



ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Psychology and Pedagogy of Sports Activities



Учредитель журнала:
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

Контакты редакции:

Адрес: 105122, Москва, Сиреневый бульвар 4, РУС «ГЦОЛИФК», кафедра психологии, философии и социологии
Телефон: 8 (495) 961-31-11, доб. 53-96; доб. 50-92
E-mail:

редакции – journal@gtsolifk.ru;
главного редактора – alpfest@mail.ru;
зам. главного редактора – malikoval@yandex.ru

Сайт: www.sport-psy.ru
Издательство: РУС «ГЦОЛИФК»

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 19.05.2005 г.
ПИ № ФС77-69682 от 5.05.2017 г.
ПИ № ФС77-83664 от 29.07.2022 г.

НАУЧНЫЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ МИНОБРНАУКИ РФ, ПО КОТОРЫМ ЖУРНАЛ ВКЛЮЧЕН В ПЕРЕЧЕНЬ ВАК:

5.8 – Педагогика

- ✦ 5.8.1 – Общая педагогика, история педагогики и образования (13.00.01)
- ✦ 5.8.4 – Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (13.00.04)
- ✦ 5.8.5 – Теория и методика спорта (13.00.04)
- ✦ 5.8.6 – Оздоровительная и адаптивная физическая культура (13.00.04)
- ✦ 5.8.7 – Методология и технология профессионального образования (13.00.08)

5.3 – Психология

- ✦ 5.3.1 – Общая психология, психология личности, история психологии (19.00.01)
- ✦ 5.3.2 – Психофизиология (Биологические науки) (19.00.02)
- ✦ 5.3.3 – Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (19.00.03)
- ✦ 5.3.4 – Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (19.00.07)


Journal Founder:

Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «The Russian University of Sport «GTSOLIFK».


Editorial contacts:

Address: room 454, 4, Syrenevy blvd, Moscow, 105122, RUS «GTSOLIFK»
E-mail of the editorial office: journal@gtsolifk.ru
Website: www.sport-psy.ru

Отпечатано в типографии ООО «САМ ПОЛИГРАФИСТ»
129090 г. Москва, Протопоповский пер., д. 6,
тел. 8 (495) 545-37-10, www.onebook.ru
Формат 70x100/16. Печать офсетная. Тираж 500 экз.

Научно–практический журнал
включен в перечень ВАК 

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Scientific and Practical Journal
Included in the list of the Higher
Attestation Commission of Russia 

PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY OF SPORTS ACTIVITIES

№4 (71) 2024

Индексируется в РИНЦ 

Подписной индекс в объединенном
каталоге «Пресса России» 85764

ISSN 2782-7348

Главный редактор:
Байковский Ю.В.

Год основания – 2003

Предыдущее название:

Научно-практический журнал
«Спортивный психолог»
(с 2003 по 2022 г.)

Согласно решению президиума высшей аттестационной комиссии (ВАК) Минобрнауки России журнал включен в перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, на соискание ученой степени доктора наук.

Состав редакции журнала «Психология и педагогика спортивной деятельности»

Редакционный совет:

Главный редактор – **Байковский Юрий Викторович**

Заместитель главного редактора – **Маликова Любовь Андреевна**

Ответственный секретарь – **Афанасьева Наталья Николаевна**

Ответственный редактор – **Шумова Наталия Сергеевна**

Редакционный научный совет:

Неверкович Сергей Дмитриевич – д-р пед. наук, профессор, академик РАО, профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Сейранов Сергей Германович – д-р пед. наук, профессор, академик РАО, ректор РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Аванесян Грант Михайлович – д-р психол. наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии ЕГУ, Ереван, Армения

Ашкинази Сергей Максимович – д-р пед. наук, профессор кафедры физического воспитания и основ военной подготовки Санкт-Петербургского государственного университета ветеринарной медицины (СПбГУВМ), Санкт-Петербург, Россия

Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Беличенко Олег Игоревич – д-р мед. наук, профессор, академик РАЕН, профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Бондарев Дмитрий Владимирович – PhD по геронтологии и общественному здоровью, доцент, научный сотрудник факультета спорта и наук о здоровье Университета Ювяскюля, Ювяскюля, Финляндия

Бочавер Константин Алексеевич – канд. психол. наук, заведующий лабораторией спортивной психологии МИП, Москва, Россия

Бубеев Юрий Аркадьевич – д-р мед. наук, профессор, заместитель директора по научной работе ГНЦ РФ – ИМБП РАН, Москва, Россия

Вовк Сергей Иванович – д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теоретико-методических основ физической культуры и спорта РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Германов Геннадий Николаевич – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры педагогики РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Горская Галина Борисовна – д-р психол. наук, профессор, профессор кафедры психологии КГУФКСТ, Краснодар, Россия

Губа Владимир Петрович – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики волейбола РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Жийяр Марина Владимировна – д-р пед. наук, профессор, проректор по научно-исследовательской работе РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Левушкин Сергей Петрович – д-р биол. наук, профессор, директор НИИ спорта и спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Левченкова Татьяна Викторовна – д-р пед. наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Лубышева Людмила Ивановна – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Макогонов Александр Николаевич – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры туризма и сервиса Казахской академии спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Мельников Андрей Александрович – д-р биол. наук, профессор, заведующий кафедрой физиологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Моросанова Варвара Ильинична – д-р психол. наук, профессор, заведующая лабораторией психологии саморегуляции ПИ РАО, Москва, Россия

Нгуен Дай Зьонг – PhD по педагогике, профессор, член Совета междисциплинарных профессоров культуры, спорта и туризма Вьетнама, Ханой, Вьетнам

Никитинский Евгений Сергеевич – д-р пед. наук, профессор, профессор Академии государственного управления при Президенте Республики Казахстан, Астана, Казахстан

Николаев Алексей Николаевич – д-р психол. наук, профессор, профессор кафедры дефектологии ПсковГУ, Псков, Россия

Попов Григорий Иванович – д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой биомеханики и естественнонаучных дисциплин РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Родионов Альберт Вячеславович – д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Романова Евгения Сергеевна – д-р психол. наук, профессор, заведующая кафедрой общей и практической психологии МГПУ, Москва, Россия

Савинкина Александра Олеговна – канд. психол. наук, научный сотрудник лаборатории социальной и когнитивной психологии Института медико-биологических проблем РАН, Москва, Россия

Смоленский Андрей Вадимович – д-р мед. наук, профессор, академик РАЕН, заведующий кафедрой спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Сопов Владимир Федорович – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Тамбовцева Ритта Викторовна – д-р биол. наук, профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Ткаченко Светлана Анатольевна – канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РУС «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», мастер спорта международного класса РФ по тхэквондо, Москва, Россия

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ПРИКЛАДНЫЕ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</u>	Сюй Вэйвэй, Губа В.П., Булыкина Л.В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ БАЗОВОЙ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД КИТАЯ	5
<u>ПЕДАГОГИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ</u>	Хэ Сюэюнь, Шумова Н.С., Байковский Ю.В. КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ «COVID-19»	9
	Ацута К.А. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА К РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА НА ЗАНЯТИИ ВОЛЕЙБОЛОМ	13
	Сенатская В.Г., Баталов А.Г., Щукин А.В. ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	18
	Федорова Е.В. ОСОБЕННОСТИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОЙ В ШАХМАТЫ	25
<u>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА</u>	Шулунова И.Р. Калашников Н.А. Черных В.А., Долгоруова М.С. РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ СТРЕЛКА ИЗ ЛУКА	29
	Шиндрикова Е.В. ВЛИЯНИЕ КОМПОНЕНТОВ ОБРАЗА ТЕЛА НА УСПЕШНОСТЬ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ПО ПРЕДСТАВЛЕНИЮ СПОРТСМЕНОВ 18-23 ЛЕТ	33
	Федоров А.Д., Клещев В.Н., Горбачев С.С. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ-ЮНОШЕЙ 9-12 ЛЕТ	36
	Собещакова А.С. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НА СПОРТИВНЫХ ИГРАХ СТРАН БРИКС-2024 И ИГРАХ XXXIII ОЛИМПИАДЫ	42
<u>ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА, ТРЕНЕРА</u>	Сопов В.Ф. ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ХОККЕЙНОГО КЛУБА	45
	Степанова А.П., Кузьмина К.М., Находкин В.В. ВЛИЯНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ БОРЦОВ	50
	Батурина Н.В., Ваганова Ж.Е., Корюкалов Ю.И., Кастальский О.О., Паточкина Н.А., Лапшин М.С. ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	56
	Земсков А.С., Горлищев Е.В. ИССЛЕДОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У БОРЦОВ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО И САМБО)	61
	Клещев В.Н., Пикалова К.С. ПРИЕМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ И КИКБОКСЕРОВ	65
	Костенко К.И., Трофимова Ю.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СПОРТСМЕНОВ С ПРИЗНАКАМИ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ	69
	Карпенко Г.А. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ИГРЫ В ШАХМАТЫ	72
	Лагутина А.Б., Котуранова И.Д. ОЦЕНКА ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК	76
<u>ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</u>	Се Фей, Ткаченко С.А. РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ БОЛИ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ	81
	Сергеев Е.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛФК У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ	84
	Редина Е.С., Сукманюк А.С., Шалаева А.А. ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА, ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПОДХОД	88

УДК 796.325

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СТАТОДИНАМИЧЕСКИХ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ БАЗОВОЙ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК СТУДЕНЧЕСКИХ КОМАНД КИТАЯ

EFFECTIVENESS OF USING STATODYNAMIC STRENGTH EXERCISES TO INCREASE THE BASIC JUMPING FITNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS OF CHINA



Сюй Вэйвэй – аспирант кафедры теории и методики волейбола Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, veyvey.syuy@bk.ru

Xu Weiwei – postgraduate student of the Department of Theory and Methodology of Volleyball at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Губа Владимир Петрович – д-р. пед. наук, профессор, профессор кафедры теории и методики волейбола Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, smolguba67@mail.ru

Guba Vladimir – Doc. ped. Sciences, Professor, Professor, Department of Theory and Methods of Volleyball at the Russian University of Sports

«GTSOLIFK», Moscow, Russia, smolguba67@mail.ru



Булыкина Лариса Владимировна – канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики волейбола Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, bulykina.lv@yandex.ru

Bulykina Larisa – cand. ped. Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methods of Volleyball at the

Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: волейбол, студенческая команда, тренировочная деятельность, базовая прыжковая подготовка, статодинамические силовые упражнения.

Аннотация. Многолетняя подготовка женских студенческих волейбольных команд предполагает повышение спортивного мастерства за счет различных видов подготовок. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, обеспечивающих успешность участия спортсменок в соревновательной деятельности. Базовая прыжковая подготовка во многом определяет эффективность выполнения таких технических приемов игры, как нападающий удар и блокирование, что, безусловно, актуализирует необходимость разработки эффективных тренировочных средств, обеспечивающих достижение высоких результатов. Статодинамические силовые упражнения с применением швейцарского мяча способствуют повышению базовой прыжковой подготовки, что свидетельствует о целесообразности их применения в процессе подготовки женских студенческих команд Китая.

Keywords: volleyball, student team, training activities, basic jumping fitness, statodynamic strength exercises.

Abstract. *The long-term training of women's student volleyball teams involves increasing sportsmanship through various types of training. Special physical training is aimed at developing motor abilities that ensure the success of the participation of athletes in competitive activities. Basic jumping preparedness, in many respects, determines the effectiveness of performing such technical techniques of the game as striker and blocking, which, of course, actualizes the need to develop effective training tools that ensure high results. Statodynamic strength exercises with the use of a Swiss ball contribute to an increase in basic jumping fitness, which indicates the feasibility of their application in the process of training women's student teams in China.*

Введение. Соревновательная деятельность в современном женском студенческом волейболе развивается по аналогии с мужским волейболом, который характеризуется высоким уровнем проявления скоростно-силовых способностей, обеспечивающих достижения максимальной высоты прыжка при выполнении технических приемов атаки (подача и нападающий удар) и защиты (блокирование) в безопорной фазе движения [3, 6, 10].

В теории и методике волейбола [1, 4, 8] достаточно подробно рассматриваются вопросы повышения прыжковой подготовленности волейболистов различной квалификации и уровня подготовленности, однако все практические и методические рекомендации относятся к подготовке спортивного резерва спортивных школах и высококвалифицированных игроков в профессиональных командах.

Развитие массового спорта, в том числе и волейбола, в Китайской Народной Республике свидетельствует о том, что специалисты пристальное внимание уделяют вопросам развития скоростно-силовых способностей и повышения прыжковой подготовленности спортсменок [2, 5, 7, 9]. Анализ работ свидетельствует, что для достижения максимальных показателей развития скоростно-силовых способностей специалисты, как правило, в подготовке волейболисток в основном применяют упражнения прыжкового характера, что позволяет в краткосрочной перспективе добиться существенного прироста показателей. Однако, для выхода спортсменок на более качественный уровень базовой прыжковой подготовленности волейболисток студенческих команд Китая целесообразно в тренировку включать статодинамические силовые упражнения на швейцарском мяче, которые позволяют существенно укрепить опорно-двигательный аппарат и включить активно работающие мышцы при выполнении технических приемов игры в безопорной фазе.

Цель исследования – разработать комплекс статодинамических силовых упражнений и оценить их эффективность в процессе повышения базовой

прыжковой подготовленности волейболисток студенческих команд Китая.

Организация исследования. Исследование проводилось в течение 2022–2024 гг. на базе Педагогического университета Центрального Китая (Пекин, Китай), в котором приняли участие 24 волейболистки студенческой команды. В рамках проведения последующего формирующего педагогического эксперимента были разработаны и апробированы статодинамические силовые упражнения на швейцарском мяче, направленные на повышение базовой прыжковой подготовленности игроков. Оценка эффективности предлагаемых средств оценивалась по динамике показателей развития силовых способностей нижних конечностей с помощью ступенчатой динамометрии и тензоплатформы в начале и конце годового цикла подготовки.

Результаты исследований их обсуждение. При выполнении прыжка и достижения его высоких показателей основную нагрузку несут мышцы сгибатели и разгибатели коленных и голеностопных суставов. Контрольные испытания, проводимые с помощью ступенчатой динамометрии, позволили установить, что у волейболисток студенческой команды Педагогического университета Центрального Китая (Пекин, Китай) за время проведения последующего формирующего педагогического эксперимента отмечается достоверное увеличение показателей силы мышц сгибателей и разгибателей коленных суставов на $11,0 \pm 1,5$ и $13,5 \pm 1,8$ кг, соответственно ($p < 0,05$; рисунок 1).

Результаты анализа данных рисунка 2 свидетельствуют о том, что за время проведения последующего формирующего педагогического эксперимента у волейболисток студенческой команды отмечается увеличение силы мышц сгибателей голеностопного сустава на $11,5 \pm 0,7$ кг и разгибателей – на $10,6 \pm 0,6$ кг ($p < 0,05$).

Полученные результаты исследования позволяют констатировать, что применение статодинамических силовых упражнений на швейцарском

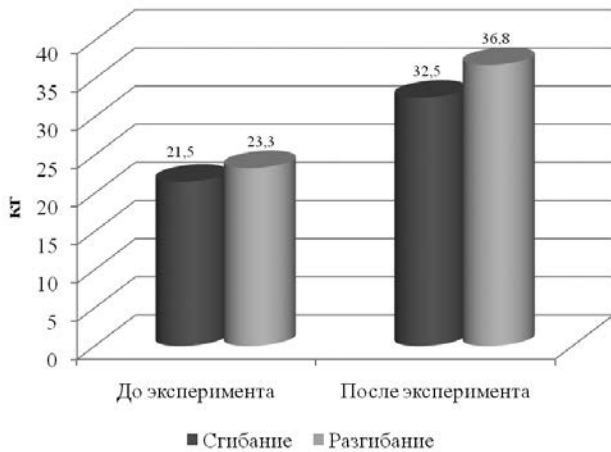


Рисунок 1 – Динамика силы мышц сгибателей и разгибателей коленных суставов при выполнении прыжка волейболистками Китая

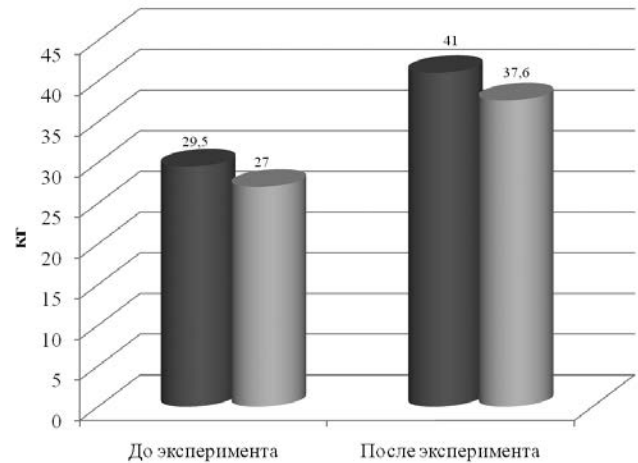


Рисунок 2 – Динамика силы мышц сгибателей и разгибателей голеностопных суставов при выполнении прыжка волейболистками Китая

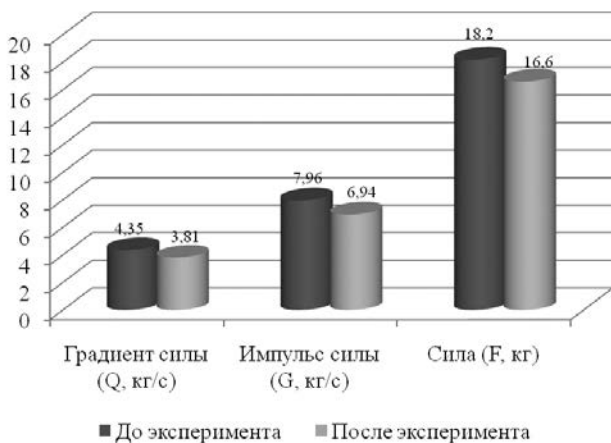


Рисунок 3 – Динамика горизонтальной составляющей опорной реакции при выполнении прыжка волейболистками Китая

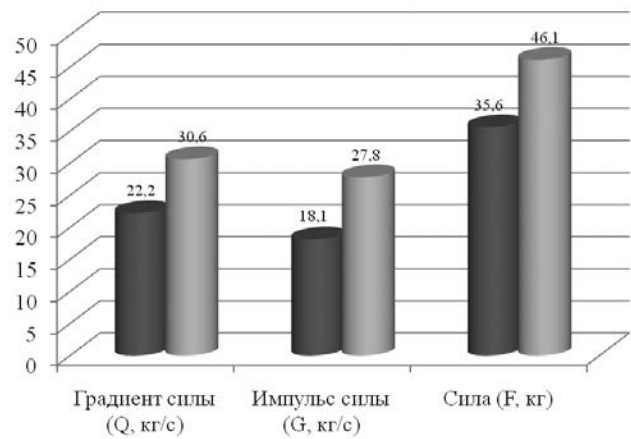


Рисунок 4 – Динамика вертикальной составляющей опорной реакции при выполнении прыжка волейболистками Китая

мяче способствует существенному увеличению показателей силы мышц сгибателей и разгибателей коленных и голеностопных суставов. Данный факт может косвенно свидетельствовать об увеличении базовой прыжковой подготовленности волейболисток студенческих команд Китая.

Для подтверждения этого тезиса были проведены исследования по изучению градиента и импульса силы, а также силы воздействия на горизонтальную и вертикальную составляющие тензоплатформы в процессе выполнения прыжка волейболистками студенческой команды Педагогического университета Центрального Китая (Пекин, Китай).

Установлено, что за время проведения последовательного формирующего эксперимента у волейболисток студенческой команды отмечается достоверное снижение градиента и импульса силы в горизонтальной составляющей прыжка на 0,54 и 1,02 кг/с, соответственно ($p < 0,05$, Рисунок 3).

За время формирующего педагогического эксперимента у волейболисток студенческой команды отмечается снижение силы давления на горизонтальную составляющую, что может свидетельствовать о перераспределении силовых возможностей на вертикальную составляющую, которая определяет достижение высоких показателей прыжка.

Анализ данных рисунка 4 позволил установить, что за время эксперимента отмечается существенное увеличение показателей градиента и импульса силы у волейболисток студенческой команды на 8,4 и 9,7 кг/с, соответственно ($p < 0,05$).

Показатели силы вертикальной составляющей прыжка за время формирующего педагогического эксперимента возрастают на 10,5 кг ($p < 0,05$). Полученные данные подтверждают целесообразность применения статодинамических силовых упражнений в подготовке волейболисток студенческих команд Китая.

Заключение. Прыжковая подготовленность в студенческом волейболе обуславливает достижение высокой результативности технических приемов игры в атаке и защиты. Проведенные исследования позволяют утверждать, что повышение силовых возможностей обеспечивает повышение базовой прыжковой подготовленности волейболисток Китая за счет применения в тренировке статодинамических упражнений, выполняемых на швейцарском мяче.

Литература

1. Волейбол и его разновидности: учебник / Л.В. Булыкина, В.П. Губа, В.В. Костюков, А.В. Родин. – М.: Советский спорт, 2024. – 524 с.
2. Гу, Сун. Силовые тренировки для развития специфических качеств волейболистов / Гу Сун, Инь Хунман // Журнал Пекинского университета спорта. – 2010. – №33 (6). – С. 113-118.
3. Кулькова, И.В. Использование дополнительного оборудования в процессе подготовки волейболистов / И.В. Кулькова, В.В. Терентьев, Л.С. Булатова // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сб. труд. V Всерос. науч.-практ. конф. – Саратов, 2022. С. 112-116.
4. Лу, Цзинхуань. Анализ физической подготовки волейболистов / Лу Цзинхуань // Современная спортивная наука и техника. – 2012. – №2. – С. 53-56.
5. Мельникова, Т.И. Направленность и содержание модульно-вариативных заданий в тренировке студенческих волейбольных команд / Т.И. Мельникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – №4. – С. 71-72.
6. Родин, А.В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола): монография / А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. – 188 с.
7. Салпагарова, М.А. Скоростно-силовая подготовка с учетом индивидуальных особенностей волейболисток / М.А. Салпагарова // Молодежь. Наука. Образование: матер. студ. науч. сесс., посвящ. 100-летию образования

Карачаево-Черкесской Республики. – Карачаевск, 2022. – С. 192-197.

8. Сиротинина, Р.Л. Педагогические условия, необходимые для формирования скоростно-силовых качеств у студенток-волейболисток / Р.Л. Сиротинина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №8(102). – С. 159-162.

9. Хуан, Бо. Анализ текущей физической подготовленности спортсменов-волейболистов в Китае / Хуан Бо // Журнал Сианьского института физического воспитания. – 2008. – №25(3). – С. 81-85.

10. Щетинина, С.Ю. Развитие прыгучести в тренировочном процессе волейболистов / С.Ю. Щетинина, Д.А. Кривошеева // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2020. – №2(180). – С. 469-475.

Literature

1. Volleyball and its varieties: textbook / L.V. Bulykina, V.P. Guba, V.V. Kostyukov, A.V. Rodin. – M.: Soviet Sport, 2024. – 524 p.
2. Gu, Song. Strength training for the development of specific qualities of volleyball players / Gu Song, Yin Hongman // Journal of Beijing Sports University. – 2010. – №33 (6). – P. 113-118.
3. Kulkova, I.V. Use of additional equipment in the process of training volleyball players / I.V. Kulkova, V.V. Terentyev, L.S. Bulatova // Actual issues of physical education of youth and student sports: Sat. labour. V All-Russia. scientific-practical. conf. – Saratov, 2022. – P. 112-116.
4. Lu, Jinghuan. Analysis of physical fitness of volleyball players / Lu Jinghuan // Modern sports science and technology. – 2012. – №2. – P. 53-56.
5. Lu, Jinghuan. Analysis of physical fitness of volleyball players / Lu Jinghuan // Modern sports science and technology. – 2012. – №2. – P. 53-56.
6. Rodin, A.V. Individual tactical preparation in sports (on the example of basketball and volleyball): monograph / A.V. Rodin, V.P. Guba. – M.: Sport, 2023. – 188 p.
7. Salpagarova, M.A. Speed strength training, taking into account the individual characteristics of volleyball players / M.A. Salpagarova // Youth. Science. Education: mater. stud. scientific sess., 100th anniversary of the formation of the Karachay-Cherkess Republic. – Karachayevsk, 2022. – P. 192-197.
8. Sirotinina, R.L. Pedagogical conditions necessary for the formation of speed and strength qualities among volleyball students / R.L. Sirotinina // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – 2013. – №8(102). – P. 159-162.
9. Huang, Bo. Analysis of the current physical fitness of volleyball athletes in China / Huang Bo // Journal of the Xi'an Institute of Physical Education. – 2008. – №25(3). – P. 81-85.
10. Shchetinina, S.Yu. Development of jumping ability in the training process of volleyball players / S.Yu. Shchetinina, D.A. Krivosheeva // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. – SPb., 2020. – №2(180). – P. 469-475.

УДК 796.011.1:159.9.072

КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ «COVID-19»

A COMPREHENSIVE PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS METHOD FOR INCREASING THE STRESS TOLERANCE OF STUDENTS IN CONDITIONS OF SOCIAL ISOLATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC



Хэ Сюэюнь – доцент кафедры физической культуры Хубэйского университета национальностей (КНР), соискатель кафедры психологии, философии и социологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

He Xueyun – graduate student of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Шумова Наталия Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, философии и социологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, zalp1@mail.ru

Shumova Natalia – Ph.D. Psychol. Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Philosophy and Sociology at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, философии и социологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, alpfest@mail.ru

Baikovskiy Yuri – Dr. Ped. Sciences, Cand. Psychol. Sciences, Professor, Head of the Department

of Psychology, Philosophy and Sociology at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: личность, депривация, социальная изоляция, стресс, стрессоустойчивость, психическое здоровье, комплексная физкультурно-оздоровительная методика.

Аннотация. Стрессоры, связанные с условиями эпидемий и пандемий, социальной изоляцией, кардинальным изменением образа жизни на малоподвижный, могут привести к длительному стрессу, вызвать расстройства физического и психического здоровья.

Разработана методика повышения стрессоустойчивости китайских студентов в условиях пандемии, сочетающая физические нагрузки (бег, аэробика), когнитивные психотренинги, обследование состояния здоровья (физического, психического) и консультации по результатам обследования.

Проведение разработанной методики в условиях социальной изоляции помогает студентам восстановить нормальный уровень активности, привычный (нормальный, комфортный) сенсорный поток, стабилизировать личность путем восстановления внешнего контроля и гетерорегуляции и повышения чувствительности личности к гетерорегуляции и внешнему контролю.

