

**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

№3 (42) 2016

Год основания – 2003

Подписной индекс – 12462

ISSN 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 ГЦОЛИФК, член-корреспондент Международной академии психологических наук.

Научная редакционная коллегия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Симоненкова 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

<u>ПРОБЛЕМЫ И ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА</u>	Родыгина Ю.К., Волков И.П., Хвацкая Е.Е. К 70-ЛЕТНЕМУ ЮБИЛЕЮ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ ИМ. А. Ц. ПУНИ (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)	4
<u>ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА</u>	Андреев, В.В., Станиславская И.Г. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	8
	Родыгина Ю.К., Хвацкая Е.Е., Андреев В.В. «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ» СПОРТСМЕНА-БОРЦА	12
	Логвинов В.С., Федотов Ю.Н. МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКА НА МАРШРУТАХ АКТИВНОГО ТУРИЗМА	16
	Малецкая В.В. ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ТАНЦОРОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ	20
<u>ПСИХОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ, ТРЕНИРОВКИ И СОРЕВНОВАНИЯ</u>	Бирюкова Г.М., Борисевич Д.В. ФЕНОМЕН ВНУШАЕМОСТИ В АСПЕКТЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	25
	Бабушкин Г.Д., Рыбин Р.Е. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ В СТРУКТУРЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	29
	Савинкина А.О., Сонов В.Ф. ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	34
	Волынская Ю.Л. ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ «ВНУТРЕННИЙ МАТЧ» В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА С ЮНЫМИ ТЕННИСИСТАМИ	39
	Волков Д.Н., Тихвинская Е.О., Ивченко Е.А., Медников С.В. МЕТАФОРА В ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ	43
<u>МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ</u>	Штуккерт А.Л. ФОРМИРОВАНИЕ ВЕДУЩЕЙ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	48
<u>В ПОМОЩЬ ТРЕНЕРУ</u>	Москвин В.А., Москвина Н.В. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ	52
<u>ПРИКЛАДНЫЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</u>	Воронов Д.И. ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ	58
	Дихорь В.А., Гизуллина А.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ МЕТОДАМ ОСОЗНАНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОЙ САМООЦЕНКИ ФУТБОЛЬНЫХ ФАНАТОВ	63
	Литовченко О.Г., Семенова А.А., Яковлев Б.П. ВЛИЯНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЁННОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ	67
<u>СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</u>	Остапенко Д.К. ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ВОВЛЕЧЁННОСТИ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	72
	Титова Г.С. ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ	75

К 70-ЛЕТНЕМУ ЮБИЛЕЮ КАФЕДРЫ ПСИХОЛОГИИ им. А. Ц. ПУНИ (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

TO THE 70 ANNIVERSARY OF THE A.TS. PUNI DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY (SAINT-PETERSBURG)



Родыгина Юлия Кимовна – д-р. мед. наук, доцент, заведующая кафедрой психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, 8 (812) 714-66-27.

Rodygina Yulia – Dr. Med. Science, associate professor, head of the Department of psychology at the

P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia, 8 (812) 714-66-27.



Волков Игорь Павлович – д-р. психол. наук, профессор, член диссертационного совета Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия.

Volkov Igor – PhD (advanced), professor, the member of the Dissertation Committee at the P.F. Lesgaft National State

University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia.



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, elenakhvatckaya@mail.ru

Hvatckay Elena – PhD, associate professor, Department of psychology at the P.F. Lesgaft

National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia, elenakhvatckaya@mail.ru.

Ключевые слова: история кафедры психологии имени А.Ц. Пуни, ленинградская (санкт-петербургская) научная школа психологии спорта.

Аннотация. В данной статье представлен экскурс в историю кафедры психологии имени А.Ц. Пуни – центра ленинградской (Санкт-Петербургской) школы психологии спорта с 1946 года и научно-педагогической школы НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Keywords: history of the A.Ts. Puni department of psychology, scientific school of sport's psychology from Leningrad (Saint-Petersburg).

Abstract. A retrospective journey into the history of the A. Puni's psychology department is revealed in the paper. There is the main scientific school of sport psychology from Saint-Petersburg since 1946, scientific and pedagogical school at the P. Lesgaft's National State University of Physical Culture, Sport, Health, Saint-Petersburg, Russia. The stages of formation of scientific knowledge in sport psychology at the A. Puni department are distinguished.

Кафедра психологии начала свое существование в 1919 г. в виде объединенной кафедры педагогики и психологии в Государственном институте физического образования (ГИФО).

Авксентий Цезаревич Пуни (1898–1986) – доктор психологических наук, профессор, кавалер ордена

Трудового Красного Знамени, Красной Звезды, Дружбы Народов, – пришел в ГИФО студентом в 1929 г., а в 1946 г. возглавил самостоятельную кафедру психологии, которая стала признанным авторитетом в спортивной психологии и лидером ленинградской школы психологии спорта.

В течение 30 (!) лет – с 1946 по 1976 гг. – А.Ц. Пуни был бесшестенным руководителем кафедры. В память о его заслугах решением Совета вуза кафедре в 1992 г. присвоено имя А.Ц. Пуни. В последующие годы кафедрой последовательно руководили:



А.Ц. Пуни
(1898–1986)

– 1975–1979 гг. – профессор Т.Т. Джамгаров, автор первой психологической классификации видов спорта;

– 1979–1980 г. – доцент Б.Н. Смирнов, ученик А.Ц. Пуни, развивавший его идеи о волевой подготовке в спорте;

– 1980–1991 и 1999–2005 гг. – профессор, Заслуженный деятель науки РФ И.П. Волков, знаковая фигура в отечественной психологии спорта, занимающийся, прежде всего, социально-психологическими аспектами спортивной деятельности, автор нескольких монографий, составитель хрестоматий и практикума по спортивной психологии, организатор и президент РООУ «Балтийская педагогическая академия»; благодаря его усилиям был открыт первый диссертационный совет по специальности 19.00.13 – психология развития, акмеология в физкультурном вузе;

– 1991–1992 гг. – профессор Е.Н. Сурков, исследовавший психомоторику спортсмена и антиципацию в спорте;

– 1992–1998 гг. – профессор Г.Д. Горбунов;

– 1998–1999 и 2011–2012 г. – доцент И.Г. Станиславская, занимающаяся психологией тренерской деятельности, руководитель программы подготовки

научно-педагогических кадров в аспирантуре по направлению «Физическая культура», профиль – психологические науки;

– 2006–2011 гг. – профессор А.Н. Николаев, отечественный лидер психологии тренерской деятельности, подготовивший более 20 кандидатов наук;

– С 2012 г. по настоящее время – д-р. мед. наук, доцент Ю.К. Родыгина, руководитель образовательных программ бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психология спорта», руководитель научной темы «Психологическое сопровождение успешности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности», автор более 60 научных трудов и учебных изданий.

Каждый из руководителей внес свой оригинальный вклад в развитие новых направлений научных исследований по психологии спорта, в становление высокого авторитета кафедры в Университете и за ее пределами.

В 1940–1950-е годы разрабатывались темы: психологическая характеристика спортивной деятельности и отдельных видов спорта; психологические основы технической, тактической, физической, моральной и волевой подготовки спортсменов; психология спортивного соревнования. Результаты обобщены в фундаментальной монографии А.Ц. Пуни «Очерки психологии спорта» (1959). В 1960-е годы изучались: двигательный навык в спорте; представление движений и идеомоторная тренировка; психологические основы волевой подготовки в спорте; психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

В 1970–1980-е годы исследовались: психологическая подготовка к соревнованиям; личность



Всесоюзное совещание по итогам работы спортивных психологов после Монреальской Олимпиады (г. Ереван, октябрь 1976 г.), слева направо: Л.Д. Гиссен, Т.Т. Джамгаров, А.Ц. Пуни, А.А. Лалаян, А.В. Родионов, С.Д. Неверкович

спортсмена; социально-психологические аспекты подготовки спортивных команд; психологические и онтопсихологические проблемы физического воспитания и спорта; психологические резервы спортсмена. В 1986 году Г.Д. Горбунов издает «Психопедагогику спорта», в которой представлена его целостная концепция психологического обеспечения спортивной деятельности – настоящий прорыв в теории и практике психологии спорта. Издание неоднократно переводилось на другие языки и переиздавалось в России пять раз (последний – в 2014 г.). Более полувека Г.Д. Горбунов признанный специалист по проблеме психической регуляции в значимых для спортсмена ситуациях. В течение 12 лет он избирался членом Директората Европейской федерации психологии спорта (ФЕПСАК); достойно представляя психологию спорта России за рубежом.

В 1990-х годах научный интерес связан с: проблемами гипноза и других методов регуляции психических состояний в спорте; рефлексией спортсмена; психологией спортивной карьеры; психологией тренерской деятельности; психологическим обеспечением спортивной

деятельности. Широкое признание получило фундаментальное учебное пособие Н.Б. Стамбуловой «Психология спортивной карьеры», посвященное 100-летию Учителя – А.Ц. Пуни. В целом по психологии спорта и физического воспитания Н.Б. Стамбулова опубликовала около 200 работ на русском и на английском языках, что способствовало популяризации отечественной психологии спорта за рубежом. Доктор психологических наук, профессор Н.Б. Стамбулова работает в университете Хальмстад (Швеция), с 2009 г. по настоящее время – вице-президент Всемирной федерации спортивной психологии (ИССП).

С 2000-х гг. и по настоящее время научный поиск сфокусирован на: психологии тренерской деятельности; психологическом отборе в спорте; психологии детского спорта; психологии преодоления в спорте; психологическом сопровождении спортивной деятельности, физического воспитания и двигательной рекреации; менеджменте в спорте; консультировании в спорте; формировании здорового образа жизни; психологических аспектах спортивной успешности; психофизиологических проблемах в спорте.



Коллектив кафедры психологии (1996 г.) – год 100-летия Университета, слева направо: верхний ряд – доцент В.В. Андреев, доцент А.Н. Николаев (зав. кафедрой 2006-2011 гг.), зав. кафедрой Г.Д. Горбунов, профессор И.П. Волков (зав. кафедрой 1980-1991 и 2005-2011 гг.), доцент Б.Н. Смирнов (зав. кафедрой 1979-1980 гг.); нижний ряд – доцент Ю.В. Всеволодова, доцент Н.Б. Стамбулова (ныне д-р. психол. наук, профессор, вице-президент ИССП, университет Хальмстад, Швеция), доцент И.Г. Станиславская (зав. кафедрой 1997-1998 и 2011-2012 гг.), методист О.П. Мельникова.



Убедительный результат научно-исследовательской работы кафедры психологии отражают более 200 кандидатских и 15 докторских защищенных диссертаций. Коллективом сотрудников кафедры за время ее работы издано более трех тысяч публикаций, в том числе около 70 монографий, учебных пособий и учебников по психологии физического воспитания и спорта и смежным проблемам.

Научно-исследовательская деятельность является основой для решения традиционных и специфических задач, обусловленных определенным этапом ее развития: с 1997 г. кафедра готовит магистров по направлению «Физическая культура» и профилю подготовки «Психологические проблемы физической культуры и спорта» (с 2012 г. – «Психологическое сопровождение физической культуры и спорта»), с

2012 г. – бакалавров и магистров психолого-педагогического образования (профиль «Психология спорта»); с 90-х гг. – реализация программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки в рамках соответствующего подразделения Университета [1; 2; 3].

Кафедра психологии, храня традиции, заложенные ее основателем, А.Ц. Пуни, эффективно решает образовательные, научные, методические задачи, связанные с психологическим сопровождением спортивной деятельности, физического воспитания и двигательной рекреации, а также с подготовкой бакалавров и магистров, «открыта» к научной дискуссии для поддержания и укрепления авторитета ленинградской (санкт-петербургской) научной школы психологии спорта.

Литература:

1. Волков, И. П. К 100-летию со дня рождения Авксентия Цезаревича Пуни = А. Ts. Puni Centenary / И. П. Волков, Г. Д. Горбунов, Н. Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 11–12. – С. 2–6.
2. Родыгина, Ю. К. Санкт-Петербургская (Ленинградская) научно-педагогическая школа психологии спорта / Ю. К. Родыгина, И. П. Волков, Е. Е. Хвацкая // Научно-педагогические школы университета : научные труды : ежегодник – 2013 / НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург. – 2013. – С. 55–64.
3. Ловягина, А. Е. Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. / А. Е. Ловягина, Е. Е. Хвацкая // Психология. Педагогика. – 2015. – № 4. – С. 187–200.

References

1. Volkov, I. P. To Avksentiy Tsezarevich Puni Centenary / I. P. Volkov, G. D. Gorbunov, N. B. Stambulova // Theory and Practice of Physical Culture. – 1998. – № 11–12. – pp. 2–6.
2. Rodygina, Yu. K. The Saint-Petersburg (Leningrad) scientific-pedagogical school of sport's psychology / Yu. K. Rodygina, I. P. Volkov, E. E. Hvatskaya // Nauchno-pedagogicheskie shkoly universiteta; P. F. Lesgaft Universitet, Saint-Petersburg. Nauchnye Trudy. Ezhegodnik. – 2013. – pp. 55–64.
3. Lovyagina, A. E. Sport's psychology in Leningrad and St. Petersburg / A. E. Lovyagina, E. E. Hvatskaya // Vestnik Sankt-Peterburgskogo Universiteta. Seriya 16. Psihologiya. Pedagogika. – 2015. – №4. – pp. 187–200.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

THEORETICAL, METHODOLOGICAL AND PRACTICAL ASPECTS THE PSYCHOLOGY OF COPING IN SPORT



**Андреев
Виталий Владимирович** – старший преподаватель кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, vitavv2507@yandex.ru, 8 (921) 745-62-00.

Andreev Vitaly – senior lecturer of the Department of psychology at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia, vitavv2507@yandex.ru, 8 (921) 745-62-00.



**Станиславская
Ирина Геннадиевна** – канд. психол. наук., профессор кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, irina.stanislavskaya@mail.ru, 8 (921) 900-59-58.

Stanislavsky Irina – PhD, Professor of the Department of psychology at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia, vitavv2507@yandex.ru, 8 (921) 745-62-00.

Ключевые слова: феномен преодоления, противоречие, трансгрессия, критическая ситуация, борьба, усилие, граница, барьер, запрет, неопределенность, опасность, нужда, недостаток.

Аннотация. В статье представлена проблема преодоления в спорте, система взглядов на психологический феномен преодоления в спорте, определена сущность процесса преодоления, выяснены психологические составляющие процесса преодоления, выполнен контент-анализ различных представлений о феномене преодоления, о роли ограничений, барьеров и запретов в спортивной деятельности и разработана общая схема анализа процесса преодоления. Анализ феномена преодоления в работах зарубежных и отечественных исследователей привел к концептуализации понятия «преодоления».

Keywords: the phenomenon of overcoming the contradiction, transition, transgression, critical situation, struggle, effort, boundary, barrier, ban, uncertainty, danger, poverty, lack.

Abstract. The article presents the problem of coping in sport, the system of views on the psychological phenomenon of coping in sport, defined the essence of the process of overcoming clarified the psychological components of the process of overcoming, performed content analysis of various ideas about the phenomenon to overcome, the role of limitations, barriers and restrictions in sports activities and developed a common scheme of analysis of the process of overcoming. Analysis of the phenomenon of overcoming in the works of foreign and Russian researchers has led to the conceptualization of the notion of «overcoming».

Актуальность исследования. Проблема преодоления в спорте. С методологических позиций концепт преодоления – это область, касающаяся осознаваемых и неосознаваемых противоречий. Каждое такое противоречие имеет в сознании человека как минимум, четыре стороны – когнитивную, аффективную, мотивационную и

поведенческую. Теоретические и методологические аспекты феномена преодоления основываются на общих диалектических принципах, сформулированных Г.В.Ф. Гегелем [1], М.К. Мамардашвили [3], С.Л. Рубинштейном [4], на идеях трансгрессивной теории личности Я. Козелецки [6], на психологической теории преодоления Р.Х. Шакурова [5], на

модели жизнестойкости С. Мадди и Д.А. Леонтьева [2] и др.

Цель исследования. Анализ феномена преодоления в спорте и разработка научно-обоснованной программы социально-психологического тренинга: «Критическая ситуация как фактор успешности спортсмена», направленной на обучение спортсменов эффективному поведению в условиях спортивных соревнований.

Опытно-экспериментальная база исследования. В исследовании приняли участие спортсмены и тренеры НГУ им. П.Ф. Лесгафта. Общая выборка испытуемых включала 817 квалифицированных спортсменов различных видов спорта. В семантическом анализе феномена преодоления зарегистрировано 670 спортсменов. В социально-психологическом тренинге прошли обучение четыре группы по 15 спортсменов в каждой (60 человек).

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования: теоретический анализ и обобщение психологических источников по проблеме исследования, формирующий эксперимент (в форме организованных тренирующих занятий со спортсменами-студентами), методы качественного и количественного анализа полученных данных. В качестве эмпирических методов использовалась опросная методика-анкета: «Феномен преодоления в структуре личности спортсмена» (ретроспективный опрос), направленный на изучение феномена преодоления ограничений и барьеров в жизни спортсменов и другие методики.

Результаты исследования. Решение первой задачи: Анализ феномена преодоления в спорте, изучение способов преодоления критических ситуаций у спортсменов различных специализаций. Содержательный анализ феномена преодоления по данным контент-анализа. Развернутое описание феномена преодоления, мы получили в результате контент-анализа эмпирических данных, полученных при ответе на вопрос: «1.7. Напишите, пожалуйста, каким образом формировалась Ваша способность к преодолению. Требовалось ответить на ряд вопросов» [1].

Мотивационный аспект преодоления. На первом месте по частоте встречаемости оказалась область позитивной мотивации (43%), которая включает в себя такую интегрированную мотивацию как «мотивация достижения (29%), «мотив как процесс» (6%), позитивные желания (6%) и слабая мотивация (2%). Специализированная мотивация (23%)

включает вполне конкретные цели, социальные желания, стремление к свободе», «самотивирование» и другие стремления.

Когнитивный компонент преодоления. I раздел: «Противоречивая информация» (43%) включает «позитивные размышления» (14%), «мысли о сложном», новое знание, неопределенность, негативная информация и мысль-отрицание. Раздел II: «Противоречивые мысли» (16%): противоречивые мысли о негативном и позитивном результате, перебор мыслей о победе и провале, противопоставление мыслей, мысли противоположного характера, мысль-вопрос о не нужности, о негативных последствиях, о провале, о поражении, о не успехе, о выигрыше. Иначе говоря, зафиксированы противоречивые мысли и негативные размышления.

Поведенческий аспект преодоления. Для спортсменов это касается, прежде всего, спортивной стратегии поведения (30%). Тренировочная деятельность (13%) включает: увеличение тренировок, уменьшение тренировок и физическую стратегию. На втором месте по значимости оказалась многочисленная группа данных, которые мы интегрировали в «стратегию жертвенности» (21%), которая включает «стратегию отказа», «физиологический аспект»: слезы, болевой аспект, лечебный аспект; «ассертивную стратегию» (11%); «стратегия терпеливости» (8%), «стратегия избегания» (8%), «коммуникативная стратегия» (7%), «стеническая стратегия» (5%), «преодоление себя» (4%) и «учебная стратегия» (4%).

Аффективный аспект преодоления. Полученные единицы анализа (141 е.с.) объединены в 7 разделов. «Негативные переживания» (40%) включают «страх» (13%), «боль» (9%), «лихорадка» (4%), «нервозность» (4%) и другие переживания. «Личностные чувства» (11%) подразделились на классы – «Отрицательные личностные чувства» (8%): чувство ненужности, чувство одиночества, обида, стыд и сильное чувство несправедливости, ощущение неуверенности в себе, чувство растерянности и чувство ущербности; и «Положительные личностные чувства» (3%): гордость, чувство совершенства, чувство защищенности. «Трансгрессивные переживания» (8%): чувствовала себя сильнее, чувства переполняли меня, прилив сил, эйфория, чувствовала в себе новые силы и новые возможности, чувство не реальной концентрации, радость.

Решение второй задачи: Разработка научно-обоснованной программы социально-психологического тренинга: «Критическая ситуация как фактор успешности спортсмена», направленной на



обучение спортсменов эффективному поведению в условиях спортивных соревнований.

Структура СПТ включала следующие этапы: I этап: «Основы психологии преодоления». II этап: «Переживание как деятельность по преодолению трудных ситуаций в спорте». III этап: «Конфликт как переломный момент в преодолении неудачных ситуаций в спорте». IV этап: «Кризис как фактор развития личности спортсмена». V этап: «Борьба за формирование индивидуального стиля поведения в трудных соревновательных ситуациях».

Анализ результатов исследования.

Мотивационная составляющая преодоления выполняет трансгрессивную направленность, что отражается в динамических процессах возникновения, усиления и ослабления, возникновение противоположно направленных мотивов, борьбы мотивов, выход мотивов за границы существующих мотивов и т.д. Значительное превосходство позитивной мотивации над «мотивацией избегания» (43% по отношению к 16%) отражается в эффективном исходе борьбы между этими классами противоположно ориентированных мотивов. Второй по значимости факт состоит в том, что желание преодолеть выступает в виде самостоятельной мотивации «желание преодоления» (11%). Тем самым мы получили подтверждения выдвинутой гипотезы о том, что ограничения, барьеры и препятствия могут выполнять функцию самодетерминации и обуславливают активность других мотивов.

Когнитивный компонент преодоления. Анализ когнитивного компонента процесса преодоления позволяет зафиксировать фактор позитивного влияния «неопределенности», как детерминанты когнитивных процессов в ситуации преодоления. Мотив границы выступает в предельных спортивных ситуациях. Психологический аспект всех спортивных проблем и задач заключается в обнаружении и последующем преодолении сформировавшегося противоречия между разными системами знаний, между незнанием и знанием, между неопределенностью и конкретностью, между непониманием и пониманием, которые на определенном этапе решения не связываются между собой и даже по отношению друг к другу выступают в роли барьера, мешающего объединить эти разрозненные знания в единую систему.

Поведенческий аспект преодоления. Поведенческая составляющая процесса преодоления представлена в различных стратегиях, техниках и методах преодоления. Известно, что интенсивно исследуется данная тема, как за рубежом,

так и в отечественных научных школах и касается «coping-поведения» в различных вариантах. Конструкт «преодоление», обнаружив семантическую близость с совладанием, продолжает синонимизироваться с феноменом «копинг-стратегии». И хотя сегодня все острее ставится вопрос об особенностях поведения спортсмена в предельных спортивных ситуациях, обладающих процессуальностью и проявляющуюся в саморегуляции, саморазвитии и самодетерминации, исследователи не стремятся выйти за рамки гомеостатической парадигмы, продолжая акцентировать свое внимание на защитных механизмах (непроизвольный копинг) и адаптивных копинг-стратегиях.

Аффективный аспект преодоления. На фоне поляризации двух блоков спортивных переживаний: «негативных переживаний» (страх, боль, лихорадка, нервозность, усталость, ... чувство ненужности, чувство одиночества, обида, стыд, чувство несправедливости, неуверенности в себе, чувство растерянности и чувство ущербности) и «положительных переживаний» (гордость, чувство совершенства, чувство защищенности мы получили область «трансгрессивных переживаний» (чувствовала себя сильнее, чувства переполняли меня, прилив сил, эйфория, чувствовала в себе новые силы и новые возможности, чувство не реальной концентрации и радости, которая является результатом преодоления столкновения этих блоков противоречивых переживаний).

Анализируя специфику психической активности испытуемых, мы получили в целом позитивное влияние СПТ на участников эксперимента: увеличилась степень «открытости», «доброжелательности», «уверенность в себе», «общительность». В течение тренинга динамика личностных качеств спортсменов изменилась следующим образом: возросли показатели «открытости», «инициативности» и «общительности», а показатели «внутренней конфликтности» и «тревожности» значительно уменьшились. На пятый день тренинговой работы, доминирующую роль выполняли такие спортивно важные качества как «уверенность в себе», «независимость» и «защищенность».

Выводы:

1. В результате анализа зарубежной и отечественной литературы сформулировано центральное понятие исследуемой проблемы преодоления. Мы пришли к выводу, что «преодоление» – это психологическая категория, детерминирующая, катализирующая и усиливающая развитие сознание

спортсмена, систематизирующая его субъективный мир, проявляющаяся в виде когнитивных, эмоциональных, мотивационных, соматических и поведенческих процессов, выступающих для субъекта как психическая деятельность, направленная на преобразование, сублимацию и трансформацию показателей неопределенности, опасности, и недостатков в личностный рост.

2. Степень эффективности и удовлетворенности тренингом определялась три раза: спустя 10 дней, спустя 2 месяца и через 10 месяцев. Контент-анализ отчета участников тренинга за эти три периода зафиксировали положительные

изменения. Спортсмены зафиксировали в своих высказываниях позитивный результат прохождения тренинга, который способствовал освобождению от негативного влияния негативных ситуаций. Было отмечено стремление участников к анализу, проговариванию переживаний, поиску решений. Улучшилось понимание людей; сформирована позитивная мотивация на достижение целей и решение спортивных задач; изменились отношения с людьми в лучшую сторону; меньше стали конфликтовать; появилась внутренняя опора и независимость. Степень удовлетворенности тренингом составила 78,3%.

Литература:

1. Гегель, Г. В. Наука логики соч. / Г. В. Гегель. – М. : изд-во «мысль», 1999. – С. 256.
2. Леонтьев, Д. А. Феномен свободы: от воли к автономии личности / Леонтьев Д. А // Только уникальное глобально: сб. статей в честь 60-летия Г. Л. Тульчинского. – СПб. : СПбГУКИ, 2007. – С. 64-89.
3. Мамардашвили, М. К. Необходимость себя: Лекции. Статьи. Философские заметки / Под общ. ред. Ю. П. Сенокосова. – М. : Лабиринт, 1996. 532 с.
4. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир. – М. : Наука, 1997. – 191 с.
5. Шакуров, Р. Х. Барьер как категория и его роль в деятельности / Р. Х. Шакуров // Вопр. Психол. 2001. – № 1. – С. 3–18.
6. Kozielski, J. Koncepcja transgresyjna czlowieka / J. Kozielski. – PWN, Warszawa. 1987. – P.10.

References:

1. Hegel, G. W. Science of logic op. /G. Hegel - M.: publishing house «thought», 1999. – P. 256.
2. Leontyev, D. A. Fenomen of freedom: from will to an autonomy of the personality / D. A. Leontyev // Only unique is global: сб. articles in honor of G. L. Tulchinsky's 60 anniversary. – SPb. : СПбГУКИ, 2007. – pp. 64-89.
3. Mamardashvili, M. K. the Need itself: Lectures. Article. Philosophical notes / M. K. Mamardashvili, Under the General ed. – Moscow: Labirint, 1996. – P. 532.
4. Rubinstein, S. L. (1976), Problems of General psychology / S. L. Rubinstein. – M. – P. 416.
5. Shakurov, R. H. Baryer as category and his role in activity / R. H. Shakurov // Vopr. Psikhol. – 2001. – No. 1. – pp. 3-18.
6. Kozielski, J.: Koncepcja transgresyjna czlowieka / J. Kozielski. – PWN, Warszawa. 1987. – P.10.



УДК 159.9:796.8

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ» СПОРТСМЕНА-БОРЦА THE «PSYCHOLOGICAL PROFILE» OF SPORTSMAN IN THE WRESTLING



Родыгина Юлия Кимовна – д-р. мед. наук, доцент, заведующая кафедрой психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, yurodygina@yandex.ru, 8 (812) 714-66-27.

Rodygina Yulia – Dr. Med. Science, associate professor, Head of the

Department of psychology at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia, 8 (812) 714-66-27.



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

Hvatckay Elena – PhD, associate professor, Department of psychology at the P.F. Lesgaft National State University of

Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia.



Андреев Владимир Витальевич – канд. психол. наук, старший преподаватель кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия.

Andreev Vladimir – PhD, senior lecturer in the Department of psychology at the P.F. Lesgaft

National State University of Physical Culture, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia.

Ключевые слова: спортсмен, специализирующийся в разных видах борьбы; «психологический портрет».

Аннотация. В данной статье представлены промежуточные результаты исследования психологических особенностей спортсменов, специализирующихся в разных видах борьбы (n=32), с помощью методик из пакета «Психотест» (компьютерная программа фирмы «Нейрософт») для составления их общего «психологического портрета».

Keywords: sportsmen in different kinds of wrestling, «psychological profile».

Abstract. This article presents results of the study psychological athletes in freestyle wrestling, Greco-Roman wrestling, judo and sambo (n=32). As the main method, testing was applied. Measurement was made with the fourth tests in package «Psychotest» (computer program «Neurosoft»). The general «psychological profile» of wrestler 18–19 aged, man, with the category the Candidate for master of sport, with average sporting experience 8 years was defined.

Актуальность. На современном этапе развития отечественного спорта чрезвычайно возрос интерес и потребность в исследовании психологических факторов достижения высоких спортивных результатов и повышения конкурентоспособности сборных команд РФ [1].

Цель – выявить особенности «психологического портрета» спортсменов, специализирующихся в

борьбе для последующей конкретизации и разработки прицельной системы психологической подготовки в единоборствах.

Организация исследования. Данное исследование проведено в рамках государственного задания ФГБОУ ВО «НГУ им. П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург на выполнение научно-исследовательской работы «Разработка современной

системы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта на примере вольной борьбы». (Приказ Минспорта России от 07 апреля 2015 года №318).

Испытуемые: 32 действующих спортсмена-борца (мужчины – 24, женщины – 8) (вольная борьба: n=9; греко-римская борьба: n=5; дзюдо: n=10 и самбо: n=8): средний возраст 18,8 лет; средний стаж занятий спортом – 8,2 года; 68,7% – кандидат в мастера спорта).

Методы исследования: комплекс психологических методик с использованием программного обеспечения компьютерного комплекса для психофизиологического тестирования «НС-Психотест» (фирма-производитель «Нейрософт»): тест-опросник Шмишека; тест интегративной тревожности; опросники Т. Элерса для определения уровня мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью пакета программы «Statgraphicsplus».

Результаты исследования. Уточним, что составление общего «психологического портрета» в большей мере применимо в отношении спортсмена мужского пола в возрасте 18–19 лет, имеющего стаж занятий борьбой примерно 8 лет и уровень квалификации – кандидат в мастера спорта.

В таблице 1 представлено среднее значение десяти акцентуаций характера у спортсменов-борцов. Тенденция к акцентуации характера зафиксирована только в отношении гипертимной акцентуации (хср.=17,3 балла; Мо=18,0 балла). Приближаются к средней выраженности, но не достигают нормативного значения (15 баллов), позволяющего отметить

проявление акцентуации на уровне тенденции, два типа: застревающий и аффективно-экзальтированный (хср. – 14,6 и 14,4 балла соответственно). При этом по наиболее часто встречающему значению (Мо) признаки данных типов акцентуации в исследуемой выборке спортсменов отсутствуют. Демонстративность спортсменам-борцам нехарактерна (хср=12,6; Мо=10,0 балла).

В таблице 2 представлены данные ситуативной и личностной тревожности у спортсменов, специализирующихся в борьбе по тесту Интегративной тревожности, а также их структурные компоненты.

При этом, согласно данной методике вспомогательные шкалы: «эмоциональный дискомфорт», «астенический компонент тревожности», «фобический», «тревожная оценка перспективы» и «социальная защита» даны в порядке уменьшения значимости в структуре двух различных направленностей эмоциональной переменной – тревоги как состояния и тревожности как качества личности.

Среднее значение ситуативной тревожности составляет 6,5 балла, что соответствует низкой выраженности, в ее структуре доминирует «социальная защита»: 92,8 балла, что также соответствует низкому уровню.

Однако, среди иных компонентов ситуативной тревожности, имеющих слабую выраженность, «социальная защита» у спортсменов-борцов обращает на себя внимание. Другими словами, участники испытывали некоторую тревожность в относительно новой для себя среде исследования.

