «Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний» К. Яхина, Д. Менделевича. Результаты исследования обсуждались с участниками эксперимента в ходе беседы и полустандартизированного группового интервью.

Результаты исследования. Результаты исследования показали, что большая половина экспериментальной группы (31 студент из 52) удовлетворены собственным телом. Средняя и высокая степень неудовлетворенности телом выявлена у 21 респондента, что составляет хоть и меньшую, но все же значительную часть выборки.

В обработке данных «Клинического опросника для выявления и оценки невротических состояний» участвовало 37 (корректно заполненных) бланков из 52. Результаты показали, что 14 участникам исследования из 37 свойственно отсутствие невротических состояний. У большей части данной группы (23 студентов) обнаружены выраженные в разной степени тенденции к невротическим состояниям по одной и более шкалам теста.

Полученные данные позволяют сделать вывод о высоком уровне психологического неблагополучия в выборке и выраженной склонности к невротическим состояниям, имеющим различные формы проявления, среди которых преобладают: обсессивно-фобические нарушения обнаружены у 14 респондентов, тревожность (высокие показатели обнаружены у 12 участников), депрессивность – у 11, вегетативные нарушения обнаружены у 10.

С целью реализации дальнейших задач исследования применялись методы математической статистики: корреляционный анализ для выявления связей между изучаемыми параметрами и t-критерий Стьюдента для определения статистической значимости различий между группами выборки. На основании экспериментальных данных были сформированы 2 группы: 23 студента, характеризующихся наличием невротических состояний (группа I) и 15 – таковых не имеющих (группа II).

Факторный анализ показал наличие положительного коэффициента корреляции величиной 0,6 (в целом в выборке), что говорит о наличии, хотя и невысокой связи между этими показателями. Можно предположить, что удовлетворенность телом характерна для студентов, образ тела которых носит целостный характер; склонность же к чрезмерной детализации и фиксации на отдельных частях тела отрицательно сказывается на показателе удовлетворенности. Причем, в группе I данная тенденция выражена сильнее (0,59), чем в группе II (0,32).

В анкетных данных также указывался индекс массы тела (ИМТ) участников: 5 участников имеют ИМТ ниже нормы, 2 участника имеют ИМТ выше нормы. Обнаружено, что в группе II показатели ИМТ имеют положительную связь с показателем «Неудовлетворенность телом» величиной 0,56, в группе I данная связь не обнаружена. Следовательно, у психологически благополучных студентов удовлетворенность телом зависит от массы тела: чем ниже масса тела, тем выше удовлетворенность; тогда как в группе I степень удовлетворенности телом напрямую с массой тела не связана.

В группе II обнаружена слабая связь показателей дискриминативности с показателями обсессивно-фобических нарушений (0,43) и показателями вегетативных нарушений (0,33). Можно предположить, что у психологически благополучных студентов дискриминативность в отношении к телу характерна при наличии определенных проблем со здоровьем или страхов с ним связанных.

Обнаружено достаточно сильное взаимное влияние между показателями различных форм проявления невротических состояний (от 0,56 до 0,76).

Обнаружены значимые различия в показателях неудовлетворенности телом и дискриминативности между группами I и II: у студентов, имеющих высокие показатели невротизации, степень неудовлетворенности телом и дискриминативность выше, чем у психологически благополучных студентов (на 0,05 уровне значимости).

Заключение. Полученные данные можно использовать при разработке и организации профилактических мероприятий в подростково-молодежной среде: в отношении нарушений психологического благополучия, нарушений восприятия собственного тела, нарушений пищевого поведения, с целью формирования эффективных стратегий ЗОЖ.

Список литературы

1. Мейер, Т. Факторы нарушений пищевого поведения / Т. Мейер, Д. Гаст // Журнал Воспитание в школе. – 2008. – № 24. – С. 36-42.

2. Сахарова, В.Г. Психология тела. Диагностика отношения к телу: учебно-методическое пособие / В. Г. Сахарова. – СПб. : Речь, 2011. – 112 с.

3. Тигеманн, М. Восприятие тела в течение жизни: постоянные и переменные характеристики / М. Тигеманн // Восприятие тела. – 2004. – Вып. 1. – С. 29-41.

4. Тхостов, А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.

5. Холивелл, Е. Исследование модели неконтролируемого пищевого поведения среди подростков / Е. Холивелл, М. Харви // Британский журнал Психология здоровья. – 2006. – №11. – С. 235-248.

Literature

1. Meyer, T. Factors of disturbances of alimentary behavior / T. Meyer, D. Gust // the Education Magazine at school. – 2008. – №24. – P. 36-42.

2. Sakharov, V.G. Psikhologiya of a body. Diagnostics of the relation to a body: educational and methodical grant / V.G. Sakharova. – SPb. : Speech, 2011. – 112 p.

3. Tigemann, M. Perception of a body during life: constant and variable characteristics / M. Tigemann // Perception of a body. – 2004. – Issue 1. – P. 29-41.

4. Tkhostov, A.Sh. Psikhologiya corporality / A.Sh. Tkhostov. – M. : Sense, 2002. – 287 p.

5. Holivell, E. Issledovaniye of model of uncontrollable alimentary behavior among teenagers / E. Holivell, M. Harvey // the British Health Psychology magazine. – 2006. – №11. – P. 235-248.

УДК 159.9.07

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

THE TACTICS OF SWINGS IN WRESTLING AND DURING DETENTIONS OF OFFENDERS

Ниясова Неля Сергеевна – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Омского государственного педагогического университета (ОмГПУ), Омск, Россия, n-niyasova@yandex.ru

Niyasova Nelya – PhD, associate professor at the faculty of physical training in Omsk state pedagogical university (OmGPU), Omsk, Russian Federation.

Ключевые слова: *спорт, личность, ценностное отношение, потребности, психологическая диагностика, прогноз, спортивные достижения.*

Аннотация. ***В статье раскрыта психологическая диагностика ценностного отношения личности к занятиям спортом, используемая в многолетней подготовке с целью прогнозирования динамики спортивных достижений.***

Keywords: *sports, personality, the values attitude, needs, psychological assessment, the forecast, achievements in sport.*

Abstract. ***The developed system of psychological assessment of the values attitude of the person to physical and sports activities is used in long-term sports educational process in order to predict achievements in sport.***

Актуальность исследования. Динамику спортивных достижений на разных этапах многолетней подготовки определяет ценностное отношение личности к занятиям спортом и психологу важно не ограничиваться установлением типа и уровня сформированности связи личности со спортом, а попытаться понять механизмы возникновения, конструирования и сохранения ценностного отношения. Понятно, что решение этих профессионально важных для психологии спорта вопросов нужно на основе синтеза междисциплинарных знаний, которые могут претендовать на полноту и чёткую структурированность при исследовании сущности ценностного отношения к занятиям спортом. На наш взгляд, данные о ценностном отношении личности к занятиям спортом необходимы специалистам-практикам в двух планах. Во-первых, чтобы заранее определить установку человека к процессу деятельности, направленному на достижение высшего спортивного мастерства, его готовность к спортивному рекорду и ориентацию на спортивное долголетие. Таким образом, первый план направлен на построение научного долгосрочного прогноза намерений человека достигать социально детерминированные спортивные цели. Во-вторых, эти данные могут служить основой педагогических решений при создании перспективной программы психологической подготовки спортсмена или оперативных стимулирующих воздействий на некоторые характеристики психических процессов и функций человека в ситуациях спортивных состязаний. В этой связи, второй план ориентирован на создание научной базы управления процессом формирования ценностного отношения личности к занятиям спортом, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности и связан с краткосрочным и среднесрочным прогнозом.

К сожалению, нередко эти вопросы решаются специалистами-практиками на основе только субъективных представлений, которые обычно оказываются неточными и поверхностными. В результате управление процессом формирования ценностного отношения личности к занятиям спортом в состязательной деятельности организуется так, что тренер-преподаватель по виду спорта либо

сдерживает психическую активность ученика, руководствуясь собственным решением регулирования соревновательной ситуации, либо стимулирует её спонтанное проявление, опираясь на внутренние ресурсы спортсмена. В этой связи, актуальность исследования вопросов психологической диагностики ценностного отношения личности к занятиям спортом состоит в раскрытии механизмов интериоризации общественных потребностей в индивидуальные нужды, позволяющих объяснить систему структурирования связи личности со спортом и прогнозировать динамику спортивных достижений.

Научная проблема исследования заключается в разрешении противоречий между необходимостью разработки системы психологической диагностики ценностного отношения личности к занятиям спортом и недостаточностью знаний о механизмах интериоризации общественных потребностей в индивидуальные нужды, обуславливающих возникновение, конструирование и сохранение связи личности со спортом.

Цель исследования заключалась в разработке системы психологической диагностики ценностного отношения личности к занятиям спортом в многолетней спортивной подготовке, обеспечивающей прогноз динамики спортивных достижений.

Организация исследования. В 2012–2016 гг. разработана система психологической диагностики ценностного отношения личности к занятиям спортом, в её основу легла концептуальная модель взаимодействия личности со спортом, функционирование которой обеспечивают механизмы интериоризации общественных потребностей в индивидуальные нужды. Экспериментальная проверка системы психолого-педагогической диагностики осуществлялась с применением разработанного нами опросника, состоящего из 33 утверждений, направленных на выявление рангового места 12 потребностей, способа актуализации доминирующих нужд, степени их удовлетворения и экспресс-методики их балльной оценки (каждое утверждение соответствовало 11 баллам, общее количество – 363 балла). Составленные утверждения связаны с проявлением биологических, социальных, материальных и духовных потребностей на занятиях спортом: в движении, в безопасности, в укреплении здоровья, в двигательных ощущениях, в самоутверждении, в достижении, в общении, в принадлежности, в общественном признании, в материальном благополучии, в спортивных знаниях, в физическом совершенствовании. Спортсмену предлагалось в каждом утверждении классифицировать четыре варианта проявления потребностей и оценивать значимость для себя каждого из предложенных суждений, используя все 11 баллов, а затем занести баллы в таблицу ответов.

Например, утверждение «Я считаю, что на отношение к занятиям спортом влияет желание»:

(а) получить денежное вознаграждение и другие материальные блага;

(б) быть частью спортивного коллектива;

(в) достичь успехов известных спортсменов;

(г) физически и духовно совершенствоваться.

Общий результат по каждому из 12 индивидуальных потребностей (распознание иерархии потребностей, различение способов актуализации и степени удовлетворения) характеризует типы и уровни ценностного отношения личности к занятиям спортом, общее количество – 254 балла.