Keywords: *personality, deprivation, social isolation, stress, stress tolerance, mental health, physical culture and wellness methodology.*

Abstract. *Stressors associated with the conditions of epidemics and pandemics, social isolation, a drastic change in lifestyle to sedentary, can lead to prolonged stress, cause disorders of physical and mental health. A methodology has been developed to increase stress tolerance and improve the mental health of students in a pandemic, combining feasible physical activity (running, aerobics), a health examination (physical, mental) and consultations based on the results of the examination. Carrying out the developed methodology in conditions of social isolation helps students to restore a normal level of activity, a familiar (normal, comfortable) sensory flow, stabilize the personality by restoring external control and heteroregulation and increasing the sensitivity of the personality to heteroregulation and external control.*

Актуальность исследования. Проблема повышения стрессоустойчивости и сохранения психического здоровья студентов возникла в период пандемии COVID-19, в связи с воздействием целого ряда неблагоприятных, недостаточно изученных внешних и внутренних факторов.

К внешним факторам ряд литературных источников (Л.М. Аболин, 1987; В.А. Розанов, 2013; Ю.П. Зинченко, 2021, Хэ Сюэюнь, Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский, 2022 и др.) относят специфические условия, снижающие уровень стрессоустойчивости, в первую очередь:

- наличие угрозы для жизни, нагнетание тревоги;
- монотонность жизни, ограничение физической активности, ограничение или специфичность поступающей информации (личной, специальной и массовой);
- изменение привычного образа жизни, распорядка дня, изменение стереотипных форм поведения.

Для повышения стрессоустойчивости в условиях социальной изоляции необходимо компенсировать дефицит количества социальных контактов и других источников разноmodalной стимуляции. В условиях социальной депривации задачу формирования комфортного сенсорного потока можно решить путем изменения объема и структуры учебно-тренировочной деятельности.

Введение дополнительных занятий физической культурой с учетом индивидуально-психологических особенностей студентов позволит поддержать нормальный уровень активации нервной системы, удовлетворить потребности в большем количестве, изменчивости и виде (модальности) стимулов [4].

Дополнительные занятия физической культурой в сочетании с предоставлением научно обоснованных, системных оценок и консультаций, восстанавливая нормальный уровень активности, формируя существенную часть привычного (нормального,

комфортного) сенсорного потока, афферентной стимуляции, не только поддерживают метаболические процессы, но также субъективно и объективно, актуально и в перспективе (после окончания социальной изоляции) повышают стрессоустойчивость, вероятность успешного выполнения социальных ролей, способствуют сохранению идентичности личности, ее перспектив и жизненных планов [4].

Нами была разработана и проведена физкультурно-оздоровительная методика повышения стрессоустойчивости китайских студентов в условиях пандемии, включающая в себя: комплексы физических упражнений (КФУ «Аэробика» и КФУ «Бег»); когнитивный психотренинг; мониторинг морфофункциональных показателей испытуемых и психолого-педагогическое консультирование (Таблица 1).

Испытуемые – китайские студенты Хубэйского университета национальностей (КНР) были разделены на три равноценные группы: две экспериментальные группы (ЭГ) и одну контрольную (КГ).

Занятия с испытуемыми КГ (n=11) проводились по стандартной учебной программе физического воспитания университета (1 занятие в неделю, 90 минут). Занятия в ЭГ проводились с использованием разработанной физкультурно-оздоровительной методики, включающей дополнительно три занятия в неделю по разработанным комплексам физических упражнений (КФУ). Группа ЭГ-1 (n=15) занималась по КФУ «Аэробика» (n=15), группа ЭГ-2 – по КФУ «Бег» (n=15).

Обсуждение результатов исследования. Исследование показало, что стрессогенные факторы пандемии нарушают работу механизмов саморегуляции китайских студентов и влияют на их психическое здоровье: снижается стрессоустойчивость, астенизируется нервная система, появляются вредные привычки (переедание), растет масса тела, наблюдаются дестабилизация личности и

Таблица 1 – Программа педагогического эксперимента и физкультурно-оздоровительная методика (формирующий этап) повышения стрессоустойчивости и улучшения психического здоровья китайских студентов в условиях пандемии

Этапы	Используемые средства и методы	Продолжительность	Решаемые задачи
1. Диагностический этап	1. Анкета «Оценка условий изоляции испытуемых в период пандемии»	7 дней	[а] Получение анкетных данных испытуемых [б] Оценка реакции испытуемых на различные стрессогенные факторы пандемии [в] Оценка особенностей взаимоотношений в семьях испытуемых в период строгой социальной изоляции [г] Анализ реакций испытуемых на условия изоляции и их самооценка переживаемых состояний
	2. Пять психодиагностических методик: тест Р. Кеттелла; тест MMPI; тест SCL90; шкала псих. стресса PSM-25; тест PSQI		Первичная диагностика состояния психического здоровья испытуемых
	3. Четыре методики функциональной диагностики		[а] Первичная диагностика состояния физического здоровья испытуемых [б] Выявление факторов риска возникновения патологий [в] Оценка противопоказаний к занятиям ф.к.
<i>Физкультурно-оздоровительная методика педагогической коррекции психического здоровья китайских студентов в условиях пандемии (3 месяца)</i>			
2. Формирующий этап	1. КФУ «Аэробика» КФУ «Бег»	3 раза в неделю, по 90 мин.	[а] Оздоровление, улучшение работы кардиореспираторной системы [б] Обеспечение более существенных энергозатрат, повышение работоспособности. [в] Коррекция эмоционального состояния, повышение эмоциональной устойчивости и сопротивляемости стрессу
	2. Психотренинги, включающие упражнения, направленные на развитие когнитивных процессов	2 раза в неделю, по 20 мин.	[а] Стимуляция когнитивных процессов. [б] Разрешение внутри и межличностных противоречий и конфликтов.
	3. Мониторинг морфофункциональных показателей испытуемых	1 раз в неделю	Мониторинг: [а] Массы и температуры тела испытуемых [б] ЧСС, АД, ЖЕЛ, МОД [в] Оценка реакций испытуемых на физические нагрузки
	4. Индивидуальное психолого-педагогическое консультирование.	1 раз в неделю	[а] Коррекция психических состояний при наличии проблем [б] Обучение навыкам поведения, и др.
3. Констатирующий этап	1. Пять психодиагностических методик: Р. Кеттелла; MMPI; SCL90; PSM-25; PSQI	7 дней	Итоговая оценка состояния психического здоровья испытуемых после эксперимента
	2. Четыре методики функциональной диагностики		Итоговая оценка состояния физического здоровья испытуемых после эксперимента
	3. Анкета самооценки здоровья испытуемых		Самооценка испытуемых об изменениях их состояния здоровья за время эксперимента
	4. Анкета оценки экспертами здоровья испытуемых		Оценка экспертами изменений у испытуемых состояния здоровья за время эксперимента

Таблица 2 – Достоверные различия по U-критерию Манна между испытуемыми ЭГ «Аэробика» (n=15), ЭГ «Бег» (n=15) и контрольной группы (n=11) после педагогического эксперимента

Методики	Показатели	Аэробика		Бег		Контроль		Аэробика с бегом		Аэробика с к.г.	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	U-кр.	σ	U-кр.	σ
Кеттел взрослый 16 ФЛО- 187-А, СТЕНЫ	А – «Замкнутость – Общительность»	7,6	1,68	6,6	1,99	6,0	1,26	80,5	0,184	39,5	0,026
	F – «Сдержанность – Экспрессивность»	8,3	1,67	7,2	2,24	6,9	1,51	77,5	0,147	44,0	0,046
	О – «Спокойствие – Тревожность»	6,3	1,03	5,5	1,81	7,3	0,79	87,0	0,290	38,0	0,021
	F4 – «Конформность – Независимость»	5,0	0,74	5,6	1,16	5,9	1,22	74,5	0,115	45,0	0,052
Шкалы ММРІ, Т-баллы	F – Достоверность	39,2	9,50	45,6	10,87	51,2	12,43	81,5	0,199	28,5	0,005
	Pd – Психопатии	37,3	8,01	40,9	8,35	47,7	12,06	87,5	0,300	39,5	0,026
	Sc – Шизофрени	35,5	8,69	37,7	13,22	48,1	8,89	109,5	0,901	27,0	0,004
	Ma – Гипомании	49,7	6,82	45,9	9,17	56,5	10,26	73,5	0,106	43,0	0,040
F3 Межличностная тревожность, опросник SCL-90, сумма баллов, деленная на кол-во пунктов шкалы		1,3	0,25	1,2	0,25	1,7	0,51	85,0	0,254	45,5	0,055

избыточное вторжение психологических защит в формирование представлений о себе, формируются стремление скрыть объективно имеющиеся личные проблемы и желание показать себя в «лучшем свете», повышается межличностная тревожность и враждебность (Таблица 2).

Разработанная физкультурно-оздоровительная методика позволяет создать педагогические условия, повышающие стрессоустойчивость китайских студентов в период пандемии, что проявляется в снижении:

а) уровней стресса и депрессии, выраженности психопатологической симптоматики, улучшении межличностных отношений, снижении межличностной тревожности и враждебности;

б) паранойяльности у лиц, склонных к психозу, с повышенным тонусом нервной системы в покое, обуславливающим стеничную реакцию на условия социальной изоляции.

Вывод. Использование комплексной физкультурно-оздоровительной методики позволяет повысить стрессоустойчивость китайских студентов в условиях воздействия стрессогенных факторов пандемии.

Литература

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости / Л.М. Аболин. – Казань: Казанский гос. университет, 1987. – 262 с. – С. 141-149.

2. Зинченко, Ю.П. Психологическое сопровождение пандемии COVID-19 / Ю.П. Зинченко. – Москва : Изд-во Московского университета, 2021. – 597 с.

3. Розанов, В.А. Стресс и психологическое здоровье (нейробиологические аспекты) / В.А. Розанов // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – №23. – С. 79-82.

4. Хэ, Сюэюнь Сохранение психического здоровья путем проведения консультативно-оздоровительной программы, восстанавливающей структуру стимульной ситуации в условиях социальной изоляции / Сюэюнь Хэ, Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №10. – С. 42-45 <https://elibrary.ru/item.asp?id=49704357>

References

1. Abolin, L.M. Psychological mechanisms of emotional stability / L.M. Abolin. – Kazan: Kazan State University, 1987. – 262 p. – P. 141-149.

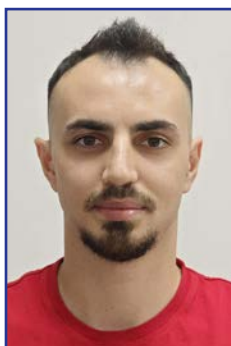
2. Zinchenko, Yu.P. Psychological support of the COVID-19 pandemic / Yu. P. Zinchenko. – Moscow : Moscow University Press, 2021. – 597 p.

3. Rozanov, V.A. Stress and psychological health (neurobiological aspects) / V.A. Rozanov // Social and clinical psychiatry. – 2013. – No.23. – P. 79-82.

4. He, Xueyun. Preservation of mental health through a consultative and wellness program that restores the structure of the incentive situation in conditions of social isolation / Xueyun He, N.S. Shumova, Yu.V. Baykovsky // Theory and practice of physical culture. – 2022. – No. 10. – P. 42-45 <https://elibrary.ru/item.asp?id=49704357>

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА К РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА НА ЗАНЯТИИ ВОЛЕЙБОЛОМ

FEATURES OF THE APPLICATION OF AN INTEGRATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL SELF-ACTUALIZATION OF FEMALE STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY IN VOLLEYBALL LESSONS



**Ацута
Константин Андреевич** –
ассистент базовой кафедры
избранных видов спорта
Московского государственного
университета спорта и туризма,
Москва, Россия, akonst96@ya.ru

Atsuta Konstantin – Assistant of
the Basic Department of Selected
Sports, Moscow State University
of Sports and Tourism, Moscow,
Russia

Ключевые слова: интегративный подход в образовании, студенты технического вуза, волейбол интегральная подготовка, профессиональная самоактуализация, ценностная ориентация, личностная самоактуализация, ключевые компетенции.

Аннотация. В статье рассмотрены особенности профессиональной самоактуализации студентов технического вуза, занимающихся волейболом, и выявлены дефицитные компоненты, требующие особого внимания и развития в образовательном процессе. Также доказана необходимость применения принципов интегративного подхода (диалог, субъектность, вариативность) в ходе организации физкультурно-спортивной деятельности. Представлены формы интеграции в виде метапредметной, межпредметной и внутрипредметной и методы на примере занятий волейболом. Разработаны и предложены способы использования этих принципов с применением цифровых технологий. Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением методов интеграции учебной и спортивной деятельности.

Keywords: integrative approach in education, students of a technical university, volleyball integral training, professional self-actualization, value orientation, personal self-actualization, key competencies.

Abstract. The article examines the features of professional self-actualization of students of a technical university engaged in volleyball, and identifies scarce components that require special attention and development in the educational process. The necessity of applying the principles of an integrative approach (dialogue, subjectivity, variability) in the course of organizing physical culture and sports activities is also proved. The forms of integration in the form of meta-subject, intersubject and intrasubject and methods based on the example of volleyball are presented. Ways of using these principles with the use of digital technologies have been developed and proposed. The prospects for further research are related to the expansion of methods for integrating educational and sports activities.

Актуальность исследования. Вопрос профессиональной самоактуализации студенток в предметной деятельности изучался многими учеными [1, 5, 8], которые пришли к выводу, что интегративный подход повышает эффективность этого процесса. Методологические основы интегративного подхода в образовании заложены в работах В.В. Краевского [7], выделившего уровни интеграции: философский, общенаучный, конкретно-научный и другие. Для нашего исследования важны метапредметный, межпредметный и внутрипредметный уровни [2], так как самоактуализация развивается через учебную и внеучебную деятельность, объединяемую принципами целевого, содержательного и технологического единства. Инструментом интеграции может быть любая учебная дисциплина или профессиональная деятельность [3, 4, 10]. Ряд авторов [6, 9] утверждают, что занятия спортом могут стать сквозным инструментом интеграции.

Цель – определить возможности и перспективы применения интегративного подхода к развитию профессиональной самоактуализации студенток технического вуза на занятии волейболом.

Методика и организация исследования. Для определения возможностей интегративного подхода к развитию профессиональной самоактуализации студенток технического вуза на примере волейбола было проведено пилотное исследование. Оно выявило интегральные показатели всех компонентов самоактуализации у студентов, закончивших первый курс бакалавриата, и актуальные аспекты проблемы. Использовалась шкала: 0-44 – низкие значения, 45-55 – средние, 56-79 – оптимальные (самоактуализация), 80-100 – псевдосамоактуализация. Ценностные ориентации оценивались по соответствию профессии, самоактуализация – по опроснику Е. Шострома, ключевые компетенции – по тесту «Самооценка развития ключевых компетенций» на стобалльной шкале. Исследование проводилось в 2023 году среди 56 студентов МГУГиК, включая 14 юношей и 14 девушек из волейбольных команд, и 28 студентов, не занимающихся спортом. Результаты представлены в таблице 1.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследования была составлена таблица 1 с результатами уровня развития компонентов

Таблица 1 – Уровень развития компонентов профессиональной самоактуализации у студентов 2, 3 курсов технического вуза

		Компоненты профессиональной самоактуализации			
		ценностные ориентации в профессиональной деятельности	личностная самоактуализация	ключевые компетенции	интегральный показатель
Юноши	занимающиеся волейболом	57,7±10,59	55,5±3,5	43,9±4,78	52,35±18,39
	не занимающиеся волейболом	47,8±9,32	49,4±2,05	33,4±3,21	43,52±21,85
	P	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05
	t	1,99	6,87	2,11	0,97
Девушки	занимающиеся волейболом	51,91±12,55	52,3±2,04	37,2±2,01	47,14±21,4
	не занимающиеся волейболом	47,21±10,88	45,9±1,82	30,7±3,49	41,28±22,81
	P	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05
	t	0,56	7,82	1,71	1,02
Юноши и девушки, занимающиеся волейболом	P	P<0,05	P<0,05	P<0,05	P<0,05
	t	2,8	1,24	0,97	0,77

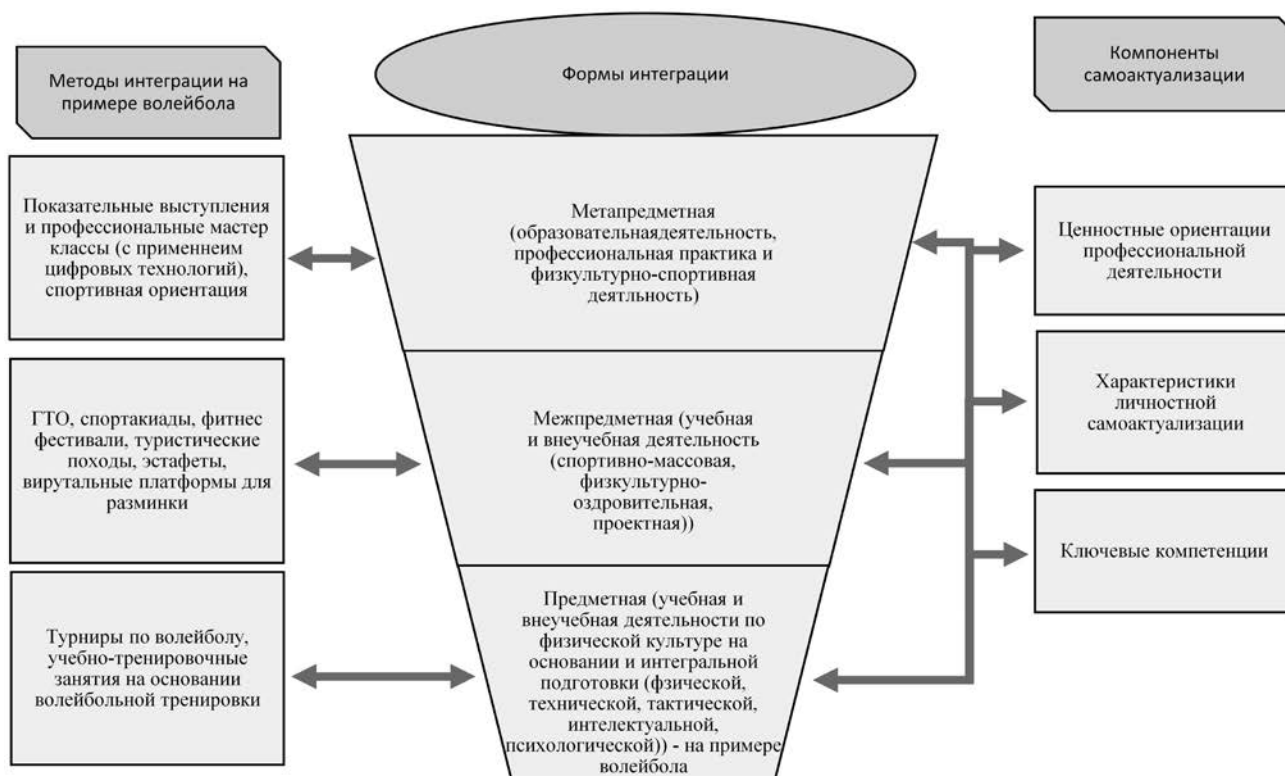


Рисунок 1 – Применение интегративного подхода к развитию профессиональной самоактуализации студентов технического вуза в условиях физкультурно-спортивной деятельности на примере волейбола

профессиональной самоактуализации у студентов 2, 3 курсов технического вуза.

Из данных таблицы 1 видно, что у студентов, занимающихся спортом, показатели профессиональной самоактуализации выше, чем у тех, кто не занимается. Однако между юношами и девушками, играющими в волейбол, есть различия. Профессиональные ценности у всех групп схожи, что способствует развитию других компонентов самоактуализации. У девушек наблюдаются дефициты в ключевых компетенциях и личностной самоактуализации, особенно в креативности, гибкости поведения, синергии, принятии агрессии и других. Эти аспекты можно развивать в условиях коллективной деятельности, особенно в волейболе, через интегративный подход. Основные принципы в интегративном подходе:

1. Принцип субъектности – учитывает личные особенности студенток в физическом, техническом и психологическом аспектах.
2. Принцип диалога – использует коллективную деятельность, наставничество и здоровую конкуренцию.
3. Принцип вариативности – разнообразие групп улучшает адаптацию.

Эти принципы определяют формы физкультурно-спортивной деятельности, связанные с волейболом, которые представлены на рисунке 1.

Как показано на рисунке 1, специально организованный процесс профессиональной интеграции в вузе не только привлекает потенциал научного сообщества и профессиональных дисциплин, но и раскрывает возможности физкультурно-спортивной деятельности. Взаимосвязь дефицитарных компонентов у студенток, занимающихся волейболом, и их развитие через различные уровни интеграции становится очевидной, если рассмотреть виды физкультурно-спортивной деятельности, способствующие этому развитию, как показано в таблице 2.

Данные таблицы 2 показывают, что использование форм интеграции в физкультурно-спортивной деятельности помогает студенткам технического вуза развить дефицитарные характеристики профессиональной самоактуализации, включая личностную самоактуализацию и ключевые компетенции, что способствует успешному освоению будущей профессиональной деятельности.

Выводы. В статье рассмотрены особенности профессиональной самоактуализации студенток технического вуза, занимающихся волейболом,

и выявлены дефицитарные компоненты, требующие развития в образовательном процессе. Доказана необходимость применения принципов интегративного подхода (диалог, субъектность, вариативность) для организации физкультурно-спортивной деятельности. Представлены формы интеграции (метапредметная, межпредметная, внутрипредметная) на примере волейбола. Разработаны способы использования этих принципов с применением цифровых технологий. Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением методов интеграции учебной и спортивной деятельности.

Литература

1. Ацута, К.А. Особенности теоретической подготовки участниц женских студенческих команд в волейболе / К.А. Ацута, П.В. Пустошило, А.Д. Ацута // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 32. – EDN SWWXAM.
2. Безрукова, В.С. Педагогическая интеграция: сущность, состав, механизмы реализации / В.С. Безрукова // Интеграционные процессы в педагогической теории и практике. – Свердловск, 1990. – С. 5-25.

3. Берулава, М.Н. Интеграция содержания общего и профессионального образования в профтехучилищах / М.Н. Берулава. – Томск: Изд-во Томского ун-та, 1998.

4. Елисеева, Е.В. Интегративный подход к конструированию содержания образования в отечественной дидактике: история и современность / Е.В. Елисеева // Вопросы педагогики. – 2020. – № 5-2. – С. 146-151. – EDN KESRAC.

5. Интегративный подход в педагогике как основа профессионального образования курсантов вузов внутренних войск МВД России / Е.Ю. Суховецкая, А.А. Вяткин, В.А. Кононов, В.В. Килин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 3(25). – С. 82-84. – EDN IJULVZ.

6. Михалева, О.В. Интегративный подход и его роль в образовании бакалавров / О.В. Михалева, Д.А. Зыков, Я.Б. Комарова // Modern Science. – 2020. – № 4-2. – С. 172-176. – EDN UMFOLK.

7. Науки об образовании и наука об образовании (методологические проблемы современной педагогики) Краевский В.В. // Вопросы философии. – 2018. – № 3. – С. 77.

8. О теоретических основах содержания обучения информатике в общеобразовательной школе Леднев В.С., Кузнецов А.А., Бешенков С.А. // Информатика и образование. – 2019. – № 6. – С. 17.

Таблица 2 – Варианты применения принципов интегративного подхода к развитию профессиональной самоактуализации студенток средствами физкультурно-спортивной деятельности на примере волейбола

Дефицитарные характеристики профессионального самоопределения	Виды физкультурно-спортивной деятельности и форма интеграции	Возможности применения цифровой среды для организации интеграции
Креативность	Проект физкультурно-спортивного праздника для жителей микро-участка – межпредметная	Программирование роботы для игры в волейбол
Ориентация во времени	Подготовка и проведение мастер-класса по спортивной деятельности с применением профессиональных компетенций – метапредметная	Использование искусственного интеллекта для составления плана мастер-класса
Гибкость моделей поведения	Наставничество и взаимооценка в группах сменного состава на учебно-тренировочных занятиях – межпредметная	Подбор и совместный анализ и комментирование видеофрагментов игр мастеров
Сензитивность к себе	Интегральная тренировка по самопознанию и развитию этого уровня – внутрипредметная	Виртуальные платформы по контролю точности выполнения техники двигательных действий
Синергия	Организация и проведение профориентационных мероприятий с использованием элементов волейбола – метапредметная	Применение цифровых платформ для планирования своей деятельности и организуемых групп
Принятие агрессии	Участие в спартакиаде вузов и других соревнованиях и рефлексия влияния спортивной деятельности на личность – межпредметная	Онлайн тестирования и онлайн консультации
Контактность	Наставничество в спортивной-массовой и физкультурной, например по отношению к студентам с ОВЗ – межпредметная, работа по созданию игровых связей в различных амплуа – внутрипредметная	Онлайн тренировочные фитнес платформы. Анализ взаимодействия высококвалифицированных спортсменов на основании видеофрагментов
Спонтанность	Подготовка и проведение показательной игры, открытию и закрытию спортивно-массовых мероприятий – метапредметная	Использование интерактивных экранов

9. Роль и место интегральной тренировки в структуре годового цикла студенческих волейбольных команд / К.А. Ацута, Л.В. Булыкина, В.П. Губа, П.В. Пустошило // Спортивно-педагогическое образование. – 2023. – № 2. – С. 5-10. – DOI 10.52563/2618-7604_2023_2_5. – EDN JCDTPA.

10. Соколова, Т.М. Динамика мотивации к занятиям фитнесом студенток технического вуза / Т.М. Соколова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 9-2(99). – С. 158-160. – DOI 10.23670/IRJ.2020.99.9.068. – EDN XJLMZH.

References

1. Atsuta, K.A. Features of theoretical training of participants in women's student volleyball teams / K.A. Atsuta, P.V. Pustoshilo, A.D. Atsuta // Theory and practice of physical education. – 2023. – No. 3. – P. 32. – EDN SWWXAM.

2. Bezrukova, V.S. Pedagogical integration: essence, composition, implementation mechanisms / V.S. Bezrukova // Integration processes in pedagogical theory and practice. – Sverdlovsk, 1990. – P. 5-25.

3. Berulava, M.N. Integration of the content of general and vocational education in vocational schools / M.N. Berulava. – Tomsk: Publishing house of Tomsk University, 1998.

4. Eliseeva, E.V. An Integrative Approach to Designing the Content of Education in Domestic Didactics: History and Modernity / E.V. Eliseeva // Issues of Pedagogics. – 2020. – No. 5-2. – P. 146-151. – EDN KESRAC.

5. An Integrative Approach in Pedagogics as the Basis for Professional Education of Cadets of Universities of the Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia / E.Yu. Sukhovetskaya, A.A. Vyalkin, V.A. Kononov, V.V. Kilin // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. – 2007. – No. 3 (25). – P. 82-84. – EDN IJULVZ.