В среднем значение личностной тревожности спортсменов-борцов почти в два раза больше, чем

Таблица 1 – Выраженность акцентуаций характера у спортсменов, специализирующихся в борьбе по тесту-опроснику Шмишека (n=32), баллы

Качества личности и акцентуации характера	Числовые характеристики			
	\bar{x}	S \bar{x}	Mo	S
Циклотимность/циклотимный тип	12,9	0,72	12,00	4,06
Экзальтированность/аффективно-экзальтированный тип	14,4	0,71	12,00	3,99
Гипертимность/гипертимный тип	17,3	0,89	18,00	5,04
Застревание/застревающий тип	14,6	0,50	12,00	2,80
Эмотивность/эмотивный тип	12,1	0,67	9,00	3,77
Возбудимость/возбудимый тип	9,1	0,69	9,00	3,92
Демонстративность/демонстративный тип	12,6	0,75	10,00	4,23
Педантичность/педантичный тип	8,8	0,80	10,00	4,51
Дистимность/дистимический тип	6,7	0,72	3,00	4,08
Тревожность/тревожно-боязливый тип	6,1	0,78	6,00	4,41

Примечание: жирным выделена акцентуация, имеющая среднюю выраженность

ситуативной тревожности (12, 6 и 6, 5 балла соответственно). По данному тесту 12,6 балла соответствует средней выраженности тревожности как качества личности. Наиболее весомым в ее структуре является «эмоциональный дискомфорт» (108,1 балла) и «тревожная оценка перспективы» (101,8 балла) и «фобический компонент» (40,9 балла) – средний уровень выраженности. Другими словами, спортсмены-борцы в определенной мере, на среднем уровне проявили общую озабоченность будущим на фоне повышенной эмоциональной чувствительности.

В таблице 3 представлены числовые показатели мотивации достижения успеха и избегания неудачи по методикам Т. Элерса с аналогичными названиями. В среднем у спортсменов-борцов отмечен высокий уровень мотивации достижения успеха в сочетании со средней выраженностью мотивации избегания неудачи (ближе к низкому уровню).

При этом наиболее часто у них зафиксировано значение мотивации достижения успеха 21 балл, что соответствует очень высокому ее проявлению.

Анализ взаимосвязей показал 59 достоверных корреляций между 24 показателями личностных особенностей по двустороннему критерию r_s -Спирмена: 24 – на уровне значимости 0,05 и 35 – на уровне значимости 0,01.

Наибольшее количество достоверных связей обнаружено по показателю личностной тревожности и по ее подструктурам – фобическому и астеническому компоненту тревожности (7; 7 и 6 соответственно). Однако, значения коэффициентов корреляции свидетельствуют о слабой (низкой) связи между ними, за исключением средней связи:

а) личностной тревожности с педантичным типом акцентуации ($r_s=0,555$, $p\leq 0,01$);

б) ее фобического компонента с астеническим компонентом ситуативной тревожности ($r_s=0,513$, $p\leq 0,01$), с личностной тревожностью ($r_s=0,681$, $p\leq 0,01$) и ее компонентами: эмоциональным дискомфортом ($r_s=0,548$, $p\leq 0,01$) и астеническим компонентом ($r_s=0,579$, $p\leq 0,01$);

в) астенического компонента с педантичным типом акцентуации ($r=0,534$, $p\leq 0,01$), с аналогичным компонентом в структуре ситуативной тревожности ($r=0,520$, $p\leq 0,01$), и сильную связь с личностной тревожностью ($r=0,730$, $p\leq 0,01$).

Обсуждение результатов исследования. Таким образом, в предварительный «психологический портрет» спортсмена-борца включены данные по акцентуациям характера, интегративной тревожности, мотивации достижения успеха и избегания неудачи. Гипертимность проявляется на

Таблица 2 – Ситуативная и личностная тревожность у спортсменов-борцов, включая их проявления, по Интегративному тесту тревожности (n=32), баллы

Показатели тревожности	Числовые характеристики			
	\bar{x}	$S\bar{x}$	Mo	S
Ситуативная тревожность	6,5	0,75	5,00	4,23
Эмоциональный дискомфорт (ЭД-С)	33,5	6,51	,00	36,81
Астенический компонент тревожности (АСТ-С)	48,4	8,20	,00	46,37
Фобический компонент (ФОБ-С)	14,5	3,91	,00	22,11
Тревожная оценка перспективы (ОП-С)	54,5	6,82	31,00	38,59
Социальная защита (СЗ-С)	92,8	9,53	57,00	53,91
Личностная тревожность	12,6*	0,82	11,00	4,65
Эмоциональный дискомфорт (ЭД-Л)	108,1	6,52	100,00	36,87
Астенический компонент тревожности (АСТ-Л)	60,5	8,36	59,00	47,30
Фобический компонент (ФОБ-Л)	40,9	6,99	0,00	39,56
Тревожная оценка перспективы (ОП-Л)	101,8	7,75	100,00	43,86
Социальная защита (СЗ-Л)	91,9	10,78	100,00	60,97

Примечание: значения по общей тревожности (ситуативной и личностной) в рамках Интегративного теста тревожности переводятся в станайны; по вспомогательным шкалам подсчет для удобства предусмотрен с умножением на 100 с последующим переводом в станайны, компьютерная программа фирмы-производителя «Нейрософт» оценивает только общие значения, которые и представлены в таблице

Таблица 3 – Значения мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи у спортсменов-борцов (n=32), баллы

Показатели	Числовые характеристики			
	\bar{x}	S \bar{x}	Mo	S
Мотивация достижения успеха	19,8	0,74	21,00	4,21
Мотивация избегания неудачи	13,6	0,72	16,00	4,08

Примечание: 2–10 баллов – низкий уровень мотивации; 11–16 баллов – средний; 17–20 баллов – высокий; и более 20 – очень высокий уровень

уровне тенденции, демонстративность как общая черта характера спортсмена независимо от вида спорта [2] у спортсменов-борцов не проявилась. Средняя выраженность личностной тревожности и ее компонентов почти в два раза превышает ситуативную тревожность, что в определенной мере характеризует их способность к саморегуляции. При высоком уровне мотивации достижения успеха в сочетании со средней выраженностью мотивации избегания неудачи (ближе к низкому уровню) достаточно часто по выборке отмечен очень высокий уровень мотивации достижения успеха, что создает опасность «перемотивирования», требующего усилий в ее психологической коррекции.

Литература:

1. Апойко, Р. Н. Спортивная борьба : эволюция, тенденции, проблемы и приоритетные пути их решения : монография. НГУ им. П.Ф. Лесгафта / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов. – СПб., 2015. – 93 с.
2. Романова, О. В. Роль акцентуаций характера личности в спортивной деятельности : автореферат дис. ... канд. психол. наук / Романова О. В.; НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – 24 с.

References:

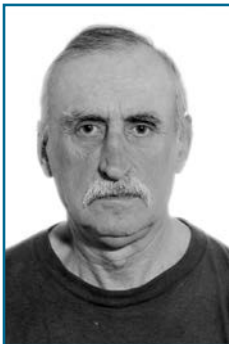
1. Apojko, P. N. Wrestling: evolution, trends, challenges and priority ways of their solving: Monographiya. P.F.Lesgaft / P. N. Apojko, B. I. Tarakanov. – Universitet, Saint-Petersburg, 2015. – 93p.
2. Romanova, O. V. The role of accentuation of personality traits in sports activities: authoref. dis. ... kand. psihol. nauk / O. V. Romanova; P.F. Lesgaft. – Saint-Petersburg, 2009. – 24 p.



УДК 796.5:379.85

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИНСТРУКТОРА-ПРОВОДНИКА НА МАРШРУТАХ АКТИВНОГО ТУРИЗМА

MODEL CHARACTERISTICS OF THE INSTRUCTOR-GUIDE ON THE ROUTES OF ACTIVE TOURISM



Логвинов Виктор Сергеевич – соискатель кафедры теории и методики физкультурно-оздоровительной работы и туризма Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, VSLogvinov@rambler.ru.

Logvinov Victor – competitor of the department of theory and methods of sports and recreation activities and tourism at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg, Russia, VSLogvinov@rambler.ru.



Федотов Юрий Николаевич – канд. техн. наук, профессор кафедры теории и методики физкультурно-оздоровительной работы и туризма Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, y-fedotov@mail.ru.

Fedotov Yuri – Ph.D., professor of the department of theory and methods of sports and recreation activities and tourism at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg, Russia, y-fedotov@mail.ru.

Ключевые слова: инструктор-проводник, туризм, модельные характеристики, психологические тесты, компетенции.

Аннотация. Статья посвящена проблемам оценки модельных психологических характеристик инструктора-проводника, которые могут быть частью квалификационных характеристик. В основу выбора методик тестирования положена базовая компетенция инструктора-проводника – способность успешно действовать в непредсказуемых ситуациях.

Keywords: instructor-guide, tourism, model characteristics, psychological tests, competence.

Abstract. The paper presents the model psychological characteristics of an instructor-guide, which are part of the qualifying characteristics. The basis of selection of the testing methods is the main competence of the instructor-guide, his ability to successfully operate in unpredictable situations.

Актуальность исследования. В последние годы идёт процесс становления новой профессии в сфере туризма – профессии «инструктор-проводник». Предстоит проведение разнонаправленных научных исследований, относящихся к этой профессии, начиная с онтологии и моделирования, а также установления квалификационных характеристик и принципов сертификации. Это даёт толчок к разработкам в области спортивного туризма, поскольку для инструкторов-проводников обязательным, как мы считаем, является спортивная туристская квалификация. Другими словами, инструктор-проводник – это

турист-разрядник с присущими ему знаниями и умениями, обладающий кроме того специальными качествами и компетенциями. Эти профессиональные качества преимущественно психологические и психофизиологические. Такие качества в нашей модели инструктора-проводника занимают определённый сегмент, относящийся к профессиограмме [1].

Цель исследования – выбор методик тестирования и оценки специальных модельных характеристик инструктора-проводника, их апробация и, на основе полученных данных, переход к построению эталонной модели.

Организация исследования и испытуемые.

Исследования проводились на контингенте руководителей водных туристских походов со школьниками, опытных сотрудниках туристской базы «Парус», в полевых условиях на территории базы. Также на учащих Школы инструкторов туризма при проведении курса теоретических занятий на туристской базе «Парус». Кроме того, часть тестов апробировалась на спортсменах, представляющих различные виды спорта и сотрудниках СОБРа.

Методы исследования. Среди специальных психологических качеств инструктора-проводника мы выделяем три ведущие группы: коммуникативные, способности к руководству и способность успешно действовать в непредсказуемых ситуациях.

Коммуникативный аспект деятельности спортсменов в горных условиях представлен в научных исследованиях [2]. Проблема изучения способностей к руководству в спортивном туризме находится на стадии постановки [3]. Способность успешно действовать в непредсказуемых ситуациях мы считаем особой компетенцией, ведущей для специалиста инструктора-проводника, важной для людей, деятельность которых протекает в экстремальных условиях. Эта компетенция является интегральной многофакторной способностью, и она может быть рассмотрена как комплекс индивидуально-типологических свойств. Её кратко можно назвать «компетенцией успешности».

Компетенцию успешности можно структурировать и разделить на составляющие факторы: когнитивные, относящиеся к быстрому пониманию внезапно возникшей ситуации; факторы, способствующие быстрому принятию оптимального решения; сенсомоторные способности.

При выборе методик исследования компетенции успешности мы руководствовались двумя принципами. Результаты должны трактоваться в рамках проблем фактора неопределённости в психологии выбора и риска [4]. Также методики должны обладать качеством экспрессности. То есть быть экспресс-методиками, требующими минимальной затраты времени на проведение и быть достаточно простыми, позволяющими вести исследования в полевых условиях.

Исходя из этих принципов, был сформирован комплекс из шести методик, четыре из которых – это модификации известных, а две являются авторскими разработками.

Первая методика – тест включенных фигур Готшильда. Служит для оценки когнитивного стиля

полезависимости/полнезависимости [5]. В нашем варианте фиксируется количество найденных фигур (из 15), предъявленных испытуемому на бланке, за три минуты. Процесс поиска скрытых фигур мы трактуем как когнитивную деятельность, относящуюся к зрительному контекстуальному опознанию [6]. Применительно к деятельности инструктора-проводника результат выполнения теста отражает его способность «выхватывать» из фона признаки опасности на маршруте, наряду с классической личностной трактовкой – степенью независимости характера.

Вторая методика – тест Струпа, или методика словесно-цветовой интерференции, в сокращённом до 30 слов варианте на [7]. Время выполнения теста около двух минут. Показатель интерференции отражает, в нашей психофизиологической интерпретации, степень успешности межполушарного взаимодействия корковых нервных центров в преодолении неопределённости в организации визуального стимульного материала. Выполнение теста инструктором-проводником является моделированием стрессовой ситуации в результате когнитивной неопределённости и демонстрирует его способность к концентрации внимания на решении сложной задачи.

Третья методика – вопросник Г. Шуберта «Готовность к риску» (RSK) [8] в сокращённом (10 вопросов), упрощённом (ответы «да-нет») и адаптированном для туристов варианте. Время выполнения теста в пределах двух минут. Для представителей экстремальных профессий оптимальными являются не крайние оценки, с предпочтением вопросов, относящихся к ситуациям оправданного риска.

Четвёртая методика – вопросник А. Махнача «Ответственный ли вы человек?» из 25 вопросов [9]. Время выполнения теста 3-4 минуты. Количество баллов соответствует числу ответов «да». Уровень осознания ответственности (понимания смысла производимых действий и их последствий) при руководстве группой инструктором-проводником – важная составная часть оценки компетенции успешности.

Пятая методика – мануальная кинетография – новый метод исследования двигательной активности спортсменов [10]. Тестирование заключается в регистрации на бланке графических движений рук в течение 20–30 секунд. Многолетняя разработка теста проводилась на контингенте туристов. Данные – 12 параметров характеризуют индивидуальный профиль уровней построения движений у испытуемых.

**Таблица – Модельные характеристики инструкторов-проводников**

№	Параметры модельных характеристик	Значения
1	Показатель полнезависимости при зрительном опознании	9 баллов
2	Показатель интерференции в когнитивных процессах	29 секунд
3	Показатель готовности к риску	7 баллов
4	Показатель ответственности	18 баллов
5	Показатель экстернализма в организации движений	5 баллов
6	Показатель времени реакции в условиях неопределённости	700 мсек

Шестая методика – когнитивная кинетометрия – новый метод исследования сенсомоторных реакций (Патент на полезную модель № 152551 от 14.05.2015 г.) [11]. В процессе тестирования измеряется время зрительно-моторных реакций выбора на вербальные и невербальные стимулы, предъявляемые в случайном, либо закономерном порядке. Таким образом, в процессе тестирования изучаются двигательные реакции инструктора-проводника в ситуациях неопределённости. Продолжительность исследования 5-7 минут.

Результаты исследования. Средние значения количественных оценок модельных характеристик

32-х инструкторов-проводников представлены в таблице.

Обсуждение результатов исследования и заключение. Данные таблицы являются основой для построения эталонной модели компетенции успеха инструктора-проводника и его интегральной оценки.

В итоге проведённой работы был сформирован и апробирован комплексный экспресс-метод количественной оценки составляющих компетенции успешной деятельности инструктора-проводника в непредсказуемых ситуациях.

Литература:

1. Логвинов, В. С. Концептуальное моделирование специалистов инструкторов-проводников активного и адаптивного туризма в аспекте экстремальных условий их деятельности / В. С. Логвинов, Г. И. Куликова, В. К. Шеманаев // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 2 (58). – С. 20-23.
2. Байковский, Ю. В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды / Ю. В. Байковский. – М. : Дивизион; Вертикаль, 2010. – 264 с.
3. Логвинов, В. С. Некоторые проблемы формирования управленческой компетенции инструктора-проводника спортивно-оздоровительного туризма (руководителя туристского похода) / В. С. Логвинов, В. А. Семиреков, А. Е. Тарасов, В. К. Шеманаев // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – № 2. – С. 185-190.
4. Корнилова, Т. В. Психология риска и принятия решений / Т. В. Корнилова. – М. : АспектПресс, 2003. – 288 с.
5. Тест включенных фигур Готшильда URL: [http://: www.azps.ru/tests/2/gotsh.html](http://www.azps.ru/tests/2/gotsh.html) (дата обращения 03.11.16).
6. Бехтель, Э. Е. Контекстуальное опознание / Э. Е. Бехтель, А. Э. Бехтель. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
7. Тест Струпа. Методика словесно-цветовой интерференции. URL: [http://:www.psychojournal.ru/tests/674-test-strup-metodika-slovesno-cvetovoy-interferencii.html](http://www.psychojournal.ru/tests/674-test-strup-metodika-slovesno-cvetovoy-interferencii.html) (дата обращения 03.11.16).
8. Ильин, Е. П. Психология риска / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 288 с.
9. Розанова, В. А. Психология управления / В. А. Розанова. – М. : «Альфа-Пресс», 2009. – 384 с.
10. Куванов, В. А. Мануальная кинетография – инновационный метод исследования двигательной активности спортсменов (на примере боксеров, туристов и бадминтонистов) / В. А. Куванов, В. А. Дорофеев, В. С. Логвинов, В. К. Шеманаев // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 45-47.
11. Логвинов, В. С. Сенсомоторика спортсменов в когнитивном аспекте. Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта за 2012 год / В. С. Логвинов. – СПб., 2013. – С. 20-21.

References:

1. Logvinov, V. S. Conceptual modeling of the specialist instructor-guide of active and adaptive tourism in the extreme conditions of their activity / V. S. Logvinov, V. I. Kulikova, V. K. Shemanaev // *Adaptivnaya fizicheskaya kultura*. – 2014. – № 2 (58). – P. 20-23.
2. Baykovskiy, Yu. V. Psychodynamics, as a factor of a small group of survival in extreme conditions of mountain environments / Yu. V. Baykovskiy. – M. : Divizion; Vertikal, 2010. – 264 p.
3. Logvinov, V.S. Some problems of formation of administrative competence of the instructor-guide of sports tourism (tourist campaign manager) / V. S. Logvinov, V. A. Semirekov, A. E. Tarasov, V. K. Shemanaev // *Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal*. – 2015. – № 2. – P. 185-190.
4. Kornilova, T. V. Risk psychology and decision-making / T. V. Kornilova. – M. : AspektPress, 2003. – P. 288.
5. The Gotshild test of included figures URL: <http://www.azps.ru/tests/2/gotsh.html> (reference date 03/11/16).
6. Behtel, Ye. E. Contextual recognition / Ye. E. Behtel, A.Ye. Behtel. – St. Petersburg: Piter, 2005. – 336 p.
7. Stroop-test. Methods of word-color interference. URL: <http://www.psychojournal.ru/tests/674-test-strup-metodika-slovesno-cvetovoy-interferencii.html> (reference date 03/11/16).
8. Ilyin, E. P. Risk Psychology / E. P. Ilyin. – St. Petersburg: Piter, 2012. – 288 p.
9. Rozanova, V. A. Psychology of management / V. A. Rozanova. – M. : Alfa-Press, 2009. – 384 p.
10. Kuvanov, V. A. Manual kinetography - an innovative method of investigating motor activity of athletes (for example, boxers, tourists and badminton players) / V. A. Kuvanov, V. A. Dorofeev, V. S. Logvinov, V. K. Shemanaev // *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*. – 2014. – № 2. – P. 45-47.
11. Logvinov, V.S. Sensorimotor of athletes in the cognitive aspect. Materials final scientific conference of the faculty of the National State University of Physical Education, Sport and Health, Named after / V.S. Logvinov. – P. F. Lesgaft for 2012. St. Petersburg, 2013. – P. 20-21.





УДК 159.923:793.38

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ТАНЦОРОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ

SELF-ASSESSMENT OF BALLROOM DANCERS



Малецкая Виктория Викторовна – магистрант программы «Организационная психология» факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия, viktoriyamaleckaya@yandex.ru.

Maletskaya Victoria – master student, program «Organizational Psychology», the Faculty of

Psychology of St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia, viktoriyamaleckaya@yandex.ru.

Ключевые слова: самооценка танцоров, профессионально важные качества спортсменов.

Аннотация. В данной статье приведены данные исследования, проведенного на спортсменах-танцорах разного уровня танцевания. В ходе опроса были выявлены специфические для этого спорта качества на основе самооценок, найдены различия в зависимости от пола и уровня мастерства.

Keywords: self-assessment, ballroom dancer, DanceSport.

Abstract. The study involved 155 Ballroom dancers from 18 to 35 years old with experience of training from 2 to 22 years. We research self-assessment of professionally important qualities of the dancers. Results: The girls are highly appreciate their artistry and ability to get into character, emotionality and responsibility. High level dancers highly appreciate their ability to interact with their partner.

Актуальность исследования. Развитие современного спорта требует от спортсмена все большего внимания к его психологической подготовке. Довольно часто самооценку используют как диагностический метод, оценивая различные показатели. Существует достаточное количество исследований, целью которых было изучение связей различных показателей спортсменов, их успешности и самооценки [6, 7, 8, 13]. Знания в области самооценки спортсменов имеют высокую практическую значимость, в частности для спортивной психологии. Многие специалисты отмечают, что очень важно формировать у спортсмена уверенность в себе. Однако, данные исследования в большинстве своем не затрагивают спортсменов, занимающихся спортивными бальными танцами. Для нас остается неизвестным, какие именно профессионально важные качества спортсмены считают наиболее значимыми, имеются ли различия у мужчин и женщин, есть ли разница в

составе этих качеств у танцоров высокого класса и у тех, кто сравнительно недавно начал свою танцевальную карьеру.

Цель исследования: изучить самооценку профессионально важных качеств у танцоров.

Организация исследования. Данное исследование было проведено в несколько этапов:

1-й этап. Проведен анализ теоретических данных по проблеме профессионально важных качествах спортсмена, определение цели и задач исследования;

2-ой этап. Разработка «Шкалы самооценки профессионально важных качеств танцоров». Проведение исследования в формате Google форм и размещение ссылок в официальных сообществах двух основных федераций спортивного бального танца (<http://rdu.ru> и <http://dancesport.ru>)

3-й этап. Проведение математической обработки эмпирических данных и интерпретация полученных результатов;

4-й этап. Оформление текста, подготовка иллюстраций: таблиц и рисунков, обобщение полученных данных, формулирование выводов и заключения.

Испытуемые. Участниками исследования были спортсмены-танцоры, всего 155 человек (53 мужчины и 102 женщины) в возрасте от 18 до 35 лет (средний возраст 22,5 года), имеющие класс танцевания от «Е» (начинающие) до «Prof» (профессионалы). Стаж занятий спортсменов составил от 2-х до 22-х лет (средняя продолжительность танцевания 10,2 лет). Танцевальный стаж и уровень танцевания (класс) определялся со слов спортсменов, а также по базам танцевальных федераций и стартовым квалификационным книжкам. Данные были получены посредством заполнения формы Google.

Методы исследования. Для определения самооценки профессионально важных качеств танцоров нами были разработаны «Шкалы самооценки профессионально важных качеств танцоров» на основе шкалы самооценки спортивных способностей [1]. С помощью этой шкалы, где 0 – «абсолютно не развито», а 10 – «максимально возможный уровень развития» была измерена выраженность тех или иных качеств спортсменов.

Результаты исследования. Изучение профессионально значимых качеств танцоров с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок показало значимые различия в самооценках этих качеств в зависимости от пола (Таблица 1).

Как можно видеть из таблицы, у девушек статистически-достоверно выше самооценка ответственности ($p = 0.010$), эмоциональности ($p = 0.037$), умения войти в образ ($p = 0.010$) и артистизма ($p = 0.046$).

Значимые результаты сравнительного анализа изучаемых показателей по уровню танцевального мастерства для самооценки профессионально значимых качеств танцоров приведен в таблице 2.

Мы наблюдаем очевидные статистически-достоверные различия по уровню танцевального мастерства. Чем выше класс спортсмена, тем выше самооценка эффективности применяемых техник ($p < 0.001$), а также самооценка взаимодействия с партнером ($p = 0.024$).

Так же анализ влияния танцевального стажа на самооценку качеств с помощью множественного регрессионного анализа позволил построить модель, объясняющую 20% дисперсии изучаемого признака (рис. 1). В конечную модель вошли переменные самооценка техники ($\beta = 0.38$, $p < 0.001$) и самооценка целеустремленности ($\beta = 0.16$, $p = 0.047$). Это значит, что в зависимости от танцевального стажа увеличивается самооценка техники, возрастает самооценка целеустремленности.

Обсуждение результатов исследования. Полученные ранее результаты [2, 10, 11] свидетельствуют о том, что для танцоров очень важны такие качества как музыкальность, пластичность, креативность и эмоциональность. Однако, изучение самооценки профессионально значимых качеств спортсменов-танцоров, занимающихся спортивными бальными танцами, показало значимое различие в самооценке качеств в зависимости от пола. Женщины статистически значимо, нежели мужчины, ставят высокие оценки таким своим профессиональным качествам, как артистизм, умение войти в образ, эмоциональность и ответственность. Эту связь можно объяснить тем, что именно партнерши во многом отвечают за образ пары, они должны уметь его

Таблица 1 – Сравнительный анализ самооценок профессионально важных качеств танцоров у девушек и юношей (t-критерий Стьюдента)

Показатель	Пол	Среднее	Стд. отклонение	t	p-уровень значимости
Самооценка ответственности	Девушки	8.97	1.156	2,599	0.010
	Юноши	8.42	1.447		
Самооценка эмоциональности	Девушки	7.74	2.019	2,104	0.037
	Юноши	7.00	2.148		
Самооценка умения войти в образ	Девушки	7.51	2.219	2,608	0.010
	Юноши	6.49	2.470		
Самооценка артистизма	Девушки	7.45	2.142	2,012	0.046
	Юноши	6.68	2.487		

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей самооценки профессионально значимых качеств у танцоров разной квалификации (Н-Краскалла-Уоллеса)

Уровень танцевального мастерства		Среднее	Стд. Отклонение	Н	р-уровень значимости
Самооценка техники	Начинающие	5.81	1.851	17,34	< 0.001
	Продолжающие	6.97	1.607		
	Профессионалы	7.68	1.129		
Самооценка взаимодействия с партнером	Начинающие	7.19	1.887	7,43	0.024
	Продолжающие	7.95	1.637		
	Профессионалы	8.55	1.262		

создавать. Эти критерии оценки очень важны для судей, так как во многом каждый танец – это актерская игра, где партнеры играют свои роли. Несомненно, партнер тоже играет немаловажную роль в создании имиджа и образа пары, но он отвечает больше за техническую составляющую танца, за пространственное расположение пары. Высокую самооценку ответственности партнерш можно объяснить особенностями соревновательного процесса в спортивных бальных танцах. На каждом турнире пара может проходить большое количество этапов, танцуя при этом, в зависимости от уровня, от 4 до 10 танцев. Очень значимо то, что все оценки очень важны, так как результаты по каждому танцу влияют на итоговый результат, пройдет ли пара дальше или нет. При этом есть всего одна попытка, в финале пары танцуют с минимальным перерывом между танцами, а судейство проходит в закрытой форме, поэтому танцоры могут узнать свой результат только после конца всего тура. В таких условиях цена ошибки велика, поэтому спортсменкам помогает высокая ответственность.

Наше исследование подтверждает результаты других экспериментов [4,6,13]. Спортсмены,

обладающие большим танцевальным стажем, имеют более высокий уровень мастерства, что можно объяснить спецификой танцевальных движений в спортивных бальных танцах. Данный вид спорта является сложнокоординационным, отработке каждого движения необходимо уделять много внимания, постоянно оттачивая их исполнение, техника во многом основывается на ощущениях, поэтому просто невозможно за короткий срок овладеть достаточным уровнем танцевания, для этого нужно время.

Данные, полученные в ходе нашего исследования, хорошо согласуются с результатами, полученными ранее [3, 5, 9, 10, 12]. В процессе занятий тем или иным видом спорта, у спортсмена формируется комплекс качеств, которые наиболее необходимы для успешной реализации двигательных задач. Спортивные бальные танцы во многом отличаются от других видов спорта именно тем, что в них невозможно быть спортсменом-одиночкой, что весьма сильно отражается на требованиях, предъявляемых к взаимодействию в паре. С повышением класса танцоры выше оценивают свое

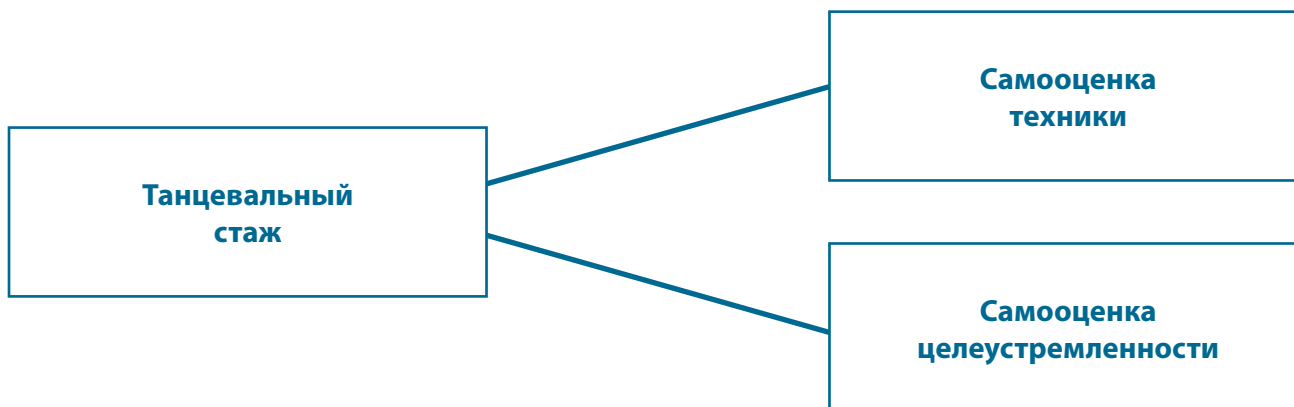


Рисунок 1 – Анализ влияния танцевального стажа на самооценку профессионально важных качеств с помощью множественного регрессионного анализа

умение взаимодействовать с партнером, так как в этом виде спорта невозможно победить одному. На начальных этапах не предъявляются высокие требования к взаимодействию партнеров, с ростом уровня танцевания усложняются исполняемые фигуры, которые могут быть выполнены только при правильном взаимодействии обоих партнеров. Другим фактором, который может влиять на данную закономерность, служит индивидуальный стиль пары, который появляется и высоко оценивается судьями только на высоком уровне танцевания, появляется такой критерий оценки, как «дуэтность». Для начальных же уровней танцевания этот критерий оценивания неприменим. Другой закономерностью, обнаруженной нами, является то, что с увеличением стажа растет самооценка техничности спортсменов. Это можно обосновать тем, что происходит накопление знаний: простые базовые шаги, которые служат основой для сложных движений, переходят на уровень автоматизмов, а значит спортсменам не надо больше их в такой мере контролировать.

Литература:

1. Волков, Д. Н. Самооценка и тренерская оценка способностей успешных и неуспешных спортсменов: автореф. дис. ... канд. психологических наук / Волков Д. Н. – Санкт-Петербург, 2009. – 161 с.
2. Головкин, А. В. Развитие спортивных способностей на занятиях бальными танцами / А. В. Головкин // Среднее профессиональное образование. – 2011. – №4. – С. 24-25.
3. Жаворонкова, И. А. Комплектование пар в спортивных бальных танцах (на примере детей 12-15 лет): дисс. ... канд. пед. наук / И. А. Жаворонкова. – Белгород, 2006. – 151 с.
4. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2010. – 232 с.
5. Конопкин, О. А. Стилевые особенности саморегуляции деятельности / О. А. Конопкин, В. И. Моросанова // Вопросы психологии. – 1989. – №5. – С. 18-26.
6. Курилкин, А. И. Самооценка личности спортсмена как фактор готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. педагогических наук / А. И. Курилкин. – М., 1997. – 210 с.
7. Левит, Л. З. Самооценка как фактор регуляции соревновательной деятельности шахматиста: автореф. дисс. ... канд. психологических наук / Л. З. Левит. – М., 1988. – 138 с.
8. Лозовая, Г. В. Тенденции изменения самооценки личности в процессе ее профессионального самоопределения / Г. В. Лозовая // Теория и практика управления образовательным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: вестник БПА / Санкт-Петербургская балт. пед. Акад. – СПб, 2003. – С. 34-35.
9. Ронь, И. Н. Психолого-педагогические условия формирования современной эмоциональной устойчивости конкурсных танцевальных пар: автореф. дис. ... канд. педагогических наук / И. Н. Ронь. – Ставрополь, 2006. – 192 с.
10. Рубштейн, Н. И. Что нужно знать, чтобы стать первым. Психология танцевального спорта / Н. И. Рубштейн. – М. : 2002. – 137 с.
11. Серова, Л. Л. Личностные качества спортсмена // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта / Л. Л. Серова. – 2006. – №20. – С.75-78.
12. De Sousa N.C.P., Caramaschi S. Body contact between adolescents through ballroom dancing at school / De Sousa N.C.P., Caramaschi S. // Motriz-Revista de Educacao Fisica. – 2011. – V. 17. – №4. – pp. 618-629.
13. Fonseca, C.C. Ballroom dance and body size perception / C. C. Fonseca, B. E. Thurm, R. L. Vecchi, E. F. Gama E.F. // Perceptual and Motor Skills. – 2014. – V. 2. – pp. 495-503.