Испытуемые. В педагогическом эксперименте приняли участие спортсмены специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва города Омска по баскетболу, греко-римской борьбе, лёгкой атлетике, плаванию и художественной гимнастке – всего 1132 человека, из них 476 девочек и девушек, 656 мальчиков и юношей. Возрастные группы: до 10, 11–13, 14–15, 16–17 лет, имеющих стаж занятий от 1 года до 10 лет, спортивную квалификацию – от юношеских разрядов до мастеров спорта России.

Методы исследования: теоретическое исследование, структурно-функциональный анализ, опрос, методы математической статистики.

Обсуждение результатов исследования. В ходе разработки концептуальной модели ценностного отношения личности к занятиям спортом и выявления механизмов его формирования были использованы материалы отечественных учёных в области психологии развития мотивации [1], педагогической психологии [2, 6] и психологии личности [3, 4, 5]. Теоретическую базу прогноза динамики спортивных достижений составила научная идея о психологической диагностике ценностного отношения личности к занятиям спортом. По нашему мнению, ценностное отношение к занятиям спортом – это сложное личностное образование, выражающееся в потребностях, интересах и ценностях, проявление и взаимопереходы которых обусловлены социальной средой спорта и активностью личности, достигшей определённого уровня психической деятельности, что в целом отражает содержание и форму связи человека со спортом, предопределяющих динамику спортивных достижений.

Таблица – Психологическая оценка ценностного отношения к занятиям спортом (ЦО) на основе изучения индивидуальных потребностей (ИП) баскетболистов 10-17 лет, (± σ), баллы

Возрастные группы, n=316	10 лет, n=12	11–13 лет, n=146	14–15 лет, n=83	16–17 лет, n=75
Стаж занятий	1–2 года	2–3 года	4–5 лет	6–7 лет
Иерархия ИП (ведущие нужды)	самоутверждение 23±8	достижение, 37±6	спец. знания, 76±3	общ. признание, 89±3
Способы актуализации ИП	желание, 13±7	желание, 29±2	побуждение, 15±9	намерение, 21±4
Степень удовлетвор. ИП	низкая, 33±5	средняя, 64±5	средняя, 67±	высокая, 91±3
Общее кол-во баллов	69±18	130±11	158±5	201±14
Типы ЦО	созерцательный	познавательный	познавательный	деятельный
Уровень ЦО	осознаваемый	неосознаваемый	самосознание	неосознаваемый

К механизмам интериоризации общественных потребностей в индивидуальные нужды мы относим: 1) актуализацию потребностей; 2) подчинение потребностей достижению спортивных целей; 3) удовлетворение потребностей. Первый из них определяет причины возникновения связи, второй является источником её конструирования и третий обеспечивает её сохранение. Выявленные в теоретическом исследовании причины и источники функционирования связи личности со спортом учитывались при экспериментальной разработке психологической оценки ценностного отношения личности к занятиям спортом.

Прослеживая развитие ценностного отношения личности баскетболистов к занятиям спортом (Таблица), подчеркнём, что оно начинает проявляться уже на первом году спортивной подготовки (созерцательный тип, осознаваемый уровень) и в результате планомерной педагогической работы (степень удовлетворения ведущих нужд повышается от 33 до 91 баллов).

На основе полученных данных были составлены критерии краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного прогнозов динамики спортивных достижений.

Краткосрочный прогноз (от 3 до 6 месяцев) строится на данных исследования актуализации потребностей, отражающей возникновение ценностного отношения к занятиям спортом. В фазе обнаружения нужды субъект различает иерархию индивидуальных нужд и даёт эмоциональную оценку возможностей их удовлетворения в заданных условиях спортивной деятельности; этому способствует эмоциональная установка субъекта к постановке спортивных целей.

Среднесрочный прогноз (от 6 до 12 месяцев) осуществляется путём изучения выбора личностью способа актуализации потребностей, связанного с конструированием ценностного отношения к занятиям спортом: по созерцательному, познавательному или деятельному типу. В фазе приближения субъекта к предмету потребления субъект распознаёт и выбирает способ актуализации доминирующей нужды, к ним относятся: желание, побуждение, стремление и намерение. Это характеризует мотивационную готовность субъекта подчинять актуализированные нужды поставленным спортивным целям, которая сопровождается эмоциональным переживанием потенциала возможностей организма, обеспечивающего их достижение.

Долгосрочный прогноз (от 1 года до 4 лет) выстраивается по факту выявления степени удовлетворения индивидуальных потребностей, отражающей сохранение ценностного отношения личности к занятиям спортом (определённого уровня и типа). В фазе устранения нужды субъект осознаёт степень удовлетворения доминирующей потребности и эмоционально реагирует на условия её опредмечивания; это характеризует намерение субъекта реализовывать спортивные цели.

Заключение. В основе системы психологической диагностики ценностного отношения личности к занятиям спортом лежит последовательное развитие механизмов интериоризации общественных потребностей в индивидуальные нужды. Причиной возникновения ценностного отношения к занятиям спортом является актуализация (или самоактуализация) социально детерминированных и профессионально важных в избранной спортивной специализации потребностей; источником

его конструирования является выбор спортсменом способа актуализации доминирующих нужд и его проявление в достижении спортивных целей. Сохранение связи личности со спортом, даже в случаях ограничения (предела) физических и психических ресурсов, обусловлено удовлетворением актуализированных потребностей.

Список литературы

1. Вилюнас, В.К. Психология развития мотивации / В.К. Вилюнас. – СПб. : Речь. – 2006. – 458 с.

2. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М. : Педагогика. – 1991. – 480 с.

3. Лазурский, А.Ф. Общая и экспериментальная психология / А.Ф. Лазурский. – СПб. – 1912. – С. 180-188.

4. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М. : изд-во «Наука». – 1984. – 224 с.

5. Мясищев, В.Н. Проблема отношений человека и его место в психологии / В.Н. Мясищев // Вопросы психологии. – 1957. – № 5. – С. 142-155.

6. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн // Методологические и теоретические проблемы психологии. – М. : Наука. – 1969. – С. 348-374.

Literature

1. Vilunas, V.K. Psychology of development of motivation / V.K. Vilunas. – SPb. : Speech. – 2006. – 458 p.

2. Vygotsky, L.S. Pedagogical psychology / L.S. Vygotsky. – M : Longman, 1991. – 480 p.

3. Lazursky, A.F. General and experimental psychology / A.F. Lazursky. – SPb., 1912. – P. 180-188.

4. Lomov, B.F. The Baltic Fleet Methodological and theoretical problems of psychology / B.F. Lomov. – M : publishing house «Science». – 1984. – 224 p.

5. Myasishchev, V.N. The problem of relations of man and his place in psychology / V.N. Myasishchev // Questions of psychology. – 1957. – № 5. – P. 142-155.

6. Rubinshtein, S.L. Man and world / S.L. Rubinstein // Methodological and theoretical problems of psychology. – M : Nauka. – 1969. – P. 348-374.

УДК 159.923:796.8

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

STUDY OF MOTIVATION TO SUCCESS AND PROCRASTINATION LEVEL IN HIGH QUALIFICATION WRESTLERS

Гаркин Николай Владимирович – заслуженный тренер России, старший преподаватель кафедры Теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, nv_garkin@mail.ru

Garkin Nikolay – honored coach of Russia, Senior Lecturer of the Department of Theory and techniques of martial arts of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Бабушкина Елена Александровна – аспирант кафедры Теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, elena_b-a@mail.ru

Babushkina Elena – PhD student of the Department of Theory and techniques of martial arts of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Ключевые слова: *спортивная деятельность, профессиональные борцы вольного стиля, прокрастинация, мотивация к успеху.*

Аннотация. ***В данной статье проведен анализ специфики прокрастинации у борцов вольного стиля высокого класса, а также ее связи с экстраверсией, мотивацией к успеху, нейротизмом, личностной и ситуативной тревожностью, контролем за действиями в прогнозных вариантах и временных ограничениях.***

Keywords: *sport activity, professional wrestlers, procrastination, motivation for success.*

Abstract. ***This article analyzes the specifics of procrastination in wrestlers high-end freestyle, as well as its relationship with extraversion, motivation to succeed, neuroticism, personal and situational anxiety, control of the conducted technical and tactical actions (TTA) in the forward options and time constraints.***

Актуальность исследования. Вольная борьба предъявляет значимые требования к выносливости, решительности, скорости взаимодействия и умению борца к быстрому реагированию и переключению внимания, что нередко способствует повышению степени его тревожности [1]. Вольная борьба также характеризуется наличием условий неопределенности, поскольку результат поединка зависит напрямую не только от внешних раздражителей и подготовки борца, но и от соперника. В ходе поединка борцу за единицу времени приходится обрабатывать колоссальное число стимулов, что может провоцировать повышенную утомляемость, снижение мотивации и, в результате, возрастание степени прокрастинации. Эта проблема актуальна, поскольку прокрастинация в деятельности любого спортсмена способна оказывать отрицательное воздействие на его спортивные достижения [2, 7]. Профессиональный борец должен следовать четкому графику тренировок, структуре тренировочных нагрузок (в женской борьбе – зависимость от месячного цикла) [3], соблюдать специальную диету и режим дня. В подобных условиях борец, имеющий предрасположенность к прокрастинации, может ощущать себя очень дискомфортно, что негативно отражается на его спортивных результатах.

Цель исследования – анализ специфики прокрастинации у высококвалифицированных борцов вольного стиля и определение ее взаимосвязи с экстраверсией, стремлением к успеху, нейротизмом, контролирующим процессом за действиями в прогнозе.

Организация исследования. Исследование осуществлялось на базе Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). Рабочими гипотезами исследования явились следующие предположения:

1. Прокрастинация у профессиональных борцов вольного стиля в ходе принятии решений в условиях неопределенности имеет прямую взаимосвязь с нейротизмом, экстраверсией, тревожностью, ориентацией на непродуктивный копинг.

2. Прогностические параметры прокрастинации – ориентация на гедонистическое настоящее (ориентированность на удовольствие, наслаждение в настоящем и отсутствие заботы о будущих последствиях), фаталистическое настоящее (отсутствие сфокусированной во времени перспективы), в ситуации принятия решения недостаточный контроль за происходящим.

3. Прокрастинация у профессиональных борцов вольного стиля обратно зависима к контролю за происходящими в ходе планирования действий, стремлению к победе, ориентации на эффективный копинг в ситуации принятия решений.