6. Mikhaleva, O.V. Integrative Approach and Its Role in Bachelor's Education / O.V. Mikhaleva, D.A. Zikov, Ya.B. Komarova // Modern Science. – 2020. – No. 4-2. – P. 172-176. – EDN UMFOLK.

7. Educational Sciences and the Science of Education (Methodological Problems of Modern Pedagogics) Kraevsky V.V. // Questions of Philosophy. – 2018. – No. 3. – P. 77.

8. On the Theoretical Foundations of the Content of Teaching Computer Science in a Comprehensive School Lednev V.S., Kuznetsov A.A., Beshenkov S.A. // Computer Science and Education. – 2019. – No. 6. – P. 17.

9. The Role and Place of Integral Training in the Structure of the Annual Cycle of Student Volleyball Teams / K.A. Atsuta, L.V. Bulykina, V.P. Guba, P.V. Pustoshilo // Sports and Pedagogical Education. – 2023. – No. 2. – P. 5-10. – DOI 10.52563/2618-7604_2023_2_5. – EDN JCDTPA.

10. Sokolova, T.M. Dynamics of motivation for fitness classes among female students of a technical university / T.M. Sokolova // International Research Journal. – 2020. – No. 9-2(99). – P. 158-160. – DOI 10.23670/IRJ.2020.99.9.068. – EDN XJLMZH.



ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЦИФРОВЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY BASED ON THE USE OF DIGITAL AND INFORMATION TECHNOLOGIES



**Сенатская
Валентина Геннадьевна** –
старший преподаватель
кафедры теории и методики
лыжного спорта Российского
университета спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия, senatskaya.
valen@mail.ru

Senatskaya Valentina – senior
lecturer, department of theory
and methodology of ski sport at
the Russian University of Sports
«GTSOLIFK», Moscow, Russia



**Баталов
Алексей Григорьевич** –
канд. пед. наук, профессор,
заведующий кафедрой теории
и методики лыжного спорта
Российского университета
спорта «ГЦОЛИФК», Москва,
Россия, alex-batalov@yandex.ru

Batalov Alexey – PhD in
Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Theory
and Methodology of Skiing at the
Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



**Щукин
Андрей Владимирович** –
старший преподаватель
кафедры теории и методики
лыжного спорта Российского
университета спорта «ГЦОЛИФК»,
Москва, Россия, skierlikeandre@
gmail.com

Shchukin Andrey – senior
lecturer, department of theory
and methodology of ski sport at
the Russian University of Sports
«GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: образовательный процесс, дисциплина «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте», федеральный государственный образовательный стандарт, практико-ориентированный подход, модульная объектно-ориентированная динамическая управляющая среда, критериальное оценивание.

Аннотация. В статье представлена методика оценки результатов обучения студентов физкультурного вуза по дисциплине «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте» на основе применения цифровых и информационных технологий. Основными цифровыми и информационными технологиями, включенными в образовательный процесс, являлись электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС «ГЦОЛИФК») и программные продукты, изучение которых формирует профессиональные компетенции выпускника (мониторы сердечного ритма «POLAR-800» со встроенными датчиками GNSS). Реализация данной дисциплины относится к циклу базовой части ФГОС ВО (3++) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в лыжном спорте», реализуется на 4 курсе, в 7 и 8 семестрах на очной форме

обучения и на 5 курсе заочной формы обучения в 9 и 10 семестрах и направлена на формирование профессиональных компетенций ПК-1, ПК-2, ПК-3. Объём дисциплины составляет 396 академических часов (11 зачетных единиц). Основной целью освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте» является подготовка специалистов, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях тренировочного процесса, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в лыжном спорте. Сформированность компетенций оценивалась по трем уровням: знать – уметь – имеет опыт. По параметрам оценивания качества работы студентов получена общая групповая оценка для студентов 4 курса на «отлично», где уровень сформированности профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, а также эффективность учебного процесса составила $92,3 \pm 2,68\%$.

Keywords: *educational process, discipline «technology of sports training in skiing», federal state educational standard, practice-oriented approach, modular object-oriented dynamic learning environment, criteria assessment.*

Abstract. *The article presents a methodology for evaluating the learning outcomes of students of a physical education university in the discipline «Technology of sports training in skiing» based on the use of digital and information technologies. The main digital and information technologies included in the educational process were the electronic information and educational environment (EIOS «GTSOLIFK») and software products, the study of which forms the professional competencies of the graduate (heart rate monitors «Polar» with built-in GNSS sensors). The implementation of this discipline belongs to the cycle of the basic part of the Federal State Educational Standard for Higher Education (3++) in the field of training 49.03.01 «Physical Culture», the profile «Sports training in skiing», is implemented in the 4th year, in the 7th and 8th semesters of full-time education and in the 5th year of correspondence education in the 9th and 10th semesters and is aimed at for the formation of professional competencies PC-1, PC-2, PC-3. The volume of the discipline is 396 academic hours (11 credits). The main purpose of mastering the discipline «Technology of sports training in skiing» is to train specialists who possess a system of modern scientific knowledge about the patterns of the training process, forms and methods of organization, planning and management of long-term sports training in skiing. The formation of competencies was assessed on three levels: to know – to be able – has experience. According to the parameters of assessing the quality of students' work, a general group assessment was obtained for 4th year students at «excellent», where the level of formation of professional and pedagogical knowledge, skills and abilities, as well as the effectiveness of the educational process amounted to $92.3 \pm 2.68\%$.*

Актуальность исследования. Направления развития и внедрения информационных технологий в сфере образования являются неотъемлемой частью, разрабатываемой Федеральной целевой программы развития образования. На сегодняшний день Министерство образования Российской Федерации уделяет большое внимание информатизации учебного процесса, так как использование информационных технологий существенно увеличивает количество педагогических методов обучения студенческой молодежи [6].

Воронов И.А. в своих работах трактует понятие информационные технологии как «... автоматизированный процесс сбора, обработки и передачи данных с целью производства информационного продукта – информации нового качества о состоянии объекта, процесса или явления [2].

Система рейтинговой оценки деятельности студентов по дисциплине «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте» является важнейшим элементом образовательного процесса РУС «ГЦОЛИФК». Многие авторы отмечают, что основными результатами является возрастание учебной активности студентов, улучшение посе-

щаемости студентами занятий, повышение успеваемости [4, 5].

Однако на сегодняшний день недостаточно научно-методических материалов по оценке результатов обучения по новым дисциплинам учебного плана, таким как «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте», реализуемых в вузах физической направленности. Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена потребностью в количественной и качественной оценке результатов обучения и использованием в педагогической практике технологий, основанных на достижениях науки, позволяющих решить проблемы в обучении.

Цель исследования – оценка сформированности профессиональных компетенций студентов физического вуза на основе применения цифровых и информационных технологий.

Организация исследования. Реализация данного подхода по оценке сформированности профессиональных компетенций студентов по дисциплине «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте» на основе применения цифровых и информационных технологий нашла свое отраже-

ние в исследовании, проведенном на кафедре теории и методики лыжного спорта РУС «ГЦОЛИФК» со студентами 4 курса, представляющих циклические и сложно-координационные лыжные виды спорта.

Испытуемые. В исследовании принимали участие студенты 4 курса, очной формы обучения, обучающиеся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль – Спортивная подготовка в лыжном спорте. Возраст испытуемых 20–21 год, количество испытуемых 16 человек. В соответствии с идеями практико-ориентированного подхода, ФГОС ВПО (3++), образовательные результаты студентов, обучающихся по программе бакалавриата, описывались с применением модульной объектно-ориентированной динамической управляющей среды Российского университета спорта (РУС «ГЦОЛИФК»).

Методы исследования. Для оценки результатов обучения студентов по дисциплине «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте» на основе применения цифровых и информационных технологий применялись эмпирические методы исследования: информационный анализ научно-методической литературы, анализ документальных и архивных материалов, включая анализ нормативно-правовых документов Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», педагогическое наблюдение, формирующий эксперимент, а также методы математико-статистической обработки результатов исследования с применением программного пакета «Statistica».

Результаты исследования и их обсуждение. Дисциплина «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте» относится к циклу базовой части ФГОС ВО (3++) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка в лыжном спорте», реализуется на 4 курсе в 7 и 8 семестрах на очной форме обучения и на 5 курсе заочной формы обучения в 9 и 10 семестрах. Данная дисциплина тесно связана и опирается, прежде всего, на основные дисциплины «Теория

и методика избранного вида спорта» и «Спортивно-педагогическое совершенствование», а также базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими дисциплинами учебного плана. Объем дисциплины составляет 396 академических часов (лекции 20 часов, практические занятия 198 часов, объем самостоятельной работы 169 часов) – 11 зачетных единиц на очной и заочной формах обучения. Основной целью освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте» является формирование профессиональных компетенций на основе применения современных цифровых и информационных технологий, а также подготовка специалистов, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях тренировочного процесса, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в лыжном спорте.

В таблице 1 представлен перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте».

Исходя из требований Федеральных государственных образовательных стандартов ВПО, оценочные средства по дисциплине «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте» представлены в трех взаимосвязанных блоках.

Первый блок заданий содержал электронно-аттестующие тесты, которые представлены в системе электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) на платформе СДО МОДУС «ГЦОЛИФК» и они использовались для текущего контроля успеваемости, допуска к лабораторным работам, формирования экзаменационной оценки (дескриптор – знать).

Задания второго блока оценивали степень владения материалом на уровне «знать» и «уметь». Этот блок был представлен контрольными работами, разноуровневыми (однозадачными) задачами и заданиями.

Таблица 1 – Перечень планируемых результатов обучения

Шифр	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования Компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма	Заочная форма
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	7	9
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной тренировки	8	10
ПК-3	Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	8	10



Рисунок 1 – Оценка обучения студентов по дисциплине «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте»



Рисунок 2 – Результаты ЭАТ в ЭИОС «ГЦОЛИФК» студентов 4 курса в ходе изучения дисциплины «Технология СТ в лыжном спорте»

Третий блок оценивал освоение дисциплины на уровне «уметь» и «имеет опыт». Он представлен лабораторными (многозадачные задания) работами, а также кейс-заданиями [1].

В настоящее время использование дистанционных образовательных технологий стало неотъемлемой частью в системе образования, поэтому для оптимизации процесса оценки результатов обучения по дисциплинам учебного плана в Российском университете спорта «ГЦОЛИФК» используется электронная информационно-образовательная среда на платформе СДО МООДУС «ГЦОЛИФК» [5]. В ходе исследования была

разработана методика оценки результатов обучения студентов по дисциплине «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте» (Рисунок 1).

Сформированность компетенций (ПК-1, ПК-2, ПК-3) оценивалась по трем уровням: знать – уметь – имеет опыт.

Объективность проверки знаний обеспечивалась функциональными возможностями ЭИОС «ГЦОЛИФК», а именно: показ вопросов (заданий) в случайном порядке, случайное положение (нумерация) правильного ответа среди неправильных, ограничение времени на выполнение теста и др.

Первый уровень сформированности компетенций определялся по результатам электронно-аттестующих тестирований по разделам 1, 2, 3 (Рисунок 2).

Так, по 1 разделу программы, который связан с планированием, учётом и анализом результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки были получены следующие средне-групповые значения: $4,6 \pm 0,21$ балла (максимальное

количество баллов – 5, согласно информационной справке по данной дисциплине).

По разделу 2, который основан на индивидуализации спортивной тренировки в избранном виде спорта средние значения составили $4,2 \pm 0,43$ балла и по разделу 3 (управление соревновательной деятельностью на этапах спортивной подготовки) этот показатель равен $4,33 \pm 0,4$ балла. Представленный материал о прохождении студентами электрон-

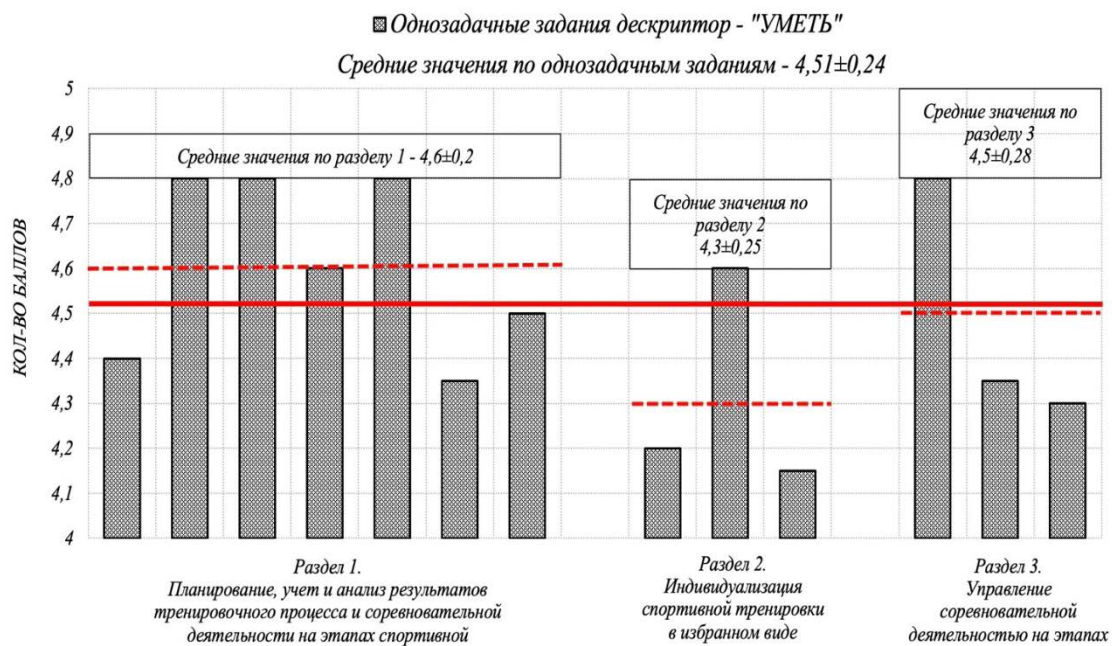


Рисунок 3 – Результаты оценки однозадачных заданий студентов по дисциплине «Технология СТ в лыжном спорте»

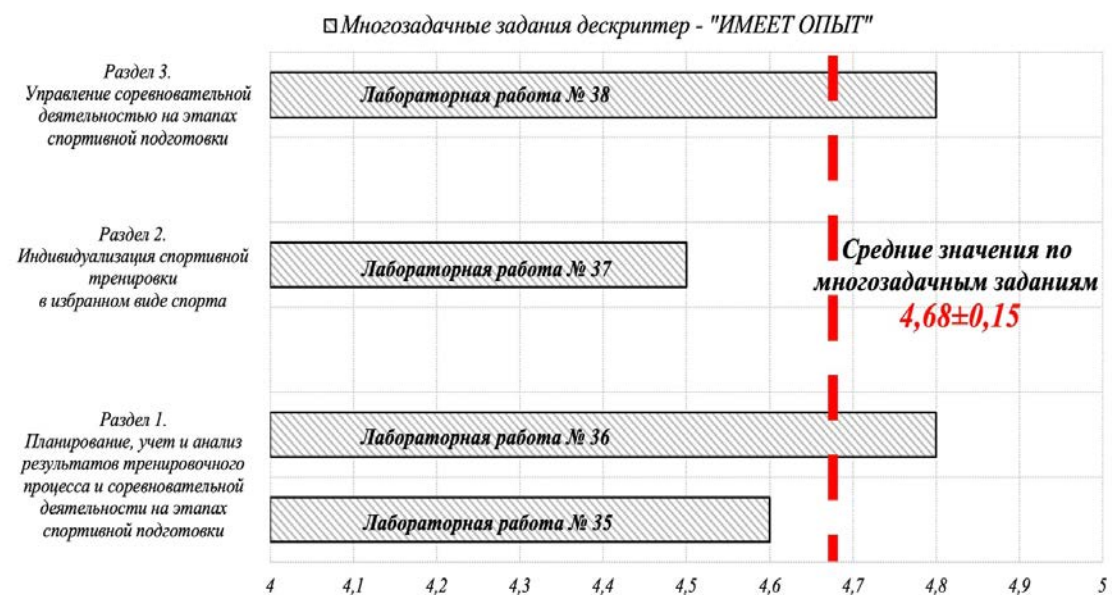


Рисунок 4 – Результаты оценивания выполнения лабораторных работ

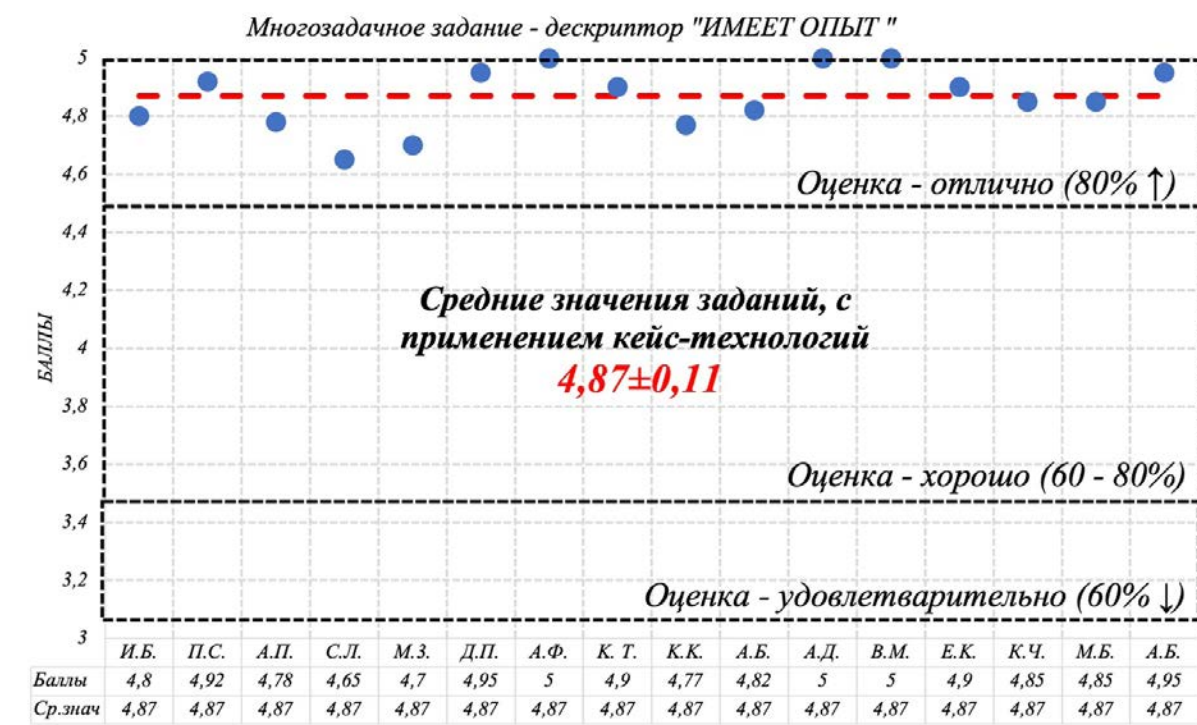


Рисунок 5 – Результаты выполнения многозадачных заданий студентов 4 курса на основе применения кейс-технологий

но-аттестующих тестов характеризует успешность овладения ими теоретического материала по основным разделам учебной дисциплины.

Далее в ходе опытно-экспериментальной работы определялся второй и третий уровень сформированности компетенций ПК-1, ПК-2, ПК-3 (дескрипторы «УМЕТЬ» И «ИМЕЕТ ОПЫТ») на основе выполнения контрольных работ, разноуровневых задач и заданий, докладов, написания рефератов по предложенным тематикам. Всего в ходе изучения дисциплины было проведено 13 однозадачных заданий, из них контрольных работ – 4, разноуровневых задач и заданий – 5, докладов – 3, написании рефератов – 1.

Результаты оценивания однозадачных заданий представлены на рисунке 3.

Средние значения по однозадачным заданиям в целом по всем разделам составило 4,51±0,24 балла, что составляет 90,2%. В данном случае, критериальное оценивание выполняло функцию обратной связи, когда студент получал информацию о своей успеваемости.

Для оценки третьего уровня сформированности профессиональных компетенций (дескриптор – ИМЕЕТ ОПЫТ) проанализированы результаты выполнения многозадачных заданий, а именно выполнение лабораторных работ согласно темам, представленным в рабочей программе дисципли-

ны [1]. В ходе изучения дисциплины студенты выполняли 4 лабораторных работы (Рисунок 4).

На основании результатов исследования составлены среднестатистические показатели при выполнении лабораторных работ: средние значения по многозадачным заданиям по всем трем разделам составили 4,68±0,15 балла.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у студентов оценки при выполнении многозадачных заданий находятся на высоком уровне.

Одной из современных технологий обучения является кейс-технология или проблемно-ситуативное обучение с использованием кейсов [3].

В нашем исследовании суть кейс-метода состояла в том, что усвоение знаний и формирование умений и навыков (дескриптор – ИМЕЕТ ОПЫТ) есть результат активной самостоятельной работы студентов.

Представляем кейс по теме 3.3 раздела 3 «Оценка восстановительных способностей лыжников-гонщиков в полевых условиях с применением мониторов сердечного ритма «POLAR-800» с учетом конфигурации современных лыжных трасс». Данный кейс разработан по методу SMART, который позволяет сформулировать реалистичную и измеримую цель, определить сроки и необходимые ресурсы для ее достижения. Результаты многозадачных заданий на основе применения кейс-технологий представлены на рисунке 5.

Согласно полученным данным, средние значения по выполнению студентами многозадачного задания на основе применения кейс-технологий составили $4,87 \pm 0,11$ балла (максимальная оценка 5 баллов, согласно информационной справке по данной дисциплине).

Таким образом несмотря на то, что метод кейс-технологий представляет собой относительно новый вид используемых современных педагогических технологий и демонстрирует высокую эффективность в обучении студентов, он позволяет формировать не только теоретические знания, но и практические умения, основываясь на реальных ситуациях.

Выводы. Разработанная методика оценки результатов обучения студентов по дисциплине «Технология спортивной тренировки в лыжном спорте» на основе применения цифровых и информационных технологий» позволила оценить результативность обучения студентов. По параметрам оценивания качества работы студентов мы получили общую групповую оценку для студентов 4 курса на «отлично», где уровень сформированности профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, а также эффективность учебного процесса составляет $92,3 \pm 2,68\%$.

Практические рекомендации. Основные направления, выявленные в процессе анализа, на которые необходимо опираться:

1. Для оптимизации процесса оценки в системе современного образования необходимо использовать модульную объектно-ориентированную динамическую управляющую среду (МООДУС), которая предоставляет возможность обучаться удаленно, что очень актуально, когда студенты находятся на учебно-тренировочных сборах или соревнованиях, т.е. преподаватель размещает контрольные материалы в системе и дает к ним доступ обучающимся.

2. В процессе обучения должен использоваться кейс-метод, содержащий реальную профессиональную задачу, которую студенты должны решить самостоятельно и творчески.

Литература

1. Баталов, А.Г. Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки. Лабораторный практикум: Учебно-методическое пособие / А.Г. Баталов, Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина, В.Г. Сенатская. – М.: «Буки Веди», 2018. – 210 с.

2. Воронов, И.А. Информационные технологии в физической культуре и спорте: Электронный учебник / И. А.

Воронов; СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. –СПб.: изд-во СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. – 80 с., ил.

3. Красникова, А.В. Особенности использования кейс-технологии в образовательном процессе / А.В. Красникова // Вестник науки и образования. – 2020. – №. 4–1 (82). – С. 88–91.

4. Ларионова, О.В. Балльно-рейтинговая оценка деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура»: опыт применения и перспективы / О.В. Ларионова // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. – Елабуга. – 2015. – С. 154–157.

5. Сенатская, В.Г. Организация учебного процесса с использованием электронной информационно-образовательной среды вуза в период введения ограничительных мер в условиях коронавирусной инфекции / В.Г. Сенатская, А.Г. Баталов, А.В. Щукин // Спортивно-педагогическое образование. – 2021. – № 2. – С. 59–67.

6. Соколова, О.В. Преимущества использования информационных технологий в образовательном процессе вуза / О.В. Соколова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения – 2011. – № 19 (2). – С. 41–45.

References

1. Batalov, A.G. Theory and methodology of the chosen sport – ski racing. Laboratory practice: Training manual / A.G. Batalov, T.I. Ramenskaya, M.E. Burdina, V.G. Senatskaya. Burdina, V.G. Senatskaya. – Moscow: «Buki Vedi», 2018. – 210 p.

2. Voronov, I.A. Information technologies in physical culture and sport: Electronic textbook / I.A. Voronov; St. Petersburg State University of Physical Culture and Sports named after P.F. Lesgaft. – SPb.: Publishing house of the St. Petersburg State University of Physical Culture and Sports named after P.F. Lesgaft, 2005. – 80 p.

3. Krasnikova, A.V. Features of using case technology in the educational process / A.V. Krasnikova // Vestnik nauki i obrazovanie. – 2020. – No. 4–1 (82). – P. 88–91.

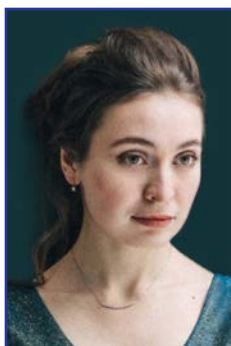
4. Larionova, O.V. Score-rating assessment of students' performance in the discipline "Physical Culture": experience of application and prospects / O.V. Larionova // Formation of physical culture and health culture of students in the conditions of modernization of education. – Elabuga. – 2015. – P. 154–157.

5. Senatskaya, V.G. Organization of the educational process using the electronic information and educational environment of the university during the introduction of restrictive measures in the conditions of coronavirus infection / V.G. Senatskaya, A.G. Batalov, A.V. Shchukin // Sport-pedagogical education. – 2021. – No. 2. – P. 59–67.

6. Sokolova, O.V. Advantages of using information technologies in the educational process of higher education / O.V. Sokolova // Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application – 2011. – No. 19 (2). – P. 41–45.

ОСОБЕННОСТИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИГРОЙ В ШАХМАТЫ

FEATURES OF INTELLECTUAL ACTIVITY OF TEENS WHO ARE AND ARE NOT PLAYING CHESS



Федорова Елизавета Витальевна – ассистент кафедры теории и методики спорта и физического воспитания Московского государственного университета спорта и туризма, Москва, Россия, fevart@mail.ru

Fedorova Elizaveta – assistant at the Department of Theory and Methodology of Sports and Physical Education at the Moscow

State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia

Ключевые слова: интеллектуальные особенности, мышление, подростки, игра в шахматы.