Выводы

1. Женщины выше, чем мужчины, оценивают свой артистизм, умение войти в образ, эмоциональность и ответственность.

2. Танцоры высоких классов значительно выше оценивают свой уровень умения взаимодействовать со своим партнером, чем спортсмены низких классов.

3. Танцоры, имеющие более длительный стаж занятий танцами, более высоко оценивают свою техничность и целеустремленность.

Практические рекомендации. Полученные результаты возможно будет использовать при подготовке танцоров к соревнованиям и в процессе тренировок, в качестве помощи тренерам в получении информации о психологическом аспекте подготовки танцоров, который должен включать сведения о самооценке профессионально важных качеств. Важно, чтобы тренеры понимали, что самооценка различается у женщин и мужчин, что необходимо ориентироваться не только на уровень спортсмена, но и на танцевальный стаж.

References:

1. Volkov, D. N. Self-assessment and training evaluation skills of successful and unsuccessful athletes: avtoref. dis. ... kand. psihologicheskikh nauk / D. N. Volkov. – SPb, 2009. – 161 p.
2. Golovko, A. V. The development of athletic ability in the classroom ballroom dancing / A. V. Golovko // Srednee professional'noe obrazovanie. – 2011. – №4. – pp. 24-25.
3. Zhavoronkova, I. A. Acquisition of pairs in sports ball dances (for example, children 12-15 years): diss. ... kandid. pedagogicheskikh nauk / I. A. Zhavoronkova. – Belgorod, 2006. – 151 p.
4. Zagajnov, R. M. Crises in sports psychology to overcome them / R. M. Zagajnov. – M. : Sovetskij sport, 2010. – 232 p.
5. Konopkin, O. A. Stylistic features of self-activity / O. A. Konopkin, V. I. Morosanova // Voprosy psikhologii. – 1989. – №5. – pp. 18-26.
6. Kurilkin, A. I. Self-assessment of the individual athlete as a factor of readiness for competitive activity: avtoref. dis. ... kand. pedagogicheskikh nauk / Kurilkin A. I. – M., 1997. – 210 p.
7. Levit L.Z. Self-esteem as a factor in the regulation of competitive activity of a chess player: avtoref. diss. ... kand. psihologicheskikh nauk / Levit L.Z.. – M., 1988. – 138 p.
8. Lozovaya, G. V. Trends in self-identity in the process of professional self-determination / G. V. Lozovaya // Teoriya i praktika upravleniya obrazovatel'nym processom: pedagogicheskie, social'nye i psihologicheskie problemy: vestnik BPA / Sankt-Peterburgskaya balt. ped. Akad. – SPb., 2003. – pp. 34-35.
9. Ron' I. N. Psycho-pedagogical conditions of formation of modern emotional stability of competitive dancing couples: avtoref. dis. ... kand. pedagogicheskikh nauk / Ron' I.N. – Stavropol', 2006. – 192 p.
10. Rubshtejn, N. I. What you need to know in order to become the first. Dance Sport Psychology / Rubshtejn N. I. – M. : 2002. – 137 p.
11. Serova, L. L. The personal qualities of athlete / L L. Serova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2006. – №20. – pp.75-78.
12. De Sousa N.C.P., Caramaschi S. Body contact between adolescents through ballroom dancing at school / De Sousa N.C.P., Caramaschi S. // Motriz-Revista de Educacao Fisica. – 2011. – V. 17. – №4. – pp. 618-629.
13. Fonseca, C.C. Ballroom dance and body size perception / C. C. Fonseca, B. E. Thurm, R. L. Vecchi, E. F. Gama E.F. // Perceptual and Motor Skills. – 2014. – V. 2. – pp. 495-503.

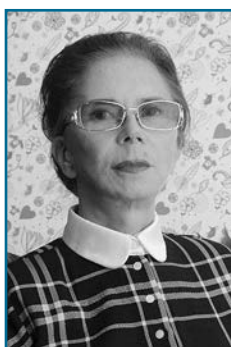




УДК 159.9.072

ФЕНОМЕН ВНУШАЕМОСТИ В АСПЕКТЕ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

THE PHENOMENON OF SUGGESTIBILITY IN TERMS OF OPTIMIZING THE TRAINING OF ATHLETES



Бирюкова

Галина Михайловна –

д-р. филос. наук, канд. психол. наук, профессор кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, gal.mi@mail.ru.

Biryukova Galina – Doctor of Philosophic Sciences, professor at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg, Russia, gal.mi@mail.ru.



Борисевич

Денис Владимирович –

аспирант кафедры психологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, borden3333@mail.ru.

Borisevich Denis – postgraduate student at the P.F. Lesgaft National State University of

Physical Culture, Sport and Health, St. Petersburg, Russia, borden3333@mail.ru.

Ключевые слова: психодиагностика в спорте, внушаемость, уровни внушаемости, оценка суггестивности.

Аннотация. В данной статье представлено исследование, в рамках которого было проведено измерение индивидуального уровня внушаемости спортсменов с целью оптимизации процесса их подготовки и повышения эффективности психолого-педагогического внушения.

Keywords: psychodiagnostics in sports, suggestibility, suggestibility levels, assessment of suggestibility.

Abstract. This article describes a study in which were measured the individual level of suggestibility of athletes with the purpose of optimization of process of preparation and enhance the effectiveness of psycho-pedagogical suggestion.

Актуальность исследования. Исследование феномена внушаемости в аспекте оптимизации процесса подготовки спортсменов относится к числу проблем недостаточно изученных и представленных как в рамках теоретико-практических научных разработок, так и в аспекте психологического осмысления феномена внушаемости, его особенностей и закономерностей проявления в процессе воздействия на личность спортсмена.

Научная новизна исследования заключается в том, что акцентируется внимание на необходимости разработки психолого-педагогических подходов к подбору и апробации конструктивных

методов диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов, в связи с чем появляется возможность отслеживать и контролировать процесс влияния индивидуального уровня внушаемости спортсмена на эффективность его подготовки в предсоревновательный период.

Внушение, по представлению В. Бехтерева, входит в сознание человека не с парадного входа, а как бы с заднего крыла, минуя сторожа – критику. Иными словами, у личности должна быть субъективная готовность подвергнуться внушающему воздействию, а уровень податливости такому воздействию у спортсменов разная. Профессионально-грамотная



оценка индивидуального уровня внушения, влияющая на результативность деятельности спортсмена, является востребованной и актуальной в связи с необходимостью поиска новых резервов человеческого организма в условиях спортивной деятельности.

Цель исследования – выявить и апробировать возможность и целесообразность комплексного подхода к определению методов психологической диагностики уровня внушаемости спортсменов в предсоревновательный период, а также выявить факторы, усиливающие данный процесс с целью повышения эффективности психолого-педагогического внушения в спортивной подготовке.

Теоретическая и практическая значимость исследования обусловлены необходимостью изучения влияния внушаемости на результативность спортсменов. Предложенный подход к изучению уровня внушаемости требует профессионально-грамотного подбора средств и методов управления тренировками в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры психологии НГУ ФКСИЗ им. П.Ф. Лесгафта в период с 2015 по 2016 гг.

Объект исследования – индивидуальный уровень внушаемости спортсменов различных видов единоборств (КМС, МС, МСМК).

Предмет исследования – влияние индивидуального уровня внушаемости спортсмена, его психофизиологических особенностей, а также степени эмпатийности взаимоотношений в системе «спортивный психолог, тренер – спортсмен» на результативность спортивной деятельности.

Испытуемые. В исследовании приняло участие 23 респондента различных видов единоборств в звании КМС, МС, МСМК в возрасте от 24 до 48 лет.

Методы исследования. Для выявления индивидуального уровня внушаемости использовался тест «Внушаемость» (Клаучек С.В., Деларю В.В.) – скрининговый метод для выявления склонности к развитию индуцированных состояний; пробы на внушаемость; тест самооценки отношений с тренером, мышечное тестирование.

Результаты исследования. Одним из значимых направлений психологической подготовки спортсменов является психолого-педагогическое внушение. Тема актуальности использования суггестии в педагогической и спортивной деятельности подтверждена на практике [1, 7, 8].

Тестирование по методу Клаучек С.В. и Деларю В.В. (в обычном состоянии сознания) привело к

следующему результату: у 100% протестированных выявлен средний уровень внушаемости. Это свидетельствует о том, что спортсмены способны к восприятию психолого-педагогического внушения в бодрствующем состоянии, однако первоначально наблюдалось несколько критическое отношение к данному эксперименту. Далее спортсменам было предложено пройти две пробы на внушаемость.

Всем респондентам было предложено пройти мышечное тестирование: закрыть глаза, сделать 5 глубоких вдохов и выдохов и определить какая рука суггестора в исследовании теплее – правая или левая (при этом температура тела человека одинакова). Получен результат: 18 респондентов отметили, что температура одинаковая, 5 респондентов ответили, что одна из рук теплее, что свидетельствовало об усилении внушаемости при изменении состояния спортсмена, положения его тела и закрытых веках глаз.

Далее спортсменам было предложено пройти следующую пробу на внушаемость с использованием воображения: вытянув руки вперед перпендикулярно телу ладонями вверх, закрыть веки глаз, сделав 5 глубоких вдохов и выдохов, представить в правой руке тяжелый предмет (давящий на правую руку вниз), а в левой руке – воздушный шарик, наполненный газом (тянущий левую руку вверх). Результат: 16 (70%) респондентов не проявили видимых реакций, у четырех (17%) спортсменов правая рука стала опускаться вниз, левая осталась в прежнем положении, у трех (13%) спортсменов возникла левитация левой руки с одновременным опусканием правой руки вниз порывистыми движениями с легкой каталепсией, что свидетельствует о реализации внушения через воображение и идеомоторные движения спортсменов с усилением внушаемости и одновременным входением в измененное состояние сознания (транс).

Результаты проведенного теста «Самооценка отношений с тренером» свидетельствовали о достаточно уважительном отношении большинства спортсменов (95%) к своим тренерам, о бесконфликтном подчинении и о признании их лидерства.

Обсуждение результатов исследования. В представленном исследовании под внушаемостью (суггестивностью) понималась степень восприимчивости индивида к внушению, то есть измерялась готовность спортсмена поддаваться словесному воздействию на него других людей и следовать за внушенными командами.

Тест на внушаемость показал высокий уровень верификации информации испытуемыми, в результате чего все протестированные показали средний уровень внушаемости, при этом наблюдалось несколько недоверчивое отношение к проводимому исследованию. Представляется, что настороженное отношение вызвано спортивной привычкой все анализировать, констатировать, проверять при наличии высокого уровня верификации информации в обычном состоянии сознания [6]. По результатам проб на внушаемость наблюдалась зависимость уровня индивидуальной внушаемости от связи слова и возникающего у индивида образа и ощущений, имевшихся в его личном опыте.

По результатам теста «Самооценка отношений с тренером» выявилась следующая закономерность: чем выше удовлетворенность спортсмена взаимоотношениями с тренером – тем выше и быстрее его восприятие команд, внушений и убеждений.

Выводы:

1. Выявлена положительная связь между индивидуальным уровнем внушаемости и степенью доверия к спортивному психологу и тренеру.

2. Удовлетворенность спортсмена взаимоотношениями с тренером благоприятно влияет на убеждения и внушение.

3. Обнаружена зависимость между уровнем индивидуальной внушаемости спортсмена и его субъективной готовностью к внушающему воздействию авторитетного лица.

Заключение. Использование психолого-педагогического внушения в спортивной деятельности уже не раз подтверждалось высокими результатами и достижениями, однако недостаточно внимания уделяется особенностям становления и изменения индивидуального уровня внушаемости спортсменов, а также влиянию взаимоотношений в системе «тренер – спортсмен», «спортивный психолог – спортсмен» на степень внушаемости спортсмена.

Литература:

1. Бондарчук, Т. Педагогическое внушение в процессе воспитания физических качеств юных спортсменов / Т. Бондарчук, С. Павлов, Е. Орехов // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. – М. : [б. и.], 1998. – Т. 2. – С. 363-365.
2. Гогунев, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Зорин, П. Г. Гипнотизм и психология общения / П. Г. Зорин, Я. П. Зорин. – СПб. : Адити, 1998. – 286 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.

В результате проведенного исследования было определено, что внушаемость средней степени наличествует у всех опрошенных в ходе исследования спортсменов и может усиливаться при умышленном изменении ситуации, положения тела и рекомендаций по использованию воображения и ощущений.

Все вышеуказанное определяет значимость исследования психолого-педагогической диагностики индивидуального уровня внушаемости спортсменов для выработки рекомендаций с целью реализации индивидуального или группового психолого-педагогического внушения на личность или группу спортсменов для повышения, оптимизации и ускорения эффективности спортивной подготовки, снижения нервно-психического напряжения и сохранения психофизического здоровья спортсменов.

Практические рекомендации. Результаты данного исследования свидетельствуют о следующем:

1. Необходимо использовать не только психодиагностические тесты, направленные на определение степени внушаемости, но и пробы на внушаемость для выбора адекватных психолого-педагогических методов воздействия и стимулирования готовности спортсмена к увеличению спортивной результативности.

2. Важным фактором является степень эмпативности в системе «тренер, спортивный психолог – спортсмен», которая влияет на изменение уровня внушаемости спортсмена и, как следствие, на результативность тренировок.

3. Следует расширить контингент исследуемых, а также и соответствующего теме исследования методического материала с целью определения степени влияния возрастных и гендерных особенностей спортсменов на индивидуальный уровень внушаемости, что в целом влечет за собой повышение результативности спортивной деятельности и увеличение уровня удовлетворенности своим трудом.



5. Линецкий, М. Л. Внушение и мы. (Наука и прогресс) / М. Л. Линецкий. – М. : Знание, 1983. – 96 с.
6. Свядош, А. М. Неврозы / А. М. Свядош. – 3. изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 1982. – 366 с.
7. Пуни, А. Ц. Психология / А. Ц. Пуни. – М., 1984. – 330 с.
8. Шварц, И. Е. Внушение в педагогическом процессе: учебное пособие для спецкурса / И. Е. Шварц. – Пермь : [б. и.], 1971. – 420 с.

References:

1. Bondarchuk, T. Pedagogical suggestion in the process of education of physical qualities of young athletes / T. Bondarchuk, S. Pavlov, E. Nuts // Man in the world of sport: New ideas, technology, perspectives : proc. Dokl. Intern. Congreve. – М. : [b. I.], 1998. – Т. 2. – pp. 363-365.
2. Gogunov, E. N. Psychology of physical education and sport: Textbook. a manual for students. ouch. PED. proc. Institutions / E. N. Gogunov, B. I. Martyanov. – М. : Publishing center «Academy», 2000. – 288 p.
3. Zorin, P. G. Hypnotism and psychology of communication / P. G. Zorin, Y. P. Zorin. – SPb: Publishing House «Aditi», 1998. – 286 p.
4. Ilyin, E. P. Psychology of sport / E. P. Ilyin. – SPb. : Peter, 2012. – 352 p.
5. Linetsky M. L. Suggestion and we. (Science and progress) / M. L. Linetsky. – М. : Znanie, 1983. – 96 p.
6. Svyadosch, A. M. Neurosis / A. M. Svyadosch. – 3. ed., Rev. and DOP. – М. : Medicine, 1982. – 366 p.
7. Puni, A. C. Psychology / A. C. Puni. – М., 1984. – 330 p.
8. Schwartz, I. E. the Suggestion in the pedagogical process: a textbook for the course / I. E. Schwartz. – Perm : [b. I.], 1971. – 420 p.





УДК 159.9.018:797.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ В СТРУКТУРЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

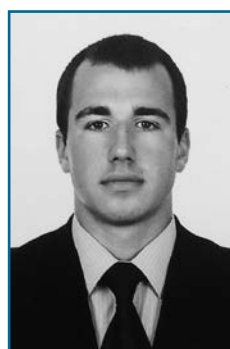
PSYCHOLOGICAL TRAINING OF HIGH QUALIFICATION SWIMMERS DURING PRECOMPETITIVE STAGE



**Бабушкин
Геннадий Дмитриевич** –
д-р. пед. наук, профессор
кафедры теории и методики
физической культуры и спорта
Сибирского государственного
университета физической
культуры и спорта, Омск, Россия,
gena41@mail.ru.

Babushkin Gennady –
PhD., Professor of the Department
of Theory and Methodology of

Physical Culture and Sports at the Siberian State University
of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia,
gena41@mail.ru.



Рыбин Рустам Евгеньевич –
магистр физической культуры,
аспирант кафедры теории
и методики физической
культуры и спорта Сибирского
государственного университета
физической культуры и спорта,
Омск, Россия, 89236932799.

Rybin Rustam – master of physical
education, graduate student of
the Department of Theory and
Methodology of Physical Culture

and Sports at the Siberian State University of Physical
Culture and Sports, Omsk, Russia, 89236932799.

Ключевые слова: психологические тренировки, предсоревновательная подготовка, психологическая подготовленность, пловцы.

Аннотация. Предсоревновательная подготовка спортсменов является завершающим этапом тренировочного процесса перед соревнованием и направлена на создание готовности спортсмена к конкретному соревнованию. Существенное значение на этапе предсоревновательной подготовки спортсменов имеет психологическое обеспечение этого этапа, основной задачей которого является создание психологических предпосылок для реализации подготовленности спортсменов в сложных соревновательных условиях и демонстрации спортсменами высоких спортивных результатов. Авторами предложено включение психологических тренировок в содержание предсоревновательной подготовки пловцов высокой квалификации. Их эффективность показана в результате проведенного педагогического эксперимента.

Keywords: psychological training, precompetitive preparation, psychological readiness, the swimmers.

Abstract. Precompetitive preparation of athletes is the final stage of the training process before the event and aims to create the willingness of the athlete to a specific competition. Essential at the stage of precompetitive preparation of athletes has psychological support at this stage, whose main task is the creation of psychological preconditions for the implementation of the preparedness of the athletes in a difficult competitive conditions and a demonstration by the athletes of high sports results. The authors suggest the inclusion of psychological training in the content of precompetitive preparation of swimmers of high qualification. Their effectiveness is shown in the result of the conducted pedagogical experiment.

Актуальность. Выступление на соревнованиях спортсменов высокой квалификации во многом обусловлено влиянием психологических факторов [1, 2, 3, 4 и др.]. При одинаковом уровне

подготовленности высококвалифицированных спортсменов, именно психологические факторы оказывают влияние на предстартовое состояние спортсмена и играют решающую роль в реализации



своей подготовленности. В ряде исследований изучалась результативность соревновательной деятельности спортсменов различных видов спорта [1, 4 и др.]. Однако содержание психологического обеспечения предсоревновательной подготовки представлено недостаточно полно, что нацеливает исследователей на продолжение изучения вопросов, связанных с подготовкой спортсменов к соревнованиям.

Подготовленный (физически, технически, тактически) к соревнованию спортсмен готов показать определенный результат, но не всегда может реализовать накопленный свой потенциал на соревновании. Высокая ответственность (как личностное качество) за результат, желание повысить свои спортивные результаты приводят к нежелательным эмоциональным сдвигам, определяющим характер предстартового состояния спортсмена и поведение на соревнованиях. Роль личностного фактора нередко оказывается решающим фактором в успешном выступлении спортсмена на соревновании. Однако роль личностного фактора при подготовке спортсменов к соревнованиям нередко недооценивается тренерами в силу различных причин.

Предсоревновательная подготовка спортсменов является завершающим этапом тренировочного процесса перед соревнованием и направлена на создание готовности спортсмена к конкретному соревнованию. Существенное значение на этапе предсоревновательной подготовки спортсменов имеет психологическое обеспечение этого этапа, основной задачей которого является создание психологических предпосылок для реализации подготовленности спортсменов в сложных соревновательных условиях и демонстрации спортсменами высоких спортивных результатов [2, 5, 6, 7 и др.].

Цель исследования – обосновать целесообразность внедрения психологических тренингов в содержание предсоревновательной подготовки пловцов высокой квалификации.

Гипотеза исследования. Предполагается, что внедрение психологических тренингов в процесс предсоревновательной подготовки пловцов, позволит повысить уровень психологической подготовленности и результативность соревновательной деятельности.

Задачи исследования: 1) выявить результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров высокой квалификации; 2) обосновать внедрение психологических тренингов в содержание предсоревновательной подготовки пловцов.

Методы и организация исследования.

Теоретический анализ и обобщение опыта подготовки спортсменов; тестирование; беседа, наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В предварительном исследовании приняли участие пловцы-спринтеры высокой квалификации – к.м.с. и м.с. Омской области в количестве 18 человек. Спортсмены принимали участие в соревнованиях различного масштаба: Чемпионат Сибирского федерального округа, Кубок России, Чемпионат России. Нами был выявлен уровень психологической подготовленности по методикам Г.Д. Бабушкина [2, 3] и определена результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов-спринтеров. На втором этапе были организованы две группы пловцов по 10 человек (контрольной и экспериментальной). С экспериментальной группой в течение четырех недель перед соревнованием осуществлялось внедрение психологических тренингов в процесс предсоревновательной подготовки пловцов.

Результаты исследования. Пловцы принимали участие в 56 стартах на различных соревнованиях. Из 56 стартов, в которых участвовали пловцы, выявлено улучшение заявочных результатов в 40%. Значительная часть пловцов-спринтеров, не может реализовать свою подготовленность на соревнованиях. В целом в группе пловцов выявлен средний уровень психологической подготовленности как недостаточный для успешного выступления. Наиболее низкие показатели подготовленности выявлены в эмоциональном компоненте (ситуативная тревожность, недостаточно развиты навыки психорегуляции, неадекватное эмоциональное состояние). Выявлен средний уровень позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности, находящийся в пределах 46–53 балла при максимуме 60 баллов, что составляет 83% позитивной составляющей мыслительной деятельности. На основании результатов психодиагностики и результатов выступления пловцов на соревнованиях можно с определенной долей вероятности предполагать, что средний уровень психологической подготовленности пловцов-спринтеров не обеспечивает оптимальное предстартовое состояние и не способствует выполнению пловцами в соревновательных условиях заявочного результата.

Проведенный анализ специальной литературы [1, 2, 3, 4 и др.] и результаты наших исследований позволил нам теоретически обосновать предложенные в литературе психологические тренинги для включения их в содержание предсоревновательной



подготовки пловцов-спринтеров высокой квалификации. Использование психологических тренингов в процессе предсоревновательной подготовки пловцов осуществлялось перед тренировкой на воде в течение 30 минут три раза в неделю и включало следующие тренинги:

Анализ результативности соревновательной деятельности пловцов. Работа с этим тренингом заключалась в объяснении причин успехов и неудач с целью закрепления успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности использовался мотивационный тренинг «причинных схем» [2]. Идея тренинга заключается в том, что характер восприятия спортсменом причин успеха или неудачи в соревновательных условиях является существенной детерминантой его последующей соревновательной деятельности. Позитивное влияние на спортсмена его отношение к соревнованию и мотивацию оказывает такая причинная схема, при которой неудачные выступления спортсмена объясняются недостаточным проявлением собственных усилий и недостаточной подготовленностью к соревнованию. В процессе данного тренинга психолог нацеливает тренера на то, чем надо заниматься со спортсменом при подготовке к соревнованию.

Обучение пловцов навыкам психорегуляции. Эта работа с пловцами была необходима в силу того, что у пловцов был выявлен низкий уровень сформированности навыков психорегуляции. Занятия проводились в течение 15 минут с использованием психорегулирующей тренировки (расслабление и мобилизация) по А.В. Алексееву [1]. Анализ состояния и поведения пловцов на соревнованиях позволил нам выявить особенности поведения спортсменов и предложить каждому индивидуализированный вариант обучения навыкам психорегуляции с учетом их поведения на соревнованиях: мобилизующий вариант с установкой на максимальную мобилизацию усилий; успокаивающий вариант с установкой на спокойное поведение перед стартом; технический вариант с установкой на техническое выполнение соревновательных действий; сосредоточенный вариант с установкой на сосредоточенность внимания перед стартом. К окончанию эксперимента положительная динамика формирования навыков психорегуляции наблюдалась лишь у 40% спортсменов. Это свидетельствует о трудности формирования навыков психорегуляции у взрослых спортсменов и кратковременности занятий.

Формирование у спортсменов позитивного мышления. В предварительных исследованиях

нами выявлено, что средний уровень позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности оказывает отрицательное влияние на результативность соревновательной деятельности, что является основанием для включения этой работы с пловцами в предсоревновательную подготовку. Пловцам был предложен комплекс утверждений, позволяющий выявить содержание и направленность мыслительной деятельности, проявляющейся у спортсмена перед соревнованием. Дальнейшая работа сводилась к формулировке позитивных утверждений и постоянным их произношением спортсменом в течение дня. Таким способом у пловцов формировалась позитивная составляющая предсоревновательной мыслительной деятельности, оказывающая положительное влияние на соревновательную деятельность спортсменов. В конце эксперимента у 50% спортсменов наблюдалось повышение уровня позитивной составляющей предсоревновательной мыслительной деятельности. Недостаточно высокий эффект тренинга свидетельствует о прочности сформированных стереотипов в мышлении спортсменов перед соревнованием, трудности их перестройки на данном возрастном этапе и недостаточном количестве времени.

Актуализация ресурсных возможностей спортсмена по Г.Д. Горбунову [5]. Необходимость данной работы обусловлена тем, что у спортсменов нередко возникают неблагоприятные эмоциональные переживания в связи с выступлением на соревнованиях, выявленные в процессе бесед. Назначение данного тренинга – стереть из памяти волнение, тревожность, переживания и другие негативные состояния и мысли, возникающие у спортсмена в связи с выступлением на предстоящем соревновании. Наличие негативных мыслей у спортсменов было выявлено нами с помощью теста мыслительной деятельности [3]. Перед началом сеанса со спортсменами проводится релаксация посредством самовнушения расслабления мышц с помощью психорегулирующей тренировки и методики «сжаться-разжаться» [5]. Далее в дремотном состоянии спортсменам внушается спокойствие, уверенность, радостное ожидание старта, прилив сил, уверенное выступление на предстоящем соревновании. Тренинг проводится в групповой форме перед тренировкой на воде в течение 20–30 минут два раза в неделю.

Адаптация к соревновательной ситуации по Г.Д. Горбунову [5]. Целью данного тренинга является адаптация пловцов к соревновательной обстановке



и предстоящей деятельности. Вначале проводится релаксация с использованием психорегулирующей тренировки (вариант расслабление). Далее спортсмену предлагается воссоздать ситуации прошедшего соревнования, на котором выступление было успешным. Затем описывается картина предсоревновательных действий и поведение спортсмена в предстартовый период предшествующего соревнования. Спортсмену рекомендуется вживание в ситуацию, четкое представление своих ощущений, состояния и действий. Сеанс завершается внушением формул боевой уверенности в состоянии дрёмы спортсмена, проводится два раза в неделю, заканчивая за 5 дней до соревнования. Проигрывание (промысливание) будущей соревновательной ситуации повышает точность её выполнения соревновательных действий в реальной обстановке. При проведении данного тренинга снижается уровень эмоционального фона спортсмена на предстоящем соревновании.

Обучение пловцов концентрации внимания. Основанием для включения этого тренинга в подготовку пловцов к соревнованию является то, что спортсмены испытывают трудности в концентрации и устойчивости внимания. В работе с пловцами использовался медитативный мысле-образный тренинг [4; 6], предусматривающий очищение сознания спортсмена от постороннего, негативного, мешающего продуктивной деятельности. Перед проведением тренинга со спортсменами проводилась психорегулирующая тренировка (расслабление). В процессе тренинга спортсмены отвечали на ряд вопросов, отражающих следующие мысле-образы: «моя подготовленность», «рефлексия, самооценка, цели», «моя команда», «уверенность», «мой образ». В процессе тренинга сознание спортсмена переводится с одного мысле-образа на другой в определенной последовательности.

Кроме проведения тренингов в групповой форме выше описанные тренинги рекомендовались спортсменам для самостоятельных индивидуальных занятий в домашних условиях.

По завершении предсоревновательной подготовки пловцы приняли участие в Чемпионате Сибирского федерального округа. Пловцы экспериментальной группы стартовали 32 раза на основных (профилирующих) дистанциях, в 78% случаев пловцы улучшали заявочные результаты. В 25% случаев пловцы превзошли заявочный результат, являющийся в большинстве случаев личным рекордом пловца. Участвуя в финальных заплывах,

все спортсмены превзошли заявочный и полуфинальный результаты. Пловцы контрольной группы улучшили заявочные результаты в 52% случаях, что свидетельствует об эффективности включения описанных выше психологических тренингов в процесс предсоревновательной подготовки пловцов экспериментальной группы. Беседы с пловцами экспериментальной группы, проведенные после соревнования, позволили констатировать улучшение предстартового состояния спортсменов, ощущение готовности к соревнованию, отсутствие тревожности и неопределенности в результатах выступления на соревновании. Спортсмены были единодушны в положительном воздействии проведенных тренингов перед соревнованием и заинтересованы в дальнейшем совершенствовании психологической подготовленности.

Обсуждение результатов исследования. Анализ результатов выступления пловцов на соревнованиях и диагностика их психологической подготовленности позволяет выявить её влияние на результативность соревновательной деятельности. У пловцов, несмотря на высокий уровень спортивного мастерства, выявлен средний уровень психологической подготовленности, а некоторые показатели (способность к психорегуляции) имеют низкий уровень сформированности. Это сказывается на результатах выступления на соревнованиях.

В процессе использования психологических тренингов не удается повысить на достоверный уровень всех компонентов психологической подготовленности. Это зависит от ряда факторов: недостаток времени (всего 4 недели); прочность сформированных стереотипов поведения и мышления у спортсменов в возрасте 20–25 лет; не все спортсмены заинтересованы в позитивном отношении к предъявляемым заданиям; неконтролируемость самостоятельной работы спортсменов.

Существенное значение при обучении психорегуляции имеют индивидуализированные варианты обучения психорегуляции, построенные на результатах наблюдения за предстартовым состоянием и поведением спортсмена на соревнованиях. Необходимо знать типичное состояние спортсмена и поведение в соревновательных условиях.

Использование психологических тренингов в процессе предсоревновательной подготовки пловцов позволило повысить уровень психологической подготовленности и результативность соревновательной деятельности. Пловцы в 78% стартов выполнили заявочный результат.

Выводы:

1. Пловцы высокой квалификации не всегда могут реализовать свою подготовленность в соревновательных условиях.

2. На результативность соревновательной деятельности пловцов-спринтеров оказывает влияние ряд изученных нами психологических факторов: недостаточный уровень сформированности психологической подготовленности; наличие негативной направленности в структуре предсоревновательной мыслительной деятельности.

3. Представленные в статье психологические тренировки, включенные в содержание предсоревновательной подготовки пловцов, направлены на повышение уровня психологической подготовленности к предстоящему соревнованию и могут быть использованы при работе со спортсменами других видов спорта.

4. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии психологических тренировок на формирование психологической подготовленности к соревнованию, которые способствуют оптимизации предстартового состояния и повышению результативности соревновательной деятельности. Выдвинутая гипотеза исследования подтверждена,

что свидетельствует об адекватности разработанного содержания психологического обеспечения пресоревновательной подготовки пловцов, методов и методик целям и задачам исследования.

Практические рекомендации. Перед проведением тренировок необходимо показать спортсменам значимость предстоящих занятий в их спортивном совершенствовании. В начале предсоревновательной подготовки выявить уровень сформированности составных компонентов психологической подготовленности спортсменов. Для повышения уровня сформированности психологической подготовленности спортсменов в процессе предсоревновательной подготовки использовать психологические тренировки, представленные в статье. Планирование заданий для самостоятельной работы спортсменов необходимо осуществлять на основе результатов тестирования психологической подготовленности. После каждого микроцикла контролировать динамику показателей психологической подготовленности спортсменов и вносить коррективы в содержание психологической подготовки. В работе использовать индивидуализированные варианты психорегуляции, основанные на выявленном состоянии спортсмена и поведении на соревнованиях.