Таблица 1 – Статистическая выборка борцов вольного стиля по методикам (n=38)

Шкалы	Среднее	Стандартное отклонение
Прокрастинация	78,77	12,21
Контроль за действием при:		
неудаче (КДН)	5,21	2,49
планировании (КДП)	6,33	2,37
реализации (КДР)	7,39	2,48
Бдительность	14,99	2,09
Прокрастинация (копинг)	10,68	1,99
Избегание	7,96	1,79
Сверх бдительность	8,77	1,77
Прошлое:		
позитивное (ПП)	2,47	0,69
негативное (ПН)	3,51	0,57
Настоящее:		
фаталистическое (НФ)	3,99	0,49
гедонистическое (НГ)	3,11	0,81
Будущее	3,68	0,52

Испытуемые. В данном исследовании испытуемыми явились 38 профессиональных борцов вольного стиля 18–29 лет (18 женщин и 20 мужчин).

Методы исследования. Для выявления взаимосвязи мотивации к повышению спортивных результатов и степени прокрастинации у профессиональных борцов вольного стиля были проведены:

1. Анализ склонности личности к прокрастинации (шкала общей прокрастинации Тукмана в адаптации Т.Л. Крюковой (2009) [6]).

2. Диагностика личностных особенностей волевой регуляции процессов реализации намерения в действии (тест контроля за действием Куля в адаптации С.А. Шапкина (1997) [6]).

3. Диагностика 4 свойств: «бдительности, избегания, прокрастинации и сверхбдительности в ситуации принятия решения» (Мельбурнский опросник принятия решений (МОПР) [4]).

4. Диагностика временной перспективы, объединяющей мотивационные, эмоциональные, когнитивные и социальные аспекты функционирования личности (тест временной перспективы Ф. Зимбардо (ZTPI), в адаптации Е.Т. Соколовой (2008) [5]).

5. Корреляционный и регрессионный анализ.

Результаты исследования. Профессиональные борцы демонстрируют среднеуровневую прокрастинацию (Таблица 1).

У высококвалифицированных борцов вольного стиля итоги исследования «КДН» не превышают среднестатистических показателей. То есть борцам свойственна промежуточная позиция между ориентированностью на состояние и ориентированностью на действие, которые являются противоположными диспозициями. Более значимые критерии борцы-профессионалы продемонстрировали по «КДР» и «КДП». Это указывает на способность испытуемых не соотносить себя с конкурентами и находить на реализацию важного действия необходимое время.

Борцы также продемонстрировали большую значимость по критерию «Бдительность», чем по характеристикам «Сверхбдительность», «Прокрастинация» и «Избегание» (МОПР). Таким образом, в ситуации принятия решения борцы ориентируются на эффективный копинг и продумывают различные вариации исхода, не избегая ответственности за свои действия и не уходя от решения вопросов.

У всех испытуемых (по тесту ZTPI) был установлен значительный уровень ориентированной направленности на «Будущее» и «НФ». По шкале «НП» значительный перевес по сравнению с показателями по «ПП» и усредненные величины по «ГН». Установленные показатели указывают на дисбаланс перспектив временных рамок. Полученный результат объясняется значительным напряжением, испытываемым борцами в ходе поединка, а также нейротизмом при заданных внешних обстоятельствах и условиях проведения борьбы.

Полученные данные обозначили основание для осуществления корреляционного анализа между уровнем прокрастинации и разными шкалами МОПР, опросника Куля и ZTPI в группе борцов вольного стиля (n=38). Из полученных данных следует, что прокрастинация напрямую взаимосвязана с ситуацией избегания при принятии решений ($r = 0,470$, при $p \leq 0,01$), со шкалой «НП» ($r = 0,500$, при $p \leq 0,01$) и с прокрастинацией при возможном принятии решения ($r = 0,384$ при $p \leq 0,05$) и обратную зависимость с «ПП» ($r = -0,360$, при $p \leq 0,01$).

Различия во взаимосвязях между уровнем прокрастинации и личностными особенностями борцов позволили сформулировать гипотезы о различиях в наборе регрессоров и степени их воздействия на прокрастинацию, а также в проведении на основе полученных показателей регрессионного анализа.

Проведенный регрессионный анализ продемонстрировал, что значимый регрессор прокрастинации у борцов вольного стиля ($p = 0,002$, скорректированный $R2 = 0,367$) – ориентир на негативное прошлое (при $p = 0,007$, $\beta = 0,493$).

Обсуждение результатов исследования. Выявленные в результате исследования данные демонстрируют, что у борцов вольного стиля (n=38) прокрастинация взаимосвязана со спецификой личности борца: перфекционизмом, самооценкой, видением будущего, особенностями волевого регулирования и пр. Этот момент объясним максимумом ответственности конкретного борца за свои спортивные достижения, что может явиться причиной нейротизма, «зацикливании» на прошлых негативных моментах их деятельности.

Регрессионный анализ демонстрирует, что существенным фактором прокрастинации высокопрофессиональных борцов является ориентирование на негативные проявления прошлых событий. Возможное объяснение этому в том, что борцы вольного стиля подвержены значительным эмоциональным и физическим нагрузкам, провоцирующим усталость и переутомление. Постоянное сопоставление собственных результатов с достижениями конкурентов способно явиться причиной обесценивания борцом своих достижений. Нередко профессиональным спортсменом 2-е место предвзято трактуется как неудача, что может способствовать его нежеланию продолжать спортивную деятельность.

Было показано, что прокрастинация является немаловажным негативным фактором, способным существенно повлиять на результативность профессионального борца, в связи с этим важно в дальнейшем выявить и проанализировать предикторы прокрастинации и методы борьбы с нею.

Выводы:

1. Выявлено, что у борцов вольного стиля нет взаимосвязи между стремлением к победе и наличием прокрастинации. Это означает, что и при значительной мотивации к победе профессиональный борец вольного стиля вполне может обладать склонностью к откладыванию значимых действий «на потом», т.е. рост стремления борца к успеху может не воздействовать на степень прокрастинации.

2. Установлено, что чем очевиднее у борцов предрасположенность к прокрастинации, тем больше у них уровень личностной и ситуативной тревожности и тем меньше внимания ими уделяется контролю за действием в ходе планирования.

3. Выявлено, что борцы вольного стиля обладают таким своеобразным паттерном поведения, который свойственен им в ситуациях и обстоятельствах, проявляющийся в прокрастинации. Им соответствует малопродуктивная копинг-стратегия в ситуации принятия решений. Важным предиктором прокрастинации для испытуемых оказался ориентир на не совсем позитивное прошлое. Увеличение ориентированности борца на лучшие моменты прошедших событий, способность делать выводы из прошлых ситуаций, поможет существенно уменьшить степень прокрастинации.

Практические рекомендации. На основе полученных в исследовании данных можно рекомендовать для профилактики прокрастинации уменьшать повышенную тревожность и нейротизм борцов, сводить к минимуму негативные ощущения спортсмена, и повышать навыки планирования. Для разрешения этих проблем необходимо обучить борцов механизмам преодоления тревоги, методам эмоционально-психологической саморегуляции, методам постановки целей. Их усвоение даст возможность наилучшим образом оптимизировать

функциональность единоборца и выработать умение к планированию целей на среднесрочную и долгосрочную перспективу своей спортивной деятельности.

Список литературы

1. Байковский, Ю.В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности / Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека – 2016. – № 2(39). – С. 55-59.

2. Блеер, А.Н. Индивидуализация манер ведения боя единоборцев в процессе универсализации и интенсификации соревновательной деятельности / А.Н. Блеер, О.Б. Малков, А.И. Рахматов, А.А. Рахматов // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – № 3(36). – С. 22-25.

3. Гаркин, Н.В. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок в вольной борьбе с учетом специфики женского организма / Н.В. Гаркин, Е.А. Бабушкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – № 4(18). – 2016. – с. 36-44.

4. Корнилова, Т.В. Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация / Т.В. Корнилова // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6. – № 31. – С. 4.

5. Соколова, Е.Т. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо / Е.Т. Соколова, О.В. Митина // Психологический журнал. – 2008. – Т. 29. – № 3. – С. 101-109.

6. Шапкин, С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов / С.А. Шапкин. – Москва, 1997. – 285 с.

7. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов – Махачкала: «Эпоха», 2011. – 368 с.

Literature

1. Baykovsky, Y.V. Factors determining the extreme sport activities / Y.V. Baykovsky // Extreme human activity. – 2016. – № 2 (39). – pp. 55-59.

2. Blair, A.N. Personalization manners of fighting single combat in the process of universalization and intensifying competitive activity / A.N. Blair, O.B. Malkov, A.I. .Rakhmatov, A.A. Rakhmatov // Extreme human activity. – 2015. – № 3 (36). – pp. 22-25.

3. Garkin, N.V. Construction of training highly skilled athletes in the process of wrestling-specific female body / N.V. Garkin, E.A. Babushkina // Physical education and sports training. – № 4 (18). – 2016. – pp. 36-44.

4. Kornilova, T.V. Melbourne questionnaire of decision-making: the Russian-language adaptation / T.V. Kornilov // Psychological research. – 2013. – T. 6. – № 31. – p. 4.

5. Sokolov, E.T. Adaptation questionnaire personality time perspective Zimbardo / E. T. Sokolov, O.V. Mitina // Psychological magazine. – 2008. – V. 29. – № 3. – pp. 101-109.

6. Shapkin, S.A. Experimental study of volitional processes / S.A. Shapkin. – Moscow, 1997. – 285 p.

7. Shakhmuradov, Y.A. Wrestling. Scientifically-methodical bases of many years training fighters / Y.A. Shakhmuradov. – Makhachkala: «Epoch», 2011. – 368 p.