Аннотация. В данной статье рассматриваются интеллектуальные особенности подростков-шахматистов и их сверстников, не занимающихся в шахматных секциях. Применяя верифицированные методики, направленные на определение уровня абстрактного и логического мышления, общего уровня интеллекта, а также на измерение скорости, объема и глубины ума, авторы продемонстрировали роль занятий в шахматных секциях на интеллектуальную деятельность подростков.

Keywords: intellectual characteristics, thinking, teenagers, playing chess.

Abstract. This article examines the intellectual characteristics of teenage chess players and their peers who do not participate in chess sections. Using verified methods aimed at determining the level of abstract and logical thinking, the general level of intelligence, as well as measuring the speed, volume and depth of the mind, the authors demonstrated the role of classes in chess sections on the intellectual activity of adolescents.

Актуальность исследования. Уровень развития интеллектуальных способностей личности является ведущим для достижения успеха в любом виде деятельности [12] и для развития различных способностей [13]. Несмотря на то, что по возрастной периодизации Д.Б. Эльконина сенситивным периодом для развития мышления является возраст 3–12 лет, у подростков он продолжает также активно развиваться на фоне изменения содержания и форм учебной деятельности, а также с возрастающей способностью к абстрактному мышлению [11]. В связи с этим изучение вопросов формирования мышления и интеллектуальных способностей у подростков остается актуальным.

Одним из видов деятельности, влияющих на развитие интеллекта и мышления, считается игра в

шахматы [3]. По мнению М.А. Вершинина (2015) и Ч.А. Боваева (2011), шахматы представляют собой один из видов мыслительной, умственной деятельности, способствующих развитию логического мышления и его свойства [1, 2]. Анализируя особенности шахматной спортивной деятельности, М.Ю. Гутенев (2013) подчеркивает, что в основе шахматной игры лежит абстрактно-образное мышление и что в процессе занятий шахматами личность обучается оперировать образами и абстрактными схемами [4]. Кроме того, А.В. Рязанцев (2011) и Л.Г. Уляева (2023) говорят о том, что шахматы – это вид умственной деятельности, в основе которого лежит творческое мышление [8, 10].

Характерной особенностью шахматного мышления являются интуитивность, оригинальность, на-

глядность, волевая напряженность [6]. При этом, не только наличие высокой пластичности мышления необходимо юному шахматисту для достижения поставленных целей, но и уникальная шахматная память, с высокой степенью развития внимания, самообладания и силы воли.

Цель исследования – изучить особенности интеллектуальной деятельности подростков, занимающихся и не занимающихся игрой в шахматы.

Организация исследования. Исследование осуществлялось в 2021–2023 гг. на базе детско-юношеских спортивных шахматных школ и клубов г. Москвы. В нём приняли участие юные шахматисты подросткового возраста, имеющие турнирный рейтинг от 1000 до 1800 (шахматисты, n=62), и обучающихся того же возраста, не занимающихся шахматами, но имеющих хорошую академическую успеваемость в школе (школьники, n=62).

Методы исследования. Для изучения интеллектуальных особенностей подростков использовали верифицированные методики:

- стандартные процедуры измерения абстрактного («Соотношение пословиц и фраз») и логического («Логичность») мышления («Сложные аналогии» [5];
- тест Векслера, позволяющий выявить общий уровень интеллекта, а также математического и лингвистического интеллекта [9];
- методика Б.Н. Рыжова «Психическая работоспособность и тип интеллекта», ориентированная на измерение скорости, объема и глубины ума и

определения на этой основе преобладающего типа интеллекта [7].

Результаты исследования и их обсуждение.

Для оценки абстрактного и логического мышления нами были проведены три теста «Логичность», «Соотношение пословиц и фраз», «Сложные аналогии», результаты которых показали, что среди шахматистов достоверно выше процент лиц с высоким и очень высоким уровнем развития оцениваемых показателей (Рисунок 1). Полученные результаты подтверждаются достоверностью по всем изучаемым показателям: логичность – $\chi^2=104,55$ и $p < 0,001$; соотношение пословиц и фраз – $\chi^2=88,96$ и $p < 0,05$; сложные аналогии $\chi^2=121,64$ и $p < 0,001$.

Результаты исследования уровня интеллекта шахматистов и не шахматистов не однозначны и не дают возможности говорить о преимуществе шахматистов над не шахматистами в развитии общего интеллекта. Так, на основании теста Векслера выявлено, что профили интеллектуального развития шахматистов и их сверстников, не занимающихся шахматами, во многом отличаются друг от друга (Рисунок 2).

Нами показано, что у шахматистов выше концентрация произвольного и активного внимания, скорость оперирования цифрами и больший объем оперативной памяти, хорошая сообразительность. Также, исходя из результатов двух субтестов «Шифровка» и «Лабиринт», исследуемые нами шахматисты обладали более высоким невербальным интеллектом.

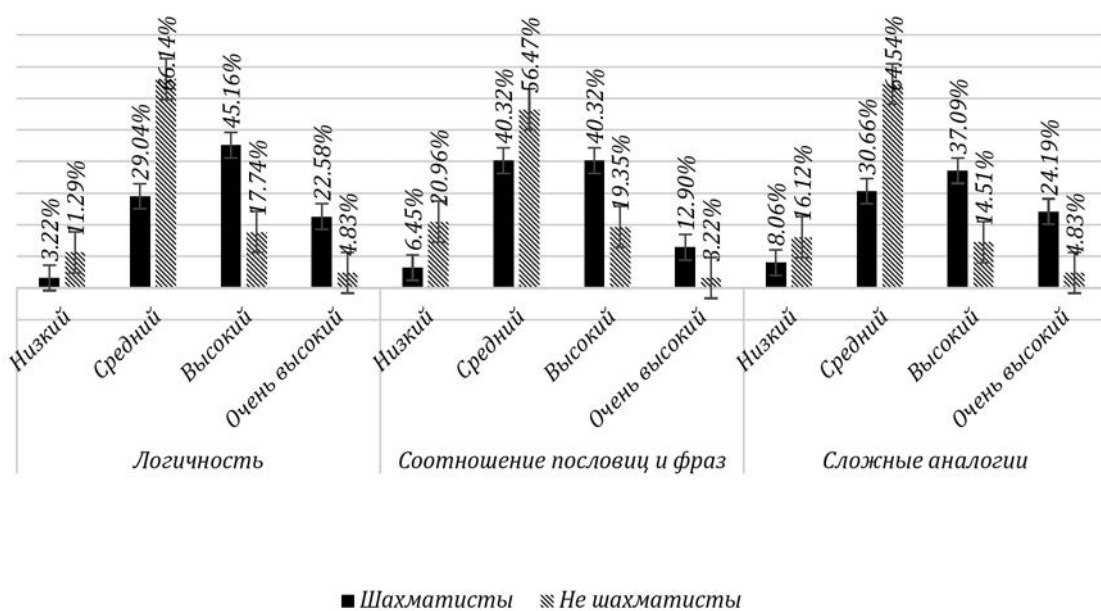
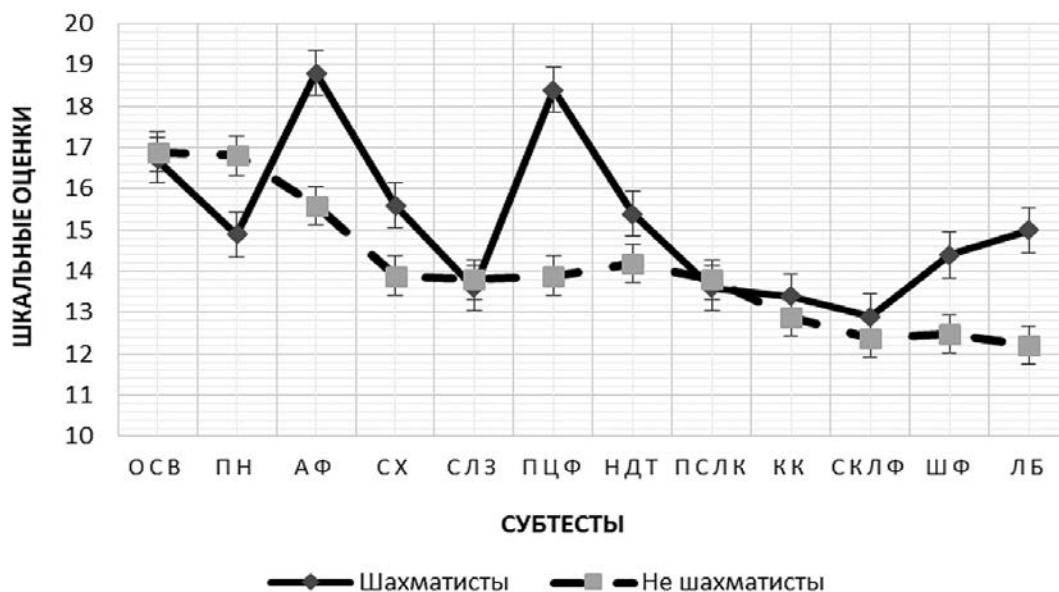


Рисунок 1 – Уровень развития логичности и абстрактности мышления у шахматистов и не шахматистов



Примечание: ОСВ – осведомленность; ПН – понятливость; АФ – арифметичность; СХ – сходство; СЛЗ – словарный; ПЦФ – повторение цифр; НДТ – недостающие детали; ПСЛК – последовательность картинки; КК – кубики Косса; СКЛФ – складывание фигур; ШФ – шифровка; ЛБ – лабиринт

Рисунок 2 – Усредненные профили интеллектуального развития шахматистов и не шахматистов (шкальные оценки)

Таким образом, у шахматистов, в отличие от сверстников, не играющих в шахматы, легче происходит оперирование и интегрирование зрительно-двигательными образами, лучше развиты аналитико-синтетические способности и умение справляться с перцептивными задачами, в большей степени развиты такие свойства внимания, как объем, распределение, переключение. В то же время, у шахматистов ниже показатели социальной зрелости, словарного запаса и общего кругозора.

Исследование типа интеллекта проводили с помощью методики, разработанной Б.Н. Рыжовым (2020), которая позволяла оценить три составляющие ума: широту, глубину и скорость, которые в своем сочетании образуют определенный тип интеллекта. В ходе нашего исследования показано, что у шахматистов все три составляющие ума развиты в большей степени, чем у их сверстников, не занимающихся шахматами. Однако такие способности как широта и глубина ума в обеих группах были на среднем уровне, только у шахматистов значения находились в верхних границах, а у школьников – в нижних. Необходимо отметить, что почти четверть исследуемых нами юных шахматистов характеризуются сильными, сбалансированными, или уравновешенными позициями всех трех свойств ума: его широты, обеспечивающей возможность опери-

ровать целостными образами; глубины, обуславливающей способность видеть проблемы и детали умственной задачи; скорости как темпа мыслительной деятельности.

Нами показано, что у 20,96% юных шахматистов уровень развития ингенитивных (глубина ума) способностей превышает уровень развития версативных (широта ума) способностей, то есть игра в шахматы способствует развитию глубины мышления. Тогда как у большинства подростков, не занимающихся шахматами, преобладает версативный уровень способностей над ингенитивным, то есть широта ума превышает глубину ума. Это свидетельствует об их способности устанавливать горизонтальные связи, сочетающиеся с некой поверхностью восприятия отдельных сторон действительности. Почти у 40% шахматистов зафиксированы высокие показатели их способности устанавливать существенные и одновременно сложные связи между изучаемыми явлениями.

Вывод. Изучив некоторые аспекты интеллектуальной деятельности подростков, занимающихся и не занимающихся игрой в шахматы, можно заключить, что занятия шахматами способствуют развитию абстрактного и логического мышления, уравновешиванию всех свойств ума, а также повышают объем оперативной памяти и концентрацию произвольного и активного внимания.

Литература

1. Боваев, Ч.А. Методика формирования стратегического мастерства шахматистов на этапе спортивного совершенствования: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ч.А. Боваева. – Волгоград, 2011. – 25 с.
2. Вершинин, М.А. Особенности формирования стратегического мастерства шахматистов / М.А. Вершинин, Ч.А. Боваев // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 72–77.
3. Глухова, О.В. Результаты лонгитудинального диагностического исследования по проекту «Шахматы для общего развития» / О.В. Глухова, С.В. Воликова, Ю.В. Зарецкий, В.К. Зарецкий // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30. – №4. – С. 49-75.
4. Гутенев, М.Ю. Шахматная игра как феномен интеллектуальной культуры: дис. ... канд. филос. наук / М.Ю. Гутенев. – Тюмень, 2013.
5. Демянова, Л.В. Психометрический анализ методик «существенные признаки», «простые аналогии», «сложные аналогии» при использовании их для оценки нарушения мышления при шизофрении / Л.В. Демянова // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – 2017. – Том 15(3). – С. 289-293.
6. Комиссаров, В.В. Интегративный подход в подготовке шахматистов: требования к результатам спортивной подготовки / В.В. Комиссаров // Вестник спортивной науки. – 2024. – №1. – С.10-15.
7. Рыжов, Б.Н. Система мотивационных оппозиций как основа психологической индивидуальности / Б.Н. Рыжов // Системная психология и социология. – 2020. – №4 (36).
8. Рязанцев, А.В. Нейровегетативные и нейродинамические критерии оценки адаптации юных шахматистов к умственным нагрузкам / А.В. Рязанцев, Е.В. Быков, А.В. Чипышев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – С. 7-10.
9. Тарасов, С.Б. Тестирующая система на основе модели интеллекта Д. Векслера для детей / С.Б. Тарасов // Моделирование и анализ данных. – 2022. – Том 12. – № 4. – С. 56-66.
10. Уляева, Л.Г. Личностные ресурсы спортсменов: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте: монография / Л.Г. Уляева. – М.: Перспектива, 2023. – 216 с.
11. Флегонтова, А.В. Особенности когнитивного развития подростков / А.В. Флегонтова // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону: материалы Региональной научно-практической конференции магистрантов, аспирантов, стажеров. – Тула: ООО «Издательский дом «Среда» (Чебоксары), 2021. – С. 126-129.
12. Холодная, М.А. Психологическое тестирование и право личности на собственный вариант развития / М.А. Холодная // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1. – № 2. – С. 66-75.
13. Шадриков, В.Д. Психология деятельности человека / В.Д. Шадриков. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 464 с.

References

1. Bovaev, Ch.A. Methodology for the development of strategic mastery of chess players at the stage of sports improvement: abstract of a dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences / Ch.A. Bovaeva. – Volgograd, 2011. – 25 p.
2. Vershinin, M.A. Features of the development of strategic mastery of chess players / M.A. Vershinin, Ch.A. Bovaev // Theory and practice of physical education. – 2009. – No. 5. – P. 72-77.
3. Glukhova, O.V. Results of the longitudinal diagnostic study on the project «Chess for General Development» / O.V. Glukhova, S.V. Volikova, Yu.V. Zaretsky, V.K. Zaretsky // Counseling psychology and psychotherapy. – 2022. – Vol. 30. – No. 4. – P. 49-75.
4. Gutenev, M.Yu. Chess game as a phenomenon of intellectual culture: dis. ... candidate of philosophical sciences / M.Yu. Gutenev. – Tyumen, 2013.
5. Demyanova, L.V. Psychometric analysis of the methods «essential features», «simple analogies», «complex analogies» when using them to assess thinking disorders in schizophrenia / L.V. Demyanova // Journal of the Grodno State Medical University. – 2017. – Vol. 15(3). – P. 289-293.
6. Komissarov, V.V. Integrative approach to the training of chess players: requirements for the results of sports training / V.V. Komissarov // Bulletin of sports science. – 2024. – No. 1. – P.10-15.
7. Ryzhov, B.N. The system of motivational oppositions as the basis of psychological individuality / B.N. Ryzhov // Systemic Psychology and Sociology. – 2020. – No. 4 (36).
8. Ryazantsev, A.V. Neurovegetative and neurodynamic criteria for assessing the adaptation of young chess players to mental stress / A.V. Ryazantsev, E.V. Bykov, A.V. Chipyshev // Theory and practice of physical education. – 2011. – No. 4. – P. 7-10.
9. Tarasov, S.B. Testing system based on D. Veksler's intelligence model for children / S.B. Tarasov // Modeling and data analysis. – 2022. – Vol. 12. – No. 4. – P. 56-66.
10. Ulyayeva, L.G. Personal resources of athletes: structure, content, psychological conditions for their implementation in children's and youth sports: monograph / L.G. Ulyayeva. – M.: Perspektiva, 2023. – 216 p.
11. Flegontova, A.V. Features of cognitive development of adolescents / A.V. Flegontova // Psychological and pedagogical research - to the Tula region: materials of the Regional scientific and practical conference of master's students, graduate students, interns. – Tula: ООО «Publishing house» Sreda «(Cheboksary), 2021. – P. 126-129.
12. Kholodnaya, M.A. Psychological testing and the individual's right to their own version of development / M.A. Kholodnaya // Psychology. Journal of the Higher School of Economics. – 2004. – V. 1. – No. 2. – P. 66-75.
13. Shadrikov, V.D. Psychology of human activity / V.D. Shadrikov. – M.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2013. – 464 p.

УДК 799.322.2

РАЗРАБОТКА МОДЕЛИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ СТРЕЛКА ИЗ ЛУКА

DEVELOPMENT OF A MODEL FOR EVALUATING ARCHERY TECHNIQUES



Шулунова Ирина Рубиновна – канд. техн. наук, доцент кафедры «Программная инженерия и искусственный интеллект» Восточно-Сибирского государственного университета технологий и управления, Улан-Удэ, Россия, rubinovna@mail.ru

Shulunova Irina – PhD in technical, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor of the Department of Software

Engineering and Artificial Intelligence at the East Siberian State University of Technology and Management, Ulan-Ude, Russia, rubinovna@mail.ru



Калашников Никита Александрович – студент направления «Математическое обеспечение и администрирование информационных систем» Восточно-Сибирского государственного университета технологий и управления, Улан-Удэ, Россия, neket200314@gmail.com

Kalashnikov Nikita – Student

in «Mathematical support and administration of information systems» at the East Siberian State University of Technology and Management, Ulan-Ude, Russia, neket200314@gmail.com



Черных Вадим Александрович – студент направления «Математическое обеспечение и администрирование информационных систем» Восточно-Сибирского государственного университета технологий и управления, Улан-Удэ, Россия, cvadim627@gmail.com

Chernykh Vadim – Student

in «Mathematical support and administration of information systems» at the East Siberian State University of Technology and Management, Ulan-Ude, Russia, cvadim627@gmail.com



Долгорова Мадина Саидовна – магистрант направления «Математическое обеспечение и администрирование информационных систем» Восточно-Сибирского государственного университета технологий и управления, Улан-Удэ, Россия, dmsmadina@mail.ru

Dolgorova Madina – Master's degree in «Mathematical support and administration of information

systems» at the East Siberian State University of Technology and Management, Ulan-Ude, Russia, dmsmadina@mail.ru

Ключевые слова: стрельба из лука, видеофиксация выстрелов, оценка техники стрелка из лука.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по разработке модели оценки техники стрелков из лука. Использование модели является мощным инструментом для анализа и оптимизации сложных систем, таких как техника стрелка. Разработка модели произведена на основе данных о движениях лучников во время выстрела, сбор данных о технике и биомеханике проведен с помощью видеосъемки. Выстрелы спортсменов снимались с нескольких ракурсов с использованием четырех камер: фас, профиль, сверху, сзади. С помощью маркеров, установленных на теле стрелка, мы провели анализ кадров видеозаписей, фиксируя ключевые параметры: углы расположения лопаток, высота локтя, отклонение локтя от заданной зоны, отклонение оси тела от вертикали, изгиб спины. Данные параметры фиксировались в детальных чертежах, что позволило оценить правильность движений каждого стрелка. В исследовании приняли участие пять стрелков из лука различной квалификации: новичок, 1 разряд, КМС, МС, МСМК.

Keywords: archery, video recording of shots, evaluating archery techniques.

Abstract. The article presents the results of a study on developing a model for assessing archery technique. Using the model is a powerful tool for analyzing and optimizing complex systems, such as archer technique. The model was developed based on data on archers' movements during a shot; data on technique and biomechanics were collected using video filming. Athletes' shots were filmed from several angles using four cameras: front, profile, top, and back. Using markers installed on the shooter's body, we analyzed video frames, carefully recording key parameters: shoulder blade angles, elbow height, elbow deviation from a given zone, body axis deviation from the vertical, and back bend. These parameters are recorded in detailed drawings, which made it possible to assess the correctness of each archer's movements. Five archers of various qualifications took part in the study: beginner, first sports category, candidate for Master of sports, master of sports master of sports of international class.

Актуальность исследования. Техника стрельбы из лука является сложным навыком, который требует высокой точности и координации. Понимание биомеханики стрельбы из лука имеет решающее значение для улучшения техники и достижения более высоких результатов. Разработка модели для оценки техники стрелков из лука позволит лучше понять механизмы выполнения выстрела спортсменом и разработать более эффективные программы подготовки [1].

Цель исследования – разработать модель оценки техники стрелков из лука.

Организация исследования. Исследование биомеханических параметров выстрела спортсмена, изучение движений стрелка помогает тренерам и спортсменам обнаружить и исправить ошибки в технике и достичь более высоких результатов на соревнованиях [2, 3, 4]. Данные о выстреле мы получаем с помощью видеокамер и маркеров на теле спортсменов и фиксируем следующие параметры:

1. Угол расположения лопаток. При анализе техники стрельбы из лука важно учитывать положение лопаток стрелка. Правильное положение лопаток обеспечивает стабильность плечевого пояса, способствует правильному движению рук и повышает точность выстрела. Лопатки должны быть отведены назад и слегка опущены, что создает оптимальную опору для рук во время выстрела. Подъем или вы-

движение лопаток вперед может привести к нарушению биомеханики выстрела, снижению стабильности и точности.

2. Отклонение локтя от заданной зоны. В процессе анализа стрелкового мастерства крайне важно учитывать положение локтя в натянутом положении, другими словами соблюдение плоскости выстрела. Этот параметр позволяет понять насколько правильно и эффективно осуществляются движения рук. Он отражает степень их согласованности и взаимодействия, что является ключевым фактором для успешного результата стрельбы.

3. Высота локтя. В соответствии с установленными правилами и рекомендациями по стрельбе из лука локоть должен располагаться в зоне от мочки уха до плеча. Правильное положение локтя обеспечивает оптимальную механику выстрела.

4. Отклонение центральной оси стрелка. Важным является измерение отклонения центральной оси тела лучника от вертикальной линии во время выполнения выстрела. Минимальное отклонение центральной оси свидетельствует о высокой стабильности и контроле над собственным телом, что является важным фактором для достижения успеха в стрелковом спорте.

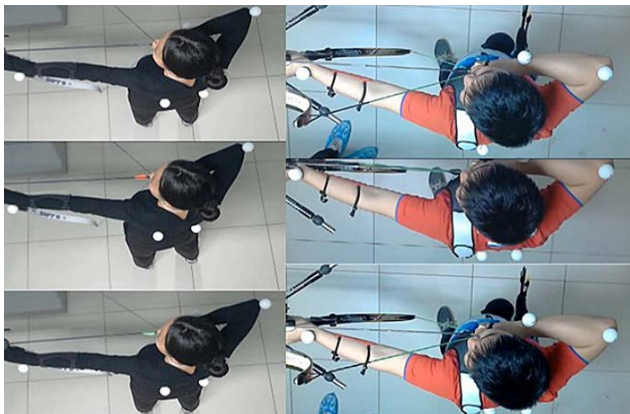
Для оценки качества техники стрелка из лука разработана балльная система по каждому параметру (Таблица 1).

Таблица 1 – Система оценки значений параметров техники стрелка из лука

Качество	Угол расположения лопаток		Отклонение локтя от заданной зоны		Высота локтя		Отклонение центральной оси тела	
	градус	балл	мм	балл	мм	балл	градус	балл
Хорошее	> 0	0	> 0	0	0–10	0	0	0
	1–3	1	1–2	1	11–20	1	1, 1	1
Среднее	4–6	2	3–5	2	21–28	2	2	2
	7–9	3	6–9	3	29–38	3	-2	3
Плохое	10–12	4	10–13	4	39–70	4	-3, 3	4
	13 <	5	14 <	5	71 <	5	> -4, 4 <	5

Таблица 2 – Данные спортсменов

№	Спортивный разряд	Опыт, лет	Рост, см.	Вес, кг.	Пол
1	Новичок	0	160	54	женский
2	1 разряд, СШОР №9	3.5	155	42	женский
3	КМС, СШОР №10	2.6	171	63	мужской
4	МС, СШОР №10	3.9	183	72	мужской
5	МСМК, РСШОР	12	170	77	мужской



а) Новичок

б) МСМК

Рисунок 1 – Выстрелы вид сверху

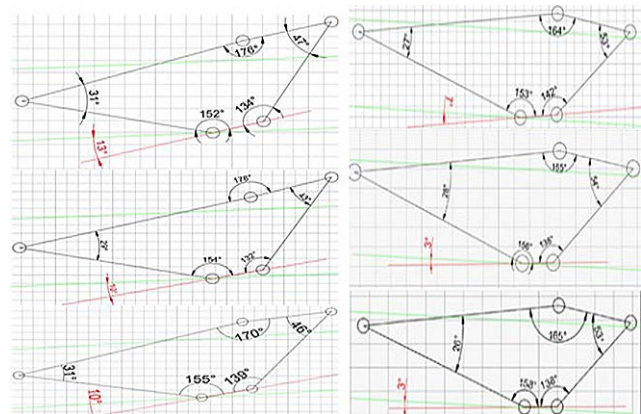
Испытуемые. Сбор данных исследования производился в Региональном центре по стрельбе из лука. В исследовании приняли участие 5 спортсменов с различными антропометрическими данными и опытом стрельбы из лука, воспитанники СШОР №9 и №10, РСШОР (Таблица 2).

Методы исследования. Проведена видеосъемка нескольких выстрелов спортсменов с четырех ракурсов: фас, профиль, сверху (Рисунок 1), сзади. На теле стрелка в ключевых точках зафиксированы маркеры, положение которых позволяет построить чертежи (Рисунок 2) для каждого выстрела. Чертежи позволяют всесторонне проанализировать параметры техники спортсмена и оценить качество выстрелов, а также выявить возможные тенденции и закономерности для дальнейшего исследования и анализа.

Анализ чертежей выстрелов является ценным инструментом для тренеров и спортсменов, он позволяет выявить ошибки и разработать эффективные программы обучения [5].

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты оценки качества техники стрелков из лука по каждому параметру в баллах представлены в Таблице 3.

Наименьшее количество набранных баллов свидетельствует о лучшем уровне техники спортсмена.