Литература:

1. Алексеев, А. В. Преодолей себя! / А. В. Алексеев – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 352 с.
2. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям / Г. Д. Бабушкин. – Омск: СибГУФК, 2007. – 92 с.
3. Бабушкин, Г. Д. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. – Омск: СибГУФК, 2015. – 228 с.
4. Бабушкин, Г. Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. – Омск: СибГУФК, 2013. – 240 с.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2014. – 328 с.
6. Иванов, А. А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / Иванов А. А. – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с.
7. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев – М. : Советский спорт, 2014. – 312 с.

References:

1. Alekseev, A.V. Get over yourself! / Alekseev A.V. – Rostov n/D : Feniks, 2006. – 352 p.
2. Babushkin, G. D. Psychology-pedagogical support of preparation of athletes for competitions / G. D. Babushkin. – Omsk: SibGUFK, 2007. – 92 p.
3. Babushkin, G. D.. Psycho-pedagogical methods in the structure of preparation of sportsmen / G. D. Babushkin, B. P. Iakovlev. – Omsk: SibGUFK, 2015. – 228 p.
4. Babushkin, G. D. Intellectual and psychological training of athletes / G. D. Babushkin, K. V. Dikikh . – Omsk: SibGUFK, 2013. – 240 p.
5. Gorbunov, D. Psychopedagogy sports / D. Gorbunov. – M. : Soviet sport, 2014. – 328 p.
6. Ivanov, A. A. The Psychology of a champion. The work of the athlete above him / A. A. Ivanov. – M. : Soviet sport, 2012. – 112 p.
7. Yakovlev, B. P. Motivation and emotions in sports activity / B. P. Yakovlev. – M. : Soviet sport, 2014. – 312 p.



УДК 796:159.952

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

THE IMPACT OF ATTENTION TRAINING ON THE COMPETITIVE RESULTS OF YOUNG ATHLETES



**Савинкина
Александра Олеговна** –
магистр спорта; аспирантка
кафедры психологии
Российского государственного
университета физической
культуры, спорта, молодежи
и туризма (ГЦОЛИФК); м.н.с.
лаборатории профилактики
гипогравитационных нарушений
ГНЦ РФ – ИМБП РАН,
Москва, Россия,
a.o.savinkina@gmail.com.

Savinkina Alexandra – master of sport sciences, PhD student at Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), junior researcher in SSC RF – Institute for Biomedical Problems RAS, Moscow, Russia, a.o.savinkina@gmail.com.



Сопов Владимир Федорович –
канд. психол. наук, профессор
кафедры психологии
Российского государственного
университета физической
культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК),
Москва, Россия,
vladimirsopov@mail.ru.

Sopov Vladimir – PhD, professor at Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, vladimirsopov@mail.ru.

Ключевые слова: внимание, концентрация внимания, устойчивость внимания, объем внимания, переключение внимания, распределение внимания, тренировка внимания, конный спорт.

Аннотация. В статье проведен анализ эффективности применения методов развития внимания для повышения соревновательных результатов юных спортсменов, занимающихся выездкой и конкурном. Показано, что систематическое применение упражнений по развитию внимания в течение двух месяцев приводит как к улучшению внимания спортсменов, так и к повышению соревновательных результатов.

Keywords: attention, concentration, attention span, attention capacity, attention switching, distribution of attention, attention training, equestrian sport.

Abstract. Efficiency of the methods application of attention training to increase the competitive results of the young athletes involved in dressage and show-jumping is analyzed in the paper. It was shown that the systematic use of exercises for attention development during two months led to athletes' attention improve, and to improve the competitive results.

Актуальность исследования. Внимание связано не только с процессами восприятия, но и с моторной деятельностью человека. Именно недостаточной концентрацией внимания во время соревнований часто объясняют неудачи спортсменов [2–7, 9]. В многочисленных исследованиях было показано, что как недостаточная, так и слишком сильная концентрация внимания может ухудшать

эффективность выполнения хорошо заученных навыков [2, 8]. Однако, несмотря на достаточно высокий интерес к проблемам внимания в спорте, в научной литературе существует ограниченное число эмпирических исследований по применению методик развития внимания в спортивной деятельности и их влияния на соревновательные результаты [4–6]. Исследования в данной области преимущественно

проводились на командно-игровых видах спорта, хотя в индивидуальных видах результат также зависит от внимания.

Особенно эта зависимость наблюдается в конном спорте, где внимание спортсмена должно быть направлено не только на свои действия и внешние объекты, но и на действия лошади. Особенности деятельности в каждом виде спорта выдвигают свои специфические требования к развитию отдельных качеств внимания. В настоящий момент в научной и методической литературе открыт вопрос конкретных рекомендаций по тренировке внимания юных спортсменов в выездке и конкуре.

В связи с этим, целью данного исследования являлось выявление специфических характеристик внимания спортсменов высокого уровня подготовки в выездке и конкуре для построения модельных характеристик с последующей разработкой методик совершенствования качеств внимания юных спортсменов.

Организация исследования. Исследования проводилось на базе СДЮШОР «Юность Москвы». На первом этапе исследования выполнялась диагностика качеств внимания мастеров спорта, разрабатывались модельные характеристики. На втором этапе были сопоставлены результаты диагностики юных спортсменов с модельными характеристиками, разработаны индивидуальные программы по развитию внимания (Хвн). На третьем этапе спортсмены среднего уровня в выездке и конкуре были разделены на шесть подгрупп – 2 экспериментальные (ЭГ) и 4 контрольные (КГ). Занятия проводились согласно экспериментальному плану (Рисунок 1). Поскольку в программе развития внимания применялась модифицированная идеомоторная тренировка, для каждого вида спорта были выделены по 2 контрольные группы: в одной из них (КГ-2) никакого воздействия не производилось, в другой (КГ-1) – выполнялась только идеомоторная тренировка в ее классическом варианте (Хи) и в объеме, соответствующем экспериментальной группе.

Экспериментальный план:

ЭГ(10+10*)	O_1	$X_{вн}$	O_2
КГ-1 (5+5)	O_1	$X_{и}$	O_2
КГ-2 (5+5)	O_1		O_2

O – измерение; X – воздействие;

* – количество испытуемых из выездки и конкура

Рисунок 1 – Экспериментальный план для оценки влияния разработанной методики тренировки внимания на соревновательные результаты юных спортсменов

На четвертом этапе проводилась повторная диагностика характеристик внимания спортсменов контрольных и экспериментальной групп, анализировались изменения в соревновательных результатах, которые оценивались с помощью официальных протоколов соревнований и измерялись в процентах для выездки и в секундах для конкура.

Испытуемые. В исследовании приняло участие 59 спортсменов, занимающихся конным спортом: 19 мастеров спорта по конному спорту (9 по выездке и 10 по конкуру) (возраст 20–31 год) и 40 юных спортсменов, занимающихся конным спортом (20 в выездке и 20 в конкуре) уровня КМС и ниже (14–19 лет).

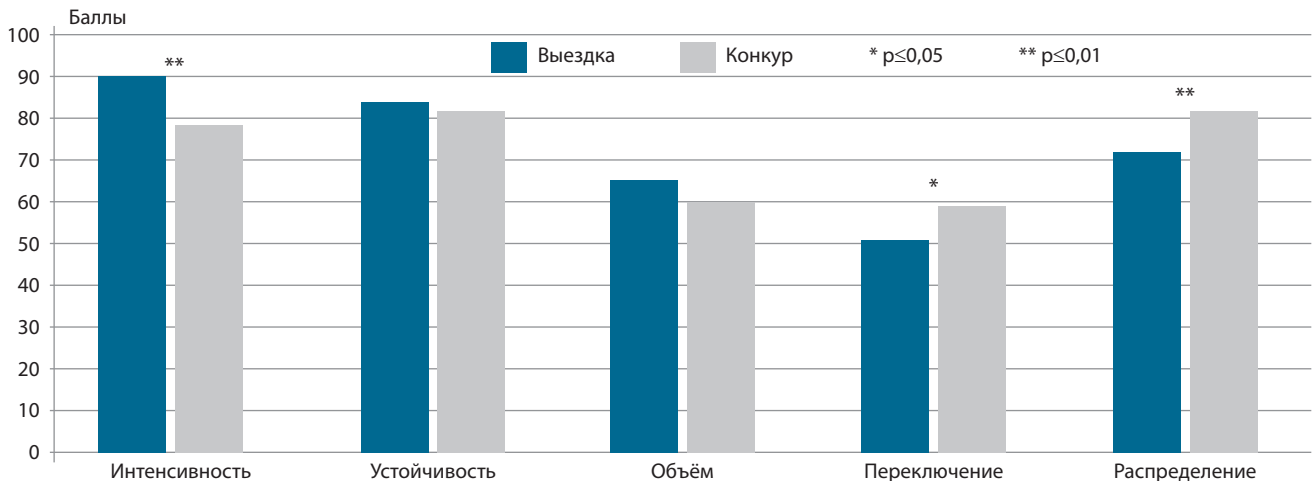
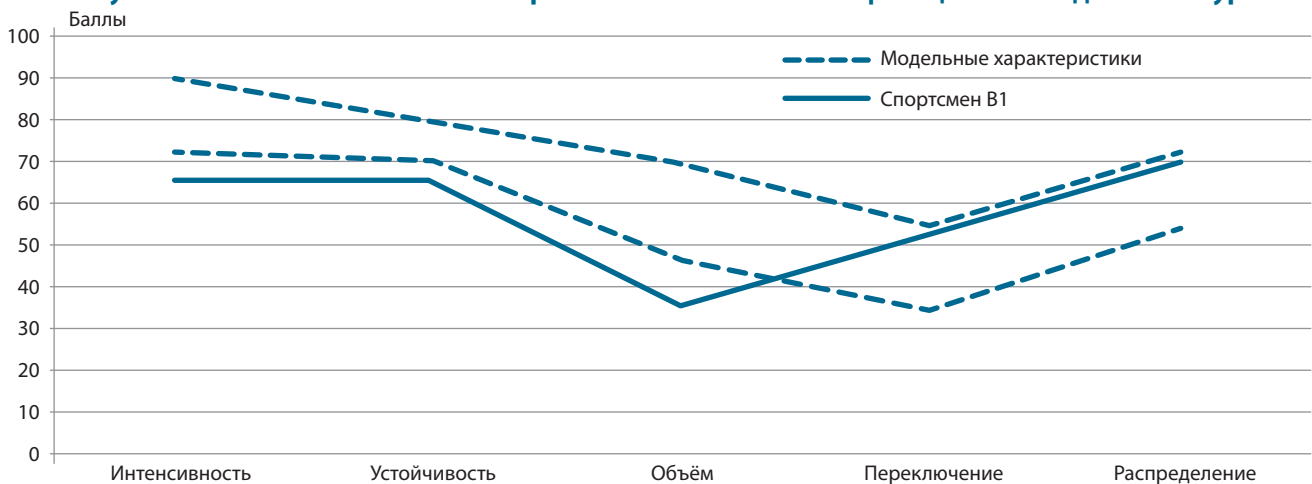
Методы исследования. Для диагностики отдельных качеств внимания использовалась компьютерная тахистоскопия, методика «Кольца Ландольта» и таблицы Шульте.

Для развития качеств внимания нами были отобраны методики, некоторые из которых применялись в аналогичных исследованиях [1, 5], некоторые использовались впервые. Их можно разделить на обще-подготовительные и специально-подготовительные. Для общего (безотносительно к виду спорта) развития внимания применялись такие упражнения как безотрывное наблюдение за подвижными и неподвижными объектами с распределением внимания на несколько объектов или переключением внимания между ними, а также с удержанием объектов в области периферического зрения [1]. Для развития объема внимания спортсменам предлагалось запоминать и воспроизводить максимальное количество деталей изображения, предъявляемого на несколько секунд [5].

В качестве дополнительного специально-подготовительного метода развития внимания использовалась идеомоторная тренировка, которая, при внесении некоторых особенностей, могла быть направлена на:

- 1) развитие объема внимания, если требовалось удерживать в сознании как можно больше элементов движения и частей тела, участвующих в нем;
- 2) развитие устойчивости внимания, когда требовалось выполнять идеомоторное представление определенных двигательных навыков на протяжении длительного времени;
- 3) развитие переключаемости и распределения внимания, когда требовалось во время идеомоторной тренировки быстро переключаться с одних ощущений и событий на другие.

Статистическая обработка производилась в программе SPSS 21.0 с помощью корреляционного


Рисунок 2 – Качества внимания спортсменов высокой квалификации в выездке и конкуре

Рисунок 3 – Сопоставление результатов предварительной диагностики с модельными показателями для спортсмена В1, занимающегося выездкой

анализа (r Пирсона) и оценки меры различия (по U -критерию Манна-Уитни и T -критерию Вилкоксона).

Результаты исследования. Была проведена диагностика качеств внимания 19 мастеров спорта по конному спорту. Выявлено, что мастера спорта по выездке обладали большей интенсивностью внимания ($p \leq 0,01$), меньшей способностью к переключению ($p \leq 0,05$), хуже могли распределять внимание ($p \leq 0,01$), чем мастера спорта по конкуру (Рисунок 2). Модельные характеристики качеств внимания для выездки и конкура высчитывались с помощью показателей среднего значения и стандартного отклонения ($x_{ср} \pm \sigma$).

В основной части эксперимента принимали участие 40 спортсменов уровня КМС и ниже. Сравнение качеств внимания спортсменов среднего и высокого уровня показало, что в выездке мастера спорта в сравнении с юными спортсменами имеют более высокую интенсивность внимания

($p \leq 0,01$), устойчивость ($p \leq 0,05$) и способность к распределению ($p \leq 0,05$). В конкуре мастера спорта показали более высокую интенсивность ($p \leq 0,01$), переключение ($p \leq 0,01$) и распределение внимания ($p \leq 0,01$) по сравнению с юными спортсменами. Корреляционный анализ показал, что как для выездки, так и для конкура существует положительная связь между способностью к переключению и распределению внимания ($p \leq 0,001$), а также между интенсивностью и распределением внимания ($p \leq 0,05$).

После проведения предварительной диагностики внимания юных спортсменов, мы разделили их на экспериментальные и контрольные группы. До начала эксперимента значимых различий по отдельным качествам внимания и соревновательным результатам между группами выявлено не было. Для каждого спортсмена экспериментальной группы было проведено сравнение с модельными характеристиками и были выявлены те качества внимания,

которые необходимо развивать. Например, спортсмену В1, занимающемуся выездкой (Рисунок 3), необходимо было повышать интенсивность, устойчивость и объем внимания. Как и для испытуемого В1, аналогичные графики были построены для каждого из спортсменов экспериментальной группы и на их основе разрабатывались программы тренировки внимания.

Через 8–8,5 недель после предварительной диагностики, во время которых проводились занятия в группах согласно экспериментальному плану, была проведена повторная, аналогичная диагностика качеств внимания юных спортсменов. У юных спортсменов, занимающихся выездкой, в экспериментальной группе наблюдалось статистически значимое улучшение по результатам повторной диагностики по уровню интенсивности внимания ($p \leq 0,01$) и различие на уровне тенденции по уровню устойчивости, объема и распределения внимания ($p \leq 0,05$). В конкуре после тренировки внимания спортсмены экспериментальной группы имели более высокую способность к распределению ($p \leq 0,01$), интенсивность и способность к переключению внимания ($p \leq 0,05$). В контрольных группах (КГ-1 и КГ-2) изменений до и после эксперимента обнаружено не было.

В качестве основного показателя спортивной эффективности мы анализировали результаты выступления участников эксперимента на соревнованиях. У спортсменов, занимающихся выездкой, только в экспериментальной группе было выявлено повышение в полученных на соревнованиях баллах (процентах) ($p \leq 0,01$) (Рисунок 4). В группе спортсменов, занимающихся конкуром, было обнаружено различие на уровне тенденции в экспериментальной группе, показывающее снижение среднего времени прохождения дистанции ($p \leq 0,05$). В КГ-1

наблюдалось улучшение времени, которое, однако, было статистически не значимо в силу маленького объема выборки.

Обсуждение результатов исследования.

Исходя из результатов диагностики внимания спортсменов высокой квалификации, можно предположить, что спортсмены в выездке и конкуре используют разные стратегии удержания контроля над сложно-координационной деятельностью. Спортсмены высокого уровня в выездке выступают успешно за счет удержания в поле внимания большого количества объектов с высокой интенсивностью, а в конкуре – за счет распределения и переключения внимания между ключевыми объектами. Например, переключая внимание между своими действиями, поведением лошади и препятствиями, которые необходимо преодолеть. Возможно также, представителям конкура в большей степени необходимо быстро переключать внимание с одного препятствия на другое.

Полученные результаты подтверждают, что применявшаяся методика развития внимания, в целом, повлияла на уровень выраженности отдельных качеств внимания спортсменов, как в выездке, так и в конкуре. Исходя из результатов эксперимента, можно заключить, что и методика развития внимания в экспериментальной группе, и применение идеомоторной тренировки в КГ-1 положительно сказалось на соревновательной эффективности спортсменов. Однако юные спортсмены в выездке, занимающиеся развитием качеств внимания, смогли значительно в большей степени улучшить свои результаты, чем те, кто занимался только идеомоторной тренировкой. В конкуре юные спортсмены улучшили свои соревновательные результаты и за счет применения

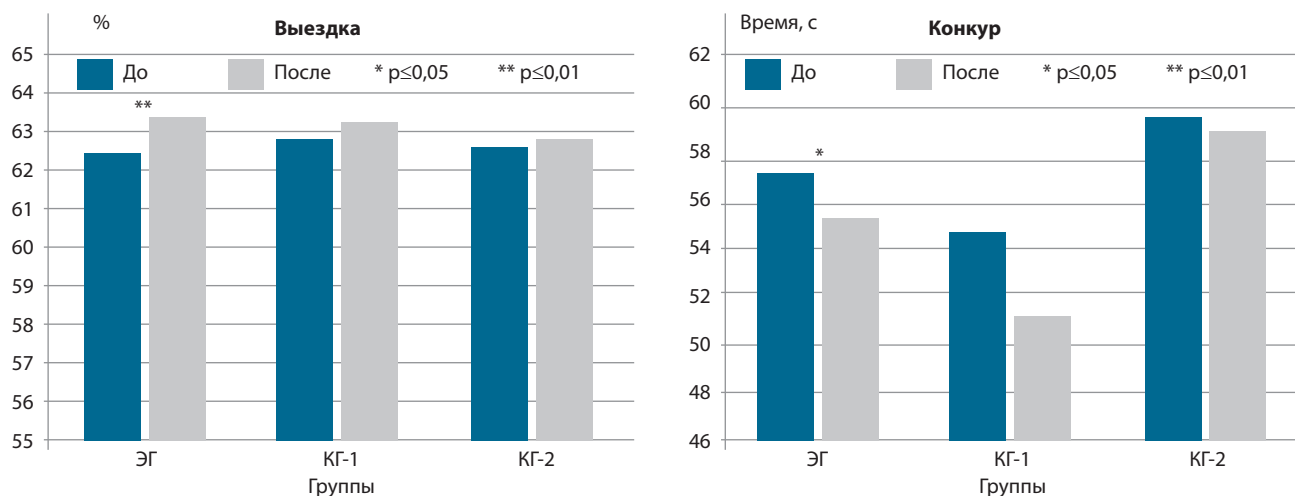


Рисунок 4 – Сопоставление результатов предварительной и пост-диагностики выступления на соревнованиях в выездке и конкуре



методики развития внимания, и за счет идеомоторной тренировки. Это подтверждает нашу гипотезу о повышении соревновательных результатов спортсменов за счет применения методик совершенствования качеств внимания.

Выводы

1. На основе результатов диагностики успешных спортсменов, занимающихся выездкой и конкуром, были построены модельные характеристик качества внимания.

2. Показано, что юные спортсмены, занимающиеся выездкой и конкуром, значительно

отличаются от мастеров спорта по многим качествам внимания.

3. На основе модельных показателей и индивидуальной диагностики юных спортсменов составлены программы тренировки внимания, которые были специфичны для каждого из видов спорта и индивидуально подбирались для каждого спортсмена.

4. Выявлено, что систематическое использование упражнений для развития внимания меняет способность спортсмена к проявлению отдельных качеств внимания и положительно сказывается на его соревновательных результатах.

Литература

1. Алексеев, А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 144 с.
2. Бочавер, К. А. К вопросу о концентрации внимания в спортивном скалолазании / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, А. А. Тер-Минасян // Спортивный психолог. – 2015. – №1 (36). – С. 55-61.
3. Ильин, А. Б. Оценка и коррекция внимания ватерполистов в условиях сборов / А. Б. Ильин // Спортивный психолог. – 2010. – №1 (19). – С. 64-69.
4. Маевский, К. Н. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале), с акцентов на развитие функции внимания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Маевский Константин Викторович – Волгоград: Волгогр. Гос. Акад. ФК, 2012. – 28 с.
5. Марков, К. К. Совершенствование качеств внимания игроков в современном волейболе / К. К. Марков, О. О. Николаева // Фундаментальные исследования. – 2013. – №6-1. – С. 164-168.
6. Полянчиков, Д. В. Методика формирования игрового внимания у юных хоккеистов 11–12 лет: дисс. ... канд. психол. наук: 13.00.01 / Полянчиков Дмитрий Викторович. – Омск, 2006. – 154 с.
7. Сафонов, В. К. Ошибки внимания или особенности концентрации внимания / В. К. Сафонов, В. Ф. Сопов, С. А. Мирошников // Спортивный психолог. – 2014. – № 4. – С. 20-24.
8. Wulf, G. Directing attention to movement effects enhances learning: A review. / G. Wulf, W. Prinz // Psychonomic bulletin & review. № 8.4, 2001 г. – pp. 648-660.
9. Wulf, G. Attention and motor skill learning. Human Kinetics, 2007. – 248 p.

References

1. Alekseev, A. V. Yourself to overcome! / V. A. Alekseev. – M. : Physical culture and sport, 1978. – 144 p.
2. Bochvar, A. K. To the question of concentration in sport climbing / K. A. Bochvar, L. M. Dovzhik, A. A. Ter-Minasyan // Sport psychologist. – 2015. – №1 (36). – P. 55-61.
3. Ilyin, A. B. Evaluation and correction of attention to water Polo in terms of fees / A. Ilyin // Sports psychology. – 2010. – №1 (19). – S. 64-69.
4. Majewski, K. N. The procedure of the integral training of young sportsmen, specializing in mini-football (Futsal), with emphasis on the development of attention: author. dis. kand. PED. Sciences: 13.00.01 / Majewski Konstantin – Volgograd: J. State. Acad. FC, 2012. – 28 S.
5. Markov, K. K. improvement of the qualities of attention of players of modern volleyball / K. K. Markov, O. O. Nikolaev // Fundamental research. – 2013. No. 6-1. – P. 164-168.
6. Olenchikov, D. V. Methods of formation of gaming attention in young hockey players aged 11-12]. kand. the course of studies. Sciences: 13.00.01 / Olenchikov Dmitry Viktorovich. – Omsk, 2006. 154 p
7. Safonov, V. K. Errors of attention or concentration / V. K. Safonov, V. F. Sopov, S. A. Miroshnikov // Sports psychologist. – 2014. – No. 4. – S. 20-24.
8. Wulf, G. Directing attention to movement effects enhances learning: A review. / G. Wulf, W. Prinz // Psychonomic bulletin & review. № 8.4, 2001 г. – pp. 648-660.
9. Wulf, G. Attention and motor skill learning. Human Kinetics, 2007. – 248 p.

УДК 159.9:796.342

ПРИМЕР ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ «ВНУТРЕННИЙ МАТЧ» В РАБОТЕ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА С ЮНЫМИ ТЕННИСИСТАМИ

THE EXAMPLE OF USING THE TECHNIQUE «INNER MATCH» IN WORK OF SPORTS PSYCHOLOGIST WITH YOUNG TENNIS PLAYERS



**Волынская
Юлия Леонидовна** –
спортивный психолог,
руководитель интернет-проекта
«Психология тенниса», Волжский,
Россия, skyline1@yandex.ru.

Volynskaya Yulia – sports
psychologist, the head of «Tennis
Psychology» internet-project,
Volzhskiy, Russia,
skyline1@yandex.ru.

Ключевые слова: психологическая методика, теннис, «внутренний матч», диагностика, визуализация, мысленный образ, установка, психологический барьер.

Аннотация. В статье приводится краткое описание методики «Внутренний матч», технология её проведения, а также описывается пример практического использования методики в работе спортивного психолога с юными теннисистами в рамках диагностики.

Keywords: psychological technique, tennis, «Inner match», diagnostics, visualization, mental image, attitude, psychological barrier.

Abstract. The article contains a brief description of the technique «Inner match», its technology, and also describes an example of the practical use of this technique in the work of sports psychologist with young tennis players with the view of diagnostics.

Основная масса запросов на психологическую работу с теннисистами, связана с проблемой низкой реализации в соревновательной деятельности. Многие игроки не могут справиться с давлением очного противостояния, испытывают трудности с мыслительным и эмоциональным контролем во время игры, не могут найти ключ к оптимальному для продуктивной борьбы психологическому состоянию.

Многие известные теннисисты владеют искусством достижения идеального психологического состояния в нужный момент. Это состояние характеризуется внутренним спокойствием, которое сочетается с мобилизацией внутренней энергии на достижение поставленной цели. Теннисист в таком состоянии концентрируется

на текущем моменте, на своих ощущениях в теле, чувствовании ситуации, он отодвигает от себя предыдущие ошибки и неудачи, не загадывает вперёд. Теннисист получает большое удовольствие от игры, он дорожит каждым мячом, отдаёт должное противнику и не ждёт от него «подарков» [2]. В спортивной психологии такое состояние получило название – оптимальное боевое состояние (ОБС) [1]. Оно, как правило, и является главной целью психологической работы, поскольку напрямую влияет на успешность реализации спортсмена в матче, его соревновательную эффективность.

При работе спортивного психолога с юными теннисистами полезно иметь в арсенале методику, которая позволила бы быстро и точно выявить



трудности, с которыми сталкивается конкретный спортсмен в ситуации соревнований. Как правило, эти трудности связаны с некими психологическими барьерами и установками, которые существуют в сознании игрока, и не позволяют ему полноценно реализовать свои способности и умения. Для психолога же сложность заключается в том, с помощью каких методик можно выявить эти установки. Ведь они, как правило, не осознаются, а значит, вряд ли могут быть сформулированы спортсменом в процессе беседы, по крайней мере, за короткое время. Что же касается существующих диагностических методик, то они дают общую информацию о спортсмене как личности безотносительно его участия в спортивной деятельности. Получив такую информацию, психологу в любом случае придётся выяснять, каким образом выявленные особенности и характеристики влияют на успешность (или безуспешность) спортивной самореализации игрока.

Получить представление о ключевых игровых установках юного теннисиста можно с помощью методики «Внутренний матч», которая является вариантом визуализацией на заданную тему. В психологической практике визуализация применяется в основном в качестве метода мысленной тренировки. Спортсмены прорабатывают перед важным соревнованием свою программу мысленно, тем самым подготавливаются к нему, достигая оптимального уровня исполнения [3]. Однако, практика показывает, что мысленные образы можно использовать не только с целью тренировки механизмов саморегуляции и обретения необходимого психофизического состояния, но и в качестве средства психодиагностики.

Процедура проведения методики следующая: игрока просят принять удобное, расслабленное положение, закрыть глаза, сделать несколько глубоких, спокойных вдохов и выдохов, а затем сыграть «внутренний матч» с произвольным соперником. Инструкция может быть такая: «Вам необходимо сыграть теннисный матч в своём воображении (полные сеты до 6-ти выигранных геймов или сокращённые сеты до 4-х геймов на усмотрение психолога). Соперника и условия матча Вы выбираете сами. Но это должен быть матч, которого ещё не было». Важно, чтобы спортсмен, применяющий метод внутренней визуализации, представлял себя внутри ситуации и стремился прочувствовать выполняемые мысленно действия и эмоциональные переживания так, как если бы это происходило в реальности [3].

После того, как, спустя некоторое время, игрок откроет глаза и объявит, что матч сыгран, с ним проводится беседа по следующим основным пунктам:

1. Соперник: кто и почему именно он.
2. Условия матча: где, на каком покрытии игрался матч, были ли зрители, кто из команды игрока присутствовал на матче.
3. Итоговый счёт матча и то, как он развивался.
4. Как теннисист вёл игру, что пытался делать.
5. Основные успехи в матче (что удалось).
6. Основные ошибки в матче (что не получалось).
7. Мысли игрока во время матча.
8. Общее эмоциональное состояние (нервное, спокойное и т.д.).
9. Игра в решающие моменты матча.
10. На сколько процентов от собственных возможностей был сыгран матч (по оценке самого спортсмена).

Возможности данной методики могут быть продемонстрированы на следующем примере из практики.

Игрок, назовём его условно Артём, 12 лет, с семи лет профессионально занимается теннисом, три года выступает в соревнованиях российского теннисного тура. В игре на соревнованиях скован и зажат, анализ собственных ошибок и текущей игровой ситуации отсутствует. Качество игры на соревнованиях значительно ниже качества игры на тренировках. Артём довольно легко играет с ребятами, которых явно превосходит в классе. С соперниками же, с которыми нужно бороться, чтобы добыть победу, совладать не может. В ситуации плотной борьбы и эмоционального напряжения, не справляется с собой, а потому регулярно проигрывает одним и тем же соперникам, которым в прочем не уступает в классе. С такими проблемами тренер и родители Артёма обратились к спортивному психологу.

Итак, на одном из занятий с психологом Артём получил задание сыграть внутренний матч с произвольным соперником. Обрадовавшись возможности выбора и недолго поразмыслив, он избрал для противостояния игрока, назовём его условно Иванов. Далее с этим соперником было сыграно 2 мини-сета до 4-х выигранных геймов. Данное воображаемое противостояние закончилось для нашего героя поражением со счётом 1/4, 1/4. Отметим, что внутренний поединок не занял у него много времени, в этой игре всё было довольно просто.

Когда матч был сыгран, Артём повернулся к психологу, широко улыбаясь. Странная реакция после проигрыша, не правда ли?

Психолог: Как всё прошло?

Артём: Продул!

П: Кому?

А: Иванову! (смеётся).

П: С каким счётом?

А: 4/1, 4/1

П: Судя по счёту, очень легко.

А: Ну, это же Иванов! Он лупит, а я что сделаю?

П: И ты, начиная играть с ним матч, заранее настраиваешь себя на такой результат?

А: Ну, я не настраиваю. Но это же и так понятно! Он меня старше на год. И обыгрывает Григорьева, которому проигрываю «в нули».

П: Но ты же не играл с Ивановым?

А: Нет.

П: Тогда откуда ты можешь знать, как будет складываться игра, когда вы с ним встретитесь на корте?

А: Просто он намного сильнее меня.

Теперь стоит разобраться, почему Артём выбрал для внутреннего матча именно Иванова. Ведь он заранее знает, что слабее и что этот матч будет проигран. Ответ прост. Именно поэтому! Заведомо выбирая более сильного соперника, наш игрок снимает с себя всякую ответственность за результат. Сильным проигрывать не страшно и не стыдно. И никто тебя за это не поругает и не накажет. Мол, я тут ни при чём, это же Иванов! Это первый ключевой момент ситуации – установка очевидного проигрыша сильному сопернику. Но каким образом тогда двигаться вперёд, если игрок в своей собственной голове не допускает хоть какой-либо возможности победы над тем, кто сильнее. Пусть даже объективно сильнее. Получается, он готов бороться только с теми, кто слабее него или кто находится на том же уровне. Это игра без попытки преодоления, без желания выйти за пределы своих собственных сил, возможностей и предыдущего опыта.

В чём же причина столь слабой позиции игрока? Сопоставляя уже имеющуюся информацию о юном спортсмене и его семье с результатами проведённой методики, можно говорить о наличии следующих психологических препятствий:

1. Внутренняя несвобода, воспитанная под влиянием диктата родителей, слабая позиция ребёнка в семье и, как следствие, вне семьи. Страх допустить ошибку и страх наказания за ошибку.

2. Привычка ни за что не отвечать, неумение и нежелание брать на себя ответственность и принимать решения.

Это подтверждается диалогом из обсуждения внутреннего матча:

Психолог: А почему ты не попытался что-то изменить в своей игре? Ведь она не приносила результата.

Артём, улыбаясь: Ну, я же маленький!

Психолог: Ты не маленький, ты уже вполне взрослый, опытный игрок.

Артём, смеясь: Нееет, я маленький!