УДК 159.923:793.38

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ

PSYCHOLOGICAL SPECIFICITY OF KARATE ATHLETES

Митин Игорь Николаевич – канд. мед. наук, заместитель начальника отдела МПО ССК РФ ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, pino4t@list.ru

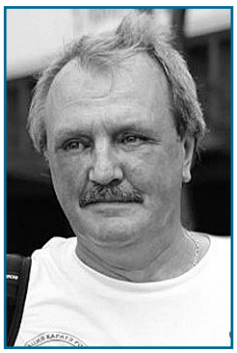
Mitin Igor – MD, deputy director of MPO SSK RF department of FGBU FNKCSM FMBA of Russia, Moscow, Russia

Кузнецов Александр Игоревич – психолог отдела МПО ССК РФ ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, kuznetsov_a_i@mail.ru

Kuznetsov Alexander – psychologist of MPO SSK RF department of FGBU FNKCSM FMBA of Russia, Moscow, Russia

Горовая Александра Евгеньевна – психолог отдела МПО ССК РФ ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, gorovaya.aleksandra@gmail.com

Gorovaya Alexandra – psychologist of MPO SSK RF department of FGBU FNKCSM FMBA of Russia, Moscow, Russia



Конов Андрей Владимирович – врач ССК РФ по карате, ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, konov@doctor.com

Konov Andrey – doctor of karate national team, Moscow, Russia

Ключевые слова: *психологические особенности, карате, «ката», «кумите», гендерные различия, возрастные различия.*

Аннотация. ***Исследование проведено в молодежной сборной команде России по карате с целью выявления специфики личностных характеристик спортсменов. Проводилась оценка особенностей личности и актуального психического состояния спортсменов. Показаны значимые различия личностных характеристик у спортсменов различных специализаций («ката» и «кумите»), разного возраста и гендерной принадлежности. Результаты подчеркивают важность определения профессионально-важных качеств для различных спортивных дисциплин и понимания их влияния на спортивную эффективность представителей сборных команд России.***

Keywords: *psychological specificity, karate, kata, kumite, age-specific and gender-specific differences .*

Abstract. ***Current study was conducted among athletes of youth Russian national karate team to identify individual psychological specificity of athletes. Personality characteristics and the actual mental state of athletes was evaluated. Results show significant differences in personality characteristics among athletes of different disciplines («kata» and «kumite»), in different age groups, as well as gender-specific differences. Results emphasize the importance of defining professionally important qualities for various sports disciplines and understanding their impact on the effectiveness of sport performance of Russian national team athletes.***

Актуальность исследования. В современной спортивной среде все больше осознается необходимость психологической подготовки спортсменов [4, 8, 9, 10]. Все чаще формируются запросы от тренеров и спортсменов на психологическое сопровождение профессиональной спортивной деятельности с целью обеспечения этой подготовки. Психологическая подготовка спортсменов – понятие достаточно широкое, включающее в себя не только непосредственные мероприятия по коррекции неблагоприятных состояний спортсменов или индивидуальные консультации, но психодиагностическую работу [5, 6]. Последняя, помимо прикладного характера, также имеет своей целью развитие методологического и понятийного аппарата спортивной науки. Данной работой было положено начало более крупному исследованию по выявлению факторов, влияющих на успешность спортсменов в таком виде спорта, как карате.

В общей классификации видов спорта карате относится к единоборствам с ударной техникой. Для этой группы характерным является обязательный физический контакт между соревнующимися; смешанный тип энергообеспечения; а также стоящая перед каратистом задача достижения превосходства над соперником по количеству и качеству действий. Сборная по карате предполагает наличие в ней спортсменов разных дисциплин: кумите и ката. При этом исходя из описанной выше специфики группы единоборств с ударной техникой, фактически к ней можно отнести только дисциплину «кумите», суть которой – непосредственный физический контакт с соперником. В то же время дисциплину «ката» следует скорее рассматривать в рамках сложнокоординационных видов спорта, для которых характерна необходимость выполнения высокотехничных действий; различный тип энергообеспечения; ключевую роль играют нервно-психические процессы; а основная задача спортсменов состоит в демонстрации сложно-технических элементов и координации [2].

Актуальность изучения психологических особенностей спортсменов-каратистов обуславливается фактом вхождения карате WKF в программу Олимпийских игр 2020 г. в Токио. Олимпийская программа будет включать в себя кумите в трёх весовых категориях у мужчин и у женщин, а также индивидуальные ката у мужчин и женщин – в общей сложности восемь дисциплин. Карате, как спорт высших достижений, стремилось к этому в течении 50 лет, начиная с первого Чемпионата мира 1970 года. В этой связи в мировом карате происходит радикальное изменение подготовки сборных команд, что в свою очередь не может не отражаться на необходимости совершенствования методических подходов к построению тренировочного процесса и формированию программы спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Гипотезы исследования. Учитывая особенности рассматриваемых дисциплин карате, мы предположили, что существуют значимые различия личностных характеристик спортсменов, занимающихся разными дисциплинами (кумите и ката). Кроме того, мы допускаем существование значимых различий личностных характеристик спортсменов разного возраста (14-16 лет и 17-20 лет) и гендерной принадлежности.

Цель исследования – выявление психологических особенностей спортсменов-каратистов.

Испытуемые. В исследовании принимали участие спортсмены молодежной сборной команды России по карате (N=38, средний возраст равен 16,9 лет): 16 девушек и 22 юноши.

Методы исследования. Для достижения цели исследования в роли диагностического инструментария особенностей личности и актуального психического состояния спортсменов выступали методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) в адаптации Ф.Б. Березина [1] и тест «16-факторный личностный опросник» (16-ФЛО) [3].

Организация исследования. Исследование было проведено в рамках психологического сопровождения молодежной сборной России по карате в условиях учебно-тренировочного мероприятия, проходившего на подмосковной спортивной базе «Чехов» в период с 3 по 14 февраля 2017 года.

Результаты исследования. Результаты применения методик ММИЛ и 16-ФЛО показывают, что в целом спортсмены молодежной сборной по карате демонстрируют удовлетворительный уровень психической адаптации, активность, оптимизм и выраженные качества сознательного волевого контроля поведения. Спортсменам сборной также присущи обязательность, исполнительность, ответственность, решительность в значимой ситуации. Кроме того, наблюдается достаточно высокая самооценка и забота о своей социальной репутации; отмечается некоторая тенденция к избирательности в контактах.

Применение критерия Колмогорова–Смирнова [7] сделало возможным проверку отличия распределений значений результатов применения методик от нормальных распределений. Полученные

данные о том, что рассматриваемые распределения статистически отличаются от нормальных ($p < 0,05$), позволили далее использовать наиболее приемлемые методы математической обработки данных, а именно непараметрические критерии анализа. В этой связи анализ межгрупповых различий проводился посредством применения критерия Манна-Уитни.

Рассматривая результаты спортсменов по группам (дисциплины ката и кумите) следует отметить, что спортсмены-катисты характеризуются повышенным уровнем напряжения механизмов психической адаптации. При этом в сравнении с командой кумите спортсмены-катисты имеют значимо более выраженные качества контроля поведения, активности, оптимистичности, эмоциональной лабильности и чувствительности к средовым воздействиям ($p=0,009$). В свою очередь у спортсменов команды кумите значимо более выражены показатели решительности и смелости ($p=0,013$), меньше выражена тревожность, а мышление более конкретное ($p=0,001$).

Анализ гендерных различий спортсменов показал, что девушек команды отличают значимо более выраженные показатели напряжения механизмов психической адаптации ($p=0,011$) и эмоциональной лабильности ($p=0,04$), тревожности ($p=0,002$), невротичности ($p=0,026$), а также некоторое повышение показателей оригинальности мышления и социальной интроверсии ($p=0,002$). В то же время девушки дисциплины кумите в целом характеризуются более выраженными характеристиками смелости, решительности, и меньшими показателями активности и оптимизма; однако эти данные можно рассматривать только на уровне предположений. У юношей при этом отмечается большая маскулинность поведения ($p=0,0001$), что соответствует предположениям здравого смысла.

В целом, старшая группа спортсменов демонстрирует более высокие показатели интроверсии ($p=0,042$), что может объясняться внутренней конкуренцией в связи с близящимся переходом в основной состав сборной команды России, а также в связи с повышенными требованиями со стороны тренеров в рамках подготовки к Олимпийским играм 2020 года.

Обсуждение результатов. Очевидно, что представленные результаты свидетельствуют о серьезных психологических различиях спортсменов в группах «ката» и «кумите». Так, спортсмены дисциплины «ката» в целом более тревожны, чем спортсмены «кумите». Это обобщение нарушается только при сравнении младших групп юношей. При этом для спортсменов «кумите» характерны смелость и решительность, показатели которых более выражены в старших группах. По-видимому, активное формирование последних качеств происходило на основе опыта участия в большом количестве спаррингов со спортсменами мирового уровня в рамках международных соревнований. Вследствие этого у более опытных спортсменов старшей группы тревожность снижена относительно младшей.

Однако это предположение неверно для младшей группы девушек-кумите, где все три параметра (решительность, смелость и тревожность) повышены относительно старшей группы. Данный факт можно объяснить демонстративностью поведения представителей этой группы, стремлением соответствовать стереотипному образу «успешного спортсмена». Подобная демонстративность подтверждается сниженными показателями настроения, оптимистичности и повышенной социальной интроверсией у девушек дисциплины «кумите» 14-16 лет.

В свою очередь, повышенную тревожность представителей «ката» можно объяснить дезадаптивностью механизмов стрессоустойчивости, несформированными стратегиями саморегуляции, что подтверждается повышенными показателями напряжения механизмов психической адаптации и контроля поведения. Это обобщение также не соответствует младшей группе спортсменов, где спортсмены «кумите» демонстрируют выраженное напряжение механизмов психической адаптации. Данный факт можно объяснить несформированными чертами смелости, решительности и повышенным уровнем тревожности. Повышенная тревожность группы «ката» также может быть объяснена большей «когнитивной сложностью» этой группы, формирующими факторами которой являются повышенные показатели оригинальности мышления, организованности, средовой чувствительности. При этом примечательным представляется факт повышенных показателей активности и оптимистичности для группы «ката» относительно «кумите», что может являться попыткой компенсации высоких показателей тревожности через поведение и демонстративность. Полученные данные здесь подтверждаются повышенными показателями активности и оптимистичности для старшей группы спортсменов относительно младшей, свидетельствующими о сформированных поведенческих паттернах более возрастной группы.

Заключение. Полученные в исследовании данные подчеркивают необходимость наличия у спортсменов-каратистов таких личностных качеств, как обязательность, исполнительность, ответственность и решительность в значимой ситуации. Также очевидна необходимость достаточного уровня психической адаптации и выраженных качеств сознательного волевого контроля поведения. В этой связи понятна актуальность определения профессионально-важных качеств для различных спортивных дисциплин и понимания их влияния на спортивную эффективность представителей сборных команд России.