а) Новичок

б) МСМК

Рисунок 2 – Чертеж выстрелов вид сверху

Выводы. Анализ чертежей выстрелов лучников показал, что менее опытные спортсмены демонстрируют значительно худшие технические показатели по сравнению со спортсменами высокой квалификации, это проявляется в больших углах наклона лопаток и выходе локтя тянущей руки за пределы оптимальной зоны. У спортсменов высокой квалификации, (КМС и МСМК) наблюдается корректное положение лопаток и локтя тянущей руки, что свидетельствует о высоком уровне технического мастерства.

Разработанная модель – видеофиксация выстрелов, построение чертежей и их анализ на основе системы баллов позволяет спортсмену и тренеру визуализировать ошибки, тем самым тренеры смогут более эффективно корректировать тренировочный процесс. Такой подход способствует разработке индивидуализированных программ тренировок, учитывающих уникальные особенности и потребности каждого спортсмена. Проведенное исследование помогает осознать важность отдельных элементов в технике стрелка из лука, получить оценку качества выполнения выстрела и открывает новые возможности для дальнейших научных разработок и практических усовершенствований в данной области.

Таблица 3 – Оценка техники стрелков из лука в баллах

Участник	№ выстрела	Угол расположения лопаток	Отклонение локтя от заданной зоны	Высота локтя	Отклонение центральной оси тела	Изгиб спины	Сумма баллов
Новичок 63 балла	1	5	5	5	3	4	22
	2	4	5	5	1	5	20
	3	4	5	4	3	5	21
1 разряд 39 баллов	1	1	3	2	4	3	13
	2	2	2	2	5	2	13
	3	1	4	2	5	1	13
КМС 31 балл	1	2	2	3	2	0	9
	2	4	4	3	1	0	12
	3	3	3	3	1	0	10
МС 26 баллов	1	0	1	1	2	5	9
	2	0	0	1	3	4	8
	3	0	1	1	2	5	9
МСМК 23 балла	1	2	1	1	1	0	5
	2	2	1	2	2	0	7
	3	3	1	2	5	0	11

Литература

1. Алыпов, А.М. Моделирование техники стрельбы из лука / А.М. Алыпов // Измерения в физической культуре и спорте. – 2017. – № 2. – С. 102-106.
2. Пухов, А.М. Биомеханические особенности выстрелов разной результативности стрелков из лука / А.М. Пухов и др. // Материалы XI Всероссийской конференции с международным участием и школы-семинара для молодых ученых – Пермь: Изд-во Перм. НИПУ, 2014. – С. 195-199.
3. Шестаков, О.И. Фазовый анализ целенаправленных движений по биомеханическим и электрофизиологическим маркерам при стрельбе из лука / О.И. Шестаков, Т.В. Пономарева, С.В. Фомиченко, Е.Р. Миниханова, А.Б. Трэмбач // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2017. – №4. – С.70-75.
4. Трэмбач, А.Б. Биомеханические параметры как системообразующий фактор, обеспечивающий взаимосвязи физиологических функций и определяющий успешность целенаправленных движений человека на примере стрельбы из лука / А.Б. Трэмбач, О.И. Шестаков, А.А. Скоморохов, Т.В. Пономарева // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2016. – №1. – С. 72-75.
5. Алферов, А.С. Исследование влияния параметров техники на точность стрельбы из лука / А.С. Алферов // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 45-48.

References

1. Alypov, A.M. Modeling of archery technique / A.M. Alypov // Measurements in physical education and sports. – 2017. – No. 2. – P. 102-106.
2. Pukhov, A.M. Biomechanical features of shots of different effectiveness of archers / A.M. Pukhov et al. // Proceedings of the XI All-Russian conference with international participation and school-seminar for young scientists - Perm: Publishing house of Perm. NPU, 2014. – P. 195-199.
3. Shestakov, O.I. Phase analysis of targeted movements by biomechanical and electrophysiological markers in archery / O.I. Shestakov, T.V. Ponomareva, S.V. Fomichenko, E.R. Minikhanova, A.B. Trembach // Physical Education, Sport - Science and Practice. – 2017. – No. 4. – P. 70-75.
4. Trembach, A. B. Biomechanical parameters as a system-forming factor that ensures the relationship of physiological functions and determines the success of targeted human movements using archery as an example / A.B. Trembach, O.I. Shestakov, A.A. Skomorokhov, T.V. Ponomareva // Physical Education, Sport - Science and Practice. – 2016. – No. 1. – P. 72-75.
5. Alferov, A. S. Study of the influence of equipment parameters on the accuracy of archery / A. S. Alferov // Theory and Practice of Physical Education. – 2015. – No. 1. – P. 45-48.

УДК 159.9

ВЛИЯНИЕ КОМПОНЕНТОВ ОБРАЗА ТЕЛА НА УСПЕШНОСТЬ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ ПО ПРЕДСТАВЛЕНИЮ СПОРТСМЕНОК 18–23 ЛЕТ

INFLUENCE OF BODY IMAGE COMPONENTS ON PERFORMANCE IN RHYTHMIC GYMNASTICS AS PERCEPTED BY 18-23 YEAR OLD ATHLETES



Шиндрикova Екатерина Валерьевна – ассистент кафедры общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия, e.shindrikova@spbu.ru

Shindrikova Ekaterina – assistant of the General Psychology Department, Saint-Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

Ключевые слова: образ тела, компоненты образа тела, художественная гимнастика, успешность.

Аннотация. Художественная гимнастика является технико-эстетическим видом спорта, в спортивной подготовке гимнасток присутствует внимание к весу, телосложению спортсменок. В статье представлены результаты исследования влияния различных компонентов образа тела (фактура, красота и др.) на успешность в художественной гимнастике, по мнению самих спортсменок. Результаты: гимнастки, имеющие избыточный вес, по субъективной оценке, имеют более низкую удовлетворенность образом тела. Чем выше субъективная оценка веса у спортсменки, тем больше она оценивает влияние веса на успешность в художественной гимнастике.

Keywords: body image, body image components, rhythmic gymnastics, performance success.

Abstract. Rhythmic gymnastics is a technico-aesthetic sport, in the sports training of gymnasts there is attention to the weight, body image of athletes. The article presents the results of the study of the influence of various components of body image (structure, beauty, etc.) on the success in rhythmic gymnastics according to the athletes themselves. Results: gymnasts who are overweight according to subjective assessment have lower body image satisfaction. The higher an athlete's subjective assessment of weight, the more she evaluates the influence of weight on her success in rhythmic gymnastics.

Актуальность исследования. В художественной гимнастике внешние данные, такие как фактура, параметры тела являются одним из факторов успешности спортсмена [2]. Частые негативные комментарии и оценки внешности связаны у гимнасток со стремлением корректировать вес, в том числе с использованием стратегий, не соотносящихся со здоровьесберегающим поведением [6]. Высокие требования к внешнему виду тела, фактуре и весу

спортсмена, особенно в ситуации высокой конкуренции, повышают вероятность возникновения нарушения пищевого поведения и искажение образа тела [5], вплоть до завершения спортивной карьеры на пике спортивного мастерства [4].

Цель исследования – выявление влияния (субъективной значимости) отдельных компонентов образа тела на успешность в художественной гимнастике по представлению спортсменок. К от-

дельным компонентам образа тела в данном исследовании были отнесены: вес, телосложение, фактура и параметры тела, красота тела, красота лица, эстетичность линий (плавность), общая привлекательность.

Организация и методы исследования. Все респонденты заполнили социально-биографическую анкету, включившую вопросы о влиянии на высокие оценки (баллы), успешность в рамках соревнований в художественной гимнастике отдельных компонентов образа тела. Также спортсменки заполнили методику общей удовлетворенности образом тела (BISS) [1], методику самооценки, самоуважения Розенберга [3].

Выборку исследования составили 63 гимнастки, средний возраст которых 20 лет ($241,07 \pm 1,9$ мес.). Из них имеют разряд КМС 31 спортсменка, 30 – МС, 2 – МСМК.

Результаты исследования. Из исследуемых компонентов образа тела наибольшее влияние на успешность в художественной гимнастике, по мнению спортсменок, оказывают эстетичность, плавность линий тела, общая привлекательность спортсменки, фактура и телосложение; наименьшее влияние на успешность оказывает красота лица спортсменки (Таблица 1).

Субъективная оценка веса взаимосвязана с представлением о влиянии (частоте влияния) веса на успешность в избранном виде спорта (коэф. кор. Пирсона, $r=0,25$, при $p=0,048$): спортсменки, оценивающие свой вес как больший, отмечают больший вклад влияния веса спортсменки на высокие баллы, успешность на соревнованиях.

Выявлено расхождение между субъективной и объективной оценкой веса (ИМТ):

- у 76,2% выборки – субъективная оценка превышает объективную категорию веса;
- 68,3% отметили избыточный вес и ожирение, по субъективной оценке, по ИМТ не выявлено лиц, которых можно отнести к данным категориям;
- у 77,8% выборки вес тела соответствует норме, у 19% – дефицит массы тела.

Выявлена обратная взаимосвязь удовлетворенности образом тела с субъективной оценкой веса ($r=-0,565$, при $p=0,000$): спортсменки, оценивающие свой вес как больший, имеют более низкую удовлетворенность образом тела.

Не выявлено статистически достоверных взаимосвязей между представлением о частоте влияния отдельных компонентов образа тела с общей удовлетворенностью образом тела, с самооценкой и успешностью на соревнованиях. Частотное распределение параметра успешности на соревнованиях в данном исследовании: 22,2% выборки не становились победителем или призером на соревнованиях за последние 2 года; 17,5% становились победителем/призером на соревнованиях районного, внутришкольного/университетского уровня; 38,1% – городского уровня; 12,7% областного уровня; 9,5% – Всероссийского, международного уровней.

Выявлена взаимосвязь на уровне статистической тенденции между успешностью на соревнованиях спортсменки и степенью влияния фактуры спортсменки на высокие оценки в ситуации соревнования по мнению спортсменки ($r=-0,245$, при

Таблица 1 – Частота влияния отдельных компонентов образа тела на успешность в художественной гимнастике

Компоненты образа тела	Никогда (%)	Редко (%)	Иногда (%)	Часто (%)	Всегда (%)	Среднее значение
Эстетичность, плавность линий тела	0	1,6	1,6	30,2	66,7	4,6 \pm 0,07
Фактура тела	1,6	0	11,1	47,6	39,7	4,24 \pm 0,09
Телосложение	1,6	4,8	7,9	46,0	39,7	4,17 \pm 0,11
Красота тела	1,6	4,8	6,3	54,0	33,3	4,13 \pm 0,11
Общая привлекательность	1,6	3,2	19,0	33,3	42,9	4,13 \pm 0,12
Вес	0	4,8	20,6	39,7	34,9	4,05 \pm 0,11
Красота лица	4,8	22,2	38,1	20,6	14,3	3,17 \pm 0,14

$p=0,053$): чем выше уровень соревнований, на которых спортсменка становилась призером или победителем, тем ниже влияние фактуры на успешность в ситуации соревнования, по мнению спортсменки.

Обсуждение результатов исследования. Вне зависимости от общей удовлетворенности образом тела, самооценки спортсменки и ее успешности на соревнованиях за последние годы гимнастики отмечают важность вклада таких компонентов образа тела как эстетичность, плавность линий тела, фактуры и телосложения в успешность в избранном виде спорта. Полученный результат свидетельствует о переоценке значимости и величины веса тела гимнастками, участвующими в соревнованиях низкого уровня, а также о признании объективно высокой значимости телосложения в художественной гимнастике, что является одной из специфических черт технико-эстетических видов спорта, к которым относится художественная гимнастика.

Заключение. Полученный результат указывает на высокую субъективную значимость компонентов образа тела в профессиональной спортивной деятельности у гимнасток 18–23 лет.

Литература

1. Баранская, Л.Т. Методика исследования образа тела / Л.Т. Баранская, С.С. Татаурова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2011. – 82 с.
2. Ветвицкая, Т.В. Отношение к себе спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой / Т.В. Ветвицкая // Ананьевские чтения-2021. – 2021. – С. 727-728.
3. Золотарева, А.А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга / А.А. Золотарева // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2020. – №. 2. – С. 52-57.
4. Куликова, М.Ю. Расстройства пищевого поведения в олимпийской среде / М.Ю. Куликова, А.С. Комарова, Л.Г. Ким

// Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов. – 2020. – С. 551-556.

5. Шелиспанская, Э.В. Риски нарушений пищевого поведения у девушек, занимающихся эстетическими видами спорта / Э.В. Шелиспанская // Современные технологии в физическом воспитании и спорте. – 2020. – С. 175-180.

6. Шиндрикова, Е.В. Опыт негативных оценок внешности у гимнасток 18–23 лет / Е.В. Шиндрикова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», 2024. – С. 338-340.

References

1. Baranskaya, L.T. Methodology for studying body image / L.T. Baranskaya, S.S. Tataurova. – Ekaterinburg: Publishing house of the Ural. University, 2011. – 82 p.
2. Vetvitskaya, T.V. Attitude to themselves of athletes engaged in rhythmic gymnastics / T.V. Vetvitskaya // Ananyevskie readings-2021. – 2021. – P. 727-728.
3. Zolotareva, A.A. Validity and reliability of the Russian-language version of M. Rosenberg's self-esteem scale / A.A. Zolotareva // Bulletin of Omsk University. Series «Psychology». – 2020. – No. 2. – P. 52-57.
4. Kulikova, M.Yu. Eating disorders in the Olympic environment / M.Yu. Kulikova, A.S. Komarova, L.G. Kim // Current issues, modern trends in the development of physical education and sports, taking into account the implementation of national projects. – 2020. – P. 551-556.
5. Shelispanskaya, E.V. Risks of eating disorders in girls involved in aesthetic sports / E.V. Shelispanskaya // Modern technologies in physical education and sports. – 2020. – P. 175-180.
6. Shindrikova, E.V. Experience of negative assessments of the appearance of gymnasts aged 18-23 / E.V. Shindrikova // Current issues of the theory and practice of physical education, sports and tourism. – Kazan: FGBOU VO «Volga Region State University of Physical Education, Sports and Tourism», 2024. – P. 338-340.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ-ЮНОШЕЙ 9–12 ЛЕТ

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG BOXERS AGED 9–12 YEARS



Фёдоров Алексей Дмитриевич – аспирант, преподаватель кафедры теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
alexfedvys@gmail.com

Fedorov Alexey – Postgraduate student, teacher of the Department of Theory and

Methodology of Boxing and Kickboxing named after K.V. Gradopolov at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Клещев Вадим Николаевич – канд. психол. наук, заслуженный тренер России, профессор кафедры теории и методики бокса и кикбоксинга имени К.В. Градополова Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
chair.boxing@gtsolifk.ru

Kleshev Vadim – Candidate of Psychological Sciences, Professor, Professor of the Department of

Theory and Methodology of Boxing and Kickboxing named after K.V. Gradopolov at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Горбачев Станислав Сергеевич – канд. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия
gorbachev.ss@gtsolifk.ru

Gorbachev Stanislav – Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Theory

and Methods of Boxing and Kickboxing named after K.V. Gradopolov at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: физическая подготовка, начальная подготовка в боксе, базовые физические качества, опрос специалистов, методические рекомендации.

Аннотация. Проблема совершенствования процесса физической подготовки боксеров-юношей (9–12 лет) несмотря на все попытки ее решения остается актуальной для многих спортсменов и тренеров, поскольку потребности развития всегда опережают возможности их удовлетворения, а уровень физической подготовленности – важнейшее условие высокого результата. В данной статье рассматриваются такие вопросы физической подготовки, как: исходный уровень подготовленности занимающихся, средства и методы подготовки, тестирование уровня подготовленности начинающих боксеров, приоритеты в развитии физических качеств. Решение этих вопросов должно способствовать эффективному решению данной проблемы в целом.

Keywords: physical training, initial training in boxing, basic physical qualities, a survey of specialists, methodological recommendations.

Abstract. The problem of improving the process of physical training of young boxers (9-12 years old), despite all attempts to solve it, remains relevant for many athletes and coaches, since the needs of development always outstrip the possibilities of their satisfaction, and the level of physical fitness is the most important condition for

a high result. This article discusses such issues of physical training as: the initial level of preparedness of those involved, means and methods of training, testing the level of preparedness of novice boxers, priorities in the development of physical qualities. The solution of these issues should contribute to the effective solution of this problem as a whole.

Актуальность исследования. Теория и практика бокса требуют новых подходов и данных, позволяющих переходить к более продуктивным методикам развития физической подготовки спортсменов на начальном этапе. Известные подходы включают в себя различные комплексы упражнений, которые мало изменяемы на протяжении всего периода подготовки и особенно в исполнении одного и того же тренера, а также включают в себя в основном упражнения, которые совершенствуют в большей степени физические качества. Данное исследование является анализом и обобщением, тех средств и методов, которые существуют на данный момент в тренерской практике, а также вытекающие проблемы таких подходов.

Цель исследования – осуществить поиск данных по физической подготовке боксеров-новичков (9–12 лет), имеющих в научно-методической литературе (электронные библиотеки, базы данных научных работ), сопоставив их с результатами опроса специалистов по виду спорта «бокс», обобщить полученные сведения.

Методы исследования. Анализ научно методической литературы, расположенной в следующих источниках (базах данных): ELIBRARY.RU, КиберЛенинка, Google Scholar и Российской Государственной библиотеке.

Основная часть. К вопросам физической подготовки на её начальных этапах относятся, в частности, ее нормативное обеспечение, используемые виды и режимы двигательной активности, ее объемы, интенсивность, которые подбираются в связи с закономерностями и этапами подготовки, особенностями данного вида спорта, возрастом и индивидуальностью спортсменов.

В целях высокой эффективности, организации и осуществления процесса физической подготовки чрезвычайно важен учет, так называемых, сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов, т.е. возрастных зон, в которых тренировочные воздействия по отношению к тем или иным физическим качествам являются наиболее успешными.

На 2024 год в боксе разрешено заниматься с 9-летнего возраста. Группа начальной подготовки охватывает возраст 9–12 лет [4]. В этом возрастном

периоде, как в фундаменте, важном для последующих успехов, согласно устоявшимся взглядам ученых и тренеров, наиболее эффективно (сенситивный период) развиваются следующие физические качества [2, 3]:

1. Быстрота (Комплекс свойств организма человека, определяющих быстроту выполнения двигательных действий. Скоростные способности включают в себя: скорость реакции, скорость переработки информации, скорость одиночного мышечного сокращения, частоту движений).

2. Общая выносливость (Характеристика, которая определяет способность организма спортсмена поддерживать длительную физическую активность, а также преодолевать утомление. Она включает в себя как аэробные, так и анаэробные компоненты, и также считается одним из важных показателей общей физической подготовленности человека).

3. Гибкость. Проявляется в способности выполнять движения с максимальной амплитудой.

4. Координационные способности (ловкость). Обеспечивают гармоничное и согласованное выполнение движений. Они играют ключевую роль в эффективности и точности самых различных показателей физической активности. Координационные способности лежат в основе обеспечения эффективной регуляции движений, адаптации к изменениям условий деятельности, поддержания баланса по отношению к различным параметрам движений.

5. Равновесие, как способность субъекта деятельности (человека) поддерживать устойчивое положение по отношению к статическому и динамическому режимам деятельности.

6. Точность, как характеристика, обозначающая степень качества выполнения движений или действий с заранее заданными значениями (цель, результат).

7. Силовые возможности, как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Обсуждаемый возрастной период благоприятен для развития анаэробных возможностей, как способности выполнять интенсивные физические нагрузки в условиях недостатка кислорода [3].

Специфика бокса по отношению к сенситивным периодам развития физических качеств дана в хо-

рошо организованном исследовании Климцева А.А., который описывает динамику развития физических качеств именно юных боксеров [2].

Согласно приводимым данным в возрасте 10–11 лет наиболее значительное развитие наблюдалось в отношении показателей ловкости занимающихся. Юные боксеры демонстрировали значительное улучшение показателей контроля над своими движениями, снижение времени простой реакции и повышение способности быстро менять направление движения. Автор считает этот возраст наиболее благоприятным по отношению к улучшению данных показателей, вносящих серьезный вклад в повышение результативности выступлений юных боксеров в целом, что зафиксировано в целом ряде исследований [11, 12, 15, 17].

В возрасте 11–12 лет, по данным автора (А.А. Климцева), хорошо формируется и демонстрируется силовая выносливость, регистрируемая посредством самых различных тестов, приводимых в литературе, относящейся к Госстандартом по виду спорта «Бокс» [4]. Она (силовая выносливость) становится наиболее значительно развиваемым физическим качеством в данной возрастной группе. В этом возрасте боксеры также демонстрируют значительный рост, способностей работать в режиме высокоинтенсивных усилий в течение длительного времени [15, 16, 18].

Возраст 12–13 лет наиболее благоприятен для улучшения показателей взрывной силы и анаэробной выносливости. Боксеры демонстрируют повышенную способность быстро наращивать показатели силы, выносливости.

В работе Дмитриева Н.А. представлены результаты опроса экспертной группы, состоящей из спортсменов высокой квалификации и специалистов бокса (тренеры, преподаватели, научные работники), направленных на изучение мнений относительно того, какие физические качества особо важны, как условие высокого результата именно для начинающих спортсменов и которые могут быть условием отбора, а также направлением совершенствования в подготовке. Согласно его данным, таковыми являются скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость и ловкость спортсмена. В меньшей степени гибкость и силовые качества. Конкретные значения показателей тестирования этих качеств обсуждаемой нами возрастной группы спортсменов представлены в государственном стандарте подготовки по боксу [1, 6, 9].

Общим итогом изучения данных о степени значимости тех или иных физических качеств по отно-

шению к высокому спортивному результату боксеров в обсуждаемый возрастной период может быть заключение о том, что особое внимание следует уделять развитию скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости и ловкости. Именно эти качества позволяют боксеру-новичку быть эффективным в ходе тренировок и соревнований. Оценка мнений экспертов, выявляет, также, что в подготовке начинающих боксеров приоритетным является развитие указанных выше физических качеств, в первую очередь, по отношению к развитию возможностей нижних конечностей (ноги). Именно такое направление считается приоритетным. Развитие физических качеств по отношению к мышцам туловища и плечевого пояса, рук, у начинающих боксеров уделяется меньше внимания, также как и развитию общей гибкости и собственно силовых качеств [10, 17, 19].

Полученные нами данные предполагается использовать при разработке программ подготовки начинающих боксеров с целью выведения их на более высокий уровень развития наиболее значимых для высокого результата качеств. Они могут быть использованы в целях прогноза успешности выступлений спортсменов и их отбора [4].

В вопросе о том, какие нормативы использовать при тестировании боксеров-новичков, многие авторы опирались на государственный стандарт подготовки по виду спорта Бокс [4]. Вместе с тем, эти стандарты с течением времени и развитием вида спорта меняются, и нужно опираться на самые последние данные по этому вопросу, излагаемые в самых свежих источниках и практический опыт работы [1, 2, 5, 6, 8, 10], позволяющие корректировку имеющихся знаний. Это должно быть основанием к созданию более эффективной системы подготовки боксеров указанной возрастной группы.

Основными средствами решения вопросов физической подготовки по-прежнему остаются, по мнению авторов Селитренникова Т.А. и Елохова И.В., бег, гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, упражнение с отягощениями и т.д., они многократно описаны в соответствующей литературе [6, 7]. Вместе с тем, необходимо использовать современные тренажеры с программным управлением, позволяющие получать оперативную информацию о параметрах движений (динамометр, киктесты и т.д.). Это делает подготовку современной, эффективной, а ее цели более достижимыми. Это позволяет оценивать уровень подготовленности спортсмена, соответствие её требуемым показателям, принимать меры по устранению не-

достатков, дает материал для проведения психофизиологических воздействий. На основании имеющихся упражнений и конкретных результатов в их выполнении, должны создаваться комплексы упражнений, изменяться их дозировки, использоваться современные методы их применения (круговой, повторный, соревновательный и т.д.).

Основанием для совершенствования системы физической подготовки должны также являться данные, касающиеся объемов, интенсивности, специфичности применяемых упражнений в зависимости от этапа и конкретных задач подготовки. Указанные требования должны уточняться с опорой на требования госстандарта, возможности их превышения, опыт работы со спортсменами различных возрастных групп. Интерес специалистов к данному виду подготовки и улучшению его характеристик, как следует из нашего опроса, остается постоянно высоким. Это требует современных методических рекомендаций и обобщения новых данных по вопросу. Одним из направлений работы по решению данного вопроса может являться создание новых комплексов упражнений и методики организации этого процесса.

Результаты исследования. Поиск и обобщение материалов указывают на актуальность вопроса совершенствования процесса физической подготовки боксеров-новичков (9–12 лет), как условия высокого спортивного результата, как в данном возрасте, так и на более поздних этапах спортивного совершенствования, и вместе с тем, отсутствие структурированного материала (методических рекомендаций) по данному вопросу. В связи с этим, появляется необходимость в работе, позволяющей лучшим образом использовать накопленные к настоящему времени спортивной наукой и практикой данные. Указание на необходимость написания методических рекомендаций по вопросу физической подготовки боксёров-юношей (9–12 лет) является основным выводом по результатам проделанной работы.

Выводы

1. Уровень физической подготовки является одним из базовых условий высокого спортивного результата, надежности выступления спортсменов.
2. Осуществление физической подготовки в настоящее время связано с использованием данных, приведённых в Госстандарте подготовки по виду спорта бокс. В данном документе приведены нормативы, относящиеся к уровню развития базовых физических качеств боксёров. Приведены тесты, направленные на их измерение и их должные зна-

чения. Приведены временные отрезки, связанные с тем, на каком этапе подготовки, какие значения тестовых испытаний будут считаться соответствующими возможности достижения высокого спортивного результата.

3. В качестве упражнений, направленных на достижение должных значений показателей уровня развития физических качеств могут использоваться как сами тесты, приведенные в Госстандарте (отжимания, например), так и упражнения из других видов спорта.

4. Важным вопросом по отношению к выполнению Госстандарта по уровню физической подготовленности является объем, дозировка, распределение силовых нагрузок в общем графике подготовки спортсменов, методы их развития, соответствующий последним научным данным.

5. Условием эффективного решения задач физической подготовки боксеров-новичков является применение самых новейших научных данных, связанных с самыми различными аспектами физической подготовки. Одним из них может являться создание комплексов авторских упражнений, учитывающих оптимальную последовательность в развитии физических качеств для данного вида подготовки, связанных с общими ее задачами.

6. Исходя и вышеизложенных выводов, которые были сделаны на основе обобщения информации, приведенной в значительном количестве источников, а также результатов опроса специалистов данного вида спорта мы приходим к выводу о недостатке методического материала по вопросу физического развития молодых боксеров, обеспечивающего в большей степени потребности вида спорта по отношению к вопросам физической подготовки.