Вот она установка, которая блокирует движение вперёд! «Я маленький». Внутренний монолог юного игрока с этой установкой мог бы выглядеть так: «Я маленький и я ничего не решаю. За меня всё решают другие – родители, учителя, тренеры, психолог, потому что они взрослые. Сам я ничего делать не буду. Я могу только слушаться и выполнять команды. Правда, как и все маленькие дети, я иногда капризничаю и не делаю, то, что от меня хотят взрослые. Но, я маленький и я за себя не отвечаю. За меня отвечают мои родители и те, кто со мной работает. Это их проблемы, а не мои. Думать самому мне совсем не обязательно. И вообще я тут ни при чём».

3. Неумение и неспособность бороться с любым соперником, в любых условиях и во что бы то ни стало. Нежелание прикладывать усилия в ситуации, когда соперник заведомо сильнее (по субъективной оценке игрока).

4. Низкая самооценка (см. пункт 1). Отсутствие веры в себя и в собственные силы, а потому недопущение самой возможности иного исхода поединка («Просто соперник намного сильнее меня»).

Получив интерпретационные данные такого рода, психолог становится вооружён психологической информацией в преломлении к спортивной деятельности игрока. И эта информация очень наглядна.

Как показывает практика, сыгранный в воображении матч («внутренний матч») – это отражение основных соревновательных установок теннисиста, паттернов его игрового поведения, представления о себе как игроке, а также актуальных психологических проблем (страхов, комплексов и т.д.), проявляющихся непосредственно в спортивной деятельности. Таким образом, данная методика может быть использована спортивным психологом в диагностических целях, что мы и увидели в описанном примере.

Методика «Внутренний матч» очень проста в применении, прозрачна и понятна для спортсмена. Задание не представляет для профессионального юного теннисиста какой-либо трудности, ему нужно лишь сконцентрироваться на тех мысленных образах, которые возникают автоматически после того, как будет дана инструкция. А то, что игроку

предоставляется полная свобода в выборе соперника и условий матча, а также осознание того, что это не реальный матч, а воображаемый, позволяет его мозгу пребывать в комфортной для себя зоне и выдавать некую привычную для себя реакцию. Организованная таким образом внутренняя

работа стимулирует проявление стереотипных, привычных моделей игрового поведения юного теннисиста. Поэтому с помощью всего одного «внутреннего матча» можно получить массу ценной и достоверной информации об игроке, без сомнения полезной для тренера и психолога.

Литература:

1. Алексеев, А. В. Психическая подготовка в теннисе [Текст] / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2005. – 120 с. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
2. Людвич, В. Ментальный теннис. Тренировка на корте и вне корта [Текст] / В. Людвич ; под ред. В. В. Щеголева. – СПб. : Изд. дом «Сентябрь», 2002. – 144 с.
3. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена : научная монография [Текст] / А. Н. Веракса, А. Е. Горовая, А. И. Грушко, С. В. Леонов. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.

References

1. Alekseev, A. V. Mental training in tennis [Text] / A.V. Alekseev. – Rostov n/D.: «Fenix», 2005. – 120 p. – (Educational technology in the mass and Olympic sports).
2. Ludvic, V. Mental tennis. Training on the court and off the court [Text] / V. Ludvic ; ed. V.V. Schegoleva. – SPb. : «September», 2002. – 144 p.
3. Mental training in the psychological preparation of the athlete : scientific monograph [Text] / A. N. Veraksa, A. E. Gorovaya, A. I. Grushko, S. V. Leonov. – M. : Sport, 2016. – 208 p.





УДК 159.9:796

МЕТАФОРА В ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

METAPHOR IN IMPROVEMENT OF THE ATHLETE'S MENTAL STATE



**Волков
Денис Николаевич** – канд. психол. наук, доцент кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия, dnlupus@gmail.com.

Volkov Denis – PhD, Associate Professor at the Department of General Psychology of Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russia, dnlupus@gmail.com.



**Тихвинская
Евгения Олеговна** – спортивный психолог Агентства спортивной психологии, Санкт-Петербург, Россия, janetihv@mail.ru.

Tikhvinskaya Eugenia – sport psychologist of the Sport Psychology Agency, Saint-Petersburg, Russia, janetihv@mail.ru.



**Ивченко
Елена Анатольевна** – канд. психол. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, ivch@inbox.ru.

Ivchenko Elena – PhD, Associate Professor at the Department of Theory and Methodic of Physical Culture of Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg, Russia, ivch@inbox.ru.



**Медников
Степан Викторович** – канд. психол. наук, старший преподаватель кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия, s.mednikov@spbu.ru.

Mednikov Stepan – PhD, Senior lecturer at the Department of General Psychology of Saint-Petersburg State University, Saint-Petersburg, Russia, s.mednikov@spbu.ru.

Ключевые слова: психические состояния, метафора, саморегуляция, сопровождение, спортсмен.

Аннотация. В статье обобщен опыт практической работы ведущих спортивных психологов, авторов статьи, а также рассматривается теоретический аспект использования метафоры в психологическом консультировании спортсменов. В частности, представлен алгоритм действий психолога, способствующий развитию навыков регуляции психического состояния в ситуации соревнований.

Keywords: mental state, metaphor, self-regulation, accompaniment, athlete.

Abstract. This paper sums up the practical experience of sports psychologists. The paper finds that such psychological phenomenon as "metaphor" is really important and effective tool for psychological counseling in sport. The paper also describes how sports psychologist can help athletes to develop their self-regulation ability during the competition.



Актуальность. Среди большого количества подходов к работе с психическими состояниями, особое значение имеет метафора. Метафора – это оборот речи, состоящий в употреблении слов и выражений в переносном смысле на основе какой-то аналогии, сходства, сравнения. Для психологов же метафора – это иносказательное изложение ситуации клиента, когда прямые аналогии исключаются и работа ведется с объектами необычными, фантастическими, сказочными. При этом сохраняется главный эффект – работа с проблемной ситуацией клиента.

Выделяется три составляющих метафоры:

1. Главный объект метафоры.
2. Вспомогательный объект метафоры, который используется для выявления идеи автора.
3. Содержание метафоры [1].

В практической работе со спортсменами мы чаще используем третью составляющую метафоры – ее содержание, т.е. основная идея, которую хочет передать ее автор.

В практической психологии, в том числе спортивной, широко используется способность метафоры выражать трудноуловимое, не поддающееся прямому логическому определению и словесному описанию. В ситуации, когда спортсмену трудно подобрать слова для описания своего переживания, психолог может предложить ему создать метафору его состояния: словесную, графическую (рисунок) или двигательную (выразительное движение). Таким образом, спортсмен рассказывает психологу на своем языке о том, на что похоже его состояние в тот или иной момент. Метафора добавляет новые оттенки в понимание переживаемого спортсменом состояния, позволяя лучше осознавать их. Кроме того, метафора позволяет психологу снижать возможное психологическое сопротивление клиента [5].

Основное преимущество метафоры заключается не просто в описании проблемной ситуации, а в констатации реальности выхода из этой ситуации: то есть, решая проблемы метафоричных объектов, можно решить реальную проблему спортсмена, создавшего эти объекты. При этом у спортсмена остается достаточный простор для творческого преобразования метафоры, что, как правило, приводит к обнаружению или выбору того единственно оптимального выхода из проблемной ситуации, который подходит конкретному спортсмену в силу его желаний, возможностей и актуального опыта. Таким образом, эффект метафоры можно описать через работу двух механизмов: ассоциативные

связи и осознанное мышление. В первом случае метафора строится на принципах ассоциаций: построение метафорической ситуации и сказочной проблемы происходит по образу и подобию реальной ситуации и реальной проблемы. При этом решение сказочной проблемы по тому же принципу ведет к решению проблемы реальной [8]. Немаловажную роль при этом играет правильно выбранная ведущая модальность восприятия спортсмена, позволяющая описывать метафорическую ситуацию яркими красками: через действительно актуальные переживания и «правильные» ощущения спортсмена.

Во втором случае используется принцип преобразования объектов абстрактного мышления в объекты образного, описанный Л.М. Веккером. «Информационно-психологическая специфичность организации мышления заключается в том, что оно представляет собой процесс непрерывно совершающегося обратимого перевода информации с собственно психологического языка пространственно-предметных структур (и связанных с ними модально-интенсивностных параметров), т.е. с языка образов, на психолингвистический, символически операторный язык, представленный речевыми сигналами» [3]. Другими словами, нарисовать что-то – это способ подумать об этом. Спортсмены постоянно оперируют образными объектами, эти объекты понятны и привычны. Перевод какой-либо проблемной ситуации из категорий абстрактного мышления в категории образного мышления может сильно упростить понимание этой ситуации. Например, спортсмены утверждают (кто-то чаще, кто-то реже), что желают обладать большей уверенностью. Однако простой вопрос: «Что такое уверенность?» – ставит многих в тупик: абстрактное понятие трудно до конца понять. В этот момент решением проблемы может быть обычный «перевод» абстрактного понятия «уверенность» на язык образного мышления.

Применение метафоры не ограничивается только работой в качестве «переводчика» понятий. Метафора может применяться для решения практической любой задачи психологического сопровождения спортсменов: например, решение проблемы чрезмерно повышенной тревожности, решение внутриличностных проблем, оптимизация психического состояния спортсмена, помощь в реализации межличностного взаимодействия в спортивной команде и многие другие.

В случае решения задачи обучения спортсмена управлению психическим состоянием,

подразумевающей на соревнованиях вхождение в оптимальное психическое состояние (состояния «боевой готовности», «спокойной боевой уверенности», «индивидуальную зону оптимального функционирования» и пр.) работа психолога включает классическую подзадачу: выявления оптимального (помогающего) и дисфункционального (мешающего) состояния (или компонентов переживаний) спортсмена [2, 4, 6, 7]. Специалисты в области спортивной психологии отмечают необходимость работы с обоими компонентами (позитивными и негативными) переживаний. Наша практика показывает, что возможно делать это через метафоры и рисунки. В этом случае работа становится проще и интереснее и для спортсмена (особенно это касается работы с юными спортсменами), и для психолога. В нашем случае мы предлагаем спортсмену фиксировать то, что вспоминается не только словами, но и образами, например, рисунками или действиями.

Примеры использования метафор спортсменами. Спортсменка 17 лет в работе с психологом может вспомнить, что её удачному выступлению обыкновенно предшествует состояние «лёгкости и упругости», а неудачному – «сомнения». В рисунках они превратятся в образы «льва» и «заны». Спортсмен 8 лет может рассказать психологу, что проигрышу предшествует ситуация, когда он «торопится», а выигрышу – когда он «спокоен». В рисунках он обозначит эти состояния как образы «джина» и «эльфа». Словесные описания состояний, предшествующих успеху и неудаче часто тривиальны и похожи друг на друга как две капли воды (уверенность и сомнения, спокойствие и нервозность, лёгкость и тяжесть, упругость и вялость). Основой для описания этих состояний часто могут быть слова тренера или других значимых людей, которые стараются объяснить спортсмену, почему он проиграл. Рисунок становится «мостиком» между словами и внутренней реальностью спортсмена, его ощущениями.

Краткий алгоритм работы с метафорой.

Здесь приводится в виде инструкций краткий алгоритм, который часто применяется для того, чтобы помочь спортсмену улучшить навыки регуляции психического состояния в ситуации соревнований:

1. Помогающий образ. «Вспомни своё состояние, свои переживания перед и в процессе успешного выступления. Что в твоём состоянии помогает тебе выступать лучше? Придумай и нарисуй сказочный, фантазийный образ: на что похоже то, что тебе помогает?».

2. Мешающий образ. «Вспомни своё состояние, свои переживания перед и в процессе неуспешного выступления. Что в твоём состоянии мешает тебе выступать лучше? Придумай и нарисуй сказочный, фантазийный образ: на что похоже то, что тебе мешает».

3. Позитивный смысл мешающего образа. «Я знаю, что обязательно есть ситуации, когда то, что тебе мешает, может быть в чём-то полезно. Давай подумаем, в каких ситуациях может быть полезно то, что ты нарисовал во втором рисунке, где это можно использовать? Нарисуй, как это может выглядеть».

4. Образ взаимодействия помогающего и мешающего образа. «А теперь самое интересное. Я предлагаю тебе придумать и нарисовать, как образы из рисунков 1 и 2 взаимодействуют, договариваются, сотрудничают, соизмеряют свою активность. Как это может быть?».

Необходимо отметить, что в практической работе психолог оперирует смыслами, символами и лексикой спортсмена, называет мешающий и помогающий компоненты переживаний и соответствующие им образы теми словами, которые называет спортсмен. (И не подталкивает спортсмена к «правильным» названиям или состояниям). Данное обстоятельство затрудняет описание в этой статье процедуры в рамках универсального алгоритма: используются абстрактные слова, которые в работе с клиентом (спортсменом) не применяются.

Вышеописанный алгоритм является «кратким вариантом», используемым со спортсменами подросткового возраста и старше, для которых разговор о себе и о своём состоянии не является проблемой сам по себе.

Компоненты, входящие в краткий алгоритм (помогающий образ, мешающий образ, позитивный смысл мешающего образа, образ взаимодействия помогающего и мешающего) – это необходимый и достаточный «минимум». Так обязательной частью работы, во всех случаях, является выяснение позитивного смысла мешающего компонента переживаний спортсмена. Обнаружение ситуаций, в которых может быть полезен «мешающий» компонент, помогает и спортсмену, и психологу понять смысл компонента и найти способы управления этой энергией.

Ключевой момент предлагаемого приёма – образное выражение взаимодействия мешающего и помогающего компонентов переживаний. В некотором контексте можно сказать, что цель психологической работы – обеспечить



такое положение вещей, когда все без исключения психические системы и системы организма спортсмена подчинены одной цели – работе на результат, достижению наивысшего результата. Образ, создаваемый в четвертом пункте кратко алгоритма, как раз и способствует движению в этом направлении.

Предлагаемый подход не является строгой методикой, это скорее контекст и принципы, внутри которых психолог ищет путь работы с конкретным спортсменом. Некоторые этапы могут сокращаться или дробиться. Например, с детьми более младшего возраста целесообразно начать с рисунков себя на соревнованиях, удачных и не удачных. И уже затем переходить к метафорам. Подростки и взрослые чаще склонны находить метафорический образ, отражающий то или иное состояние, а совсем юным спортсменам бывает проще придумать «существо, которое помогает ему быть в хорошем состоянии» и «существо, которое подталкивает его к мешающему состоянию». Также более полная версия может включать формулирование ситуаций, когда оптимальное и хорошее состояние может мешать. С другой стороны, случались ситуации, когда спортсмен, интуитивно улавливая суть методики, сразу переходил к завершающему рисунку («образу взаимодействия»), минуя промежуточные этапы.

Общий алгоритм работы с метафорой.

Максимально развернутый алгоритм в нашем опыте выглядит следующим образом:

1. Нарисуй себя на тренировке.
2. Нарисуй себя, в ситуации неудачного выступления, когда ты ещё не совершил ошибку, но вот вот совершишь. Что тебе мешает?
3. Нарисуй себя, в ситуации удачного выступления, когда всё получается, ты в отличной форме и хорошем состоянии, ты выигрываешь. Что тебе помогает?
4. Давай придумаем какое-то сказочное, фантастическое существо, которое помогает тебе и делает так, что бы на соревнованиях ты был в оптимальном состоянии.
5. А какое существо побуждает (принуждает), делает так, что ты оказываешься в неоптимальном состоянии (которое нарисовано в пункте 2)? Ты ведь знаешь, что это ненужное состояние, но всё равно в нём оказываешься, значит, что-то заставляет тебя в нём оказываться? Придумай, на кого или на что может быть похож тот, кто заставляет.
6. Я точно знаю, что тот, кто тебе мешает на соревнованиях, иногда бывает и полезен. (В психике

не бывает ничего лишнего, всё где-то нужно.) Придумай или вспомни, когда полезен тот, кто нарисован в пункте 4. Нарисуй эту ситуацию, и как эта фигура тебе помогает.

7. Бывают ли ситуации, когда тот, кто тебе помогает (фигура, нарисованная в пункте 5) в других ситуациях мешает (особенно если его слишком много)?

8. Придумай, как тот, кто тебе помогает (фигура, нарисованная в пункте 5), и тот, кто тебе мешает (фигура, нарисованная в пункте 6) могут взаимодействовать. Например, что-то делать вместе? Договариваться о поочерёдном «дежурстве»?

Выводы. Вышеописанная работа, как правило, проводится не в процессе соревнований, а в процессе консультирования спортсмена. Спортсмену не даётся задание каким-то образом вспоминать эти рисунки перед стартом. Основные эффекты описанной работы следующие.

Во-первых, спортсмену становится более понятным происходящее с ним, происходящее в его переживаниях, в его внутреннем мире. Переживания структурируются, тем самым улучшается саморегуляция. После выполнения упражнения возникает образное понимание того, как организована активность психики в проблемной ситуации.

Во-вторых, предлагая спортсмену найти метафорический образ взаимодействия мешающего и помогающего компонентов переживаний, психолог решает задачу произвольной регуляции психического состояния на языке образно-пространственного взаимодействия. Через метафорические образы спортсмен «думает» о том, как он может собой управлять, регулируя активность различных компонентов переживания. Находит образ того, как происходит регуляция психического состояния. Согласно определению В.К. Сафонова, психическое состояние – результат целостной приспособительной реакции организма и психики в ответ на изменения внешней и внутренней среды, направленный на достижение полезной цели деятельности и выражающийся в степени мобилизации потенциальных ресурсов организма и психики, а также в ощущениях, чувствах и переживаниях [9]. В данном упражнении в образной форме прорабатывается возможность урегулирования различных видов психической активности, различных способов переживания и степени мобилизации различных ресурсов психики. Образуются соответствующие ассоциативные связи.

Решив задачу на образно-метафорическом уровне, спортсмен, как правило, находит решение и на поведенческом уровне. Зачастую это происходит непроизвольно, помимо специальных сознательных усилий.

В заключении можно сказать, что метафора, во-первых, позволяет осуществлять работу

со спортсменом в удобной нестандартной форме игры, во-вторых, представляет собой образное выражение переживаний каждого конкретного спортсмена, и, в-третьих, может применяться для решения многих трудностей спортсмена, связанных с психологической готовностью.

Литература:

1. Аванесян, М. О. Психологические проблемы создания метафор / М. О. Аванесян // Вестник СПбГУ. – Сер. 12.2009. Вып.1.Ч.1. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2009.
2. Алексеев, А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев. – Ростов-на-Дону, 2006.
3. Веккер, Л. М. Психика и реальность: единая теория психических процессов / Л. М. Веккер. – М., 1998.
4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. Издание: 5-е изд., испр. и доп. / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2014.
5. Гордон, Д. Терапевтические метафоры / Д. Гордон. – СПб., 1995.
6. Киселёв, Ю. Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю. Я. Киселёв. – М., 2002.
7. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая; под ред. А. Е. Ловягиной. – М. : Издательство Юрайт, 2016.
8. Миллс, Дж. Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребёнка / Дж. Миллс, Р. Кроули. – М., 2005.
9. Сафонов, В. К. Психология в спорте: теория и практика / Сафонов В. К. – СПб: Издательство С.-Петербургского университета, 2013.

References:

1. Avanesyan, M. O. (2009) Psychological problems in metaphor's building // Vestnik SPbGU. –Ser.12.2009. Vyp.1.Ch.1. – SPb. : Izd-vo S.-Peterb. un-ta.
2. Alekseev, A.V. (2006) Get over yourself! Mental training in sports. – Rostov-na-Donu.
3. Vekker, L. M. Mind and reality: the unified theory of mental processes / L. M. Vekker. – M., 1998.
4. Gorbunov, G. D. Sports Psychopedagogy. Izdanie: 5-e izd., ispr. i dop. / G. D. Gorbunov. – M. : Sovetskiy sport, 2014.
5. Gordon, D. (1995) Therapeutic metaphors / D. Gordon. – SPb., 1995.
6. Kiselyov, Y.Y. (2002) Win! Reflections and advice of a sports psychologist. / Y.Y. Kiselyov. – M., 2002.
7. Lovyagina, A. E. and other (2016) Physical Culture and Sport Psychology / A.E. Lovyagina, N.L. Ilina, D.N. Volkov, S.V. Mednikov, E.E. Hvatskaya; pod red. A.E. Lovyaginoy. – M.: Izdatelstvo Yurayt, 2016.
8. Mills, Dzh. Krouli R. (2005) Therapeutic metaphors for children and the inner child / Dzh. Mills, R. Krouli. – M., 2005.
9. Safonov, V. K. (2013) Psychology in spots: theory and practice / V. K Safonov. – SPb: Izdatelstvo S.-Peterburgskogo universiteta, 2013.

УДК 316.48 (075.8)

ФОРМИРОВАНИЕ ВЕДУЩЕЙ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

SPORT ACTIVITY AS A INFLUENCE FACTOR ON FORMATION OF LEADING BEHAVIOR STRATEGY IN CONFLICT SITUATION



Штуккерт Алиса Львовна – старший преподаватель кафедры психологии Национального Государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия, suvasuva@yandex.ru.

Shtukkert Alisa – lecturer in the psychology department at the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health,

Saint-Petersburg, Russia, suvasuva@yandex.ru.

Ключевые слова: конфликт, спортивная деятельность, стратегия поведения, конфликтная ситуация.

Аннотация. В данной статье предпринята попытка переосмысления модели стратегий поведения Томаса К.У. и актуальности её применения в спорте.

Keywords: sport activity, conflict, strategy of behavior, conflict situation.

Abstract. The interaction of two or more regions may experience conflict situations require timely and proper resolution, depending on the activities in which a conflict of parties. In this paper an attempt to rethink model strategies Thomas K.Y. and the relevance of its application in sport. This is done due to the fact that in the scientific community offer more new concept development model strategies of behavior in conflict.

Актуальность исследования. Конфликты неизбежны в любой социальной структуре, так как они являются необходимым условием общественного развития [1]. Современный спорт предъявляет высокие требования к физическим и психическим возможностям человека. Тренировочный и соревновательный процесс нередко сопровождается возникновением конфликтных ситуаций, приводящих или в открытое противостояние или во внутриличностный конфликт. Принято считать, что спортивная деятельность трансформирует конфликт (единоборство, противостояние) в некую социально одобряемую форму поведения со своими правилами и нормами, тем самым создавая возможность реализации естественной потребности личности стать «победителем» без ущерба для окружающих [5]. Однако конфликты в сочетании с однообразием тренировочного процесса и наличием неблагоприятных предсоревновательных состояний может

привести к невротическим реакциям, нарушению системы межличностных отношений, в целом снижая эффективность спортивной деятельности [4].

Цель исследования – выявление особенностей стратегий поведения в конфликтных ситуациях под влиянием спортивной деятельности.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе тренерского факультета и ФЭУП НГУ им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург.

Испытуемые. В исследовании приняло участие две группы респондентов: в первую вошли 57 спортсменов – студентов 5 курса тренерского факультета, во вторую – 34 студента 3 курса, не занимающихся спортом. Гендерный аспект рассматривался в самом исследовании, но не показал ярко выраженных различий по 1 и 2 группам респондентов. Т.е. можно утверждать, что спортивная деятельность уравнивает гендерные особенности в выборе ведущих стратегий поведения в конфликтной ситуации

у занимающихся профессиональным спортом за счет общих правил, требований и регламента каждого конкретного вида спорта. Но и в группе у не занимающихся спортом также не выделено отличий между полами, что соответствует тенденции к размытию гендерных границ у молодежи.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы: специально разработанная анкета для изучения стратегий поведения в конфликте, методика Томаса К.У. – Килмена Р.У. «Стратегии поведения в конфликте» и методика диагностики поведения в конфликте Петрова С.И. «Психодиагностика системы реагирования спортсмена на конфликтные ситуации» в модификации автора.

Результаты исследования и их обсуждение.

На первом этапе исследования респондентам предлагалась подборка конфликтных ситуаций и был задан вопрос: «Как бы Вы решили предложенные конфликтные ситуации, если бы это произошло с Вами? Чем было бы мотивировано Ваше поведение?».

Полученный эмпирический материал позволил создать новую модель поведения в конфликте (Рисунок 1). В данную модель вошли 10 вариантов поведения в конфликтной ситуации, различающихся по нескольким параметрам. Первый параметр «открытое проявление своих мотивов / скрытие истинных мотивов от оппонента», второй –

«поведение, направленное на учет интересов других / поведение, направленное на реализацию собственных потребностей», третий – «внешнее открытое проявление/внутренняя работа над собой, скрытая от оппонента» [5].

Благоприятное решение конфликта невозможно без психологической готовности человека переосмыслить и использовать более широкий спектр стратегий поведения. Так как, нельзя выделить универсальной стратегии, которая была бы максимально эффективной абсолютно во всех конфликтных ситуациях. Как указывал Сенека, «самый сильный тот, у кого есть сила управлять самим собой» [3].

На втором этапе исследования была использована методика К.У. Томаса – Р.У. Килмена и модифицированная методика С.И. Петрова. Использование методики «Стратегии поведения в конфликте» дало следующие результаты: у студентов-спортсменов наблюдалось преобладание двух стратегий поведения: «компромисс» (35%) и «сотрудничество» (30%). Во второй группе был обнаружен большой разброс стратегий: «сотрудничество» (29%), «соперничество» (21%), «компромисс» (27%), «приспособление» (15%), «избегание» (8%).

При использовании второй методики удалось уточнить распределение выборов ведущей стратегии поведения в двух группах респондентов. Результаты представлены на рисунке 2. У

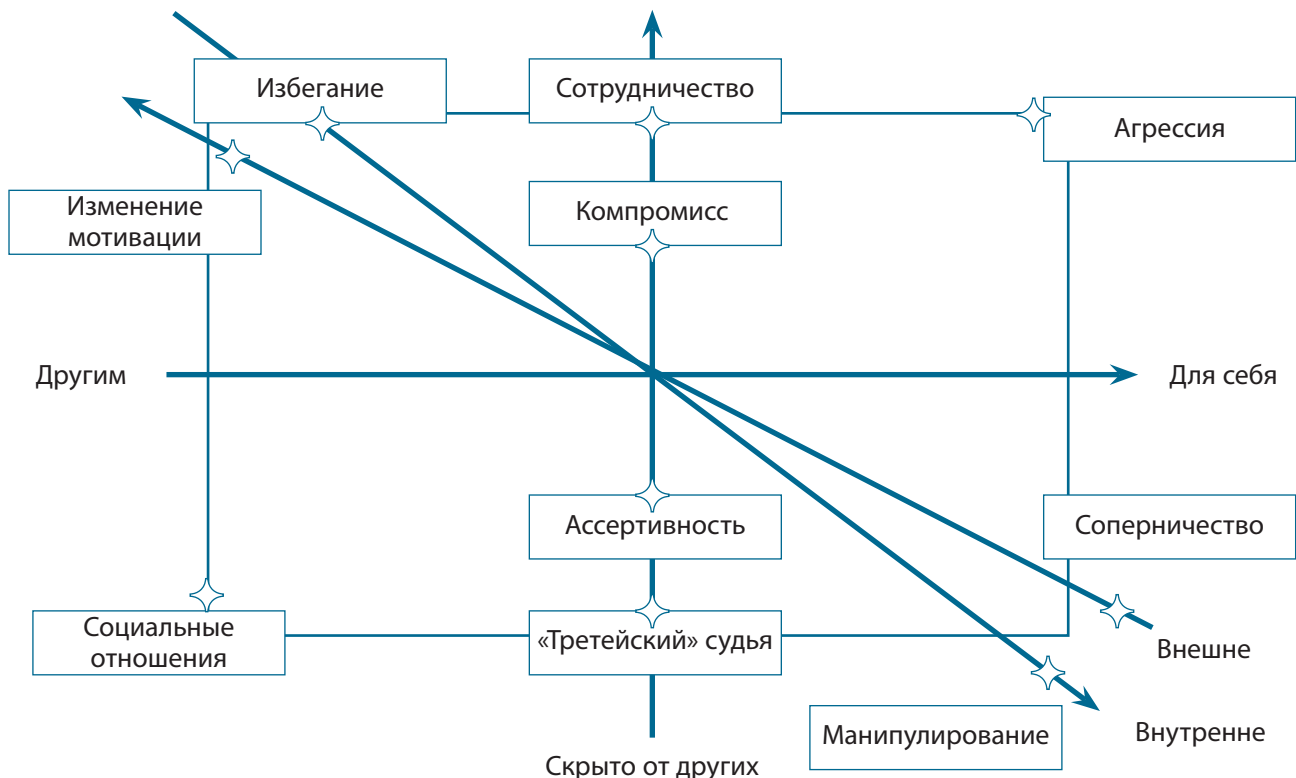


Рисунок 1 – Модель стратегий поведения в конфликтной ситуации

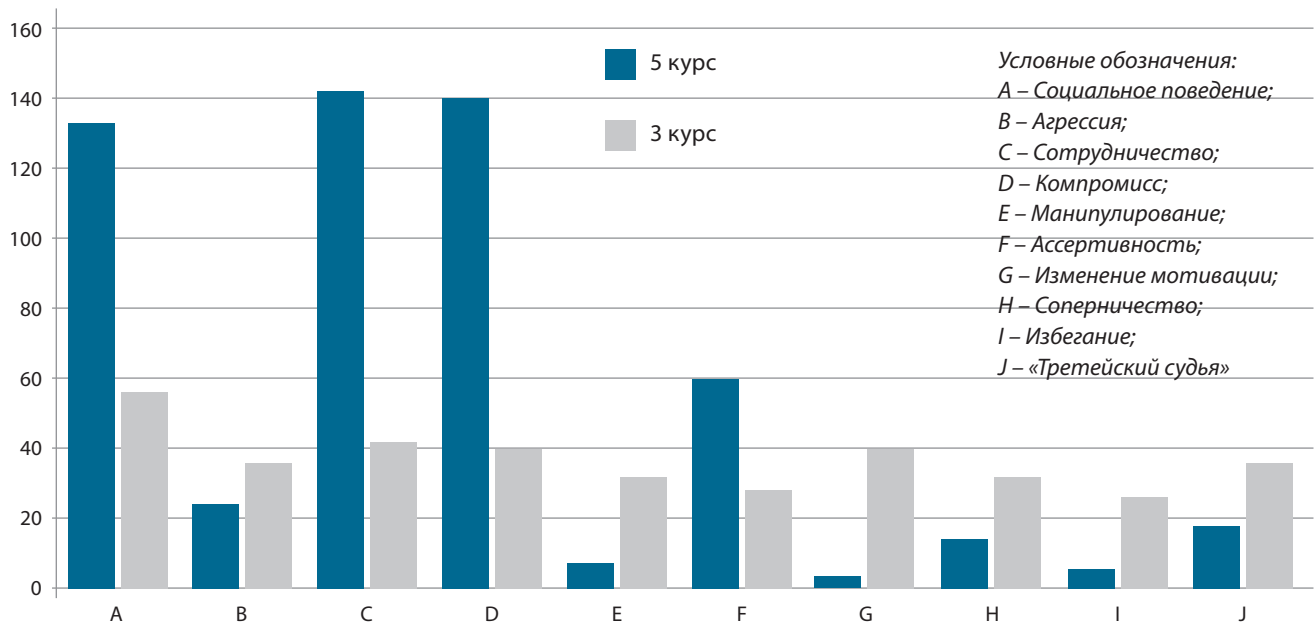


Рисунок 2 – Распределение выборов стратегий поведения в конфликтной ситуации у 1 группы (5 курс-тренинг, n=57) и 2 группы (3 курс ФЭУП, n=34) в баллах

респондентов 1 группы можно отметить преимущественный выбор таких стратегий поведения в конфликтной ситуации как социальное поведение, сотрудничество, компромисс и ассертивность. Остальные стратегии в поведенческом репертуаре респондентов 1 группы практически не встречаются. Это может свидетельствовать о положительном влиянии спортивной деятельности на формирование стратегий поведения и реагирование в различных ситуациях, связанных как со спортивной деятельностью, так и в повседневной.

У респондентов 2-й группы наблюдается примерно равное распределение выборов всех 10 стратегий. То есть, это свидетельствует о том, что для них все стратегии актуальны и в равной мере могут быть использованы в конфликтных ситуациях.

Конфликт является частью общественной, профессиональной и личной жизни людей. В демократическом обществе, каждый человек имеет возможность отстаивать свои интересы и завершать возможные конфликты конструктивно, социально одобряемыми методами. Неумение конструктивно разрешать конфликты является причиной социальной напряженности в обществе, организации, команде, семье.