Безусловно, данные, полученные в исследовании молодежной команды, необходимо сопоставить с результатами психологической диагностики спортсменов основного состава сборной России по карате, уточнив и скорректировав таким образом методы развития необходимых спортсменам психологических качеств. Кроме того, необходимо провести мониторинг динамики результативности спортсменов с целью выявления степени влияния тех или иных качеств психологических качеств каратистов на их выступления на соревнованиях. В перспективе следует также провести сопоставление результатов с данными, полученными в видах спорта, схожих по месту в общей классификации видов спорта и по степени важности тех или иных необходимых психологических качеств. Заявленные направления работы будут реализованы нами как в рамках работы с молодежными сборными командами России, так и с командами основного состава.

Литература

1. Березин, Ф.Б. Методика многопрофильного исследования личности (в клинической медицине и психогигиене) / Ф.Б. Березин, М.П. Мирошников, Р.В. Рожанец. – Москва, Медицина, 1976. – 321 с.

2. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка каратиста / Б.И. Бутенко. – М. : Физкультура и спорт,1997. – 129 с.

3. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла / А.Н. Капустина. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 112 с.

4. Ковалёв, А.И. Современная психологическая наука – спорту / А.И. Ковалёв // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3. – С. 33-39.

5. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для студентов педагогических институтов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2000. – 256 с.

6. Марищук, В.Л. Назначение и применение психодиагностических методик / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов. – М. : Просвещение, 2002. – С. 8-16.

7. Наследов, А.Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А.Д. Наследов. – Санкт-Петербург, Питер, 2005. – 192 с.

8. Неверкович, С.Д. Роль и функции психологии в спорте / С.Д. Неверкович // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 4.

9. Психология спорта / ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкий. – Москва, 2011. – 424 с.

10. Сафонов, В.К. Психология в спорте: теория и практика / В.К. Сафонов. – СПб.: издательство Санкт-Петербургского университета, 2013. – 232 с.

Literature

1. Berezin, F.B. The method of multidisciplinary research of personality (in clinical medicine and psycho-hygiene) / F.B. Berezin, M.P. Miroshnikov, R.V. Rozhanets. – Moscow, 1976. – 321 p.

2. Butenko, B.I. Specialized karate training. / B.I. Butenko. – Moscow: Physical training and sports, 1997. – 129 p.

3. Kapustina, A.N. The multifactorial personal method of R. Cattell / A.N. Kapustina. – SPb, Speech, 2001. – 112 p.

4. Kovalev, A.I. Modern psychological science for sport / A.I. Kovalev // The National Psychological Journal. – 2015. – 3 3. – P. 33-39.

5. Marischuk, V.L. Methods of psychodiagnostics in sports. Textbook. Allowance for pedagogical institutes students / V.L. Marischuk, Yu.M. Bludov, V.A. Plakhtienko, L.K. Serova. – 2nd ed. – Moscow, Education, 2000. – 256 p.

6. Marischuk, V.L. Appointment and application of psychodiagnostic techniques / V.L. Marischuk, Yu.M. Bludov. – Moscow, Education, 2002. – P. 8-16

7. Nasledov, A.D. SPSS: Data computer analyses in psychology and social science. – Spb., Piter, 2005. – 192 p.

8. Neververkovich, S.D. Role and functions of psychology in sports / S.D. Neverkovich // Sports psychologist. – 2004. – № 2. – P. 4.

9. Psychology of sports / Ed. Yu.P. Zinchenko, A.G. Tonevitsky. – M., 2011. – 424 p.

10. Safonov, V.K. Psychology in sports: theory and practice / V.K. Safonov. – St. Petersburg, Publishing house S.-Petersburg. University, 2013. – 232 p.

УДК 159.955

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШАХМАТИСТОВ И ШАХМАТИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

COMPARATIVE ANALYSIS OF INTELLECTUAL ABILITIES OF MALE AND FEMALE ELITE CHESS-PLAYERS

Габбазова Асыл Якуповна – канд. психол. наук, доцент, профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, a_y_q@mail.ru

Gabbazova Asyl – PhD, professor at Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Department of Theory and Practice indvidual-game sports and Intellectual Sports, Moscow, Russia

Варнавский Сергей Александрович – аспирант кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, sergei-chess@mail.ru

Varnavsky Sergei – postgraduate student in Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Department of Theory and Practice individual-game sports and Intellectual Sports, Moscow, Russia

Иванова Яна Вячеславовна – студентка кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, yanka26.84@mail.ru

Ivanova Yana – student in Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Department of Psychology, Moscow, Russia

Ключевые слова: *общие интеллектуальные способности, шахматисты и шахматистки высокой квалификации, коэффициент интеллекта (IQ), интеллектуальная подготовка, тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра.*

Аннотация. ***В статье проведен сравнительный анализ компонентов общих интеллектуальных способностей шахматистов и шахматисток высокой квалификации. Впервые установлено статистически значимое преимущество шахматистов по комплексу вербальных субтестов и практического плана способностей, а также в целом по коэффициенту интеллекта (IQ).***

Keywords: *general intellectual abilities, elite male and female chess-players, intelligence quotient (IQ), intellectual training, Amthauer Intelligenz-Struktur-Test.*

Abstract. ***This article presents a comparative analysis of intellectual abilities of male and female elite chess-players. Statistically significant advantage of chess-players in the set of verbal subtests and in abilities of practical plan, as well as in the general intelligence quotient (IQ) in Amthauer`s test (IST-test), was established for the first time.***

Актуальностьисследования. Интеллектуальные способности шахматистов являются предметом исследования психологов более ста лет. До сих пор не получено каких-либо существенных доказательств преимущества шахматистов над другими представителями умственного труда по интеллектуальным показателям. Вместе с тем, шахматы как вид спорта предъявляют достаточно высокие требования

к качеству интеллектуальной деятельности своих субъектов, что требует поиска новых методов исследования, выявления ведущих компонентов в структуре интеллекта шахматистов высокой квалификации и организации на этой основе программ интеллектуальной подготовки, совершенствования тренировочного процесса на всех возрастных и квалификационных этапах.

Мы предположили, что, так как мужчины традиционно демонстрируют свое превосходство во всех сферах интеллектуальной деятельности, то результаты шахматистов высокой квалификации по тестам интеллекта также должны превосходить результаты шахматисток высокой квалификации. Преимущество мужчин в шахматах бесспорно – средний рейтинг 100 лучших шахматистов мира в классике на 1-е марта 2017 года составляет 2705 пунктов, шахматисток – 2432 (разница – 273 пункта), с изменением контроля времени в сторону сокращения (рапид и блиц) разница в рейтинге становится более значительной – 325 и 340 пунктов соответственно [2]. Эти данные согласуются с полученными ранее при изучении интеллектуальных способностей шахматистов высокой квалификации (скоростных и точностных характеристик оперативных решений): с усложнением стрессовой составляющей задания и увеличением числа альтернатив в реакции выбора значимое преимущество по скорости и точности реакций имеют мужчины-шахматисты [1].

Цель исследования – провести сравнительный анализ компонентов общих интеллектуальных способностей шахматистов и шахматисток высокой квалификации.

Методика. В исследовании применялся тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Тест включает в себя 9 субтестов, направленных на измерение вербального, математического, конструктивного, теоретического и практического плана способностей. Время выполнения каждого субтеста ограничено. В исследовании приняли участие шахматисты (n=7) и шахматистки (n=7) высокой квалификации. Из них три международных мастера, три мастера ФИДЕ, восемь кандидатов в мастера спорта. Спортивная квалификация и рейтинг шахматистов в среднем выше, чем у шахматисток (разница – 364 пункта), что в целом соответствует различиям в генеральной совокупности.

Результаты и их обсуждение. В таблице 1 представлены результаты сравнительного анализа результатов тестирования шахматистов и шахматисток высокой квалификации по девяти субтестам.

Анализ этих данных позволяет сделать вывод, что мужчины продемонстрировали значимое превосходство только по вербальному субтесту «Осведомленность» ($p \leq 0,05$), направленного на исследование индуктивного мышления, чутья языка, запаса простых знаний, долговременной памяти, их результаты также выше по субтестам «Поиск аналогий», (способность выносить суждения и умозаключения, способности к обобщению, комбинаторные способности), «Определение общего» (способность к обобщению и абстрагированию), «Определение закономерностей» (индуктивное мышление, аналитико-синтетические способности, способности оперировать числами) и «Запоминание» (вербальная кратковременная память, способность сосредоточить внимание и сохранить в памяти усвоенное), но эти различия статистически незначимы.

Тест Амтхауэра позволяет объединить результаты, полученные по субтестам, в группы для дальнейшего анализа по более крупным компонентам общих интеллектуальных способностей: комплексы практического и теоретического плана способностей, комплексы конструктивных, математических и вербальных субтестов.

Таблица 1 – Результаты шахматистов и шахматисток высокой квалификации по тесту структуры интеллекта Амтхауэра (дифференцировано по субтестам)

	Тест структуры интеллекта Амтхауэра (IQ)								
Субтесты	О	ИЛ	ПА	ОО	АР	ОЗ	ГС	ПВ	З
Шахматисты	113,14	109,86	105,71	97,71	93,00	115,57	103,00	89,29	119,14
Шахматистки	105,86	110,71	99,86	92,14	95,00	109,71	103,43	92,57	114,57
Т	2,6	0,17	1,21	1,88	0,65	0,68	0,1	0,58	0,63
p	p≤0,05	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05	p≥0,05

Примечание: О – осведомленность; ИЛ – исключение лишнего; ПА – поиск аналогий; ОО – определение общего; АР – арифметический; ОЗ – определение закономерностей; ГС – геометрическое сложение; ПВ – пространственное воображение; З – запоминание.

Таблица 2 – Результаты тестирования, представленные дифференцировано по комплексам способностей

	Комплекс вербальных субтестов	Комплекс математических субтестов	Комплекс конструктивных субтестов	Комплекс теоретического плана способностей	Комплекс практического плана способностей	IQ
Шахматисты	109,11	104,29	96,14	103,79	109,43	105,43
Шахматистки	104,63	102,36	98,00	101,43	102,86	101,57
T	5,3	0,5	0,77	1,16	3,08	4,3
p	$p \leq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \geq 0,05$	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$

В таблице 2 представлены результаты сравнительного анализа уровня развития компонентов общих интеллектуальных способностей шахматистов и шахматисток высокой квалификации. Шахматисты демонстрируют значимое преимущество по комплексу вербальных способностей ($p \leq 0,05$), комплексу практического плана способностей ($p \leq 0,05$) и по коэффициенту интеллекта (IQ) в целом ($p \leq 0,05$).

Таким образом, проведенное экспериментальное исследование позволяет сделать следующие **выводы:**

1. Шахматисты и шахматистки высокой квалификации имеют различия как по уровню развития отдельных компонентов общих интеллектуальных способностей, так и по коэффициенту интеллекта.