Литература

1. Дмитриев, Н.А. Выявление значимости базовых и специальных физических качеств боксеров на начальном этапе подготовки / Н.А. Дмитриев, Н.В. Никифоров // Человеческий капитал. – 2024. – № 1(181). – С. 115-121.
2. Климцев, А.А. Динамика показателей физической подготовленности у юных боксеров в возрасте 10-13 лет / А.А. Климцев // Вестник науки. – 2023. – № 6(63).
3. Тхорев, В.И. Сенситивные периоды развития двигательных способностей учащихся школьного возраста / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2010. – № 1.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
5. Панкратов, С.Б. Общая физическая подготовка и её значение в боксе / С.Б. Панкратов, И.А. Сорокин, А.М. Морозов // Современные проблемы физического воспитания,

спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы XIX Международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 26 ноября 2020 года. – Нижний Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2021. – С. 89-92.

6. Селитреникова, Т.А. К вопросу совершенствования тренировочного процесса боксеров на этапе начальной подготовки / Т.А. Селитреникова // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2019. – Т. 18. – № 2(40). – С. 71-78.

7. Елохов, И.В. Формирование физических качеств в боксе как важнейшая составляющая тренировочного процесса / И.В. Елохов // Педагогика, психология, общество: от теории к практике : материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Чебоксары, 22 декабря 2022 года / БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. – С. 250-252.

8. Дутов, А.И. Влияние сопряженного метода на развитие базовых физических качеств у юных боксеров на этапе начальной спортивной подготовки / А.И. Дутов // Карачаево-Черкесия: создавая будущее : материалы научной сессии фестиваля науки, технологий и искусств, посвященного 100-летию образования КЧР, Карачаевск, 28 октября 2022 года. – Карачаевск: Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, 2022. – С. 199-202.

9. Акопян, А.О. Бокс: программа / А.О. Акопян. – Москва: Совет. спорт, 2007.

10. Кривошеева, Е.А. Методические рекомендации по боксу для тренеров-преподавателей и обучающихся в ДЮСШ / Е.А. Кривошеева. – 2016.

11. Родионов, А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов // Физкультура и спорт. – 1973.

12. Дегтярев, И.П. Бокс / И.П. Дегтярев. – Москва: Физкультура и спорт, 1979.

13. Федоров, А.Д. Комплексы общеразвивающих упражнений как условие эффективной подготовки боксёров возрастной группы 9-12 лет / А.Д. Федоров, С.С. Горбачев, В.Н. Клещев // Актуальные вопросы развития детско-юношеского спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 21 сентября 2023 года. – Москва: Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», 2023. – С. 260-264.

14. Федоров, А.Д. Комплексы общеразвивающих упражнений и оценка их эффективности в подготовке спортсменов (бокс, кикбоксинг) возрастной группы 7-10 лет / А.Д. Федоров, Е.В. Митюгин, В.Н. Клещев // Теория и методика ударных видов спортивных единоборств: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященная памяти профессора, д-ра пед. наук, ЗМС СССР, ЗТ СССР, К.В. Градополова, Москва, 27 мая 2022 года. – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), 2022. – С. 54-58.

15. Горбачев, С.С. Теория и методика бокса: Университетский учебник / С.С. Горбачев, Е.В. Калмыков, В.А. Киселев, В.Н. Клещев. – Москва: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 260 с.

16. Беляков, М.Ю. Особенности совершенствования показателей физического развития кикбоксеров и боксеров в возрасте 8-13 лет / М.Ю. Беляков, В.П. Мальцев // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7. – № 3(24).

17. Сластя, А.В. Педагогические условия эффективности начального этапа спортивной подготовки боксеров 12-14 лет / А.В. Сластя, И.С. Колесник // Педагогика-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4(29).

18. Горбачев, С.С. Теория и методика кикбоксинга: Университетский учебник / С.С. Горбачев, Е.В. Калмыков, В.А. Киселев, В.Н. Клещев. – Москва: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 172 с.

19. Ахматгатин, А.А. Физическая подготовка в боксе / А.А. Ахматгатин, И.В. Яткин, А.А. Клименко. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2022. – 122 с.

20. Пойдунов, А.А. К вопросу о первичном отборе в боксе / А.А. Пойдунов, Ю.Б. Никифоров, А.В. Творонович // Вестник ТГУ. – 2018. – № 6(176).

References

1. Dmitriev, N.A. Identification of the significance of basic and special physical qualities of boxers at the initial stage of training / N.A. Dmitriev, N.V. Nikiforov // Human capital. – 2024. – No. 1 (181). – P. 115-121.

2. Klimtsev, A.A. Dynamics of physical fitness indicators in young boxers aged 10-13 years / A.A. Klimtsev // Bulletin of science. – 2023. – No. 6 (63).

3. Tkhorev, V.I. Sensitive periods of development of motor abilities of school-age students / V.I. Tkhorev, S.P. Arshinnik // Physical education, sport - science and practice. – 2010. – No. 1.

4. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated November 22, 2022 No. 1055 «On approval of the federal standard of sports training in the sport of boxing».

5. Pankratov, S.B. General physical training and its importance in boxing / S.B. Pankratov, I.A. Sorokin, A.M. Morozov // Modern problems of physical education, sports training, health and adaptive physical culture: materials of the XIX International scientific and practical conference, Nizhny Novgorod, November 26, 2020. - Nizhny Novgorod: National Research Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky, 2021. – P. 89-92.

6. Selitrenikova, T.A. On the issue of improving the training process of boxers at the stage of initial training / T.A. Selitrenikova // Psychological and pedagogical journal Gaudeamus. – 2019. – Vol. 18. – No. 2 (40). – P. 71-78.

7. Elokhov, I.V. Formation of physical qualities in boxing as the most important component of the training process / I.V. Elokhov // Pedagogy, psychology, society: from theory to practice: materials of the V All-Russian scientific and practical conference with international participation, Cheboksary, December 22, 2022 / BU DPO Chuvash Republican Institute of

Education of the Ministry of Education and Youth Policy of the Chuvash Republic. - Cheboksary: Limited Liability Company Publishing House Sreda, 2022. – P. 250-252.

8. Dutov, A.I. The influence of the conjugate method on the development of basic physical qualities in young boxers at the stage of initial sports training / A.I. Dutov // Karachay-Cherkessia: creating the future: materials of the scientific session of the festival of science, technology and arts dedicated to the 100th anniversary of the formation of the KCR, Karachayevsk, October 28 2022. – Karachayevsk: Karachay-Cherkess State University named after U.D. Aliyev, 2022. – P. 199-202.

9. Akopyan, A.O. Boxing: program / A.O. Akopyan. – Moscow: Sovet. sport, 2007.

10. Krivosheeva, E.A. Methodical recommendations on boxing for coaches-teachers and students in the Children's and Youth Sports School / E.A. Krivosheeva. – 2016.

11. Rodionov, A.V. Psychodiagnostics of athletic abilities / A.V. Rodionov // Physical Education and Sport. – 1973.

12. Degtyarev, I.P. Boxing / I.P. Degtyarev. – Moscow: Physical Education and Sport, 1979.

13. Fedorov, A.D. Complexes of general developmental exercises as a condition for effective training of boxers in the age group of 9-12 years / A.D. Fedorov, S.S. Gorbachev, V.N. Kleshchev // Current issues in the development of children's and youth sports: materials of the All-Russian scientific and practical conference, Moscow, September 21, 2023. – Moscow: Russian University of Sports «GTSOLIFK», 2023. – P. 260-264.

14. Fedorov, A.D. Complexes of general developmental exercises and evaluation of their effectiveness in the training of athletes (boxing, kickboxing) in the age group of 7-10 years / A.D. Fedorov, E.V. Mityugin, V.N. Kleshchev // Theory and

Methods of Impact Types of Combat Sports: Proceedings of the II All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation, Dedicated to the Memory of Professor, Doctor of Pedagogical Sciences, Honored Master of Sports of the USSR, Honored Master of Sports of the USSR, K.V. Gradopolov, Moscow, May 27, 2022. – Moscow: Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK), 2022. – P. 54-58.

15. Gorbachev, S.S. Theory and Methods of Boxing: University Textbook / S.S. Gorbachev, E.V. Kalmykov, V.A. Kiselev, V.N. Kleshchev. – Moscow: ООО «Trading House» Soviet Sport, 2023. – 260 p.

16. Belyakov, M.Yu. Features of improving the indicators of physical development of kickboxers and boxers aged 8-13 years / M.Yu. Belyakov, V.P. Maltsev // Modern issues of biomedicine. – 2023. – Vol. 7. – No. 3 (24).

17. Slasty, A.V. Pedagogical conditions for the effectiveness of the initial stage of sports training of boxers aged 12-14 years / A.V. Slasty, I.S. Kolesnik // Pedagogy, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. – 2013. – No. 4 (29).

18. Gorbachev, S.S. Theory and methodology of kickboxing: University textbook / S.S. Gorbachev, E.V. Kalmykov, V.A. Kiselev, V.N. Kleshchev. – Moscow: LLC "Trading House "Soviet Sport", 2022. – 172 p.

19. Akhmatgatin, A.A. Physical training in boxing / A.A. Akhmatgatin, I.V. Yatkin, A.A. Klimenko. – Krasnodar: Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilina, 2022. – 122 p.

20. Poidunov, A.A. On the issue of primary selection in boxing / A.A. Poidunov, Yu.B. Nikiforov, A.V. Tvoronovich // Bulletin of TSU. – 2018. – No. 6(176).



СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НА СПОРТИВНЫХ ИГРАХ СТРАН БРИКС-2024 И ИГРАХ XXXIII ОЛИМПИАДЫ

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE RHYTHMIC GYMNASTICS COMPETITIONS IN THE INDIVIDUAL PROGRAM AT THE 2024 BRICS GAMES AND THE GAMES OF THE XXXIII OLYMPIAD



Собешчакова Анна Сергеевна – аспирантка кафедры Истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, annasobes25@gmail.com

Sobeshchakova Anna – PhD Student in the History of Civilization, Physical Education, Sports and Olympic Education

Department of the Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russia.

Ключевые слова: художественная гимнастика, БРИКС, Игры XXXIII Олимпиады, финал в многоборье, медальный зачёт.

Аннотация. В данной статье проводится анализ результатов сборных команд России и других участников на Играх БРИКС 2024 и на Играх XXXIII Олимпиады 2024 года в индивидуальном многоборье по художественной гимнастике. Игры БРИКС прошли за два месяца до XXXIII Олимпийских Игр и стали крупнейшими международными соревнованиями по художественной гимнастике с участием национальных команд России и Беларуси. Определены перспективы конкурентноспособности гимнасток сборной команды России по художественной гимнастике в случае допуска к участию в официальных международных соревнованиях под эгидой ФИЖ.

Keywords: rhythmic gymnastics, BRICS, the XXXIII Olympic Games, all-around finals, medal standings.

Abstract. This article analyzes the results of the Russian and other national teams at the 2024 BRICS Games and the 2024 Games of the XXXIII Olympic Games in individual all-around rhythmic gymnastics. The BRICS Games were held two months before the XXXIII Olympic Games and became the largest international rhythmic gymnastics competitions with the participation of the national teams of Russia and Belarus. The prospects for the competitiveness of the Russian national rhythmic gymnastics team in the event of admission to participate in official international competitions under the auspices of the FIG are determined.

Актуальность исследования. В рамках мультиспортивного форума «Спортивные игры стран БРИКС» 18-24 июня 2024 г. впервые прошли соревнования по художественной гимнастике. В связи с отстранением российских гимнасток от участия в официальных международных соревнованиях под

эгидой ФИЖ, Игры БРИКС стали центральным спортивным событием для сборной России по художественной гимнастике.

Цель исследования – провести сравнительный анализ результатов, показанных зарубежными и российскими гимнастками на основных соревно-

ваниях по художественной гимнастике в 2024 году (Игры БРИКС-2024 и XXXIII Олимпийские Игры).

Методы исследования. В процессе исследования применялись: анализ нормативных документов Спортивных игр стран БРИКС, результатов соревнований по художественной гимнастике на XXXIII Олимпийских Играх и Играх БРИКС 2024, просмотр и анализ видеоматериалов данных игр.

Результаты исследования и их обсуждение. В квалификации на Играх БРИКС 2024 принимало участие 24 участницы в личной программе. Россию представляло две команды: сборная России и команда Международной Ассоциации клубов художественной гимнастики «Небесная грация», среди лидеров которой также есть представительницы сборной России. В финал личного многоборья проходило по 2 гимнастки от команды. В финалах отдельных видов участвовало по одной представительнице от страны.

Абсолютной чемпионкой соревнований стала Лала Крамаренко, в упорной борьбе обыгравшая другую представительницу России, Марию Борисову, выступающую за команду «Небесная Грация». Бронзовую медаль завоевала титулованная спортсменка из Беларуси Анастасия Салос. Из таблицы результатов видно, что результаты российских гимнасток, не вошедшие из-за регламента соревнова-

ний в зачет, соответствуют 3 и 4 месту в итоговом протоколе.

На Играх XXXIII Олимпиады программа индивидуального многоборья включала в себя квалификацию и финал многоборья. В финал в индивидуальной программе проходили 10 гимнасток, В квалификационных соревнованиях в индивидуальной программе участвовало 24 спортсменки.

Действующая чемпионка мира Дарья Варфоломеева заняла первое место, показав лучший результат в трех из четырех видов программы соревнований. Уверенно «закрепившись» на втором месте с первого выхода на ковер, серебряную медаль завоевала Боряна Калейн. Победительница квалификации София Рафаэлли, допустив ошибку, осталась с бронзовой медалью.

Средняя оценка лидеров за многоборье на Играх БРИКС 2024 (n=5) составила 139,48 балла, средняя оценка за многоборье на Играх XXXIII Олимпиады (n=5) составила 137,77.

Для успешной конкуренции на мировой арене оценка за соревновательную программу с обручем должна составлять не менее 35,4 балла, с мячом – 34,4 балла, с булавами – 34,4 балла и с лентой – 33 балла.

Вывод. Таким образом, по результатам проведенного исследования можно заключить, что

Таблица 1 – Результаты выступлений гимнасток в индивидуальной программе в многоборье на Играх БРИКС 2024 (в баллах).

№	Спортсменка	Страна	Обруч	Мяч	Булавы	Лента	Всего
1	Лала Крамаренко	Россия	34,700	36.650	36.300	36.100	143,75
2	Мария Борисова	Небесная Грация/ РФ	36,850	36.200	33.850	35.700	142,6
3	Анастасия Салос	Беларусь	34,250	34.750	33.650	30.800	133,45
в/к	Диана Чугунихина	Россия	37,050	35.450	34.850	34.800	141,05
в/к	Влада Николаенко	Небесная Грация/ РФ	34,150	35.950	33.100	33.350	136,55
Σ (n= 5)			177	179	171,75	170,75	697,40
x			35,40	35,80	34,35	34,15	139,48

Таблица 2 – Результаты выступлений гимнасток в индивидуальной программе в многоборье на Играх XXXIII Олимпиады (в баллах).

№	Спортсменка	НОС	Обруч	Мяч	Булавы	Лента	Всего
1	Варфоломеев Д.	GER	36,30	36,50	36,35	33,70	142,85
2	Калейн Б.	BUL	35,85	36,45	34,55	33,75	140,60
3	Рафаэлли С.	ITA	35,25	32,90	35,90	32,25	136,30
4	Колосов М.	GER	34,60	34,15	33,95	32,55	135,25
5	Атаманов Д.	ISR	35,20	31,80	33,85	33,00	133,85
Σ (n= 5)			177,20	171,80	174,60	165,25	688,85
x			35,44	34,36	34,92	33,05	137,77

результаты призеров Игр XXXIII Олимпиады и гимнасток из сборной России, выступавших на Играх БРИКС 2024 сопоставимы. Результаты россиянок, выступавших вне конкурсной программы на Играх БРИКС, соответствуют баллам призеров Игр в Париже, что говорит о наличии большого количества спортсменок в российской сборной и их высоком уровне подготовленности.

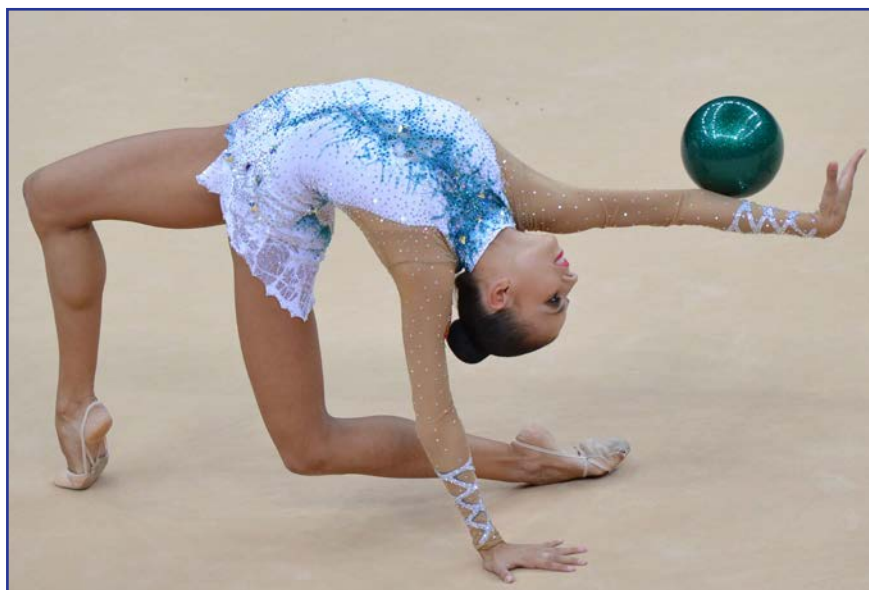
Литература:

1. Леонтьева Н.С., Собещачкова А.С. Анализ результатов соревнований по художественной гимнастике на Играх XXXII Олимпиады в Токио-2020 / Н.С. Леонтьева, А.С. Собещачкова // Спорт и физическая культура в системе социальных наук. сборник статей всероссийской научно-практической конференции. 2021. С. 145-149.
2. Терехина Р.Н. Соотношение сил в мировой художественной гимнастике в начале нового олимпийского цикла / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, И.А. Винер-Усманова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 220-223.
3. Сомкин А.А. Сравнительный анализ основных международных и всероссийских соревнований 2022 года в условиях санкций против российских гимнасток // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2023. Вып. 1. С. 79-87.
4. Спортивные игры стран БРИКС: [Электронный ресурс] URL: <https://bricskazan2024.games/ru>. (дата обращения: 03.11.2024).
5. Rhythmic Gymnastics – Individual All-Around Final: [Электронный ресурс] // International Gymnastics Federation : URL: <https://live.gymnastics.sport/link.php?id=5276> (дата обращения: 08.12.2024).

6. 2022 – 2024 правила по художественной гимнастике: [Электронный ресурс] // International Gymnastics Federation: URL: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru_20222024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf (дата обращения: 03.11.2024).

References:

1. Leont'eva N.S., Sobeshchakova A.S. Analysis of the results of the rhythmic gymnastics competitions at the Games of the XXXII Olympiad in Tokyo-2020/ N.S. Leont'eva, A.S. Sobeshchakova // Sport i fizicheskaya kul'tura v sisteme sotsial'nykh nauk. sbornik statei vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii. 2021. S. 145-149.
2. Terekhina R.N. Balance of power in world rhythmic gymnastics at the beginning of the new Olympic cycle / R.N. Terekhina, E.S. Kryuchek, E.N. Medvedeva, I.A. Viner-Usmanova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2017. – № 3 (145). – pp. 220-223.
3. Somkin A.A. Comparative analysis of the main international and all-Russian competitions of 2022 in the context of sanctions against Russian gymnasts // Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2023. Issue 1. P. 79-87.
4. Спортивные игры стран БРИКС: [Электронный ресурс] URL: <https://bricskazan2024.games/ru>. (дата обращения: 03.11.2024).
5. Rhythmic Gymnastics – Individual All-Around Final: [Электронный ресурс] // International Gymnastics Federation : URL: <https://live.gymnastics.sport/link.php?id=5276> (дата обращения: 08.12.2024).
6. 2022 – 2024 правила по художественной гимнастике: [Электронный ресурс] // International Gymnastics Federation: URL: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/ru_20222024%20RG%20Code%20of%20Points.pdf (дата обращения: 03.11.2024).



УДК 159.9:796.966

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ХОККЕЙНОГО КЛУБА

FORMATION OF OPTIMAL COMBAT STATE IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF GOALKEEPERS OF A PROFESSIONAL HOCKEY CLUB



Сопов Владимир Федорович – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, философии, социологии Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, vladimirsopov@mail.ru

Sopov Vladimir – Candidate Psychological Sciences, Associate Professor, of the Department of Psychology, Philosophy and Sociology at the Russian University

of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: хоккей высших достижений, психология вратаря, трудности в игре, оптимальное боевое состояние, биоритмы.

Аннотация. В настоящем исследовании анализируется и обобщается опыт применения психотехник в психологической подготовке вратарей профессионального хоккейного клуба. Данные результаты рассматриваются как модель психологического обеспечения в профессиональном хоккее. Получены и проанализированы особенности деятельности вратарей при формировании у них оптимального боевого состояния, как главной цели подготовки к достижению максимального спортивного результата.

Keywords: hockey of the highest achievements, goalkeeper psychology, difficulties in the game, optimal combat state, biorhythms.

Abstract. This study analyzes and summarizes the experience of using psychotechniques in the psychological training of goalkeepers of a professional hockey club. These results are considered as a model of psychological support in professional hockey. The features of goalkeepers' activity in the formation of their optimal combat state as the main goal of preparation to achieve maximum sports results are obtained and analyzed.

Актуальность. Понятие «саморегуляция» широко используется в современной психологии. При этом отмечаются различные подходы к описанию особенностей саморегуляции на разных уровнях и в разных системах человека.

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нерв-

ной деятельности, от личностных качеств человека и его привычек в организации своих действий [2].

Основным объектом направленности воздействия саморегуляции является психическое состояние субъекта деятельности.

Психическое состояние – это всегда «конкретная деятельность» с конкретной целью.

Учитывая, что основной задачей психологической подготовки профессионального спортсмена

является формирование состояния психической готовности к реализации основного навыка в напряженных ситуациях соревнования, изучению психических состояний в спорте уделяется особое внимание, т.к. они являются мишенью для воздействия методами психической регуляции.

Включение в процесс регуляции механизмов психологического, личностного уровня (мотивов, целей, установок, средств, результатов) позволит не только использовать средства ПС для регуляции психофизиологических процессов, но и использовать их как средство, способствующее формированию необходимых психологических новообразований, что может иметь существенное значение в практике повышения результативности деятельности спортсмена, определенного амплуа, в данном случае вратаря [4].

Мероприятия психологической подготовки в профессиональном клубе носят непрерывный всеобщий характер, когда воздействие осуществляется при каждом удобном случае независимо от активности игрока и с применением возможно более широкого спектра методов и подходов [2].

Цель работы – изучение и обобщение опыта формирования оптимального боевого состояния вратарей профессионального уровня с различными индивидуальными особенностями личности.

Организация и методы исследования. Для участия в мероприятиях психологической подготовки и психотерапии вратари выбирались индивидуально по следующим критериям: добровольное согласие участвовать, наличие мотивации к достижению высокопрофессионального уровня своей подготовленности, период индивидуальной биоритмологической активности [2].

Обследовано 16 вратарей 5 профессиональных клубов. Непосредственная психологическая подготовка осуществлялась на 6 вратарях профессионального клуба КХЛ в период с 2002 по 2018 год тренером – психологом клуба.

Организация учебно-тренировочного процесса профессионального хоккейного клуба оставляет очень ограниченное время для мероприятий психологического обеспечения. При этом доминирует представление, что профессиональный хоккеист изначально обладает всеми необходимыми качествами, а тренеру остается лишь манипулировать составом.

Поэтому при работе психолога в такой ситуации используются наиболее эффективные по воздействию, кратковременные по длительности и, вызывающие интерес с точки зрения игроков, методы. Процесс применения этих методов напоминает

течение рискованных переговоров с непредсказуемым результатом, т.к. партнер может в любой момент прекратить их.

Для получения данных о психологических особенностях личности и состояния вратарей использовалась батарея тестов, включавшая 16-факторный тест Кеттела, МСД Калинина, тест Басса-Дарки, комплекс методов исследования свойств внимания и особенностей реакций, тест Люшера, методика Шкала Мотивационного Состояния В.Ф. Сопова, тест тревоги Спилбергера. Выделение и экспертная оценка ведущими игроками и главными тренерами 4 профессиональных хоккейных клубов основных требований хоккея к психическим качествам игрока и вратаря.

Процесс постановки игроками целей на предстоящий сезон является мощным мотивационным инструментом, нацеливающим и воспитывающим игрока на достижение успеха, развития коммуникативных качеств.

Однако опора только на социально-психологические факторы достижения максимального спортивного результата, без учета психофизиологической и психофизиологической составляющих (например, биоритмы) даже в спортивных играх, снижает эффективность не только подготовки, но и в первую очередь точности прогноза периода готовности.

Из всех известных науке биоритмов наибольшее влияние на активность жизнедеятельности оказывает эндогенный биоритм, т.е. индивидуальный год, начинающийся от дня рождения. Высокая активность наблюдается 1–6 месяц года, 7–10 – спад и 11–12 – очень низкая активность и эффективность.

В основу метода положена оригинальная гипотеза В.И. Шапошниковой (1975 г.). В игре вратарей эндогенная биоритмологическая активность (ЭБА) проявляется очень ярко [2].

Основными психотехниками подготовки вратарей были: а) психофизиологическая саморегуляция процессов восстановления и релаксации; б) идеомоторная тренировка и визуализация основных сюжетов игры вратаря; в) техника вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС); г) выделение вратарем его личных действий, требующих коррекции; д) подготовка к преодолению основных трудностей вратарской игры.

Результаты исследования и их обсуждение.

Были получены результаты о выраженности свойств личности вратарей высокой квалификации и проведен сравнительный анализ с моделью личности спортсмена высокого класса, построенной на материалах обследования членов сборных команд РФ [4].

Таблица 1 – Коэффициент психической надежности вратарей клуба. (Суммарное значение совпадения индивидуальных свойств вратарей хоккейного клуба Динамо (Москва) с модельными характеристиками вратаря высокой квалификации)

№	ФИО	Коэффициент психической надежности Оптимум = 75-80 (%)	Параметры, выходящие за границы оптимума модели
1	Е-о А.	76,2*	Сверхудоветворенность
2	Е.-в В.	86,8*	Поиск признания
3	Р-о Д.	74,2	Неуверенность поведения при завышенной мотивации
4	К-в Г.	75,2*	Завышенная мотивация и самооценка
5	Б-в И.	76,4*	Неуверенность поведения, снижен тонус
6.	М.-о С.	72.8	Завышенная мотивация к самосовершенствованию.