Благоприятное решение конфликта невозможно без психологической готовности человека переосмыслить и использовать более широкий спектр стратегий поведения, так как нельзя выделить универсальной стратегии, которая была бы максимальной эффективной абсолютно во всех конфликтных

ситуациях. Этой проблеме и было посвящено данное исследование.

Выводы

1. Спортивная деятельность воспитывает ответственность за счет совершенствования телесного контроля и самоконтроля эмоционального состояния. Это положение подтверждается значительным преобладанием выборов у студентов - спортсменов таких стратегий поведения в конфликтных ситуациях как «Сотрудничество» (1 место) и «Компромисс» (2 место в рейтинге стратегий поведения). Т.е. спортсмены стремятся сохранить социальные связи через нахождение оптимального решения для всех заинтересованных сторон.

2. Спортивная деятельность формирует и закрепляет социально желательные стереотипы поведения у студентов-спортсменов, осознание своих прав и обязанностей через соблюдение правил соревнований, что подтверждается высокими значениями в выборах такой стратегии как «Социально желательное поведение» (3 место в рейтинге) и «Ассертивность» в меньшей степени (4 место в рейтинге стратегий поведения).

3. У респондентов, не занимающихся спортивной деятельностью, наблюдается широкое применение всех стратегий поведения в конфликтных ситуациях, включая манипулирование и агрессию, что может нанести вред оппоненту в конфликтной ситуации. Это говорит о большей гибкости респондентов при решении поставленных задач

и несформированности конкретных стереотипов поведения.

4. Использованный в исследовании инструментарий, в т.ч. авторский вариант методики «Стратегии поведения в конфликте», позволяющий изучать не только стратегии поведения в конфликте, но и эмоциональные, соматические реакции, тип и направленность непосредственного

реагирования на конфликтные стимулы, субъективное восприятие степени конфликтности ситуации, мотивационный блок, субъективное восприятие степени сложности разрешения проблемной ситуации и характер влияния конфликта на деятельность позволит более детально изучать личностные особенности, проявляющиеся в социальном поведении индивида.

Литература:

1. Анцупов, А. Я. Системная концепция конфликтов / А. Я. Анцупов // Мир психологии. – 2005. – № 2. – С. 24-35.
2. Васильев, Н. Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н. Н. Васильев. – СПб. : Речь, 2007. – 174 с.
3. Козырев, Г. И. Основы конфликтологии / Г. И. Козырев. – М. : ИНФРА-М, 2007. – 320 с.
4. Петров, С.И. Конфликты в спорте и социально-психологический тренинг как средство их разрешения: дис. ... канд. психол. наук: 13.00.04 / Петров С.И. – СПб, 2004. – 218 с.
5. Штуккерт, А. Л. «Взаимосвязь спортивной деятельности и стратегий поведения в конфликте» / А. Л. Штуккерт // Тезисы докладов открытой региональной межвузовской конференции молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта», Вып. 13. В 2 ч. Ч.1. ; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2016. – 163 с. – С. 82-88.

References:

1. Antsupov, A. Ya., The concept of System conflict / A. Ya. Antsupov // The World of psychology. – 2005. – No. 2. – pp. 24-35.
2. Vasilyev, N. N. Training overcoming conflict / N. N. Vasilyev. – SPb.: It, 2007. – 174 p.
3. Kozyrev, G. I. Basics of conflictology / G. I. Kozyrev. – M. : INFRA-M, 2007. – 320 p.
4. Petrov, S. I. Conflicts in sport and socio-psychological training as a means of their resolution : Dis. kand. the course of studies. Sciences: 13.00.04 / S. I. Petrov. – SPb., 2004. –218 с.
5. Stuckert, A. L. «Relationship of sports and activities and strategies of behavior in conflict» / A. L. Stuckert // Abstracts of the regional interuniversity conference of young scientists with international participation «The Man in the sports world», Vol. 13. In 2 hours Part 1. ; NSU them. P. F. Lesgaft, St. Petersburg. – SPb. : [b.and.], 2016. – 163 p. – P. 82-88.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЛЕВОЙ РЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

SPECIAL FEATURES VOLITIONAL REGULATION OF SPORTSMEN-TEENS

**Москвин**

Виктор Анатольевич – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Moskvin Victor – Dr.Psych., professor of psychology department of Russian University

of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

**Москвина**

Нина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Moskvina Nina – Ph.D., associate professor of psychology department of Russian University

of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow

Ключевые слова: индивидуальные различия, волевая регуляция, мозг, асимметрии, латеральные профили, спортивная психология.

Аннотация. Исследованы индивидуальные особенности волевых качеств у 45 спортсменов-подростков в возрасте от 14-16 лет. Использовались методики: опросник диагностики волевых качеств личности – ВКЛ (по М.В. Чумакову), показатель устойчивости выбора цветовых стимулов по В.А. Москвину и личностный опросник Р. Кеттелла HSPQ (подростковый вариант). Полученные данные свидетельствуют о наличии индивидуальных особенностей волевой регуляции подростков, связанных в большей степени с левополушарным доминированием.

Keywords: individual differences, volitional regulation, brain, asymmetry, profiles laterality, sport psychology.

Abstract. Individual features of volitional qualities of 45 athletes adolescents aged 14-16 years. The methods used: Questionnaire diagnostic volitional qualities of personality by Chumakov M., an indicator of stability of choice of color stimuli (for by V. Moskvin and R. Cattell personality questionnaire HSPQ (youth version). The findings suggest that the presence of the individual characteristics of a strong-willed regulation of teenagers involved to a greater extent with left-hemispheric dominance.

Актуальность исследования. В современной спортивной психологии среди исследователей нет единства в определении «воли» и связанных с нею понятий «волевого действия», «волевой регуляции», «волевого усилия».

В работах Л.С. Выготского [1] впервые формируется представление о произвольной форме мотивации наряду с другими процессами. Сущность воли он видит в овладении собой, своими психическими процессами, в том числе и мотивацией. Продолжение взглядов Л.С. Выготского на волю получили в работах Л.И. Божович. Сущность волевого поведения состоит в том, что человек оказывается способным подчинить свое поведение сознательно поставленным целям

даже вопреки непосредственным побуждениям, когда человек преодолевает свои личные желания ради малопривлекательных, но социально ценных целей.

В рамках мотивационного подхода предлагает свое решение проблемы воли С.Л. Рубинштейн. Он объединяет представления о воле различных исследователей, но главной для него все же остается связь воли с мотивационным процессом. Развитые формы воли С.Л. Рубинштейн также связывает с мотивацией. Он признает за волей функции выбора действий и их регуляции, но наиболее существенной для него остается побудительная функция воли [11].

В.А. Иванников [2] в своем подходе к проблеме воли ставит между волей и «произвольной

мотивацией» знак равенства. В концепции В.А. Иванникова воля отнесена к побудительной сфере личности. «Понимание волевой регуляции как регуляции действий или психических процессов через произвольную форму мотивации означает, что побуждение к действию обеспечивается не особым образованием – волей, не особыми волевыми мотивами, не особой потребностью в преодолении препятствий, а работой общего для любой активности мотивационного механизма» [2]. Психологическим механизмом произвольного изменения побуждения является изменение смысла действия. Анализируя имеющиеся концепции воли, В.А. Иванников делает следующие выводы:

1. Волевая регуляция (в варианте самодетерминации) есть регуляция действия (или психического процесса) через изменение смысла действия, обеспечивающего необходимое побуждение (торможение) к нему.

2. Волевая регуляция есть часть произвольной регуляции процессов и действий человека, или один из уровней произвольной регуляции – личностный уровень.

3. В традициях деятельностного подхода процесс мотивации может быть описан как особое внутреннее действие по построению побуждения.

4. В основе волевой регуляции побуждения к действию лежит произвольная форма мотивации, где изменение побуждения достигается через изменение смысла действия [2].

Е.П. Ильин [3] рассматривает волю как сознательное управление человеком своими действиями и поступками, деятельностью и поведением. В разрабатываемой системе понятий центральное место автор отводит понятию «волевое усилие», которое раскрывает как первичный механизм волевой регуляции и психофизиологический феномен. Он отмечает, что волевое усилие – это ядро любого волевого акта и развивает компонентный подход к воле, уделяя особое внимание нейродинамическим, врожденным компонентам. В своих работах Е.П. Ильин уделяет большое внимание изучению функционирования структуры волевых качеств, которое как реальный процесс зависит от особенностей субъекта и от условий деятельности.

Проблему воли изучали и ведущие отечественные спортивные психологи. А.Ц. Пуни выделял в волевом акте три компонента: познавательный (поиск правильного решения, самооценка результатов волевых действий); эмоциональный (самотивировка, усиление); исполнительский (физическая регуляция посредством сознательного принуждения) [10]. В

концепции Пуни воля определяется как «деятельная сторона разума и моральных чувств, позволяющая человеку управлять самим собой, особенно в условиях преодоления препятствий различной степени трудности». По мнению Пуни А.Ц., препятствия – необходимое условие актуализации и развития воли. Они возникают вследствие несоответствия возможностей человека (его представлений, мыслей, чувств, действий) объективным условиям и особенностям деятельности и делятся на внешние и внутренние. Под внешними препятствиями понимались любые объективные условия и особенности внешней среды и деятельности, которые становятся помехой в достижении цели, в решении частных задач; под внутренними препятствиями – возникающие под влиянием внешних условий жизни и деятельности человека объективные изменения и состояния внутренней среды его организма, служащие помехой в достижении целей. По мнению Пуни А.Ц., понимание внутренних препятствий только как чисто психических явлений (неблагоприятных эмоциональных и конфликтных психических состояний) не всегда обоснованно, т.к. психические явления – вторичные, производные, субъективная сторона объективных изменений и состояний внутренней среды организма. Внешние и внутренние препятствия взаимодействуют, проявляясь в трудностях различной степени [10].

Под руководством П.А. Рудика [12] на кафедре психологии ГЦОЛИФК были осуществлены исследования по четырем основным направлениям:

К первой группе относятся исследования характерных особенностей различных психологических процессов, как существенных компонентов физических упражнений.

Ко второй – экспериментальные исследования некоторых сенсорных процессов и двигательных реакций в их отношении к физическим упражнениям.

К третьей – психологические исследования по проблеме обучения физическим упражнениям и спортивной тренировки.

К четвертой – исследования по проблеме воспитания волевых качеств личности при занятиях физическими упражнениями и спортом.

П.А. Рудик рассматривал волю как способность человека действовать в направлении поставленной цели, преодолевая при этом внешние препятствия. В сознании большинства людей слово «воля» выступает как синоним волевой регуляции, то есть способности человека преодолевать возникающие затруднения. О воле человека можно судить по тому, насколько он способен справляться с трудностями. По П.А. Рудика,

воля – способность человека действовать для достижения сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия. Таким образом, воля является синонимом волевой регуляции, функция которой – преодоление трудностей и препятствий [12].

Подход к проблеме воли с точки зрения нейропсихологии индивидуальных различий позволяет говорить о том, что существуют индивидуальные различия в процессах планирования и регуляции своего поведения, что определяет два противоположных варианта индивидуальности – «полезависимые» и «полнезависимые» типы поведения [5, 7]. Поскольку по А.Р. Лурия за функции контроля, планирования и регуляции поведения отвечает третий блок мозга, связанный с лобными отделами [4], можно говорить о наличии индивидуальных различий в функционировании третьего блока мозга, определяемого парциальным доминированием правой или левой лобной доли. Очевидно, что это имеет самое непосредственное отношение и к процессам волевой регуляции [5, 7]. По В.А.Москвину [5] индивидуальные стили самореализации могут проявляться в том, что лица с преобладанием признаков левополушарного доминирования (особенно с проявлением парциального доминирования левой лобной доли) могут достигать больших успехов в процессе жизненного самоопределения, а дефицитарность левополушарных функций можно рассматривать в качестве индивидуальной нейропсихологической предпосылки развития состояний зависимости (в широком смысле этого слова). Имеющиеся данные говорят также о наличии индивидуальных особенностей активности процессов самореализации, которые могут влиять на успешность профессиональной и учебной

деятельности. Учет индивидуальных особенностей волевой регуляции имеет большое значение в психологии при отборе и подготовки спортсменов высокой квалификации [5-9, 14-20].

Цель исследования. Выявить индивидуальные особенности волевой регуляции юных спортсменов с учетом признаков асимметрий.

Методика. Всего в исследовании приняли участие 45 подростков 14-16 лет, занимающихся борьбой. 25 испытуемых было с правыми показателями пробы «перекрест рук» (ПППР), что отражает доминирование левых лобных отделов (имеющих отношение к произвольной регуляции поведения) и 20 подростков были с левыми ПППР. Исследование проводилось на базе ГБУ (Государственное бюджетное учреждение) «Спортивная школа № 55 «СКИФ» Департамента физической культуры и спорта г. Москвы. Исследование проводилось в виде группового тестирования. Использовались следующие методики: опросник диагностики волевых качеств личности (ВКЛ) по М.В. Чумакову [13], показатель устойчивости выбора цветовых стимулов по В.А.Москвину [6] и опросник Р. Кеттелла, в данном исследовании была использован подростковый вариант – форма на 142 утверждений, включающая 14 факторов.

Опросник ВКЛ предназначен для диагностики выраженности волевых качеств личности. В методике содержится 9 шкал: «ответственность», «инициативность», «решительность», «самостоятельность», «выдержка», «настойчивость», «энергичность», «внимательность», «целеустремленность» [13].

Цветовой тест М. Люшера считается проективным методом и используется для изучения личности. В этом исследовании учитывался показатель устойчивости выбора (УВ) цветовых стимулов – по

Таблица 1 – Различия в средних значениях по шкалам методики диагностики волевых качеств личности (по М.В. Чумакову) у подростков-спортсменов

Шкалы методики ВКЛ	Правый локоть ПППР (n=25)	Левый локоть ЛППР (n=20)	Достоверность различий
Ответственность	4,5	3,9*	p<0,05
Инициативность	4,6	3,9*	p<0,05
Решительность	4,1	3,6	p>0,05
Самостоятельность	5,2	4,7	p>0,05
Выдержка	6,5	6,1	p>0,05
Настойчивость	4,2	4,1	p>0,05
Энергичность	6,5	6,0*	p<0,03
Внимательность	4,6	4,3	p>0,05
Целеустремленность	6,2	5,4*	p<0,05

Примечание: * - значимые различия

Таблица 2 – Различия в средних значениях по шкалам подросткового варианта опросника Р. Кеттелла

№	Факторы	ППППР (n = 25)	ЛППППР (n = 20)	Достоверность различий (критерий Вилкоксона-Манна-Уитни)
1.	Фактор А	6,5	7,1	p>0,05
2.	Фактор лжи	5,0	5,1	p>0,05
3.	Фактор С	5,2	5,6	p>0,05
4.	Фактор D	5,1	5,4	p>0,05
5.	Фактор E	6,8	5,2*	p<0,05
6.	Фактор F	5,3	5,5	p>0,05
7.	Фактор G	5,2	4,6	p>0,05
8.	Фактор H	6,3	5,7	p>0,05
9.	Фактор I	5,7	5,8	p>0,05
10.	Фактор J	6,5	6,6	p>0,05
11.	Фактор O	5,7	5,8	p>0,05
12.	Фактор Q2	6,6	4,3*	p<0,03
13.	Фактор Q3	6,2	4,4*	p<0,03
14.	Фактор Q4	6,0	5,5	p>0,05

сопоставлению данных первого и второго выборов. При разработке показателя предполагалось, что процесс выбора стимулов может рассматриваться как модель принятия решения, по которой опосредованно можно судить об особенностях целеобразующих функций [6].

Учитывалась также проба А.Р. Лурия «перекрест рук», которая отражает парциальное доминирование контратеральных лобных отделов мозга по N. Sakano [21]. При анализе весь массив выборки был разделен на две подгруппы – по признаку доминантного локтя (или парциального доминирования лобных отделов). Были выделены испытуемые с правыми показателями пробы «перекрест рук» (ППППР) и с левыми (ЛППППР). Статистическая обработка данных исследования проводилась с использованием непараметрического U-критерия Вилкоксона-Манна-Уитни.

Результаты исследования. Сравнение усредненных данных по методике ВКЛ М.В. Чумакова (8) показало, что испытуемые с правыми ПППР (по сравнению с левыми ПППР) обнаруживают более высокие показатели по шкалам «ответственность» (4,5 б. и 3,9 б. соответственно, p<0,05), «инициативность» (4,6 б. и 3,9 б., p<0,05), «энергичность» (6,5 б. и 6,0 б., p<0,03) и по шкале «целеустремленность» (6,2 б. и 5,4 б. соответственно, p<0,05) (см. табл.1).

Методика «Устойчивость цветовых выборов». При разработке показателя устойчивости выбора предполагалось, что процесс выбора цветовых стимулов может рассматриваться как модель деятельности принятия решения, по которой опосредованно можно судить об особенностях целеобразующих функций (в виде устойчивости принятых решений). В данном исследовании подростки с правыми ПППР (по

сравнению с левыми ПППР) обнаружили более высокие показатели в восьмицветовом варианте теста Люшера по показателю устойчивости выбора (80,3 б. и 67,2 б. соответственно, p<0,04).

Опросник Р. Кеттелла (см. табл. 2). По факторам опросника Р. Кеттелла были получены следующие результаты. По фактору E («подчиненность – доминирование») более высокие значения отмечены в группе подростков с правым ПППР – 6,8 баллов, в группе с левым ПППР – 5,2 (p<0,05), что свидетельствует о большей активности и лидерских качествах испытуемых с правыми ПППР. Значения по фактору Q2 («степень групповой зависимости») выше в группе с правым ПППР – 6,6 баллов, в группе с левым ПППР – 4,3 (p<0,03). Значения по фактору Q3 («степень самоконтроля») выше в группе с правым ПППР – 6,2 баллов, в группе с левым ПППР – 4,4 (p<0,03).

Обсуждение результатов. В результате анализа полученных данных было выяснено, что испытуемые с доминирующим правым локтем (что отражает парциальное доминирование левых лобных отделов) по данным методики ВКЛ М.В. Чумакова обнаруживают более высокие показатели по шкалам «ответственность», «инициативность», «энергичность» и «целеустремленность».

Анализ показателя устойчивости выбора показывает, что он достоверно выше оказывается у лиц с доминированием левых лобных отделов (с правыми ПППР), что говорит о большей устойчивости принятых планов поведения.

Полученные данные показывают, что испытуемые с разными показателями ПППР по А.Р. Лурия обнаруживают достоверные различия по ряду шкал использованных методик. Это позволяет



говорить о наличии индивидуальных особенностей волевой регуляции подростков, связанных, в свою очередь, с индивидуальными профилями латеральности или вариантами сочетаний показателей асимметрии.

Выводы. Подтверждены данные о наличии асимметрии третьего (регуляторного) блока мозга по А.Р. Лурия. Это положение подтверждается данными психодиагностических исследований подростков с разными латеральными особенностями и тем, что парциальное доминирование левой лобной доли (у лиц мужского пола) связано с более высокими показателями целеобразования и показателями

волевой регуляции. Полученные результаты могут быть полезны не только для развития спортивной психофизиологии, а также практически могут быть использованы для диагностики индивидуальных особенностей волевой регуляции в спортивной психологии при подготовке спортсменов высокой квалификации [5-9, 14-20].

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект № 16-06-50146-а (ф): «Комплексное исследование индивидуальных особенностей регуляторных процессов человека в норме и патологии (онтогенетические и психофизиологические аспекты)».

Литература:

1. Выготский, Л. С. Собрание сочинений: в 6-ти томах. Т.3. Проблемы развития психики / Под ред. А. М. Матюшкина. – М. : Педагогика, 1983.
2. Иванников, В. А. Психологические механизмы волевой регуляции / В. А. Иванников. – М. : Изд-во МГУ, 1991. – 141 с.
3. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб. : Изд-во «Питер», 2000. – 288 с.
4. Лурия, А. Р. Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга (3-е изд.) / А. Р. Лурия. – М. : Академический Проект, 2000. – 512 с.
5. Москвин, В.А. Проблема связи латеральных профилей с индивидуальными различиями человека (в дифференциальной психофизиологии): автореф. дис. ... д-ра психол. наук / В. А. Москвин. – Уфа, 2002. – 50 с. doi: 10.18411/d-2016-049.
6. Москвин, В. А., Методика диагностики регуляторных процессов в спорте / В. А. Москвин, Н. В. Москвина // Спортивный психолог. – 2012. – № 3 (27). – С. 65-67.
7. Москвин, В. А. Межполушарные асимметрии и индивидуальные различия человека / В. А. Москвин, Н. В. Москвина. – М. : Смысл, 2011. – 367 с.
8. Москвин, В. А. Спортивная психофизиология как новое направление психологии / В. А. Москвин, Н. В. Москвина // Спортивный психолог. – 2015. – № 4 (39). – С. 10-14. doi: 10.18411/d-2016-041.
9. Москвин, В. А. Психофизиологические аспекты эмоционально-волевой подготовки к экстремальным ситуациям (на примере восточных единоборств) / В. А. Москвин, Н. В. Москвина // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – № 1 (38). – С. 30-33. doi: 10.18411/d-2016-042.
10. Пуни, А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте / А. Ц. Пуни. – Л. : Изд-во ГДОИФК, 1977.
11. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии: в 2-х т. / С. Л. Рубинштейн. – М. : Би, 1989. – Т. 2.
12. Рудик, П. А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена / П. А. Рудик // Проблемы психологии спорта. – М. : ФиС, 1962. – С. 9-20.
13. Чумаков, М. В. Диагностика волевых особенностей личности / М. В. Чумаков // Вопр. психологии. – 2006. – № 1. – С. 169-178.
14. Moskvin V. A. Psychophysiology and features volitional regulation sport university students / V. A. Moskvin, N. V. Moskvina // European Journal of Education and Applied Psychology. – 2015. – № 3. – P. 62-65. doi: 10.18411/d-2016-043.
15. Moskvina, N. V. Hemispheric asymmetry and features communication processes in sport psychology / N. V. Moskvina, V. A. Moskvin // European Journal of Education and Applied Psychology. – 2015. – № 3. – P. 59-62. doi: 10.18411/d-2016-044.
16. Moskvin V.A. The problem of strong-willed regulation of athletes in the course of preparation of sports psychologists / V. A. Moskvin, N. V. Moskvina // Materials of the International scientific-practical conference for the workers of science and education «Education & Science – 2016». – Part 3. – St. Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publishing House, 2016. – P. 9-12. doi: 10.18411/d-2016-047.
17. Moskvin, V.A. Hemispheric asymmetry and principles of differential neyropedagogy in higher education / V. A. Moskvin, N. V. Moskvina // Materials of the International scientific-practical conference for the workers of science and education «Education & Science – 2016». – Part 4. – St. Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publishing House, 2016. – P. 259-262. doi: 10.18411/d-2016-048.

18. Moskvina, N. S. Shumova, A. G. Kovalevski // *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*. – 2015. – № 7-8. – P. 80-84. doi: 10.18411/d-2016-045

19. Moskvina, N. S. Shumova, A. G. Kovalevski // *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*. – 2015. – № 7-8. – P. 84-86. doi: 10.18411/d-2016-046

20. Moskvina, N. V. Individual features of psychological time management / V. A. Moskvina, N. V. Moskvina // *European Journal of Education and Applied Psychology*. – 2016. – № 1. – P. 63-66.

21. Sakano, N. Latent left-handedness. Its relation to hemispheric and psychological functions / N. Sakano. – Jena: Gustav Fischer Verlag, 1982. – 122 p.

References:

1. Vygotsky, L. S. *Collected Works: in 6 volumes. V.3. Problems of development of the mind* / Ed. A.M. Matyushkin. – M.: Education, 1983.

2. Ivannikov, V.A. *Psychological mechanisms of volitional regulation*. – M.: MSU, 1991. – 141 p.

3. Ilyin, E.P. *Psychology will*. – SPb.: Publishing house «Piter», 2000. – 288 p.

4. Luria, A.R. *Higher cortical functions of man and their disturbances in local brain lesions (3rd ed.)*. – M.: Academic Project, 2000. – 512 p.

5. Moskvina, N. V. The problem of lateral connection profiles with individual differences in human (in differential psychophysiology). – Abstract of dissertation for the degree of Doctor of psychological sciences. – Ufa, 2002. – 50 p. doi: 10.18411 / d-2016-049

6. Moskvina, N. V. Methods of diagnosis of regulatory processes in sport / V. A. Moskvina, N.V. Moskvina // *Sports psychologist*. – 2012. – № 3 (27). – P. 65-67.

7. Moskvina, N. V. Hemispheric asymmetry and individual differences of human / V. A. Moskvina, N.V. Moskvina – M.: Meaning, 2011. – 367 p.

8. Moskvina, N. V. Sports psychophysiology as a new direction of psychology / V. A. Moskvina, N.V. Moskvina // *Sports psychologist*. – 2015. – № 4 (39). – P. 10-14. doi: 10.18411 / d-2016-041.

9. Moskvina, N. V. Psychophysiological aspects of emotionally-strong-willed preparation for extreme situations (for example, oriental martial arts) / V. A. Moskvina, N.V. Moskvina // *Extreme human activity*. – 2016. – № 1 (38). – P. 30-33. doi: 10.18411 / d-2016-042

10. Puni, A. *Psychological basis of volitional training* / A. Puni – L.: GDOIFK 1977.

11. Rubinstein, S. L. *Fundamentals of general psychology: in 2 vol.* / S. L. Rubinstein. – M., 1989. – V. 2.

12. Rudic, P. A. Psychological bases of moral and volitional training athlete // *Problems of sports psychology* / P. A. Rudic. – M.: Publishing house «Physical culture and sports», 1962. – P. 9-20.

13. Chumakov, M. V. Diagnosis of volitional personality traits / M. V. Chumakov // *Problems of psychology*. – 2006. – № 1. – P. 169-178.

14. Moskvina, N. V. Psychophysiology and features volitional regulation sport university students / V. A. Moskvina, N.V. Moskvina // *European Journal of Education and Applied Psychology*. – 2015. – № 3. – P. 62-65. doi: 10.18411/d-2016-043

15. Moskvina, N. V. Hemispheric asymmetry and features communication processes in sport psychology / N.V. Moskvina, V. A. Moskvina // *European Journal of Education and Applied Psychology*. – 2015. – № 3. – P. 59-62. doi: 10.18411/d-2016-044

16. Moskvina, N. V. The problem of strong-willed regulation of athletes in the course of preparation of sports psychologists / V. A. Moskvina, N. V. Moskvina // *Materials of the International scientific-practical conference for the workers of science and education «Education & Science – 2016»*. – Part 3. – St. Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publishing House, 2016. – P. 9-12. doi: 10.18411/d-2016-047.

17. Moskvina, N. V. Hemispheric asymmetry and principles of differential neyropedagogy in higher education / V. A. Moskvina, N.V. Moskvina // *Materials of the International scientific-practical conference for the workers of science and education «Education & Science – 2016»*. – Part 4. – St. Louis, Missouri, USA: Science and Innovation Center Publishing House, 2016. – P. 259-262. doi: 10.18411/d-2016-048.

18. Moskvina, N. S. Shumova, A. G. Kovalevski // *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*. – 2015. – № 7-8. – P. 80-84. doi: 10.18411/d-2016-045

19. Moskvina, N. S. Shumova, A. G. Kovalevski // *Austrian Journal of Humanities and Social Sciences*. – 2015. – № 7-8. – P. 84-86. doi: 10.18411/d-2016-046

20. Moskvina, N. V. Individual features of psychological time management / V. A. Moskvina, N. V. Moskvina // *European Journal of Education and Applied Psychology*. – 2016. – № 1. – P. 63-66.

21. Sakano, N. Latent left-handedness. Its relation to hemispheric and psychological functions / N. Sakano. – Jena: Gustav Fischer Verlag, 1982. – 122 p.



УДК 796.035.004.738.5-0214:62.159.97

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ

PREVENTION OF COMPUTER ADDICTION BY MEANS OF PHYSICAL RECREATION AND PSYCHOCORRECTIVE TRAINING



Воронов Дмитрий Игоревич – соискатель кафедры психологии Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия, Voronov.D.I@gmail.com

Voronov Dmitry – competitor of the Department of Psychology of National State University of Physical Culture, Sport and Health

them. PF Lesgaft, St. Petersburg, Russia,
Voronov.D.I@gmail.com.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, профилактика компьютерной зависимости, физическая рекреация, психокоррекционный тренинг, физическая культура.

Аннотация. Исследование посвящено профилактике компьютерной зависимости у подростков и молодежи. В исследовании предлагается научно обоснованное и апробированное на практике решение данной проблемы. Профилактику компьютерной зависимости предлагается проводить комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

Keywords: cyber addiction, cyber addiction prevention, physical recreation, psychocorrective training, physical training.

Abstract. The research deals with teenage and young adults cyber addiction prevention. It suggests scientifically justified and practically approbated solution to the specified problem, which is to prevent computer addiction using a combination of physical recreation and psychocorrection.

Введение. Исследование посвящено проблеме компьютерной зависимости у подростков и молодежи. Компьютерная зависимость – это вид нехимической зависимости, характеризующийся пристрастием к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми [1]. Отсутствие действенных и проверенных методов противодействия компьютерной зависимости подтверждает высокую **актуальность** исследования. Профилактику компьютерной зависимости в данном исследовании предлагается проводить комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

Под физической рекреацией понимается – использование любых видов двигательной активности (физические упражнения) в целях физического развития и укрепления здоровья. В физической рекреации допускается использование физических упражнений в упрощенных формах для активного

отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов деятельности. К частным задачам физической рекреации относят активный отдых и перемену вида деятельности. При выполнении физических упражнений в организме занимающегося совершается целый ряд физиологических, психических, биохимических и других процессов, которые вызывают соответствующие изменения, как в двигательной, так и в вегетативной сфере [2]. Этот эффект объясняется механизмом сегментарной иннервации, принцип которого используется в том числе в физической рекреации. Воздействия на нервные рецепторы по средствам физических упражнений можно изменять психоэмоциональное состояние человека [3].

Авторская методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции создана на стыке

физической культуры и психологии. В основе авторской лежит когнитивно-поведенческая терапия и «теория социального научения» А. Бандуры. Процесс профилактики компьютерной зависимости направлен на изменение когнитивной-поведенческой модели киберзависимости и состоит из трех этапов: 1) отвлечение от КЗ путем формирования поведения альтернативного зависимому; 2) научение киберзависимости новым эффективным стратегиям личностного и социального взаимодействия; 3) развитие и закрепление навыков рефлексии и самоконтроля.

Методика профилактики компьютерной зависимости представляет собой систему из двух блоков – физическая рекреация и психокоррекция. Блок физической рекреации включает следующие компоненты: занятия физической культурой, массаж и экстремальные виды двигательной активности (Таблица 1).

В авторской методике профилактики упор делается на различные игровые методы. Игры полезны

как способ преодоления скованности и напряженности участников. Игра, так же, является специфической формой диагностики и самодиагностики, что позволяет осознать имеющиеся проблемы. Игра интенсифицирует процесс обучения, в процессе которого закрепляются новые поведенческие навыки, обретаются новые способы оптимального социального взаимодействия, развиваются коммуникативные умения. Вследствие этого игра становится мощным психотерапевтическим и психокоррекционным средством. Киберзависимости, в подавляющем большинстве случаев, средствами аддиктивной реализации выбирают компьютерные игры. Благодаря использованию большого количества игр, киберзависимости попадают в знакомые, и, следовательно, комфортные для них условия, облегчая процесс адаптации к участию в программе профилактики компьютерной зависимости.

Наглядно цели и используемые средства программы профилактики компьютерной зависимости представлены в таблице 2.