2. Наиболее выраженным компонентом интеллектуальных способностей спортсменов обеих экспериментальных групп является «Запоминание», в частности, как это представлено в тесте структуры интеллекта Амтхауэра – способность сосредоточить внимание и сохранить в памяти усвоенное.

3. Наиболее выраженным компонентом интеллектуальных способностей шахматистов высокой квалификации с рейтингом выше 2400 является индуктивное мышление, аналитико-синтетические способности, способности оперировать числами.

Полученные в исследовании результаты позволяют рекомендовать использование теста структуры интеллекта Амтхауэра для диагностики уровня интеллектуального развития шахматистов различной квалификации, построения профиля их интеллектуальных способностей, прогноза спортивной успешности и разработки индивидуальных программ интеллектуальной подготовки в тренировочном процессе.

Литература

1. Габбазова, А.Я. Исследование интеллектуальных способностей шахматистов высокой квалификации / А.Я. Габбазова // Спортивный психолог. – 2014. – 1 (32). – С. 19-22.

2. FIDE Top players and Statistics [Электронный ресурс]. Url: https://ratings.fide.com/toplist.phtml

Literature

1. Gabbazova, A.Y. Investigation of intellectual abilities in elite chess-players / A.Y. Gabbazova // Sports psychologist. – 2014. – N 1 (32). – P. 19-22.

2. FIDE Top players and Statistics [Electronic source]. Url: https://ratings.fide.com/toplist.phtml

УДК 796.01:159.9

МОТИВАТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ВЫБОР СПОРТСМЕНОМ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THE TACTICS OF SWINGS IN WRESTLING AND DURING DETENTIONS OF OFFENDERS

Байковский Юрий Викторович – доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, e-mail: alpfest@mail.ru

Baykovsky Yuri – Doctor of Education, Ph.D., Professor, Head of the Department of Psychology of Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia.

Блеер Александр Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, член-кор. РАО

Bleer Alexander – doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the RAO

Ключевые слова: *адекватность, решительность, дисциплинированность, смелость, ответственность, тщеславие, беспечность, беспокойство, эгоизм, агрессивность, бесшабашность.*

Аннотация. ***В настоящей работе рассматриваются результаты исследований психологической характеристику качеств спортсменов, занимающихся экстремальными видами деятельности. «Спортсмены-экстремалы» – это люди, характеризующиеся высоким уровнем адекватности, решительности, дисциплинированности, смелые, ответственные, осторожные с высокой волей к победе. Для спортсменов занимающихся экстремальными видами деятельности не свойственны: тщеславие, беспечность, беспокойство, эгоизм, агрессивность, бесшабашность. Они не обладают высокими потребностями в признании и в лидерстве, и обладают невысоким уровнем эмоциональности и авантюризма.***

Keywords: *adequacy, determination, discipline, courage, responsibility, vanity, carelessness, anxiety, selfishness, aggressiveness, recklessness.*

Abstract. ***In this article authors analyze the results of research psychological characteristics of qualities of athletes involved in extreme activities. «Extreme sportsmen» – they are people with a high level of adequacy, determination, discipline, courageous, responsible, careful, with a high will to win. The following properties are not characteristic for athletes involved in extreme activities: vanity, carelessness, anxiety, selfishness, aggressiveness, recklessness. They don't have high needs for recognition and leadership, and have a low level of emotion and adventurism.***

Актуальность исследования. Виды спорта и виды деятельности, связанные с реальным риском, являются чрезвычайно динамич¬но развивающейся областью активности человека. Их значение и удельный вес среди увлечений, особен¬но молодого поколения, с каждым годом возрастают. Появляются новые нетрадиционные виды спорта и спортивной деятельности, растет количество людей, занимающихся уже сложившимися экстремальными видами деятельности.

В то же время, наблюдается противоречие между активностью развития данной области

человеческой активности и практическим отсутствием анализа особенности мотивации спортсменов, занимающихся экстремальными видами деятельности практически не изучена.

Мы определяем экстремальную деятельность, как деятель¬ность, которая в определенных условиях и на протяжении ограниченного времени является для человека трудновыполнимой или невыпол¬нимой в связи с предельным или околопредель¬ным напряжением психических и функциональ¬ных возможностей организма [2, 5]. У каждого человека существует индивидуаль¬ный «коридор» психофизиологического напряже-ния, в рамках которого негативные последствия перенапряжения он может выдерживать в течение определенного времени без ущерба для здоровья.

Организация исследования. До организации данного исследования был проведен ряд пилотажных исследований [1, 3, 4], позволивших выделить наиболее значимые факторы определяющие уровень экстремальности деятельности в различных видах спорта и факторы, определяющие мотивацию спортсменов, к занятиям экстремальной деятельностью.

Для изучения факторов, оказывающих влияние на формирование потребности к занятиям экстремальной деятельностью, нами была сформирована экспериментальная группа респондентов, в которую вошли спортсмены, занимающиеся видами деятельности с высоким уровнем риска (бейсджамперы, альпинисты, спелеологи, скайраннеры), имеющие высокие достижения в этом виде деятельности. Эта группа далее обозначена нами, как «эксперты-экстремалы». Был проведен опрос респондентов о значимости различных факторов, оказывающих влияние на мотивацию самих спортсменов к выбору рискованных видов деятельности (дисциплин).

Для проведения второй части исследования, была сформирована контрольная группа испытуемых или группа «эксперты-неэкстремалы», состоящая из студентов, занимающиеся различными видами двигательной активности, но не экстремальными видами спорта. В нее вошли 192 человека в возрасте от 18 до 22 лет. Группа №1 – 98 студентов ГЦОЛИФК, различных спортивных специализаций (юноши 40 чел., девушки – 58 чел.). Группа №2 – 94 студента Академии гражданской защиты МЧС и ГО России (все юноши).

Результаты исследования. Исследование состояло из 2-х этапов. На первом этапе были выявлены основные мотиваторы спортсменов, к занятиям экстремальными видами деятельности.

Результаты, полученные нами в исследовании, показали (Рисунок 1), что принадлежность к категории «экстремалов» (9 баллов) и признание со стороны экстремалов (5,8 баллов), являются наиболее важными факторами, определяющими мотивацию занятий экстремальной деятельностью. Экстремалам нравится общаться с людьми внутри

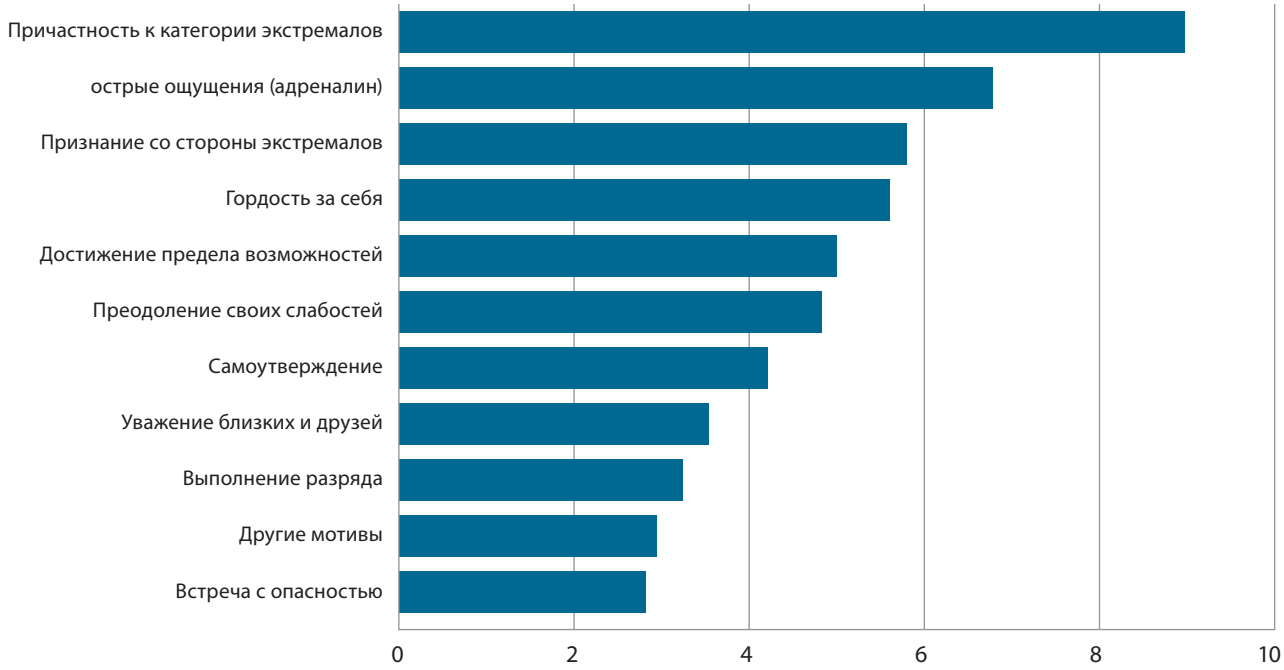


Рисунок 1 – Факторы, определяющие выбор спортсменом экстремального вида деятельности (спорта)