Примечание: *Вратари основного состава матчей плей-офф

Статистическое различие между моделью спортсмена высокого класса (СВК) и моделью вратаря высокого класса в параметрах теста Кеттелла отсутствовало. В модели вратаря наиболее выражены такие свойства личности как: Эмоциональная устойчивость (С), Смелость (Н), Расчётливость (N), Волевой самоконтроль (Q3), Устойчивость к стрессу (F3). Наименее выражены: Беспечность (G), Чувствительность (I), Тревога (F1).

Эти данные стали ориентиром в оценке психологии 6 вратарей профессионального клуба, с которыми осуществлялась дальнейшая работа по психологическому обеспечению подготовки к участию в чемпионатах РХЛ-КХЛ в 2003–2010 гг.

Содержание психологического обеспечения (ПО) включало 3 блока:

- психодиагностика свойств личности, психических процессов и состояний;
- обучение психической саморегуляции и идеомоторной тренировки;
- формирование образа оптимального боевого состояния (ОБС) и навыка вхождения в него в ходе матча.

Результаты психодиагностики вратарей ХК Динамо показали высокую степень совпадения с модельными характеристиками СВК [4, 5]. Совпадение коэффициента психической надёжности вратарей (показатель совпадения с модельными характеристиками) основного состава находился в зоне оптимума – 75-80%. Вратари элитного уровня, которые входили в группы лучших игроков чемпионата КХЛ и играли в сборной РФ, обладали более высоким коэффициентом. Наиболее эффективной была

игра вратаря Е.В. (86,8%) и он был самым активным участником процедур психологической подготовки в клубе, опекал молодых игроков, вёл подробный дневник психологического анализа стрессовых ситуаций в матчах. Им даже была опубликована статья «ПсихогRAFия вратарской карьеры» в журнале «Спортивный психолог» [4].

Параметры, выходящие за границы оптимума, обсуждались с игроками и тренерами и становились объектами коррекции в ходе второго этапа ПО и прогнозирования периодов включения вратарей на игры в основной состав команд (Таблица 1).

Здесь важную роль играл анализ выраженности эндогенной биоритмологической активности (ЭБА).

Анализ влияния роли эндогенной биоритмологической активности на эффективность игровой деятельности вратарей показал, что в определенные месяцы эндогенная биоритмологическая активность (ЭБА) организма максимальна, а в определенные снижается до очень низких значений.

Индивидуальная динамика ЭБА позволяет планировать периоды игры вратарей и их индивидуальную подготовку. Так тренировка вратаря Е.В. в июле-августе должна быть более гибкой, ориентированной на его самочувствие и существующую тенденцию его входа в спортивную форму к ноябрю-декабрю.

Внесение корректив привело к повышению его надежности к январю и эффективной игре, вплоть до плей-офф, где он вошел в тройку лучших игроков КХЛ.

В ходе второго этапа обучения психической саморегуляции вратари осваивали аутогенную тре-

нировку (АТ) для: расслабления и отдыха после тренировки и игр; для мобилизации на выполнение необходимой нагрузки. Обучение основам идеомоторики построено на подробных знаниях спортсменом основных требований вида спорта к личности хоккеиста и основных трудностей в игре вратаря.

В результате экспертного анализа, выделены путем опроса 25 основных требований хоккея к психическим качествам игрока. Ведущими игроками, главными тренерами 4 клубов КХЛ был утверждён список из 8 позиций.

А далее, к основным требованиям хоккея к психическим качествам игрока, в процессе психологического обеспечения подготовки вратарей были выделены шесть специфических вратарских трудностей, требовавших целенаправленной коррекции и обучения вратарей специальным психотехникам.

Требования хоккея к психическим качествам игрока. 1. Быстрота и точность восприятия ситуаций. 2. Интенсивность и устойчивость внимания. 3. Скорость и точность реакций. 4. Точность управления движениями на коньках. 5. Владение клюшкой, всем телом. 6. Устойчивость к грубому обращению и боли. 7. Стойкая переносимость неудач. 8. Правильное восприятие критики.

Трудности в игре хоккейного вратаря: 1. Высокий уровень личной ответственности. 2. Большая заметность ошибок. 3. Большое количество острых стрессовых ситуаций. 4. Отсутствие контроля над игровым процессом. 5. Длительность сосредоточения и высокая быстрота переключения внимания. 6. Фиксированные установки при выборе способа (тактики) игры.

Выделенные требования и трудности стали объектом для создания вербальных образов при идеомоторных представлениях элементов игры вратаря и для включения наиболее эффективных в формулы вхождения в ОБС. Так же они стали объектами при послематчевом анализе игры.

Режим психологической подготовки включал в себя обязательные, ежедневные тренинги, включавшие: идеомоторную разминку и мобилизацию на тренировку; сеанс релаксации и психологический анализ выполненной работы после нагрузки, игры; вечером – индивидуальную консультацию с психологом.

Ежедневный контроль психического состояния показал нахождение в оптимуме у всех хоккеистов участвующих в сеансах. И в наибольшей степени у основных вратарей клуба. Корреляционный анализ измеряемых параметров личности и психического состояния вратарей с коэффициентом надёжности в игре, показал высокую положительную связь с важнейшей реакцией вратаря – точность реакции на движущийся объект, а также объём внимания (Таблица 2).

Таким образом, технология психологического обеспечения подготовки вратарей профессионального клуба требует всестороннего анализа особенностей деятельности вратаря и степень её зависимости от психологических особенностей личности, психических процессов и психических состояний.

Особое значение имеет методика формирования и технологии применения формул для вхождения в оптимальное боевое состояние. Исследование и многолетняя практика тренерской работы в хоккейных клубах свидетельствует о важной роли

Таблица 2 – Влияние свойств личности и психических процессов на эффективность игровой деятельности вратарей

№	Свойства личности	Коэффициент корреляции	Параметры состояния и процессов	Коэффициент надёжности в играх КХЛ
1	Агрессивность (Смелость)	- 0,406	РДО	3,00
2	Стрессоустойчивость	-0,392	РДО	2,85
3	Ситуативная тревога	0,622	РДО	2,44
4	Экстравертированность	0,430	РДО	1,52
5	Раздражительность	-0,375	ОВ	1,27
6	Враждебность	0,338	РДО	1,22

Примечание: у вратарей № 1-3 исследуемые свойства выражены максимально позитивно; у вратарей № 4-6 исследуемые свойства выражены негативно ниже среднего; РДО – реакция на движущийся объект; ОВ – объём внимания.

учитывания биоритмов в прогнозировании достижения вратарем максимальных результатов в связи с исключительной важностью его амплуа в команде.

Вывод. Психологическое обеспечение подготовки вратарей в профессиональном хоккейном клубе должно включать изучение психотехник, позволяющих повысить способность вратарей к саморегуляции. Наряду с решением задач формирования образа необходимого психического состояния, саморегуляция является и инструментом управления мотивацией игроков, создания активного отношения к факторам УТП, что крайне важно при постоянно обновляемым игровым и тренерским составам клубов.

Литература

1. Алексеев, А.В. Система Ауто-Гипно-Идео-Моторной тренировки / А.В. Алексеев. – М., 1995. – 132 с.
2. Сопов, В.Ф. Психическая регуляция и биоритмы в спорте высших достижений / В.Ф. Сопов // Журнал спортивного психолога. Специальный выпуск. – 2003. – С. 66-76.
3. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект, 2005. – 128 с.

4. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 120 с.

5. Сопов, В.Ф. Влияние агрессивности на игровую эффективность вратарей высокой квалификации в хоккее / В.Ф. Сопов, А.Ю. Макаров // Ананьевские чтения – 2021: материалы международной научной конференции, 19–22 октября 2021 года. – СПб.: Скифия-принт, 2021. – С. 747.

References

1. Alekseev, A.V. Auto-Hypno-Ideo-Motor Training System / A.V. Alekseev. – M., 1995. – 132 p.
2. Sopov, V.F. Mental regulation and biorhythms in high-performance sports / V.F. Sopov // Journal of Sports Psychologist. Special issue. – 2003. – P. 66-76.
3. Sopov, V.F. Mental states in intense professional activity / V.F. Sopov. – M. Academic project. 2005. – 128 p.
4. Sopov, V.F. Theory and methods of psychological preparation in modern sports. Methodological manual / V.F. Sopov. – M.: Physical Education and Sport, 2010. – 120 p.
5. Sopov, V.F. The Impact of Aggressiveness on the Playing Efficiency of Highly Skilled Hockey Goalkeepers / V.F. Sopov, A.Yu. Makarov // Ananyev Readings - 2021: Proceedings of the International Scientific Conference, October 19-22, 2021. – St. Petersburg: Skifia-print, 2021. – P. 747.



УДК 159.9

ВЛИЯНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ БОРЦОВ

INFLUENCE OF PRE-COMPETITION MENTAL STATE ON WRESTLERS' SPORTING PERFORMANCE



Степанова Аграфена Прокопьевна – психолог отдела научно-аналитической и инновационной работы Республиканского центра спортивной подготовки сборных команд Республики Саха (Якутия), Якутск, Россия. stepanovaap8@mail.ru

Stepanova Agrafena – psychologist of the department of scientific-analytical and innovative

work of the Republican center for sports training of national teams of the Republic of Sakha (Yakutia), Yakutsk, Russia



Кузьмина Кристина Михайловна – психолог отдела научно-аналитической и инновационной работы Республиканского центра спортивной подготовки сборных команд Республики Саха (Якутия), Якутск, Россия. kristina_kuzmina1004@mail.ru

Kuzmina Kristina – psychologist of the department of scientific, analytical and innovative work of

the Republican Center for Sports Training of National Teams of the Republic of Sakha (Yakutia), Yakutsk, Russia.



Находкин Василий Васильевич – канд. пед. наук, доцент кафедры педагогики и психологии Педагогического института, Северо-Восточного федерального университета им М.К. Аммосова, Якутск, Россия

Nakhodkin Vasilii – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology, Pedagogical Institute, North-

eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Yakutsk, Russia. nakhodvasily@mail.ru

Ключевые слова: предсоревновательное состояние, психическое состояние, спортивный результат, мотивация, тревога, вегетативный баланс, психомоторный контроль, оптимальное боевое состояние.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния предсоревновательного психического состояния спортсменов на их спортивный результат. В исследовании приняли участие 30 спортсменов по вольной борьбе сборной команды Республики Саха (Якутия). Полученные результаты исследования демонстрируют положительную корреляцию между предсоревновательными состояниями и спортивными результатами спортсменов.

Keywords: pre-competitive state, mental state, athletic performance, motivation, anxiety, vegetative balance, psychomotor control, optimal combat condition.

Abstract. The article presents the results of a study of the influence of the pre-competitive mental state of athletes on their athletic performance. The study involved 30 freestyle wrestling athletes of the national team of the Republic of Sakha (Yakutia). The results of the study demonstrate a positive correlation between pre-competitive states and athletic performance of athletes.

Актуальность исследования. Актуальность данного исследования заключается в том, что своевременная диагностика предсоревновательного состояния спортсменов и осуществление необходимых коррекционных мероприятий могут непосредственно влиять на их результат в соревнованиях. Кроме того, успешность выступления спортсменов на соревнованиях зависит не только от его физических навыков и технико-тактической подготовки, но и в значительной степени определяется психическим состоянием.

Изучение психических состояний в предсоревновательный период связано с формированием психологической готовности спортсменов к соревнованиям и свидетельствует о том, что психические состояния перед соревнованием можно называть предсоревновательным состоянием.

В области спортивной психологии понятию «психические состояния» было посвящено множество исследований, такими учеными, как Е.П. Ильин, П.К. Анохин, Ю.Я. Киселёв, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, В.Ф. Сопов, Е.О. Тихвинская и др.

А.Ц. Пуни даёт такое определение: «Психические состояния – целостные проявления личности, характеризующиеся тем или иным уровнем её активности. Они всегда причинно обусловлены, носят временный характер и служат фоном, на котором протекает практическая и психическая деятельность человека» [8].

По мнению В.Ф. Сопова, «Психическое состояние – это всегда «конкретная деятельность» с конкретной целью. Таким образом, психическое состояние – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности» [10].

П.К. Анохин предложил разделить психическое состояние на три структуры, таких как психическое возбуждение (эмоции, тревога), вегетативные возбуждения (энергетика) и двигательный навык (психомоторика). Исходя из этого, В.Ф. Сопов предлагает трёхмерную модель психического состояния, состоящую из трех основных элементов: активация, регуляция движений и мотивация. Все три элемента пересекаются в одной точке и отражают кратковременное психическое состояние с определенной феноменологической семантикой (Рисунок 1) [10].

По теории спорта успешность спортсмена определяется понятием результативности. Спортивный результат показывает уровень реализации подготовленности спортсменов в конкретный момент времени и выражается через количественные и качественные показатели, установленные прави-

лами соревнований. В нашем случае спортивный результат рассматривался как количественный показатель, то есть как призовые места, занятые спортсменами.

Таким образом, изучение психических состояний в предсоревновательный период имеет важное значение для формирования психологической готовности спортсменов к соревнованиям. Данные состояния могут рассматриваться как конкретные переживания, основанные на показателях психического возбуждения, вегетативного возбуждения и двигательных навыков, которые взаимосвязаны и формируют кратковременное психическое состояние спортсмена.

Цель исследования – изучить влияние предсоревновательного состояния спортсменов-борцов на их спортивный результат.

Организация исследования. Основываясь на трёхмерной модели психического состояния В.Ф. Сопова, предполагаем, что оптимальное состояние по трём аспектам предсоревновательного состояния (психическому, вегетативному и психомоторному) будет положительно отражаться на успешности результатов спортсменов. Опрос спортсменов и сбор эмпирического материала проводился на базе Центра спортивной подготовки сборных команд Республики Саха (Якутия) (далее РС (Я)).

Испытуемые (выборка). В качестве объекта исследования была выбрана сборная команда РС (Я) по вольной борьбе среди юниоров до 21 года и мужчин, которые участвовали в первенстве и чемпионате России в 2024 году. Всего изучено 30 спортсменов сборной команды, из них 53,3% (16) – юниорская сборная, 46,7% (14) – мужская сборная. Спортсмены имеют различные спортивные разря-



Рисунок 1 – Трёхмерная модель психического состояния (В.Ф. Сопов, 1992)

ды, включая первый разряд, КМС и МС РФ, в возрасте от 19 до 28 лет.

Методы исследования. На основе модели В.Ф. Сопова было проведено изучение предсоревновательного состояния с применением следующих методов и методик: полуструктурированная беседа, шкала самооценки тревоги (Ч.Д. Спилбергер), шкала мотивационного состояния (В.Ф. Сопов), измерение показателей частоты сердечных сокращений спортсменов и дозированный теппинг-тест (Ю.Я. Киселев). Некоторые

аспекты диагностики были адаптированы в соответствии со спецификой вида спорта и особенностями спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Психологической диагностикой предсоревновательного состояния спортсменов были выявлены следующие результаты (Рисунки 2, 3):

1. Шкала мотивационного состояния показывает, что среди спортсменов преобладает высокий уровень мотивации – 60% (18). Средний уровень составляет – 36,7% (11), а низкий уровень мотивации

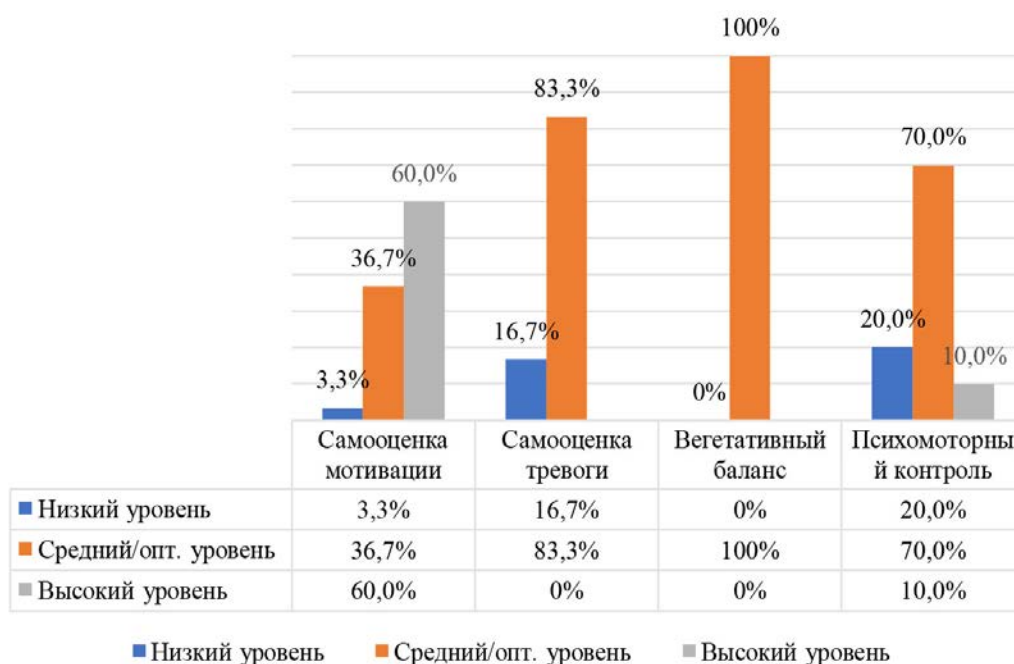


Рисунок 2 – Показатель результатов спортсменов

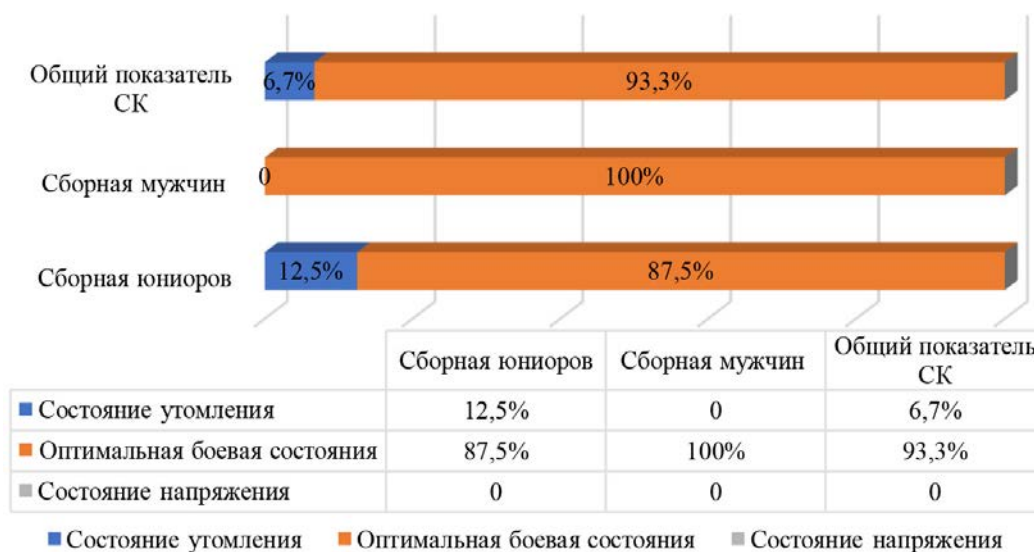


Рисунок 3 – Показатель предсоревновательных состояний спортсменов

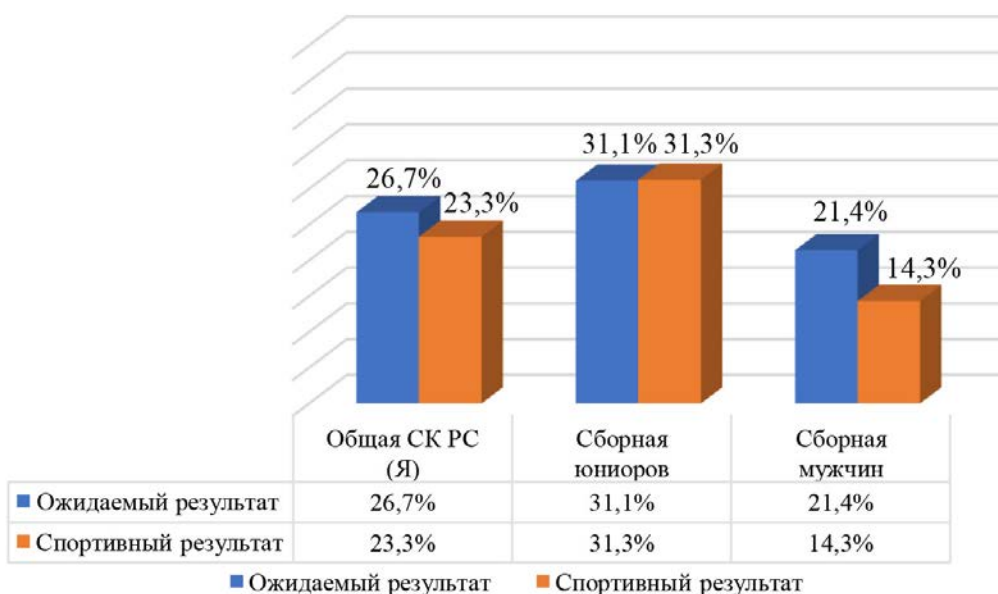


Рисунок 4 – Процент прогноза и итогов спортивных результатов соревнований

наблюдается среди юниоров – 3,3% (1). Эти результаты могут указывать на то, что в сборной команде выступают высокомотивированные спортсмены. Однако низкий уровень мотивации среди юниоров может свидетельствовать о недостаточной вовлеченности в их спортивную деятельность.

2. Шкала самооценки тревоги. Большинство спортсменов имеют средний уровень тревоги – 83,3% (25), в то время как низкий уровень составляет 16,7% (5). Высокий уровень тревоги отсутствует, что может говорить о хорошей подготовленности спортсменов к соревнованиям. Возможно, это означает, что подготовка данных спортсменов включает мероприятия, направленные на снижение тревожности и напряженности, а также на формирование уверенности в собственных силах, что позволяет спортсменам сохранять спокойствие перед соревнованиями.

3. Вегетативный баланс. Показатели частоты сердечных сокращений всех испытуемых спортсменов оцениваются оптимальными как среди мужчин, так и среди юниоров. Это может означать, что спортсмены находятся в хорошей физической форме и способны справляться с предстоящими нагрузками.

4. Психомоторный контроль. Результаты теппинг-теста по Киселеву показали, что 70% (21) спортсменов демонстрируют оптимальный психомоторный контроль, 20% (6) находятся в состоянии утомления, а 10% (3) – в состоянии напряжения. Эти показатели подтверждают, что сборная команда обеих возрастных групп имеет высокий уровень

психомоторного контроля, что позволяет им эффективно воспринимать информацию, быстро реагировать на неё и выполнять действия.

Далее результаты диагностики были распределены с использованием критериев оптимальности в трёх градациях: оптимальное состояние (оптимум), состояние напряжения (по Сопову – гипертонус) и состояние утомления (гипотонус) (Рисунок 3). Выявлено, что 93,3% (28) спортсменов находятся в оптимальном предсоревновательном состоянии, в то время как 6,7% (2) отмечаются как находящиеся в состоянии утомления. Данный показатель свидетельствует о состоянии общей спортивной и психологической готовности спортсменов к соревнованиям как среди юниоров, так и среди сборной мужчин. Однако состояние утомления наблюдается только среди юниоров, что может указывать на необходимость усиления восстановительных мероприятий для данной возрастной группы.

Формулируя гипотезу, предположили, что если все вышеуказанные показатели (самооценка мотивации и тревоги, вегетативный баланс, психомоторный контроль) оцениваются как оптимальные, а не чрезмерно высокие или низкие, то спортсмены с такими результатами диагностики будут демонстрировать наивысший уровень прогнозирования успешности результатов соревнований (в плане призовых мест). Полученные данные подтверждают, что уровень прогнозирования у юниоров составляет 31,25% (5), тогда как среди мужской сборной этот показатель равен 21,4% (3). В целом,

уровень прогнозирования для обеих возрастных групп в сборной команде составляет 26,7% (8), при этом 16,7% (5) составляют спортсмены-юниоры, а 10% (3) представители мужской сборной команды (Рисунок 4). Несмотря на неполную оптимальность предсоревновательного состояния среди юниоров, именно эта группа демонстрирует наибольший процент прогнозирования успешности спортивных результатов. Это может указывать на то, что именно данная группа спортсменов-юниоров лучше адаптируется к условиям соревнований, что обуславливает их более высокий процент успешности. Предположительно, именно эти спортсмены обладают большей гибкостью и способны более эффективно справляться с разными ситуациями.

Результат соревнований. Как ранее указывалось, что испытуемые-спортсмены приняли участие в чемпионате и первенстве России. Юниоры заняли 31,25% (5) призовых мест: два первых места – у двух спортсменов, второе место – у одного спортсмена и третье место – у двух юниоров. Мужская сборная команда заняла 14,3% (2) призовых мест, включая второе и третье места (Рисунок 4). Данные показатели результатов соревнований и сделанные нами прогнозные оценки существенно не отличаются. Среди юниоров ожидали показатель в 31,3% (5) призовых мест, что совпало с фактическим значением в 31,3% на первенстве России. Для мужской сборной уровень ожидаемой результативности составил 21,4% (3), однако фактически было реализовано 14,3% (2) призовых мест. Здесь важно отметить, что прогнозирование качества оценки показало совпадение с теми спортсменами, от которых мы ожидали результат на соревнованиях, за исключением одних спортсменов из обеих возрастных групп сборной команды. Можно отметить, что предсоревновательное состояние оказывает огромную роль на результат соревнований спортсменов, и прогнозируемые нами показатели имеют схожесть с итогами соревнований.

Для оценки влияния предсоревновательного состояния на спортивный результат был применён корреляционный анализ по критерию Спирмена. Результаты анализа показали наличие умеренной связи между предсоревновательным состоянием и спортивной результативностью выступлений спортсменов ($r=,693^{**}$), что соответствует уровню значимости $p \leq 0,01$. Эти данные указывают на то, что выявленные нами предсоревновательные состояния имеют значительное влияние на успешность результатов спортсменов в соревнованиях.

Выводы

1. Предсоревновательные психические состояния, согласно исследованиям различных учёных, представляют собой временные проявления личности, которые влияют на спортивный результат и эффективность деятельности спортсмена. Понимание и управление предсоревновательными психическими состояниями может существенно повысить эффективность выступления спортсменов и их шансы на достижение спортивных результатов.

2. Изучение предсоревновательных состояний сборной РС (Я) показывает, что 93,3% спортсменов демонстрируют оптимальное состояние в предсоревновательный период, что свидетельствует об их общей готовности к предстоящим соревнованиям.

3. Предполагаемый нами процент прогнозирования спортивной результативности соревнований сборной команды РС (Я) обеих групп составляет 26,7%. Из них 16,7% занимают спортсмены-юниоры, а 10% – сборная среди мужчин. Эти данные не сильно отличаются от итоговых результатов соревнований: среди юниоров было ожидаемо 31,3% спортивной результативности, что совпало с реальным количеством призовых мест. Среди мужской сборной борцов вольного стиля ожидался уровень результативности в 21,4%, фактически было реализовано 14,3% призовых мест.