Таблица 1 – План методики профилактики компьютерной зависимости

Блок	Компонент	Кол-во занятий	Кол-во часов
Психокоррекционный тренинг		10	25
Физическая рекреация	Занятия ФК	10	20
	Массаж	10	15
	Экстремальные виды двигат. активности	5	20
ИТОГО			80

Таблица 2 – Цели этапов и используемые на этих этапах средства

Блок	Название модуля	Цели	Средства
Психокоррекционный тренинг		1. Адаптация к тренингу 2. Снятие напряжения 3. Формирование личностных качеств 4. Научение эффективным социальным стратегиям поведения	1. Невербальные техники развития социальной перцепции 2. Тематические структурированные дискуссии 3. Ролевые игры 4. Психотелесные упражнения 5. Идеомоторные упражнения 6. Проприорецепторные упражнения 7. Медиативные упражнения
Физическая рекреация	Массаж	Подготовка организма к активной деятельности	1. Тренировочный массаж 2. Восстанавливающий массаж
	Физическая культура	1. Подготовка организма к активной деятельности 2. Формирование потребности в занятиях ФКиС 3. Формирование личностных качеств	1. Эстафета 2. Упражнения 3. Подвижные командные игры
	Экстремальные виды двигательной активности	Приобретение и закрепление новых эффективных стратегий поведения.	Подвижные командные игры на природе

Таблица 3 – Статистически достоверные различия в ЭГ до и после

Факторы	$M_{\text{Эдо}} \pm \sigma_{\text{Э}}$	$M_{\text{Эпосле}} \pm \sigma_{\text{Э}}$	p
Степень компьютерной зависимости	61,20±5,91	19,13±6,42	0,001
«Q4» расслабленность - напряженность	7,00±1,36	4,67±1,29	0,001
Потребности в одобрении	11,40±2,61	11,33±3,96	0,002
«O» уверенность в себе — тревожность	7,47±1,19	5,87±0,74	0,003
Самооценка	35,13±9,44	26,40±7,40	0,003
«t3» терм. ценность здоровье	12,87±10,81	28,20±13,17	0,004
«MD» неадекватность самооценки	2,40±0,99	1,20±0,94	0,005
Приятие себя	41,73±11,71	46,33±11,12	0,012
«i5» инст. ценность исполнительность	6,33±7,01	10,13±8,52	0,015
Эскапизм	13,33±4,48	11,33±3,06	0,015
«G» безответственность — нормативность	3,93±1,16	4,47±0,74	0,023
«t1» терм. ценность активная деятельная жизнь	23,93±32,77	42,47±27,28	0,024
Мотивация достижения	123,13±15,32	132,40±10,50	0,028
«t4» терм. ценность интересная работа	18,07±25,06	11,60±19,57	0,036
«H» робость — смелость	5,93±2,84	6,53±2,07	0,037
«i2» инст. ценность воспитанность	9,93±11,67	12,33±11,08	0,041
«i18» инст. ценность чуткость	18,40±24,28	24,40±24,31	0,042
«t10» терм. ценность познание	22,33±24,78	16,33±19,68	0,047

Цель исследования – апробировать методику профилактики состояния компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

Организация исследования. Исследование выполнено на кафедре психологии ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург». Исследование проводилось в период с 2006 по 2013 гг. в г. Санкт-Петербурге. На базе ООО «Наука.Спорт.Здоровье.» апробирована авторская методика профилактики состояния компьютерной зависимости комплексом средств физической рекреации и психокоррекции.

Методы исследования: психологическое тестирование, формирующий эксперимент, математико-статистический анализ количественных данных.

Методики исследования: метод стандартизованного анкетного опроса; тест-опросник на степень компьютерной зависимости Янг-Буровой; методика диагностики социально-психологической адаптации личности Роджерса-Даймонда; «Потребность в общении» (методика Орлова Ю.М.); «Потребность в одобрении» (методика Крауна – Марлоу под ред. Ю. Л. Ханина); тест-опросник для измерения мотивации достижения (методика А.

Мехрабиана); 16-факторный личностный опросник Кеттела; тест М. Рокича «Ценностные ориентации»; тест на самооценку «Изучение самооценки личности старшеклассника».

Испытуемые. В апробации методики профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции году приняли участие 30 респондентов со средней и высокой степенью компьютерной зависимости по тесту-опроснику К. Янг. Были сформированы две группы по 15 человек – экспериментальная и контрольная. Показатель компьютерной зависимости на начало эксперимента в экспериментальной группе составил 61,20, в контрольной – 62,40. Статистически значимых различий до проведения эксперимента не выявлено.

Результаты исследования. Участники экспериментальной группы прошли полный курс программы профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции. Результаты сравнения респондентов Экспериментальной группы до и после проведения эксперимента представлены в таблице 3.

Нам были выявлены следующие статистически значимые различия:

1. Снижение степени компьютерной зависимости ($p=0,001$) с 61 до 19 баллов, что доказывает результативность профилактических мероприятий.

Таблица 4 – Статистически достоверные различия ЭГ и КГ после эксперимента

Факторы	$M_3 \pm \sigma_3$	$M_K \pm \sigma_K$	p
Степень компьютерной зависимости	19,13±6,42	60,20±7,45	0,001
Отклонение самооценки	1,20±0,99	3,00±1,37	0,001
«Q4» расслабленность - напряженность	4,67±1,29	7,07±1,79	0,001
Самооценка	26,40±7,41	37,13±7,32	0,001
«t1» терм.ценность активная деятельная жизнь	42,47±27,28	15,53±17,03	0,002
«O» уверенность в себе – тревожность	5,87±0,74	6,80±2,48	0,019
Потребности в одобрении	8,47±1,36	10,87±3,36	0,020
«C» эмоциональная неустойчивость-устойчивость	7,80±1,70	6,13±2,77	0,031
Адаптивность	44,33±6,79	37,93±8,47	0,034
«MD» неадекватность самооценки	6,20±1,32	8,40±3,07	0,045

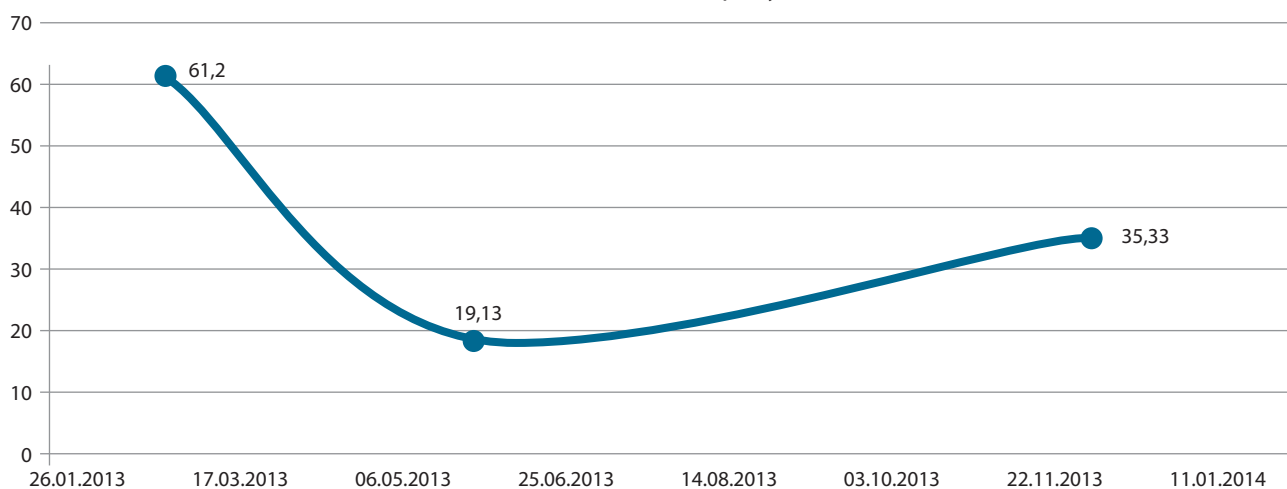
2. Повышение веса ценностей активной жизни ($p=0,024$) и здоровья ($p=0,004$), что свидетельствует о появлении у респондентов новых жизненных установок и отказе от вредных привычек. Повышение веса ценностей воспитанности ($p=0,041$), дисциплинированности ($p=0,015$) и заботливости ($p=0,042$), может говорить о переосмыслении участниками эксперимента своего поведения и начале выработки новых, более эффективных стратегий поведения, завязанных на самоконтроле и более активных социальных контактах, в первую очередь с близкими людьми.

3. Увеличение адекватности самооценки ($p=0,003$), а также снижение уровня тревожности ($p=0,003$) и фрустрации ($p=0,001$) у участников экспериментальной группы. Это является следствием снижения аддитивного влечения, а также повышения ответственности и смелости из-за улучшения коммуникативных навыков и нормализации самооценки.

Результаты сравнения респондентов Экспериментальной (ЭГ) и Контрольной группы (КГ) после проведения эксперимента представлены в таблице 4.

Нами были выявлены следующие статистически значимые различия: степень компьютерной зависимости и тревожность в экспериментальной группе значительно ниже ($p=0,001$), адекватность самооценки ($p=0,045$), адаптивность ($p=0,034$) и эмоциональная устойчивость ($p=0,031$) в экспериментальной группе выше.

По прошествии нескольких месяцев был проведён контрольный замер для выявления рецидива компьютерной зависимости в экспериментальной группе. Степень компьютерной зависимости за этот период выросла до среднего по группе в 35, 33 балла, но в целом осталось в нормальном диапазоне. Динамика изменений степени компьютерной зависимости представлена на графике (см. рисунок 1).

**Рисунок 1 – Динамика изменения степени компьютерной зависимости в экспериментальной группе итоговой апробации**



Обсуждение результатов исследования. Как видно из графика (Рисунок) степень компьютерной зависимости у участников психокоррекционного тренинга на момент его завершения снизилась до среднего по группе в 19,13 по тесту К. Янг, что говорит об результативности методики. Контрольный замер в экспериментальной группе выявил статистически достоверное увеличение степени компьютерной зависимости до 35,33. Подобная динамика вписывается в процесс развития компьютерной игровой зависимости, представленной М.С. Ивановым [1]. Компьютерные аддикты, участвующие в программе профилактики, по ее окончании вновь оказались под воздействием неблагоприятных средовых факторов. Подобное воздействие отразилось в росте степени компьютерной зависимости и переходу участников к стадии привязанности к компьютеру. На этой стадии зависимость от компьютера сохраняется длительное время, но в целом находится в пределах нормы и не оказывает разрушительного воздействия.

Выводы. Апробированная автором комплексная методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции продемонстрировала высокую результативность в процессе экспериментальной апробации на различных выборках испытуемых. Зафиксированы статистически достоверные изменения ключевых детерминант компьютерной зависимости: самооценки ($p=0,001$), уровня тревожности ($p=0,003$) и фрустрированности ($p=0,001$), смелости ($p=0,037$), ценностных ориентаций на здоровый ($p=0,003$) и активный образ жизни ($0,024$), снижение и компенсации степени компьютерной зависимости испытуемых ($p=0,001$).

Авторская методика профилактики компьютерной зависимости средствами физической рекреации и психокоррекции может быть использована для профилактики компьютерной зависимости у подростков и молодежи.

Литература:

1. Иванов, М. С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Иванов Михаил Сергеевич ; [ГОУ ВПО Кемеров. гос. ун-т]. – Барнаул, 2005. – 22 с. : ил. – Библиогр.: С. 22 (6 назв.).
2. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – 3-е изд., испр. М. : Сов. спорт, 2007. – 464 с.
3. Воронов Д. И. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 13.00.04 / Дмитрий Игоревич Воронов ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2016. – 24. – Библиогр.: С. 24.

References:

1. Ivanov, M. S. Features of the individual self-realization in the computer game activity: Author. Dis. ... Cand. psychol. nauk: 19.00.01 / Mikhail Ivanov; [GOU VPO Kemer. state. Univ]. – Barnaul, 2005. – 22 p. : Ill. – Bibliogr. : p. 22 (6 titles.).
2. Kuramshin, Y.F. Theory and methods of physical training. / Y.F. Kuramshin. – 3rd ed.. MM: Sov.sport, 2007. 464 p.
3. Voronov D. Socio-psychological determinants of computer addiction and its prevention by means of a physical recreation and psychocorrective training: Author. Dis. ... Cand. psychol. nauk.: 13.00.04 / Dmitry I. Voronov; Nat. state. Univ nat. Culture, Sport and Health. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg, 2016. – 24. – Bibliogr. : p. 24

УДК 159.923

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ МЕТОДАМ ОСОЗНАНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОЙ САМООЦЕНКИ ФУТБОЛЬНЫХ ФАНАТОВ

THE EFFECTIVENESS OF TRAINING METHODS OF CONSCIOUS SELF-REGULATION AND THE FEATURES OF THE SUBJECTIVE SELF-EVALUATION OF FOOTBALL FANS

**Дихорь**

Виктория Александровна – преподаватель кафедры сервиса и оздоровительных технологий института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета, Екатеринбург, Россия, dikhviktoriya@mail.ru, 8 (343) 3759746.

Dihor Victoria – lecturer of the Department of Services and Health

Technologies Institute of Physical Culture, Sport and Youth Policy of the Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia, dikhviktoriya@mail.ru, 8 (343) 3759746.

**Гизуллина**

Анна Владимировна – старший преподаватель кафедры клинической психологии и психофизиологии института социальных и политических наук Уральского федерального университета, Екатеринбург, Россия, gizullina@yandex.ru.

Gizullina Anna – senior lecturer of the Department of Clinical Psychology and Psychophysiology,

Institute of Social and Political Sciences Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia, gizullina@yandex.ru.

Ключевые слова: футбольные фанаты, обучение саморегуляции, субъективная самооценка, проективные методики.

Аннотация. Статья посвящена описанию пилотного исследования обучения футбольных фанатов методам осознанной саморегуляции с помощью тренингового комплекса.

Keywords: football fans, learning of self-regulation, subjective self-assessment, projective techniques.

Abstract. This article describes the data of a pilot study of the effectiveness of training of football fans to the methods of conscious self-regulation. Presents the results of the control and experimental groups before and after training in two complex projective techniques: test the hands of Wagner and color test Sobchik and the author's questionnaire «Subjective emotional profile of a football fan».

Актуальность исследования. В последнее время особенно актуальной стала проблема беспорядков и агрессивного поведения определенной части зрителей на футбольных стадионах. Средства массовой информации в красках и лицах описывают неконтролируемые столкновения поклонников различных команд и сборных. После известных инцидентов на Чемпионатах Мира (2014) и Европы (2016) это стало головной болью не только представителей власти и администраций футбольных

ассоциаций, но и пугающей преградой для широкого зрителя, а значит для существования самого футбольного шоу.

Общественное мнение стереотипно представляет футбольных фанатов и болельщиков как опасную, агрессивную толпу неадекватных людей.

Проведенное нами в 2016 году пилотное исследование, посвященное изучению эффективности обучаемости самоконтролю эмоционального состояния у молодых футбольных болельщиков,



представляется нам актуальной по нескольким причинам. Во-первых, в преддверии Чемпионата Мира по футболу 2018 года с особой остротой встает проблема предупреждения вспышек агрессивного и деструктивного поведения будущими зрителями футбольных матчей. Во-вторых, конформность фанатов часто является причиной их ведомости и податливости на разнообразные провокации, которые могут привести к массовым беспорядкам. Однако, если любители футбола научатся себя контролировать, то с большой долей вероятности они станут устойчивее к призывам.

Кроме того, результаты психологических и социологических исследований футбольных фанатов свидетельствуют о более выраженной экстравертированности, раздражительности и агрессивности у футбольных болельщиков, и особенно у фанатов, по сравнению с представителями внефанатской среды. Следовательно, необходимо выяснить эффективно ли обучать фанатов методам осознанной саморегуляции, чтобы в стрессовой ситуации они могли адекватно реагировать и не терять контроль.

Фанатская среда является лишь одной из многих сфер проявления неконтролируемой социальной активности молодежи с высоким уровнем эмоциональной нестабильности. Во многом из-за проблем с самоконтролем случаются ситуации социального напряжения, которое проявляется в разрушении отношений не только внутри самой группы, но и порождает цепную деструктивную реакцию вокруг нее.

Цель исследования – определить степень эффективности обучения футбольных фанатов методам осознанной саморегуляции.

Организация исследования. Исследование проводилось в апреле-мае 2016 года на базе научно-исследовательской лаборатории нейропсихологии и кафедры клинической психологии и психофизиологии департамента психологии УрФУ им. первого президента России Б.Н. Ельцина.

Испытуемые. В исследовании приняло участие две выборки:

1. Экспериментальная выборка – футбольные фанаты ФК Урал (19-27 лет) в составе 8 человек (3 девушки и 5 юношей).

2. Контрольная выборка футбольных фанатов ФК Урал аналогичная по количеству и по половозрастному признаку экспериментальной группе.

Методы исследования. В исследовании было использовано три методики и Тренинговый обучающий комплекс по осознанной саморегуляции (МЧС России).

1. Авторская анкета «Субъективный эмоциональный профиль футбольного фаната» состоит из 11 вопросов (2 из которых демографические): 2 открытых, 1 полукоткрытый и 6 закрытых. Анкета направлена на выявление представлений футбольных фанатов о методах саморегуляции, способах контроля и эмоциях, которые испытывают во время матча. Также анкета включает краткие данные об испытуемом, включая период футбольного боления и время, которые испытуемый регулярно уделяет футболу.

2. Тест руки Вагнера. «Hand-test» – проективная методика исследования личности. Впервые тест был представлен в 1962 году [1]. Идейный вдохновителем теста был Э. Вагнер, а система подсчета очков и коэффициенты разработаны З. Пиотровским и Б. Бриклин. В нашей стране методика адаптирована Т.Н. Курбатовой.

3. Метод цветовой выборки Л.Н. Собчик. Эта методика представляет собой адаптированный вариант теста Люшера [2]. Макс Люшер создал методику, которая отличается от других простым стимульным материалом, но при этом воздействует на разные стороны психики. Методика удобна тем, что она не провоцирует защитных реакций, применима для представителей любого возраста и любой культуры. Цветовой тест выявляет, именно, неосознанные реакции испытуемого на цветовые эталоны, что позволяет считать метод глубинным и проективным.

Тренинговый обучающий комплекс по осознанной саморегуляции, основанный на наработках МЧС России. Тренинговый комплекс состоял из 6 обучающих занятий по 45 минут. Каждое занятие состояло из теоретического блока, где предлагалось описание и техника саморегуляции, а затем практическая часть, когда фанаты начинали пробовать на себе методику. Со второго занятия каждое следующее начиналось с шеринга, где фанаты обсуждали насколько им подходит методика, удалось ли её опробовать, а также задавали вопросы и делились впечатлениями.

В основу курса вошли наработки по саморегуляции Ю.С. Шойгу, используемые в центрах экстренной психологической помощи МЧС России [3]. Особое внимание в курсе уделялось управлению дыханием, тонусом мышц и самовнушению. На каждое направление предлагалось 2-3 упражнения, чтобы каждый участник мог для себя выбрать наиболее эффективное и удобное.

Также помимо тренинговой работы фанатам предлагалась раздатка с описанием методик и психологическими советами. Кроме того, комплекс



обучения включал в себя и домашнюю работу, когда фанатам нужно было на протяжении дня использовать полученные навыки при стрессовых ситуациях, стараться создавать с помощью мультимедийных средств атмосферу, напоминающую футбольный матч и применять механизмы саморегуляции.

Результаты исследования и их обсуждение. При помощи анализа данных из анкеты «Субъективный эмоциональный профиль футбольного фаната» мы можем охарактеризовать наши выборки следующим образом:

Возрастной состав: 19–24 лет (62,5%), 27–28 лет (37,5 %). Соотношения полов: 37,5% девушек и 62,5% юношей. Социальный статус: учащихся – 54% и работающих – 46%. Образование: высшее – 54%, среднее – 46%. Фанатский стаж составляет 9,4 года.

Таким образом, по представленным характеристикам можно сделать вывод, что изученная выборка адекватно представляет фанатское движение в целом, но уровень образования и процент девушек в ней несколько выше, чем обычно. Это мы можем объяснить тем, что в нашем эксперименте принимали участие лишь те фанаты, которые были заинтересованы проблемой эмоциональной саморегуляции, так как группы мы набирали исключительно на добровольной основе.

На основании следующих вопросов этой же анкеты можно дать некий обобщенный субъективный эмоциональный профиль обеих групп. В первую очередь необходимо опровергнуть миф, что все фанаты негативно относятся к присутствию детей на футбольных матчах, так как 2/3 опрошенных в нашей выборке с этим утверждением не согласны. Свой эмоциональный фон во время матча 29% оценили как положительный, ни один из опрошенных не признал, что испытывает на матче отрицательных эмоций. Треть опрошенных, по их словам, успокаиваются после матча практически сразу, а остальные 2/3 максимум до конца того же дня. Более половины опрошенных утверждают, что могут легко контролировать свои эмоции и всего лишь 4% признают, что могут с ними не справиться. 81% нашей выборки полагают, что владеют приемами самоуспокоения. При этом физиологические приемы расслабления (дыхание, сон, курение) используют более половины опрошенных, а социально-культурные (музыка, разговор с кем-то, переключение) более трети. 13% опрошенных уверены, что негативные эмоции могут пройти сами собой.

Анализ результатов теста руки Вагнера. Данная проективная метода исследования личности позволяет оценить общий уровень агрессивности

фаната, а также выраженность факторов страха, директивности, эмоциональности, коммуникабельности, зависимости, демонстративности, болезненности, активной и пассивной безличности. В нашем исследовании этот тест используется для оценки общего фона агрессивности и взаимодействия его с указанными качествами личности. Эти параметры говорят о психоэмоциональном состоянии фанатов в ситуации исследования, которое моделирует некоторые реальные ситуации во время матча.

При сопоставлении результатов контрольной и экспериментальной групп по тесту руки Вагнера методом парного двухвыборочного t-критерия при 1 предъявлении достоверных различий не выявлено, но необходимо отметить, что в контрольной группе показатели агрессивности и эмоциональности оказались несколько выше, а показатели активной безличности ниже. При аналогичном сопоставлении результатов первого и второго предъявления внутри каждой группы по отдельности также не выявлено достоверных различий. Зато при сопоставлении результатов 2 предъявления между контрольной и экспериментальной выборками было выявлено единственное достоверное различие по уровню эмоциональности – показатели эмоциональности экспериментальной группы оказался достоверно ниже, что может свидетельствовать об эффективности применения методов саморегуляции.

Анализ результатов цветового теста Л.Н. Собчик. Цветовой тест Л.Н. Собчик предлагалось пройти испытуемым четырежды. Основная цель этой диагностики состояла в определении состояния испытуемого после просмотра БОС-тренинга, который моделировал атмосферу реального матча. Первый раз испытуемый проходил тест сразу после тренинга, а второй раз через 10–15 минут после интервьюирования с психологом, чтобы отследить изменилось ли состояние, быстро ли человек успокаивается и переключается.

Были выявлены значимые различия по показателям цветового теста в экспериментальной группе между первым и вторым БОС-тестированием, а также выявлены значимые различия между экспериментальной и контрольной группами при повторном БОС-тестировании. Если первое значимое отличие мы можем однозначно отнести к результатам обучения саморегуляции, то второй результат указывает что, возможно, было некоторое изначальное различие между показателями эмоциональности контрольной и экспериментальной группы.

Выводы. Корреляционный анализ показателей анкеты «Субъективный эмоциональный профиль футбольного фаната» и теста руки Вагнера по всей выборке выявил единственную значимую положительную связь между субъективной оценкой скорости эмоционального успокоения и уровнем агрессии (0,69). Это говорит о том, что те, кто считают себя наиболее легко успокаивающимися, имеют повышенный уровень агрессии, что указывает на возможную неадекватность самооценки.

И тест руки Вагнера и ЦТО демонстрируют нам однотипные тенденции в динамике характеристик этих двух групп. В контрольной – изменения в показателях недостоверны, а в экспериментальной они

значимы. По анкетам испытуемых в субъективной оценке мы не выявили заметных эмоциональных различий, но по результатам проективных тестов они есть. Таким образом, использование тестов для оценки параметров эмоциональности более надежно и валидно, чем анкеты субъективной самооценки.

Подводя итоги, полученные при помощи проективных методик, можно сделать вывод, что обучение экспериментальной группы фанатов саморегуляции оказало значимое влияние на показатели эмоционального напряжения в сторону их снижения, что может говорить о стабилизации настроения и эмоционального фона.

Литература:

1. Елисеев, О. П. Тест руки [Hand Test] / Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – СПб. : Питер, 2003. – 512 с. – С. 310–327.
2. Собчик, Л. Н. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство / Л. Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2001. – 112 с.
3. Шойгу, Ю. С. Прогнозирование и управление социально-психологическими рисками во время чрезвычайной ситуации / Ю. С. Шойгу, Л. Г. Пыжьянова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2011. – № 4. – С. 76–83.

References:

1. Eliseev, O. P. Test of hand [Hand Test] / Workshop on psychology of personality / O. P. Eliseev. – SPb. : Peter, 2003. – 512 S. – pp. 310-327.
2. Sobchik L. N. Modified color Luscher test. A practical guide / L. N. Sobchik. – SPb. : Rech, 2001. – 112 p.
3. Shoigu, Y. S. Forecasting and management of socio-psychological risk during emergency / Yu. s. Shoigu, L. G. PYRANOVA // Vestnik Moskovskogo universiteta. Series 14: Psychology. – 2011. – No. 4. – P. 76-83.



УДК 159.9:796

ВЛИЯНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЁННОСТИ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ

EFFECTS OF EXTREME ACTIVITIES ON EMOTIONAL STRAIN IN STUDENT ATHLETES



Литовченко Ольга Геннадьевна – д-р. биол. наук, доцент, профессор кафедры физиологии Сургутского государственного университета, Сургут, Россия, olgalitovchenko@mail.ru, 8(3462)76-29-05.

Litovchenko Olga – doctor of biological sciences, professor at the Physiology Department in Surgut State University, Surgut, Russia, olgalitovchenko@mail.ru, +7(346)276-2905.



Семенова Анастасия Александровна – аспирант кафедры физиологии Сургутского государственного университета, Сургут, Россия.

Semenova Anastasia – PhD student at the Physiology Department in Surgut State University, Surgut, Russia.



Яковлев Борис Петрович – д-р. психол. наук, профессор, профессор кафедры педагогики Сургутского государственного университета, Сургут, Россия, 8 (3462) 762-942.

Yakovlev Boris – Doctor of Science (Psychology), Professor at the Education Studies Department in Surgut State University, Surgut, Russia, +7(346)276-2942.

Ключевые слова: экстремальная деятельность, спортсмены, эмоциональная напряжённость, тревожность, агрессивность, самочувствие.

Аннотация. Актуальность исследования определяется необходимостью изучения взаимосвязи психологических проявлений личности спортсмена с экстремальными условиями спортивной деятельности, которая является актуальной и значимой для психологии спорта, позволяющей раскрыть детерминированность реакций организма и эмоциональных проявлений на физические и психические нагрузки в различных видах спортивной деятельности. Данные знания позволят более избирательно и рационально планировать подготовку спортсменов, влиять на эффективность соревновательной деятельности.

Keywords: extreme activity, athletes, emotional strain, anxiety, aggressiveness, state of health.

Abstract. The paper considers the relation between psychological features of an athlete's personality and extreme sports. The study is relevant for sport psychology as a way to discover the body and emotional reactions to physical and emotional strain in various sports. The results enable more selective and optimal athlete training management, and to improve the competitive potential.

Актуальность исследования. В напряженных и экстремальных условиях спортивной деятельности высокие результаты, успешность соревновательной деятельности достигаются благодаря знаниям, умениям, способностям спортсмена максимально мобилизовать свои физические ресурсы и резервы

для достижения поставленной цели. В основе такой мобилизации лежат личностные факторы управления и регуляции деятельности. В широком диапазоне разнообразия личностных факторов управления и регуляции деятельности имеются такие, которые отражают особенности конкретной деятельности,



специфику условий ее осуществления, ее целенаправленность. Они постоянно возникают и проявляются при выполнении спортивной деятельности, при самых различных индивидуально-психологических качествах спортсмена [3].

Ученые, специалисты в области психологии спорта выделяют и изучают целый ряд важных специфических требований к психологии личности спортсмена, диктуемых конкретной деятельностью, её экстремальностью и уровнем эмоциональной напряженности [1].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе кафедры физиологии БУ ВО Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Сургутский государственный университет» и центра экстремальных видов спорта МБУ «ЦСП «Сибирский легион» в период с 2012 по 2014 годы.

В исследовании принимали участие студенты мужского пола 17-20 лет, не имеющие высокий спортивный разряд (КМС, МС) и занимающиеся спортом не менее 5 лет. Студенты были разделены на 3 группы в зависимости от направленности тренировочных нагрузок: группа 1 – 80 юношей, занимающихся экстремальными видами спорта (спортивный туризм, паркур), группа 2 – 50 юношей, обучающихся на спортивных специальностях университета и занимающихся различными циклическими видами спорта (плавание, лыжные гонки, легкая атлетика), группа 3 – 50 студентов, обучающихся по специальностям техносферная безопасность, пожарная безопасность и не занимающиеся регулярно спортом в настоящее время, кроме обязательных занятий по физической культуре в рамках учебного процесса (Таблица 1).

Все обследованные нами студенты дали добровольное согласие на участие в исследовании, а также являлись уроженцами Среднего Приобья и проживали в г. Сургут, относились к I и II группам здоровья, не имели хронические заболевания и не болели за 2 недели до обследования.

Полученные показатели морфофункциональных и психофизиологических особенностей состояния организма юношей заносились в протоколы исследований.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ, синтез, сравнение, обобщение.

2. Исследование эмоциональных проявлений (шкала тревожности Спилберга-Ханина, шкала агрессивности Басса-Дарки, опросник «Самочувствие. Активность. Настроение»);

3. Методы статистической обработки полученных данных (вариационная статистика, t-критерий Стьюдента, f-критерий Фишера, коэффициент вариации).

Результаты исследования. Во время занятий экстремальными видами спорта человек испытывает высокий уровень эмоциональной напряженности, которое оказывает воздействие на все важнейшие функциональные системы организма. Это необходимо учитывать при организации активного отдыха с использованием экстремальных средств, особенно для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Опросник «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН) используют для диагностики психоэмоционального состояния спортсмена, связанного с влиянием на него внешних и внутренних факторов, а также для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Так, у юношей первой группы показатель уровня самочувствия составил $59,14 \pm 2,67$ баллов, у юношей второй группы – $60,20 \pm 2,35$ баллов и у юношей третьей группы – $51,67 \pm 3,09$ баллов. У всех обследованных нами студентов показатель уровня самочувствия находился в пределах более 50 баллов, что соответствует высокой оценке функционального состояния. Достоверные отличия наблюдались у юношей, занимающихся различными циклическими видами спорта, по сравнению с юношами третьей группы.

У юношей первой группы показатель уровня активности составил $55,57 \pm 2,57$ баллов, у юношей второй группы – $45,20 \pm 9,16$ баллов и у юношей третьей группы – $43,33 \pm 3,65$ баллов. У студентов второй и третьей групп показатель уровня активности находился в пределах от 30 до 50 баллов, что соответствует средней оценке функционального состояния, а у юношей первой группы – более 50 баллов, что соответствует высокой оценке функционального

Таблица 1 – Возрастной и количественный состав обследованных юношей г. Сургута

Возраст (лет)	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Всего
17-20	80	50	50	180
Средний возраст	$18,84 \pm 0,14$	$18,74 \pm 0,23$	$18,66 \pm 0,20$	$18,80 \pm 0,12$

Таблица 2 – Показатели уровня самочувствия, активности, настроения юношей г. Сургута ($M \pm m$, σ , $Cv\%$)

Группы	Показатели	Самочувствие, баллов	Активность, баллов	Настроение, баллов
Группа 1	M	59,14	55,57	63,71
	m	2,67	2,57	2,59
	σ	7,06	6,80	6,85
	$Cv\%$	11,93	12,24	10,75
Группа 2	M	60,20	45,20	63,20
	m	2,35	9,16	1,96
	σ	5,26	20,47	4,38
	$Cv\%$	8,74	45,30	6,93
Группа 3	M	51,67	43,33	51,33
	m	3,09	3,65	4,03
	σ	7,58	8,94	9,87
	$Cv\%$	14,67	20,16	19,23
Достоверные отличия показателей (p)	1-2	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
	1-3	$p > 0,05$	$p < 0,05$	$p < 0,05$
	2-3	$p < 0,05$	$p > 0,05$	$p < 0,05$

состояния. Достоверные отличия наблюдались у юношей, занимающихся экстремальными видами спорта, по сравнению с юношами третьей группы.

У юношей первой группы показатель уровня настроения составил $63,71 \pm 2,59$ баллов, у юношей второй группы – $63,20 \pm 1,96$ баллов и у юношей третьей группы – $51,33 \pm 4,03$ баллов. У всех обследованных нами студентов показатель уровня настроения находился в пределах более 50 баллов, что соответствует высокой оценке функционального состояния. Достоверных отличий у юношей первой группы по сравнению с юношами второй группы, не наблюдалось (Таблица 2).