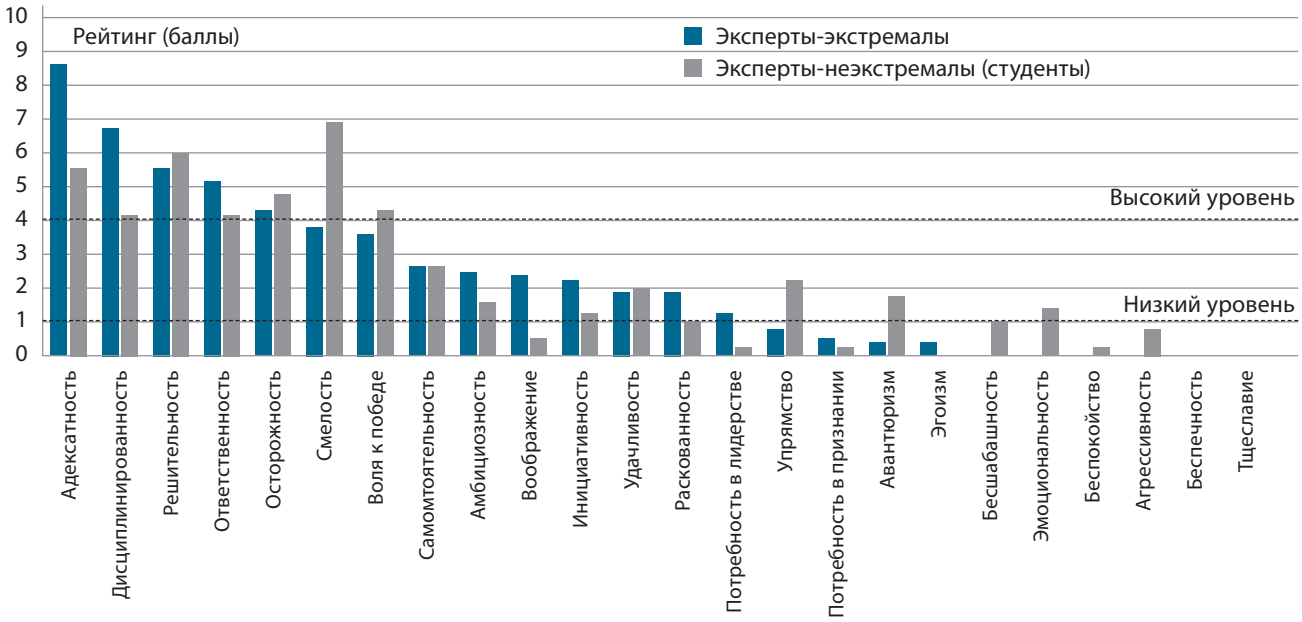


Рисунок 2 – Оценка наиболее значимых психические качеств спортсменов, занимающихся экстремальными видами деятельности (по результатам двух исследований)

своей социальной группы и чувствовать себя частью этой социальной группы. Ощущение своей исключительности, отличие от окружающей массы людей и от других социальных групп и в то же время чувство принадлежности к этой «особой» касте людей под названием «экстремалы», являются ведущими мотивирующими факторами выбора спортсменом вида экстремальной деятельности.

Далее следует потребность в острых ощущениях (7 баллов), наличие адреналина во время занятий экстремальной деятельностью. Эмоциональная составляющая, является очень значимым фактором при выборе человеком деятельности связанной с риском. У некоторых экстремалов возникает даже зависимость от этого фактора. Наличие факторов риска, приводящих к мощному выбросу адреналина в кровь, вызывает у них потребность вновь и вновь возвращаться к деятельности вызывающей переживание этих ярких эмоций и чувств.

Высокая самооценка и гордость за себя и свои достижения (5,8 баллов), является четвертым по значимости фактором.

Достижение предела своих возможностей (4,5 баллов) и преодоление своих слабостей (4,4 балла), являются одинаково значимыми мотивами к занятиям экстремальной деятельностью у спортсменов. Все спортивные дисциплины экстремальной направленности связаны с достижением пределов человеческих возможностей, поэтому это значимый мотиватор для выбора вида деятельности.

Выполнение спортивного разряда (квалификационных нормативов), для большинства спортсменов является малозначимым фактором занятий рискованной деятельностью. Это связано, на наш взгляд, с тем, что действия связанные с риском и возможностью гибели в официально зарегистрированных видах спорта, как правило, ограничиваются правилами, поэтому этой деятельностью спортсмен занимается вне рамок правил. А выполнение разряда обязывает спортсмена не нарушать правила, так как могут быть введены санкции, вплоть до дисквалификации. Поэтому, для спортсмена-экстремала более важна оценка той деятельности, которой он занимается (самоутверждение – 4,2 балла и оценка окружающих – 3,8 балла), чем выполнение разрядных нормативов. Некоторые виды экстремальной деятельности вообще не оцениваются разрядными нормативами.

Сама опасность, с которой встречается спортсмен при занятиях экстремальной деятельностью, является наименее значимым фактором (2,5 балла). Как мы описывали в пилотажных исследованиях [3, 4], наиболее значимым являются те ощущения, которые переживают спортсмены или, как сами спортсмены характеризуют – наличие «адреналина», чем сам факт наличия риска.

В рамках исследования мотиваторов «экстремалов» к занятиям рискованной деятельностью, представляет особый интерес – анализ психических

качеств, определяющих успешность их деятельности. Это стало вторым этапом нашего исследования.

Результаты эксперимента, в котором приняли участие две группы экспертов (экстремалы и неэксремалы), опровергло устоявшееся мнение общественности и СМИ о том, что «экстремалы» это люди асоциальной направленности, отличающиеся негативными индивидуальными качествами.

Наше исследование показало как по оценке экспертов-экстремалов, так и по оценке экспертов-неэкстремалов, спортсмены, занимающиеся экстремальными видами деятельности, т.е. «экстремалы» – это люди отличающиеся: адекватностью и дисциплинированностью поведения, смелостью, решительностью, осторожностью. Первое негативное качество (упрямство) свойственное экстремалам отмечено только с 15 места (Рисунок 2). Качество амбициозность мы условно относим к негативному, на самом деле это качество необходимо любому спортсмену, чтобы достигать высоких результатов в спорте. Отмечено также отсутствие таких отрицательных качеств, как: агрессивность, беспечность, тщеславие.

Сравнительный анализ оценки по данному фактору между группой экспертов-экстремалов и экспертов-неэкстремалов (студентов) показал разницу в их мнениях (Рисунок 2). Наибольшая разница наблюдается в оценке таких качеств, как: адекватность, дисциплинированность, смелость.

Как видно из рисунка, эксперты-неэкстремалы по сравнению с экспертами-экстремалами переоценивают значимость таких качеств как: смелость (разница в 3 балла), упрямство, авантюризм, эмоциональность (разница в 1 балл). В тоже время недооценивают такие качества как: адекватность, воображение и дисциплинированность (разница в 3 балла), ответственность, амбициозность, потребность в лидерстве (1 балл).

По результатам двух исследований, можно сделать описательную характеристику качеств

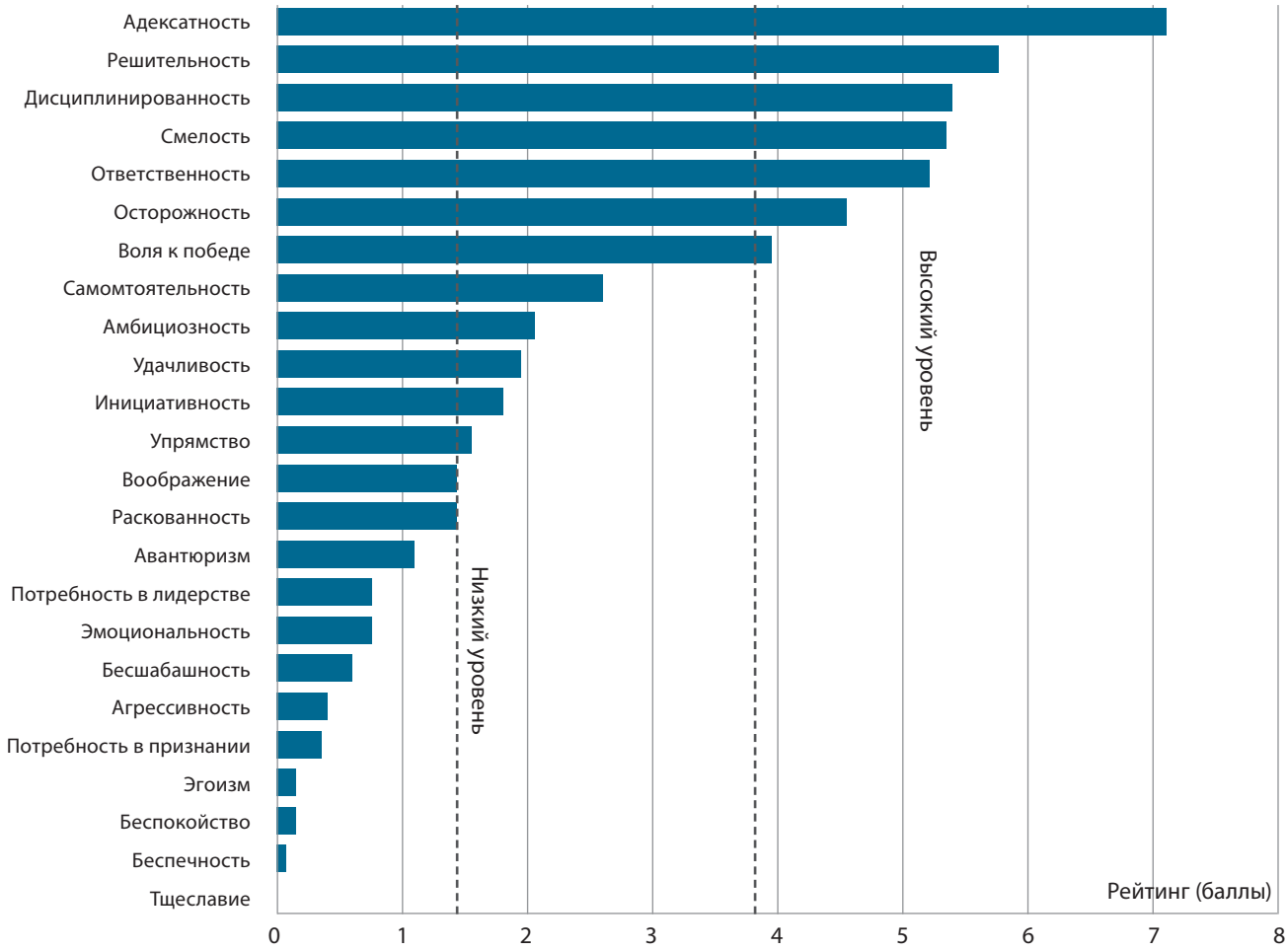


Рисунок 3 – Средняя оценка наиболее значимых психических качеств спортсменов, занимающихся экстремальными видами деятельности (по результатам двух исследований)

спортсменов, занимающтихся экстремальными видами деятельности (Рисунок 3). «Спортсмены-экстремалы» – это люди, характеризующиеся высоким уровнем адекватности, решительности, дисциплинированности, смелые, ответственные, осторожные с высокой волей к победе. Для спортсменов занимающихся экстремальными видами деятельности не свойственны: тщеславие, беспечность, беспокойство, эгоизм, агрессивность, бесшабашность. Они не обладают высокими потребностями в признании и в лидерстве, и обладают невысоким уровнем эмоциональности и авантюризма.

Выводы:

1. Основными факторами, формирующими мотивацию спортсменов к занятиям экстремальными видами деятельности, являются: потребность быть причастными к категории «экстремалов» и признание со стороны этой социальной группы; острые ощущения, выброс «адреналина» при занятиях этой деятельностью; гордость за свои достижения в сфере экстремальных достижений и желание достичь предела человеческих возможностей.