При оценке функциональных возможностей организма важное значение придается исследованию тревожности, так как его высокий уровень может выступать в качестве причины и следствия стресса, являться деструктивной личностной чертой и неблагоприятно сказываться на жизнедеятельности человека, умственной работоспособности, эффективности адаптации к обучению [2].

Показатель уровня личностной и ситуативной тревожности определяли по шкале самооценки Ч.Д. Спилбергера, модифицированной Ю.Л. Ханиным. Ситуативная тревожность (СТ) в большей степени отражает эмоциональные реакции обследуемых, которые представляют непосредственные ответы на какое-либо воздействие или ситуацию. Так, у студентов первой группы показатель уровня

СТ составил $34,71 \pm 2,65$ баллов, у юношей второй группы – $37,00 \pm 2,63$ баллов и у юношей, не занимающихся спортом – $41,33 \pm 1,82$ баллов. У всех обследованных нами студентов показатель уровня СТ находился в пределах от 31 до 45 баллов, что соответствует оптимальному уровню и общепринятой норме ситуативной тревожности (Таблица 3).

Личностная тревожность (ЛТ) – это преобладающее эмоциональное состояние, отражающее более или менее устойчивый характер откликов на те или иные жизненные факты. Так, у студентов первой группы показатель уровня ЛТ составил $37,71 \pm 2,32$ баллов, у юношей второй группы – $41,80 \pm 5,06$ баллов и у юношей, не занимающихся спортом – $38,67 \pm 1,80$ баллов. У студентов первой и третьей групп показатель уровня ЛТ не превышал 39 баллов, что соответствует оптимальному уровню и общепринятой норме личностной тревожности. У студентов второй группы показатель уровня ЛТ находился в пределах от 40 до 63 баллов, что соответствует высокому уровню личностной тревожности.

Показатель уровня агрессии определяли по хорошо адаптированной в России методике Басса-Дарки.

Вербальная агрессия (ВА) выражается в агрессивном отношении к другому человеку, используя словесные оскорбления. Так, у студентов первой группы показатель уровня ВА составил $4,83 \pm 0,48$ балла,



что соответствует высокой степени агрессии по этому типу поведения и низкой степени адаптивного поведения. У юношей второй группы – $3,83 \pm 0,60$ балла и у юношей третьей группы – $4,07 \pm 0,22$ балла, что соответствует средней степени агрессии и средней степени адаптивного поведения (Таблица 4).

Физическая агрессия (ФА) выражается в агрессивном отношении к другому человеку, применяя физическую силу. Так, у студентов первой группы показатель уровня ФА составил $4,67 \pm 0,33$ балла и у юношей третьей группы – $4,57 \pm 0,40$ балла, что соответствует высокой степени агрессии по этому типу поведения и низкой степени адаптивного поведения. У юношей второй группы – $3,50 \pm 0,50$ балла, что соответствует средней степени агрессии и средней степени адаптивного поведения.

При предметной агрессии (ПА) человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах. Так, у студентов первой группы показатель уровня ПА составил $5,33 \pm 0,67$ баллов, что соответствует высокой степени агрессии по этому типу поведения и низкой степени адаптивного поведения. У юношей второй группы – $4,17 \pm 0,40$ балла и у юношей третьей группы – $3,93 \pm 0,32$ балла, что соответствует средней степени агрессии и средней степени адаптивного поведения.

При самоагрессии (СА) человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Так, у студентов первой группы показатель уровня СА составил $5,67 \pm 0,42$ баллов, у юношей второй группы – $6,33 \pm 0,42$ баллов и у юношей третьей группы – $4,64 \pm 0,42$ балла. У всех обследованных нами студентов показатель уровня СА находился в пределах от $4,64 \pm 0,42$ балла до $6,33 \pm 0,42$ баллов, что соответствует высокой степени агрессии по этому типу поведения и низкой степени адаптивного поведения.

Эмоциональная агрессия (ЭА) выражается эмоциональным отчуждением, сопровождаемая подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью. Так, у студентов первой группы показатель уровня ЭА составил $5,17 \pm 0,48$ баллов, что соответствует высокой степени агрессии по этому типу поведения и низкой степени адаптивного поведения. У юношей второй группы – $3,50 \pm 0,85$ балла и у юношей третьей группы – $3,29 \pm 0,44$ балла, что соответствует средней степени агрессии и средней степени адаптивного поведения.

Заключение. В спорте себя может проявить только тот спортсмен, личностные свойства и состояния которого соответствуют специфическим условиям спортивной деятельности и особенностям избранного вида спортивной специализации. Адекватный уровень эмоциональной напряженности спортсменов лимитирует их эффективность и надежность соревновательной деятельности, ограничивает результативность их выступлений. Только

Таблица 3 – Показатели уровня тревожности юношей г. Сургута ($M \pm m$, σ , $Cv\%$)

Группы	Показатели	Ситуативная тревожность, баллов	Личностная тревожность, баллов
Группа 1	M	34,71	37,71
	m	2,65	2,32
	σ	7,02	6,13
	$Cv\%$	20,21	16,25
Группа 2	M	37,00	41,80
	m	2,63	5,06
	σ	5,87	11,32
	$Cv\%$	15,87	27,09
Группа 3	M	41,33	38,67
	m	1,82	1,80
	σ	7,70	7,62
	$Cv\%$	18,63	19,72
Достоверные отличия показателей (p)	1-2	$p > 0,05$	$p > 0,05$
	1-3	$p < 0,05$	$p > 0,05$
	2-3	$p > 0,05$	$p > 0,05$

Таблица 4 – Показатели уровня агрессии юношей г. Сургута ($M \pm m$, σ , $Cv\%$)

Показатели		ВА, баллов	ФА, баллов	ПА, баллов	СА, баллов	ЭА, баллов
Группа 1	M	4,83	4,67	5,33	5,67	5,17
	m	0,48	0,33	0,67	0,42	0,48
	σ	1,17	0,82	1,63	1,03	1,17
	$Cv\%$	24,19	17,50	30,62	18,23	22,63
Группа 2	M	3,83	3,50	4,17	6,33	3,50
	m	0,60	0,50	0,40	0,42	0,85
	σ	1,47	1,22	0,98	1,03	2,07
	$Cv\%$	38,40	34,99	23,60	16,31	59,25
Группа 3	M	4,07	4,57	3,93	4,64	3,29
	m	0,22	0,40	0,32	0,42	0,44
	σ	0,83	1,51	1,21	1,55	1,64
	$Cv\%$	20,36	32,91	30,72	33,38	49,84
Достоверные отличия показателей (p)	1-2	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$
	1-3	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p < 0,05$
	2-3	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p > 0,05$	$p < 0,05$	$p > 0,05$

под влиянием оптимальных и систематических тренировочных и соревновательных нагрузок достигается такой уровень эмоциональной напряженности, при котором преодолеваются все препятствия на пути к достижению цели в интегральной системе спортивной подготовки.

Рациональное и оптимальное управление средствами и методами спортивной подготовки дает возможность воздействовать на психологию личности спортсмена с тем, чтобы выработать у него необходимые субъективные состояния, индивидуальные

качества, отношение, мотивы, определяющие его направленность к спортивным достижениям.

Практические рекомендации. Увлечение экстремальными видами спорта вызывает перенапряжение адаптационных возможностей организма человека, которое может повысить риск дистрессовых проявлений. На основе полученных в исследовании данных, можно рекомендовать комплекс методов, способствующих объективной и валидной оценки эмоциональной напряженности студентов в условиях выполнения экстремальных видов деятельности.

Литература:

1. Блеер, А. Н. Методология отбора и использования экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке / А. Н. Блеер, С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский, А. А. Иванов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта : научно-методический журнал. – 2010. – №2 (17). – С. 41-45.
2. Спицин, А. П. Оценка адаптации студентов младших курсов к учебной деятельности / А. П. Спицин // Гигиена и санитария. – 2007. – № 2. – С. 54–58.
3. Яковлев, Б. П. Эмоциональная напряжённость в спортивной деятельности : монография / Б. П. Яковлев. – Сургут: РИО СурГПИ, 2003. – 182 с.

References:

1. Bleer, A. N. Approach to Selection and Application of Extreme Sports in Physical Education / A. N. Bleer, S. A. Polievsky, R. T. Raevsky, A. A. Ivanov // Teoriya i praktika prikladnykh i ekstremalnykh vidov sporta: nauchno-metodicheskiy zhurnal [Theoretical and Practical Aspects of Combat and Extreme Sports: Research Journal] – 2010. – No. 2 (17). – pp. 41-45.
2. Spitsin, A. P. Analysis of Junior Students Adaptation to Studies / A. P. Spitsin // Gigiena i sanitariya [Hygiene and Sanitary Science]. – 2007. – No. 2. – pp. 54-58.
3. Yakovlev B. P. Emotional Strain in Sports : a monograph / B. P. Yakovlev. – Surgut: Surgut State Pedagogical Institute Publishing, 2003. – 182 p.



УДК 159.9-053.6(075.8)

ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ВОВЛЕЧЁННОСТИ В СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

VALUABLE SPHERE FEATURES OF ADOLESCENTS, WITH VARYING DEGREES INVOLVEMENT IN SPORTS ACTIVITIES

**Остапенко**

Дарья Константиновна – аспирант кафедры социальной психологии Московского государственного областного университета, Москва, Россия, glasha04022809@rambler.ru.

Ostapenko Daria – post-graduate student in the social psychology department of Moscow state regional university, Moscow, Russia, glasha04022809@rambler.ru.

Ключевые слова: ценности, подростки-спортсмены, спортивная деятельность.

Аннотация. В данной статье рассматриваются ценности подростков с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность.

Keywords: values, adolescents-athletes, sports activities.

Abstract. The article deals with the valuable sphere features of adolescents with varying degrees involvement in sports activities. The meaning of 10 groups of values was detected for two hundred young people (respondents not involved in sports in addition to physical education at school; respondents who exercise further, but without sports achievements, the respondents engaged in sports and with youth level, respondents involved sports and having adult level). Processing of the results of research carried out by means of content analysis.

Актуальность исследования. Вовлечённость подростков в спортивную деятельность – сложная проблема, требующая осмысления ценности данной деятельности. В исследованиях Дж. МакЛин и Ш. Хэмм (2008) [1], С. Пиреней (2010) [2] показано, что занятия спортом изменяют ценности подростков. В отечественной психологии исследования изменения ценностей подростков с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность немногочисленны.

Цель исследования – изучить ценностную сферу подростков, с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МОУ Гимназия №5 г. Дзержинского Московской области, Спортивной школы олимпийского резерва имени братьев Знаменских г. Москвы, СДЮСШОР «Союз»

г. Дзержинского и ГБУ «Спортивная школа № 82» г. Москвы.

Испытуемые. Участвовали 200 респондентов в возрасте от 13 до 16 лет, среди которых 101 девушка и 99 юношей. Респонденты разделены на 4 группы: 1) подростки, не занимающиеся спортом помимо школьных уроков физической культуры; 2) подростки, занимающиеся спортом, но не имеющие спортивных достижений; 3) подростки, занимающиеся спортом и имеющие юношеский разряд; 4) подростки, занимающиеся спортом и имеющие взрослый разряд.

Методы исследования. Для выявления ценностей подростков, с разной степенью вовлечённости в спортивную деятельность использовались: диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С. Бубнова); морфологический тест жизненных ценностей (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина);



методика диагностики индивидуальных ценностей Шварца С. (в адаптации Карандашева В.Н.);

Результаты исследования. После изучения значимости для подростков ценностей проведён факторный анализ. В результате которого изучаемые ценности были объединены в 10 групп и отражали устоявшиеся ценности для данного возраста: «сохранение и развитие собственной личности», «традиции и конформизм», «самостоятельность», «социальный статус, власть и материальное положение», «забота о здоровье как часть общей культуры», «милосердие и доброта по отношению ко всему окружающему», «интерес к знаниям, наслаждение прекрасным и попытка сделать мир лучше», «приятное времяпрепровождение, отдых (включая любовь)», «общение», «признание и уважение людей, влияние на окружающих». С помощью корреляционного анализа изучена взаимосвязь между ценностями и степенью вовлечённости подростков в спортивную деятельность.

Подростки, не занимающиеся спортом, ниже оценивают значимость «сохранения и развития собственной личности» по сравнению с подростками, занимающимися спортом, но не имеющими спортивных достижений ($p < 0,05$); и по сравнению со всеми подростками, занимающимися спортом ($p < 0,05$). Это можно объяснить тем, что, начиная заниматься спортом, подросток стремится улучшить и развить себя. Человек видит сколько людей стараются добиться результатов, сделать себя более выносливыми, понимает зачем это нужно.

Подростки, занимающиеся спортом, но не имеющие достижений» оценивают ценность «самостоятельность» выше по сравнению с подростками, имеющими взрослый разряд ($p < 0,005$); и по сравнению с подростками, имеющими достижения ($p < 0,005$). Это можно объяснить тем, что когда подросток включается в занятия спортом, он может чаще проявлять свою самостоятельность и независимость от родителей, становится более самостоятельным в принятии решений, в то же время, подросток осознаёт, что достижение результатов связано с необходимостью прислушиваться к мнению тренера, врача. Чем больших результатов он добивается, тем больше осознаёт, что достижение – это не только его работа, что не способен достигать больших высот в спорте в одиночку.

Подростки, занимающиеся спортом, но не имеющие достижений» оценивают «социальный статус, власть и материальное положение» ниже по сравнению с подростками, имеющими взрослый разряд ($p < 0,05$); и по сравнению с подростками,

имеющими достижения ($p < 0,01$). Это может объясняться тем, что подростки, достигающие успехов в спортивной деятельности, чаще видят положительные моменты обладания статусом, властью и деньгами, по сравнению с подростками, не имеющими спортивных достижений, а так же влиянием СМИ. Спортсмены понимают, что в настоящий момент в большом спорте для достижения результатов необходимы большие вложения.

Ценность «забота о здоровье как часть общей культуры» менее значима для подростков, занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений, по сравнению с подростками, имеющими, спортивные достижения ($p < 0,05$). Это можно объяснить тем, что вовлечение подростка в спортивную деятельность и достижение результатов заставляет его задумываться о состоянии своего здоровья, особенностях своей физической и психологической формы. В то же время, достижение высоких спортивных результатов часто сопряжено с большими физическими нагрузками, необходимостью работать на предел физических и психических возможностей, постоянными стрессами, отрицательно влияющими на здоровье человека.

Значимость ценности «интерес к знаниям, наслаждение прекрасным и попытка сделать мир лучше»: ниже для подростков, имеющих взрослый разряд по сравнению с подростками, не занимающимися спортом ($p < 0,001$); подростками, занимающимися спортом, но не имеющими достижений ($p < 0,01$); и подростками, имеющими юношеский разряд ($p < 0,05$). Стоит отметить, что значимость данной ценности выше для подростков, не занимающихся спортом, по сравнению со всеми подростками, занимающимися спортом ($p < 0,01$). Эта тенденция сохраняется и при сравнении подростков, занимающихся спортом, но не имеющих достижений, с подростками, имеющими достижения ($p < 0,05$). Это можно объяснить тем, что чем больше подросток занимается спортом, тем больше начинает уделять этим занятиям время. Он понимает, что чтобы достигать результата нужно отказаться от других видов деятельности, времени на занятия чем-то другим так же может не хватать.

Значимость ценности «общение» выше для подростков, занимающихся спортом, но не имеющих спортивных достижений» по сравнению с подростками, не занимающимися спортом ($p < 0,01$); подростками, имеющими юношеский разряд ($p < 0,05$); подростками, имеющими взрослый разряд ($p < 0,01$). Значимость «общения» меньше для подростков, не занимающихся спортом, по сравнению с



подростками, занимающимися спортом ($p < 0,05$). Это может объясняться тем, что, начиная заниматься спортом – новой деятельностью, подросток расширяет свой круг общения, но чем больших результатов он достигает, тем меньше времени на общение у него остаётся. Общение перестаёт быть для него значимо само по себе, а служит для реализации спортивных и личных целей.

Значимость ценности «признание и уважение людей, влияние на окружающих»: ниже для подростков, не занимающихся спортом, по сравнению с подростками, занимающимися спортом, но не имеющими достижений ($p < 0,05$), и всеми подростками, занимающимися спортом ($p < 0,01$). Это можно объяснить тем, что начиная заниматься спортом, подросток получает положительную оценку окружающих, но, чем больших результатов он достигает, тем меньше времени на общение у него остаётся.

Было показано, что для подростков, не занимающихся спортом, наиболее значимая ценность «интерес к знаниям, наслаждение прекрасным и попытка сделать мир лучше», наименее значимы «сохранение и развитие собственной личности» и «признание и уважение людей, влияние на окружающих». Для подростков, занимающихся спортом, но не имеющих достижений наиболее значима ценность «общение», а наименее значимы «социальный статус, власть и материальное положение», «забота о здоровье как часть общей культуры» и «приятное времяпрепровождение отдых (включая любовь)». В группе подростков, занимающихся спортом и имеющих юношеский разряд, наиболее высоко оценивается значимость ценности «социальный статус, власть и материальное положение»

и «забота о здоровье как часть общей культуры», наиболее низко оценивается значимость «традиции и конформизм» и «милосердие и доброта по отношению ко всему окружающему». Подростки, занимающиеся спортом и имеющие взрослый, разряд наиболее высоко оценивают значимость ценностей «традиции и конформизм» и «социальный статус, власть и материальное положение», наиболее низко оценивают значимость ценностей «интерес к знаниям, наслаждение прекрасным и попытка сделать мир лучше», «самостоятельность» и «общение».

Обсуждение результатов исследования.

Выявленные в исследовании закономерности связи согласуются с результатами исследований Дж. МакЛин и Ш. Хэмм (2008), С. Пиреней (2010). В рассмотренных исследованиях показано, что занятия спортом изменяют ценности подростков.

Выводы:

1. Выявлена связь между значимостью для подростка следующих ценностей: сохранение и развитие собственной личности; традиции и конформизм; самостоятельность; социальный статус, власть и материальное положение; забота о здоровье как часть общей культуры; милосердие и доброта по отношению ко всему окружающему; интерес к знаниям, наслаждение прекрасным и попытка сделать мир лучше; приятное времяпрепровождение, отдых; общение; признание и уважение людей, влияние на окружающих.

2. Чем больше подросток вовлекается в спортивную деятельность, тем более значимыми для него становятся материальные и эгоистически-престижные ценности.

Литература / References

1. MacLean, Joanne; Hamm, Shannon Values and sport participation: comparing participant groups, age, and gender. – Journal of sport behaviour, December 2008.
2. Perényi Szilvia Value Priorities in Connection to Sport Participation Physical Culture and Sport. – Studies and Research, 48 (48) 2010.

ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СПОРТИВНОЙ МОЛОДЕЖИ

THE PRECONDITIONS FOR FORMATION OF YOUTH SPORTS VALUES



Титова Галина Сергеевна – канд. пед. наук, доцент кафедры Истории и управления инновационным развитием молодежи Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, galchun@list.ru.

Titova Galina – PhD, Associate professor of History and Management of Innovative

Youth Development, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, galchun@list.ru.

Ключевые слова: молодежь, рекреативно-оздоровительная деятельность, здоровье, досуг, физическая подготовка, ценности, мотивация.

Аннотация. В статье рассмотрены следующие аспекты: изучение ценностей и мотивации различных социальных и культурных слоев студенческой молодежи, их отношение к проблемам здоровья и физического развития, целесообразность использования рекреативно-оздоровительной деятельности, социальные проблемы и потребности молодежи.

Keywords: youth, recreative-sanative activities, health, leisure, physical training, values, motivation.

Abstract. The following aspects are revealed in the paper: studying of values and motivations of different socio-cultural layers of youth, their attitude to health issues and physical development, purposefulness of use of recreative – sanative activities, social issues and youth's needs.

Актуальность исследования. Молодежная проблематика является одной из наиболее дискуссионных и стратегически значимых для успешного развития современного общества. Современная ситуация в российском обществе характеризуется состоянием определенного идейно-мировоззренческой вакуума, когда одни социальные идеалы и ценности уже ушли в прошлое, а другие еще не сформировались. Актуальность изучения ценностных ориентаций молодежи обусловлена проблемами формирования и развития общества, необходимостью сохранения традиций и воспроизводства нормативных правил поведения. Ценностная система, которая складывается в молодежной среде сегодня, через несколько лет может стать основой ориентации российского общества в целом [1, 2].

Ценностные ориентации рассматриваются как смыслообразующая основа человеческой жизни,

обозначающая для личности все то, что затрагивает ее как субъект: сознание и самосознание, целеполагание, избирательность и свободу, т.е. ценностные ориентации выражают внутренний мир личности [5].

Осмысленность ситуации, востребована именно сейчас, поэтому перед современной системой образования и другими социальными институтами возникает задача – способствовать формированию у каждого представителя подрастающего поколения такого образа мира, который будет адекватен окружающей действительности. Забота о собственном здоровье и здоровье других людей в этом контексте рассматривается как социальное действие общечеловеческого уровня ценности. Обладание разносторонним взглядом на все окружающие предметы, события, явления позволяет адекватно оценить сложившуюся ситуацию, прогнозировать ее развитие и принимать осознанные

решения, в том числе, касающиеся обеспечения оптимального функционирования организма, сохранения и улучшения здоровья [4, с.110].

Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания. Термин рекреация (от лат. *recreatio*) означает отдых, восстановление сил человека. В современном обществе основные функции физической рекреации сводятся к следующему [6, с. 433]:

- социально-генетическая (механизм усвоения социально-исторического опыта);
- творчески-атрибутивная (позволяет ее рассматривать ее в развитии и совершенствовании);
- системно-функциональная (раскрывающая физическую рекреацию как функцию конкретной социальной системы);
- аксиологическая (ценностно-ориентировочная);
- коммуникативная (важное средство неформального общения людей).

Цель исследования – выявить особенности ценностных ориентаций студенческой молодежи и изучить доминирующие мотивы к занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью.

Организация исследования:

1. Сбор теоретического материала и разработка методов исследования.
2. Проведение исследования: проведение пилотажного социологического исследования, затем распространение анкет и сбор социологической информации; для изучения значимости и степени актуализации рекреативно-оздоровительной

деятельности для студенческой молодежи мной была разработана анкета, состоящая из 25 вопросов, касающихся оценки здоровья, ценностных ориентаций студенческой молодежи, мотивации к занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью, приоритетных направлений и форм оздоровительного досуга.

3. Обработка полученных данных.

4. Обобщение и анализ результатов исследования.

Испытуемые: студенты Российского государственного университета физической культуры спорта, молодежи и туризма; Институт спорта и физического воспитания и Гуманитарный институт московского государственного университета путей сообщения, Научно-исследовательский университет высшей школы экономики. В исследовании приняли участие 1500 человек. Из них 793 мужского пола, 707 – женского. От 17 до 19 лет – 659, от 20 до 21 года – 643, от 22 до 25 лет – 131, старше 25–67 чел.

Методы исследования:

- анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;
- социологическое исследование (анкетирование);
- статистическая обработка полученных данных (полученные в результате анкетирования, были обработаны статистическим методом определения показателей относительной доли).

Результаты исследования и их обсуждение.

В целом для студентов характерно выдвижение на

Таблица 1 – Степень значимости основных ценностных ориентаций студенческой молодежи *

Ценности	МИИТ	ВШЭ	РГУФКСМиТ Гуманитарный ин-т	РГУФКСМиТ Ин-т спорта и физического воспитания	Все
Здоровье	9	9	9	9	9
Семья	10	10	10	9	10
Образование	8	7	7	7	7
Карьера	4	5	7	10	7
Развлечения	5	2	4	4	4
Деньги	3	5	5	5	5
Любовь	7	9	5	6	9
Секс	1	5	3	2	3
Идеалы, вера	2	1	2	2	2
Действия ради будущего России	1	1	1	1	1

* В исследовании степени значимости основных ценностных ориентаций использовался метод балльных оценок по 10-балльной шкале, где 10 баллов – высшая ценность.

Таблица 2 – Мотивация в занятиях рекреативно-оздоровительной деятельностью среди студенческой молодежи (%)**

Мотивы	Девушки	Юноши	Все
Желание улучшить фигуру	57,8	45,5	51,0
Желание улучшить здоровье	20,0	29,0	25,0
Двигательный голод, желание подвигаться	26,7	20,0	23,0
Желание научиться красиво двигаться	31,1	5,5	17,0
Стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций, общению	40,0	38,2	39,0
Самоутверждение	6,7	16,4	13,0

** В таблице 2 сумма процентов больше ста, респонденты отмечали более одного варианта ответов.

первый план ценностей индивидуалистического характера, связанных с практическим успехом и достижением личного благополучия. Однако, как видно из результатов исследования, большинство студентов выдвигают на первый план семью как высшую жизненную ценность – 10 баллов. Второе место разделили здоровье и любовь (9 баллов), образование и карьера – на третьем месте в системе ценностных ориентаций молодежи (7 баллов), наименьшую ценность для студенческой молодежи составляют идеалы, вера и действия ради будущего России.

Исследование показывает, что на первые места среди мотивов в занятиях рекреативно-оздоровительной деятельностью студенты выдвигают желание улучшить фигуру и стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций, общению. Причем двигательный голод, желание подвигаться и улучшить фигуру преобладает в большей степени у девушек, также, как и научиться красиво двигаться. Мотивация в улучшении здоровья, как у юношей, так и у девушек достаточно низкая – 29,0% и 20,0% соответственно. У студентов Московского государственного университета путей сообщения и Высшей школы экономики желание улучшить здоровье, также, как и улучшить фигуру заметно преобладает по сравнению со студентами РГУФКСМиТ. 45,1% орошенных студентов Гуманитарного института РГУФКСМиТ и 40,0% студентов Института спорта и физического воспитания РГУФКСМиТ нуждаются в эмоциональной разгрузке, положительных эмоциях и общении. Занимаясь рекреативно-оздоровительной

деятельностью, самоутвердиться хотят 16,4% юношей и только 6,7% девушек. У студентов 1–2 курсов желание улучшить фигуру и двигательный голод преобладают по сравнению с более старшими курсами, составляя 60,5% и 32,6%. Студенты 5 курса выделяют стремление к эмоциональной разгрузке, получение положительных эмоций, общению среди мотивов к занятиям физической рекреацией (30,0%).

Выводы. Ориентируясь на будущее, молодежь должна формировать свой жизненный потенциал. Перед молодыми людьми стоит проблема адаптации к таким процессам, как безработица, платное обучение, инфляция и так далее, с которыми она раньше не встречалась. Именно в таких условиях должны быть сформированы ценностные ориентации и соответствующие формы поведения и сознания, способствующие осуществлению социальных и профессиональных ожиданий [1].

У студентов, в целом не накоплен опыт болезней, поэтому здоровье не является мотивом к занятиям рекреативно-оздоровительной деятельностью и сохранение его пока не является целью жизнедеятельности.

Среди мотивов в занятиях рекреативно-оздоровительной деятельностью студенты выдвигают на первый план желание улучшить фигуру и стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций, общению.

В целом для студентов характерно выдвижение на первый план ценностей индивидуалистического характера, связанных с практическим успехом и достижением личного благополучия.

Литература:

1. Борисова, Л. Г. Социальное качество молодых россиян нового века / Л. Г. Борисова, Л. М. Растова // Социальное качество российской молодежи на рубеже веков: Всерос. науч. практ. конф. : материалы конф., 21-23 марта 2000 г. – Барнаул. : БГПУ, 2000. – С. 7-13.
2. Манько, Ю. В. Социология молодежи: учеб. пособие / Ю. В. Манько, К. М. Оганян. – СПб. : Петрополис, 2008. – 316 с.
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Мерлушкин, В. Г. Социальное качество молодых россиян нового века / В. Г. Мерлушкин // Социальное качество российской молодежи на рубеже веков: Всерос. науч. практ. конф. : материалы конф., 21-23 марта 2000 г. – Барнаул. : БГПУ, 2000. – С. 110-117.
5. Социология молодежи: учебник / под ред. В. Н. Кузнецова. – М. : Гардарики, 2007. – 335 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 480 с.

References:

1. Borisova, L. G. The Social quality of young Russians of the new century / Borisova L. G., Rastova L. M. // The social quality of young Russians at the turn of the century: Russian scientific practical conference. The matherials of the conference, 21-23 March 2000. – Barnaul. : BSPU, 2000. – pp. 7-13.
2. Manko, J. V. Sociology of the youth: tutorial / J. V. Manko, K. M. Oganyan. – St. Petersburg. : Petropolis, 2008. – P. 316.
3. Matveev, L. P. Theory and methodology of physical culture / L. P. Matveev. – Moscow. : Physical culture and sport, SportAcademPress, 2008. – P. 544.
4. Merlushkin, V. G. The Social quality of young Russians of the new century / V. G. Merlushkin // The social quality of young Russians at the turn of the century: Russian scientific practical conference., 21-23 March 2000. – Barnaul. – pp.110-117.
5. Sociology of young people: tutorial / edited by V. N. Kuznetsova. – Moscow. : Gardariki. 2007. – P. 335
6. Kholodov, G. K. Theory and methodology of physical education and sport: tutorial / G. K. Kholodov, V. S. Kuznetsov. – Moscow. : Academy, 2009. – p. 480.



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

<u>ISSUES AND HISTORY OF SPORT PSYCHOLOGY</u>	Rodygina Y., Volkov I., Hvatskay E. TO THE 70 ANNIVERSARY OF THE A.TS. PUNI DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY (SAINT-PETERSBURG)	4
<u>PERSONALITY PSYCHOLOGY</u>	Andreev V., Stanislavsky I. THEORETICAL, METHODOLOGICAL AND PRACTICAL ASPECTS THE PSYCHOLOGY OF COPING IN SPORT	8
	Rodygina Y., Hvatskay E., Andreev V. THE «PSYCHOLOGICAL PROFILE» OF SPORTSMAN IN THE WRESTLING	12
	Logvinov V., Fedotov Y. MODEL CHARACTERISTICS OF THE INSTRUCTOR-GUIDE ON THE ROUTES OF ACTIVE TOURISM	16
	Maletskaya V. SELF-ASSESSMENT OF BALLROOM DANCERS	20
<u>THE PSYCHOLOGY OF PREPARATION, TRAINING AND COMPETITION</u>	Biryukova G., Borisevich D. THE PHENOMENON OF SUGGESTIBILITY IN TERMS OF OPTIMIZING THE TRAINING OF ATHLETES	25
	Babushkin G., Rybin R. PSYCHOLOGICAL TRAINING OF HIGH QUALIFICATION SWIMMERS DURING PRECOMPETITIVE STAGE	29
	Savinkina A., Sopov V. THE IMPACT OF ATTENTION TRAINING ON THE COMPETITIVE RESULTS OF YOUNG ATHLETES	34
	Volynskaya Y. THE EXAMPLE OF USING THE TECHNIQUE «INNER MATCH» IN WORK OF SPORTS PSYCHOLOGIST WITH YOUNG TENNIS PLAYERS	39
	Volkov D., Tikhvinskaya E., Ivchenko E., Mednikov S. METAPHOR IN IMPROVEMENT OF THE ATHLETE'S MENTAL STATE	43
<u>PSYCHODIAGNOSTICS</u>	Shtukkert A. SPORT ACTIVITY AS A INFLUENCE FACTOR ON FORMATION OF LEADING BEHAVIOR STRATEGY IN CONFLICT SITUATION	48
<u>HELP A COACH</u>	Moskvin V., Moskvina N. SPECIAL FEATURES VOLITIONAL REGULATION OF SPORTSMEN-TEENS	52
<u>APPLIED AND EXPERIMENTAL RESEARCHES</u>	Voronov D. PREVENTION OF COMPUTER ADDICTION BY MEANS OF PHYSICAL RECREATION AND PSYCHOCORRECTIVE TRAINING	58
	Dihor V., Gizullina A. THE EFFECTIVENESS OF TRAINING METHODS OF CONSCIOUS SELF- REGULATION AND THE FEATURES OF THE SUBJECTIVE SELF-EVALUATION OF FOOTBALL FANS	63
	Litovchenko O., Semenova A., Yakovlev B. EFFECTS OF EXTREME ACTIVITIES ON EMOTIONAL STRAIN IN STUDENT ATHLETES	67
<u>SOCIO-PSYCHOLOGICAL ISSUES</u>	Ostapenko D. VALUABLE SPHERE FEATURES OF ADOLESCENTS, WITH VARYING DEGREES INVOLVEMENT IN SPORTS ACTIVITIES	72
	Titova G. THE PRECONDITIONS FOR FORMATION OF YOUTH SPORTS VALUES	75