2. Спортсмены, занимающиеся экстремальными видами деятельности, это люди, обладающие высоким уровнем адекватности, решительности, дисциплинированности, смелые, ответственные, осторожные с высокой волей к победе. Для них не характерны: тщеславие, беспечность, беспокойство, эгоизм, агрессивность, бесшабашность.

Литература

1. Байковский, Ю.В. Педагогическая система обеспечения безопасности человека в экстремальных условиях горной среды : дис. … д-ра. пед. наук / Байковский Юрий Викторович ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 2011. – 401 с.

2. Байковский, Ю.В. Системный подход в создании педагогической концепции обеспечения безопасности деятельности человека в экстремальных условиях природной среды / Ю. В. Байковский, А.Н. Блеер // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – №4. – С. 67-71.

3. Байковский, Ю.В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности / Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – №2(39). – С. 49-53.

4. Байковский, Ю.В. Деятельность человека и обеспечение ее безопасности в экстремальных условиях горной среды: монография / Ю.В. Байковский. – М.: ГЦОЛИФК, 2016. – 189 с.

5. Блеер, А.Н. Индивидуализация манер ведения боя единоборцев в процессе универсализации и интенсификации соревновательной деятельности / А. Н. Блеер, О. Б. Малков, А. И. Рахматов, А. А. Рахматов // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – №3(36). – С. 22-25.

Literature

1. Baykovsky, Yu.V. Pedagogical system for ensuring human security in extreme conditions of the mountain environment: dis. ... dr. Ped. Sciences / Baykovskiy Yury Viktorovich; Ros. State. Un-t fiz. Culture, sport, youth and tourism (GTSOLIFK). – M., 2011. – 401 p.

2. Baykovsky, Yu.V. A systematic approach to the creation of a pedagogical concept for ensuring the safety of human activities in extreme environmental conditions / Yu. V. Baykovsky, A.N. Blair // Theory and Practice of Applied and Extreme Sports. – 2013. – № 4. – P. 67-71.

3. Baykovsky, Yu.V. Factors determining the extreme nature of sports activity / Yu.V. Baikovsky // Extreme activity of man. – 2016. – №2(39). – P. 49-53.

4. Baykovsky, Yu.V. Human activity and ensuring its safety in extreme conditions of the mountain environment: monograph / Yu.V. Baykovsky. – Moscow: GTSOLIFK, 2016. – 189 p.

5. Bleer, A.N. Individualization of the ways of combat of martial artists in the process of universalization and intensification of competitive activity / A.N. Bleer, O.B. Malkov, A.I. Rakhmatov, A.A. Rakhmatov // Extreme human activity. – 2015. – №3(36). – P. 22-25.

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

УВАЖАЕМЫЕ АВТОРЫ! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ИЗМЕНЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ!

Журнал «Спортивный психолог» публикует оригинальные теоретические, экспериментальные и прикладные работы, а также обзоры отечественных и зарубежных исследований по следующим направлениям (и разделам) спортивной психологии.

- проблемы и история психологии спорта, физической культуры и Олимпийского движения;
- психология команды (спортсмена, тренера);
- психология подготовки, тренировки и соревнования,
- психология экстремального спорта;
- психология профессиональной карьеры в спорте;
- психология человека, имеющего отклонение в физическом развитии;
- психология восстановления и психорегуляции;
- психология физической культуры в школе и вне школы;
- психология семейной физической культуры;
- психология управления и организации физической культуры и спорта;
- психологические методы исследования, диагностики и коррекции личности;
- в помощь тренеру, спортсмену;
- круглый стол (обзор писем читателей, дискуссии и обсуждения);
- психологи отечества,
- научная жизнь;
- за рубежом;
- архивные материалы.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К МАТЕРИАЛАМ:

Редакция принимает материалы в электронном виде в одном экземпляре в формате Microsoft Word (в расширениях .doc, .docx или .rtf).

Требования к статьям, направляемым в редакцию журнала:

1. Объем рукописи, включая библиографические ссылки, рисунки и таблицы, не должен превышать 5 страниц;
2. Принудительные переносы не рекомендуются;
3. Шрифт в документе – TimesNewRoman; кегль – 14 pt. Межстрочный интервал – одинарный; выравнивание по ширине страницы.
4. Поля: слева, справа, сверху, снизу – 2,0 см.
5. Текст документа в Word не выделяется фигурными элементами типа кружочков, квадратиков, стрелочек и т.п.
6. В тексте документа курсивом или жирным начертанием выделяются только ключевые слова.
7. Картинки вставляются в текст статьи, а также предоставляются в отдельных файлах в формате .jpg или .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. Библиографические ссылки в тексте статьи следует давать в квадратных скобках в соответствии с нумерацией в списке литературы. Список литературы составляется на русском и английском языках. В списке литературы на русском языке источники даются в алфавитном порядке – сначала отечественные, затем зарубежные. На английском языке список литературы дублируется с сохранением нумерации и источников. При переводе отечественной публикации на английский язык ФИО авторов и выходные данные журналов или издательств транскрибируются, название статьи – переводится. Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТ Р 7.0.5 2008.

Статья должна содержать:

1. Название статьи (заглавными буквами, на русском и английском языках);

2. Сведения об авторе (ах):

- ФИО всех авторов полностью (на русском и английском языках);
- звание, ученую степень (на русском и английском языках);
- должность, подразделение и полное название организации, город, страну (на русском и английском языках);
- электронный адрес или телефон для контактов с авторами статьи (указанный телефон или e-mail будут напечатаны в журнале);

3. Ключевые слова (на русском и английском языках);

4. Аннотацию (2-5 строк) на русском и (5-10 строк) на английском языках.

5. Текст экспериментального исследования должен обязательно содержать следующие пункты: актуальность исследования; цель; организация исследования; испытуемые; методы исследования; результаты исследования; обсуждение результатов исследования; выводы (или заключение); практические рекомендации (по желанию); библиографические ссылки (на русском и английском языках).

К статье прилагаются сведения об авторе (ах) (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 .jpg.
- Одна рецензия, заверенная в организации, удостоверяющей личность рецензента направляется в редакцию по электронной почте в отсканированном виде, а также отдельно направляется текст рецензии в формате Word.

Внимание!

1) Статьи, не соответствующие настоящим требованиям, автоматически не публикуются.

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

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

Материалы направляются в адрес редакции по электронной почте на адрес **sportpsy@sportedu.ru** или на электронный адрес кафедры психологии **psyrgufk@mail.ru** с пометкой «В журнал Спортивный психолог».

Тел. / факс: 8 (499) 166-53-89, 8 (495) 961-31-11 доб. 14-86 (доб. 11-22 – гл. ред. Байковский Ю.В.)

Адрес редакции:

105122, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, РГУФКСМиТ. Кафедра психологии, каб. 454.

TABLE OF CONTENTS

CORRECTION, PSYCHODIAGNOSTICS AND RESEARCH METHODS	***Guba V., Horunzhy A.*** TECHNOLOGY OF TESTING AND ANALYSIS OF PSYCHOMOTOR ABILITIES OF YOUNG JUDOISTS	4
	Rodin A. INFLUENCE OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL ABILITIES OF VOLLEYBALL PLAYERS ON PERFORMANCE OF TECHNIQUES IN VARIOUS TACTICAL SITUATIONS	7
	Samorukova M. REHABILITATION EFFECTS IN ATHLETES AS A RESULT OF THE APPLICATION OF THE ART THERAPY METHODS	11
PREPARATION, TRAINING AND COMPETITION PSYCHOLOGY	***Kuznetsova T., Tiunova O.*** A STUDY OF COACHING STAFF NEEDS IN PSYCHOLOGICAL ENSURING OF SPORTS TRAINING	15
	Hvatskay E., Latysheva N. PSYHOTECHNIC GAMES AND EXERCISES AS THE «UNIVERSAL» COACH PSYCHOLOGICAL TECHNIQUE IN WORK WITH YOUNG ATHLETES	20
	Vardanyan A., Sopov V., Shakirova A. THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING ON THE RESULT OF COMPETITIVE ACTIVITY AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION ON FIGURE SKATING	24
	Ivanov O., Butorin V., Dunaev K. FORMING ABILITY TO PREDICT THE DIRECTION OF FLIGHT OF THE BALL FOR GOALKEEPERS IN FOOTBALL	27
	Tiunova O. THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT SYSTEM FOR PARTICIPANTS AND EXPERTS OF WORKING PROFESSIONS CHAMPIONSHIP WORLDSKILLS	32
SOCIO-PSYCHOLOGICAL ISSUES	***Dotsenko E., Usoltseva A.*** FEMALE ATHLETES AT THE CROSSROADS OF GENDER IDENTITY	37
	Savinkina A., Bleer A. THE RELATIONSHIP BETWEEN THREE COHESION LEVELS AND FOOTBALL TEAM EFFICIENCY	43
PRACTICAL AND EXPERIMENTAL STUDIES IN SPORT AND PHYSICAL CULTURE	***Aronova T., Spitsina I.*** CORRELATION OF THE INDIVIDUAL-PERSONAL FACTORS WITH QUALITATIVE CHARACTERISTICS OF MOTIVATION FOR PROFESSIONAL ACTIVITY AMONG UNDERGRADUATES OF A SPORTS UNIVERSITY	49
	Filippova S., Shelispansky H. COMMUNICATION OF PSYCHOLOGICAL WELLBEING AND SATISFACTION WITH THE BODY AT STUDENT'S AGE	56
ATHLETE AND COACH PERSONALITY PSYCHOLOGY	***Niyasova N.*** THE TACTICS OF SWINGS IN WRESTLING AND DURING DETENTIONS OF OFFENDERS	59
	Garkin N., Babushkina E. STUDY OF MOTIVATION TO SUCCESS AND PROCRASTINATION LEVEL IN HIGH QUALIFICATION WRESTLERS	63
	Mitin I., Kuznetsov A., Gorovaya A., Konov A. PSYCHOLOGICAL SPECIFICITY OF KARATE ATHLETES	67
	Gabbazova A., Varnavsky S., Ivanova Y. COMPARATIVE ANALYSIS OF INTELLECTUAL ABILITIES OF MALE AND FEMALE ELITE CHESS-PLAYERS	71
	Baykovsky Y., Bleer A. THE TACTICS OF SWINGS IN WRESTLING AND DURING DETENTIONS OF OFFENDERS	74