4. По результатам анализа коэффициента корреляции установлена умеренная связь между предсоревновательным состоянием и спортивным результатом спортсменов ($r=,693^{**}$), что подтверждает важность психологической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Эти данные могут подчеркивать, что спортсмены, находящиеся в оптимальном состоянии в предсоревновательном периоде, имеют большие шансы на успех в соревнованиях.

5. Таким образом, можно отметить, что предсоревновательные психические состояния спортсменов играют важную роль в спортивных результатах на соревнованиях. Оптимизация этого состояния может повысить их шансы на успешное выступление, что подчеркивает необходимость разработки и внедрения индивидуальных программ, направленных на улучшение психологической подготовки, восстановление и управление нагрузкой (стрессом) в преддверии соревнований.

Литература

1. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 144 с.

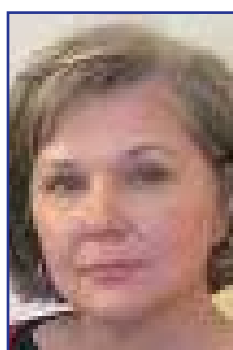
2. Анохин, П.К. Проблемы высшей нервной деятельности / П.К. Анохин. – М.: Изд. АМН СССР, 1949.
3. Быстрова, Я.А. Понятие оптимального боевого состояния (ОБС) и оптимизация предстартовых состояний / Я.А. Быстрова, А.Г. Левицкий // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – №2. – С. 58-62.
4. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: Монография / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
5. Нечушкин, Ю.В. Предсоревновательные психические состояния в спортивной деятельности / Ю.В. Нечушкин, Ю.В. Облонский, Л.Г. Уляева [и др.] // Живая психология. – 2017. – №4 (16). – С. 301-310.
6. Психология состояний: Учебное пособие / М.Е. Валиуллина, Г.Ш. Габдреева, В.Д. Менделевич, А.О. Прохоров / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
7. Пуни, А.Ц. Предстартовые состояния спортсмена. Теория и практика физической культуры / А.Ц. Пуни. – 1949. – С. 519-526.
8. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте; 2-е изд., стереотип. / А.Ц. Пуни. – М.: Спорт, 2023. – 120 с.
9. Савинкина, А.О. Проблема предстартовых состояний в отечественных и зарубежных работах / А.О. Савинкина, Ю.В. Байковский // Спортивный психолог. – 2017. – №3 (46). – С. 37-42.
10. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: 2010. – 120 с.
11. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.
12. Ханин, Ю.Л. Стресс и тревога в спорте / междунар. сб. науч. ст. / Ю.Л. Ханин – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
13. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
14. Hanin, Y.L. Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF mode / Y.L. Hanin, N.B. Stambulova // The Sport Psychologist. – 2002. – №16 (4). – P. 396-415.
15. Robert, S. Weinberg. Foundations of Sport and Exercise Psychology / Robert S. Weinberg, Daniel Gould // Human Kinetics. – 2023. – №8. – 736 p.

References

1. Alekseev, A.V. Overcome yourself! / A.V. Alekseev. – M.: Physical culture and sport, 1978. – 144 p.
2. Anokhin, P.K. Problems of higher nervous activity / P.K. Anokhin. – M.: Publishing House of the USSR Academy of Medical Sciences, 1949.
3. Bystrova, Ya.A. The concept of optimal combat condition (OBS) and optimization of pre-launch states / Ya.A. Bystrova, A.G. Levitsky // Actual problems of physical and special training of power structures. – 2016. – №2. – P. 58-62.
4. Kiselev, Yu.Ya. Mental readiness of an athlete: ways and means of achievement: Monograph / Yu.Ya. Kiselev. – M.: Soviet sport, 2009. – 276 p.
5. Nechushkin, Yu.V. Pre-competitive mental states in sports activity / Yu.V. Nechushkin, Yu.V. Oblonsky, L.G. Ulyaeva [et al.] // Living Psychology. – 2017. – №4 (16). – P. 301-310.
6. Psychology of states: A textbook / M.E. Valiullina, G.Sh. Gabdreeva, V.D. Mendeleevich, A.O. Prokhorov / Edited by A.O. Prokhorov. – M.: Publishing house «Kogito-Center», 2011. – 624 p.
7. Puni, A.C. Pre-start conditions of the athlete. Theory and practice of physical culture / A.C. Puni. – 1949. – P. 519-526.
8. Puni, A.C. Psychological preparation for competitions in sports / A.C. Puni. – 2nd ed., stereotype. – M.: Sport, 2023. – 120 p.
9. Savinkina, A.O. The problem of prelaunch states in domestic and foreign works / A.O. Savinkina, Yu.V. Baykovsky // Sports psychologist. – 2017. – №3 (46). – P. 37-42.
10. Sopov, V.F. Theory and methodology of psychological training in modern sports / V.F. Sopov. – M.: 2010. – 120 p.
11. Tikhvinskaya, E.O. Psychology of experience in sports: studies. Stipend / E.O. Tikhvinskaya. – St. Petersburg, 2007. – 48 p.
12. Khanin, Yu.L. Stress and anxiety in sports / international collection of scientific articles / Yu.L. Khanin. – M.: Physical culture and sport, 1983. – 287 p.
13. Hekalov, E.M. Unfavorable psychological conditions of athletes. Their diagnosis and regulation: studies. the manual / E.M. Hekalov. – M.: Soviet sport, 2003. – 64 p.
14. Hanin, Y.L. Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF mode / Y.L. Hanin, N.B. Stambulova // The Sport Psychologist. – 2002. – №16 (4). – P. 396-415.
15. Robert, S. Weinberg. Foundations of Sport and Exercise Psychology / Robert S. Weinberg, Daniel Gould // Human Kinetics. – 2023. – №8. – 736 p.

ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

PERSONAL CHARACTERISTICS AS FACTORS OF SUCCESS IN SPORTS ACTIVITIES



Батурина Наталья Владимировна – доцент кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования Южно-Уральского государственного университета «ЮУрГУ (НИУ)», Челябинск, Россия, nv.baturina70@mail.ru

Baturina Natalia – Associate Professor of the Department of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychological Counseling at the South Ural State University «SUSU (National Research University)», Chelyabinsk, Russia



Ваганова Жанна Евгеньевна – магистрант кафедры общей психологии, психодиагностики и психологического консультирования Южно-Уральского государственного университета «ЮУрГУ (НИУ)», Челябинск, Россия

Vaganova Zhanna – Master's student of the Department of General Psychology, Psychodiagnostics and Psychological Counseling at the South Ural State University «SUSU (National Research University)», Chelyabinsk, Russia



Корюкалов Юрий Игоревич – канд. биол. наук, научный сотрудник Южно-Уральского государственного университета «ЮУрГУ (НИУ)», Челябинск, Россия

Koryukalov Yuri – PhD in Biology, research fellow at the South Ural State University «SUSU (National Research University)», Chelyabinsk, Russia



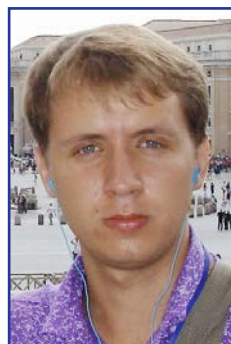
Кастальский Олег Олегович – канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Уральского государственного университета физической культуры (УралГУФК), Челябинск, Россия, oleg-ushu@mail.ru

Kastalsky Oleg – PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Health Technologies and Physical Culture of the East at Ural State University of Physical Culture (UralSUPC), Chelyabinsk, Russia



Паточкина Наталья Александровна – канд. пед. наук, доцент Южно-Уральского государственного университета «ЮУрГУ (НИУ)», Челябинск, Россия

Patochkina Natalya – candidate of pedagogical sciences, associate professor at the South Ural State University «SUSU (National Research University)», Chelyabinsk, Russia



Лапшин Максим Сергеевич – канд. биол. наук, доцент Южно-Уральского государственного университета «ЮУрГУ (НИУ)», Челябинск, Россия, lapshin1982@yandex.ru

Lapshin Maxim – candidate of biological sciences, associate professor at the South Ural State University «SUSU (National Research University)», Chelyabinsk, Russia

Ключевые слова: личностные особенности, стрессоустойчивость, жизнестойкость, спортивная деятельность.

Аннотация. Статья посвящена анализу результатов исследования личностных особенностей спортсменов как предикторов успешной спортивной деятельности. Целью исследования являлось установление влияния личностных особенностей спортсменов на успешность спортивной деятельности. В исследовании приняли участие 55 спортсменов в возрасте от 16 до 18 лет с разной спортивной квалификацией. Для оценки личностных особенностей спортсменов – тест на самооценку стрессоустойчивости, тест жизнестойкости. В ходе исследования было выяснено, что на успешность в спортивной деятельности в большей степени имеют влияние такие личностные особенности, как жизнестойкость, принятие риска, вовлеченность и контроль.

Keywords: personality traits, stress resistance, resilience, sports activities.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the results of the study of the personal characteristics of athletes as predictors of successful sports activities. The purpose of the study was to establish the influence of the personal characteristics of athletes on the success of sports activities. The study involved 55 athletes aged 16 to 18 years with different sports qualifications. To assess the personal characteristics of athletes, a stress resistance self-assessment test, a resilience test were used. During the study, it was found that success in sports activities is largely influenced by such personal characteristics as resilience, risk acceptance, involvement and control.

Актуальность исследования. Успешность спортивной деятельности – это одна из ключевых проблем в современном спорте высших достижений. Успех и победа в соревновании – это не только высокий уровень технического и тактического мастерства, но и способность справиться со стрессом, возникающим в процессе соревнований. Здесь важен такой фактор, как соревновательная надежность [7]. Соревновательная надежность – это психологическая характеристика потенциала человека, его умение сохранить высокий уровень результативности в напряженных условиях деятельности. Следовательно, поиск личностных особенностей, способных обеспечить спортсмену результативность и стабильную конкурентоспособность, является актуальной задачей психологии спорта. Кроме того, государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» имеет пункты, реализация которых возможна с помощью осведомленности тренерского состава, а также спортивных психологов о личностных особенностях спортсменов [5].

Цель исследования – изучить влияние личностных особенностей спортсменов на успешность в спортивной деятельности.

Организация исследования. Исследования проводились на базе ЧОУ «Спортивная школа ушу» и школы олимпийского резерва «Динамо» (МБУ СШОР «Динамо»).

Испытуемые. В исследовании приняли участие 55 спортсменов с разной спортивной квалификацией. Возраст испытуемых от 16 до 18 лет.

Выборка была условно поделена на три группы по уровню спортивных достижений. В качестве экспертов выступили тренеры в количестве трех человек. В группу с высоким уровнем спортивных достижений вошли спортсмены, обладающие титулами многократных и однократных чемпионов мира и России, мастера спорта России и мастера спорта России международного класса. Группу со средним уровнем спортивных достижений составили спортсмены, которые являются победителями областных и городских соревнований, а также, имеющих звание кандидат в мастера спорта России. К группе с низким уровнем спортивных достижений отнесли спортсменов – победителей соревнований внутри спортивной школы, которые только в начале пути спортивной карьеры. Исследование проводилось на основе добровольного информированного согласия в соответствии с протоколом, утвержденным Комитетом по этике Российской академии наук.

Методы исследования. Для оценки личностных особенностей спортсменов применялась батарея психодиагностических методик: тест на самооценку стрессоустойчивости (модификация Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова); оценка мотивации к избеганию неудач Т. Элерса; тест жизнестойкости С. Мадди (в адаптации Д. Леонтьева) [3, 4, 8].

Полученные данные были обработаны с помощью стандартных программ SPSS версии 23. Для проверки нормальности распределения применялся одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова. В качестве методов математической

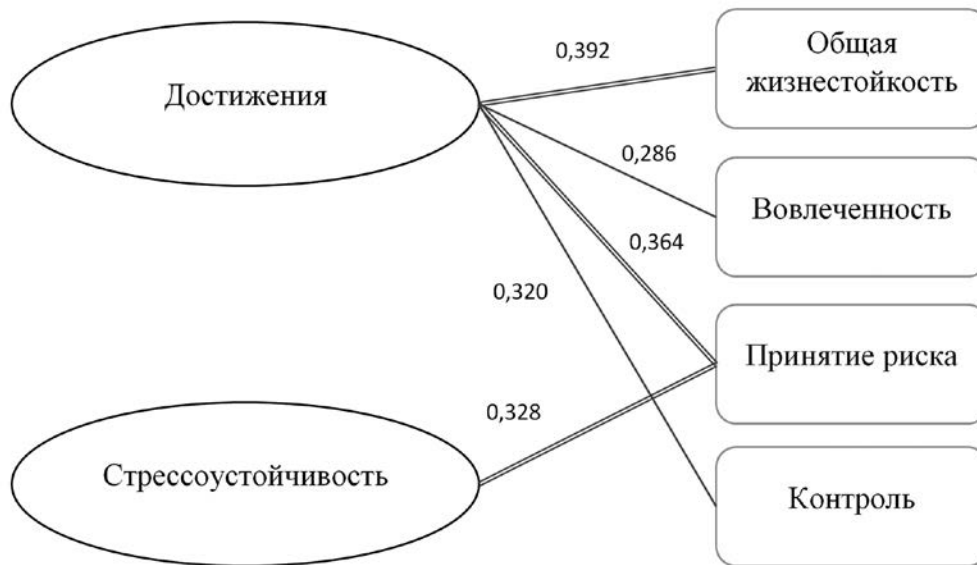


Рисунок 1 – Взаимосвязи достижений, стрессоустойчивости и показателей жизнестойкости у спортсменов

обработки был использован корреляционный анализ по Спирмену; однофакторный дисперсионный анализ; регрессионный анализ.

Обсуждение результатов исследования.

Первая задача исследования – это выявление взаимосвязи успешности, жизнестойкости, стрессоустойчивости и мотивации избегания неудач у спортсменов. С помощью корреляционного анализа были получены значимые взаимосвязи спортивных достижений и личностных особенностей спортсменов (Рисунок 1).

Как видно из рисунка, показатель «Достижения» имеет прямую положительную связь с общим баллом жизнестойкости ($r=0,392$, $p<0,01$) и всеми субшкалами теста. Это свидетельствует о том, что жизнестойкость в целом, как свойство личности спортсмена, имеет большое значение для его успешности в спортивной деятельности. Показатель «Принятие риска» – это один из аспектов жизнестойкости, имеющий тесную положительную связь, ($r=0,364$, $p<0,05$) с уровнем достижений. Под принятием риска понимается способность действовать без каких-либо гарантий, что результат будет таким, каким планировался. Здесь следует отметить, что для боевых искусств риск является достаточно распространённым явлением. Другими словами, личность, обладающая высоким уровнем принятия риска, рассматривает сложности соревновательного и тренировочного процессов как возможность опыта и более стойко переносит ситуацию неопределенности. Возмож-

но, способность принимать риск, как личностная особенность спортсмена, может привести к высоким достижениям в спорте, что подтверждают полученные результаты.

В ходе анализа была установлена достоверная взаимосвязь показателя «Вовлеченность» и достижений спортсменов ($r=0,286$, $p<0,05$). Чем выше вовлеченность, тем более высоких результатов может добиться в своей деятельности спортсмен. Данный показатель отражает высокую вовлеченность в спортивную деятельность, это касается как тренировочного процесса, так и соревновательной деятельности спортсмена. В боевых искусствах вовлеченность играет одну из ключевых ролей, так без нее невозможно проникнуть в философские аспекты, а также освоить технику ударов и приемов, тем более одержать победу над соперником.

Вовлеченность, как правило, указывает на то, что человек получает удовольствие от того, чем он занимается, а это, в свою очередь, снижает уровень стресса и риска профессионального выгорания у спортсменов.

Успешность спортивной деятельности также значимо связана с показателем «Контроль» ($r=0,320$, $p<0,05$). Контроль подразумевает, что деятельность и результат зависят от самого спортсмена. Но в спортивных состязаниях невозможно контролировать абсолютно все, что может повлиять на результат. И поэтому важно взять под контроль, прежде всего, свое эмоциональное состояние. Следовательно, чем ниже уровень контроля, тем выше

стресс, возможность эмоционального срыва, и наоборот. Спортсмен, который имеет высокий уровень контроля, сам выбирает то, чем он занимается, и считает, что успех в этой деятельности в большей степени зависит от него.

Показатель «Стрессоустойчивость» не имеет значимой связи с успешностью, но была обнаружена значимая связь с показателем «Принятие риска» ($r=0,328$, $p<0,01$). Спортсмен, имеющий высокие показатели по субшкале «Принятие риска» склонен действовать при отсутствии гарантий на победу, а значит, не будет испытывать высокий уровень стресса при поражении, так как принимает любой опыт. Возможно, что это еще и связано с определенной философией и традицией в восточных боевых искусствах, оказывающих сильное влияние на личность спортсмена. Таким образом, можно сделать косвенный вывод о том, что стрессоустойчивость как свойство личности, связаны с успехами в спортивной деятельности.

Следующая задача исследования – это установление влияния личностных особенностей на успешность спортивной деятельности. Корреляционный анализ показал, что жизнестойкость и составляющие ее компоненты, значимо связаны с высокими результатами спортсменов. Для установления влияния был использован однофакторный дисперсионный анализ, представленный в таблице 1.

При помощи однофакторного дисперсионного анализа получены данные о влиянии показателя «Контроль» на успешность спортсменов в спортивной деятельности, что подтверждает результаты корреляционного анализа ($F=4,097$, $p<0,05$). Чем выше уровень контроля, тем выше спортивные достижения. Также результаты исследования показали, что, чем выше показатель вовлеченности ($F=3,836$, $p<0,05$), тем более высокие спортивные достижения имеет спортсмен. Высокая вовлеченность в спортивной деятельности дает понимание процессов, происходящих в ней, а также причин-

но-следственные связи. Все это позволяет даже предугадывать ход некоторых событий и добиваться более высоких спортивных достижений. В свою очередь, данные по оценке влияния уровня принятия риска на успешность в спортивных достижениях показали, что чем выше показатель принятия риска ($F=4,294$, $p<0,05$), тем более высокие спортивные достижения имеет спортсмен. Общий показатель жизнестойкости вносит значительный вклад в успешность в спортивной деятельности: чем выше общий балл жизнестойкости, тем выше спортивные достижения ($F=3,492$, $p<0,05$). Спортсмен, обладающий высокой степенью жизнестойкости, более эффективно преодолевает стрессовые ситуации, не теряя при этом продуктивности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что высокий показатель жизнестойкости и ее составляющих, таких, как вовлеченность, принятие риска и контроль, препятствуют возникновению внутреннего напряжения за счет стойкого совладания и самоконтроля, использования эффективных копинг-стратегий, а также восприятия стрессовых событий, как менее значимых.

Следует заметить, что ни однофакторный дисперсионный анализ, ни корреляционный анализ не выявили значимого влияния на высокие спортивные достижения таких показателей, как стрессоустойчивость и мотивация к избеганию неудач. Такой результат можно объяснить тем, что, во-первых, мотив достижений является уже устойчивым в данной выборке, а во-вторых, деятельность в спорте высших достижений связана с психологическим напряжением, порождаемым высокими требованиями к мастерству и необходимостью соответствовать этим требованиям. Другими словами, стрессоустойчивость как свойство личности, характерно для всех спортсменов данной группы. Согласно теории, участники нашего исследования находятся на стадии высшего спортивного мастерства, для которой мотив достижения является центральным [1, 2, 6].

Таблица 1 – Влияние уровня показателей жизнестойкости на достижения спортсменов

Показатели	Средний квадрат	Критерий Фишера	Значимость критерия
Вовлеченность	1,546	3,836	0,028
Контроль	1,637	4,097	0,022
Принятие риска	1,725	4,294	0,022
Общий балл жизнестойкости	1,424	3,492	0,038

Путем выполнения регрессионного анализа и составления формулы нами была проверена возможность прогнозирования успешности в спортивной деятельности, исходя из полученных данных о личностных особенностях спортсменов.

Формула, составленная при помощи регрессионного анализа, имеет следующий вид:

$$\text{Достижения} = 1,154 - 0,025 * \text{Вовлеченность} + 0,033 * \text{Контроль} + 0,058 * \text{Принятие риска}$$

Исходя из уравнения, полученного при помощи регрессионного анализа, можно сделать вывод о том, что субшкалы теста жизнестойкости, такие как принятие риска, контроль и вовлеченность, а значит и общий балл жизнестойкости имеют наибольший вклад в успешность в спортивной деятельности. Следовательно, успешность в спортивной деятельности можно прогнозировать, исходя из особенностей личности, выделенных при корреляционном и однофакторном дисперсионном анализе.

Выводы. В ходе исследования было выяснено, что на успешность в спортивной деятельности в большей степени имеют влияние такие личностные особенности, как жизнестойкость, принятие риска, вовлеченность и контроль.

Практические рекомендации. Результаты исследования могут быть использованы при разработке тренингов и программ по работе со спортсменами, направленными на повышение качества тренировочного и соревновательного процессов.

Литература

1. Вилюнас, В.К. Теория деятельности и проблема мотивации / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во Моск. ун-та. 2003. – 191-200 с.
2. Ильина, Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры / Н.Л. Ильина. – СПб.: Питер, 1998. – 21 с.
3. Куприянов, Р.В. Психодиагностика стресса: практикум / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина // М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань:КНИТУ, 2012. – 212 с.

4. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

5. Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта». – https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_397234/

6. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта: учебно-методическое пособие для вузов / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 308 с.

7. Совмиз, З.Р. Личностные факторы как ресурсы соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации / З.Р. Совмиз, А.А. Дубова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 4. – С. 91-96.

8. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. – 2006. – No. 1. – 160-168 p.

References

1. Vilyunas, V.K. Activity theory and the problem of motivation / V.K. Vilyunas. – M.: Izd-vo Mosk.un-ta. 2003. – 191-200 p.
2. Il'ina, N.L. Dynamics of motivation throughout a sports career / N.L. Il'ina. – SPb.: Piter, 1998. – 21 p.
3. Kupriyanov, R.V. Psychodiagnostics of stress: practical training / R.V. Kupriyanov, Yu.M. Kuz'mina // M-vo obraz.i nauki RF, Kazan.gos.tekhnol.un-t. – Kazan':KNITU, 2012. – 212 p.
4. Leont'ev, D.A. Vitality test / D.A. Leont'ev. – M.: Smysl, 2006. – 63 p.
5. Resolution of the Government of the Russian Federation of September 30, 2021 N 1661 «On approval of the state program of the Russian Federation «Development of physical culture and sports – https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_397234/
6. Puni, A.C. Essays on the Psychology of Sports: A Teaching Aid for Universities / A.C. Puni. – M.: Fizkul'tura i sport, 1959. – 308 p.
7. Sovmiz, Z.R. Personal factors as resources of competitive reliability of highly qualified athletes / Z.R. Sovmiz, A.A. Dubova// Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2021. – № 4. – P. 91-96.
8. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses // Journal of Positive Psychology. – 2006. – N 1. – 160-168 p.

УДК 159.92:796

ИССЛЕДОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И ОСОБЕННОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У БОРЦОВ (НА ПРИМЕРЕ ДЗЮДО И САМБО)

STUDY OF COMPETITIVE ANXIETY AND FEATURES OF SELF-REGULATION IN WRESTLERS (USING THE EXAMPLES OF JUDO AND SAMBO)



Земсков Алексей Сергеевич – канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева, Самара, Россия, a-zem@bk.ru.

Zemskov Aleksey – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical education of Samara National Research University, Samara, Russia



Горлищев Евгений Валерьевич – преподаватель кафедры физического воспитания Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева, тренер сборной команды Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева по дзюдо, Мастер

спорта России по дзюдо, Самара, Россия, 12evgeniijudo@mail.ru.

Gorlishchev Evgeniy – Lecturer of the Department of Physical Education of Samara National Research University, coach of the national team of Samara National Research University in judo, Master of Sports of Russia in judo, Samara, Russia

Ключевые слова: соревновательная тревожность, стресс, саморегуляция, регуляторные процессы, борьба.

Аннотация. В статье представлены данные исследования уровня соревновательной тревожности и регуляторных процессов саморегуляции личности у борцов (дзюдо и самбо) на этапе подготовки к соревнованиям. В результате исследования выявлены достоверные взаимосвязи уровня тревожности и регуляторных процессов саморегуляции личности – «Программирование», «Оценка результатов», «Гибкость», составляющих индивидуальный стиль саморегуляции. Обосновано их значение для преодоления соревновательной тревожности, формирования эмоциональной устойчивости и надежности соревновательной деятельности борцов. Представлены краткие рекомендации по формированию значимых процессов саморегуляции личности у борцов в условиях тренировочного процесса.

Keywords: competitive anxiety, stress, self-regulation, regulatory processes, wrestling.

Abstract. The article presents the data of the study of the level of competitive anxiety and regulatory processes of self-regulation in wrestlers (judo and sambo) at the stage of preparation for competitions. As a result of the study, reliable interrelations of the level of anxiety and regulatory processes of self-regulation were revealed – «Programming», «Evaluation of results», «Flexibility». components of the individual style of self-regulation of

activity. Their importance for overcoming competitive anxiety, forming emotional stability and reliability of competitive activity of wrestlers is substantiated. Brief recommendations for the formation of significant processes of self-regulation in wrestlers in the conditions of the training process are presented.

Актуальность исследования. В процессе подготовки к соревнованиям личностная тревожность, как индивидуальная психологическая особенность, проявляется чувством беспокойства, нервно-психическим напряжением, опасениями за будущий результат [10, 13], и влияет на активность спортсменов, изменяет их отношение к соревновательной борьбе, соперникам [1, 8]. В условиях соревнований тревожность может изменять скорость принятия решений, снижать надежность технико-тактических действий, вызывать преждевременное утомление [2, 3, 4].

Реагирование на соревновательный стресс и переживание тревожности, как показывают исследования, во многом определяется индивидуальными особенностями психической саморегуляции, которые формируются в процессе взаимодействия регуляторных процессов [11] и выступают особым ресурсом преодоления стресса [6] и эмоциональной устойчивости спортсмена. Изучение процессов саморегуляции, обнаружение их взаимосвязи с уровнем соревновательной тревожности, позволит своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, применять индивидуальные формы предсоревновательной подготовки борцов, повышающие уровень саморегуляции, и эффективно осуществлять психологическое сопровождение участия в соревнованиях.

Цель исследования – определить взаимосвязь регуляторных процессов саморегуляции личности и уровня соревновательной тревожности у борцов.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Самарского университета. В исследовании принимали участие студенты, члены сборной команды университета по дзюдо и самбо. Выборка составила 28 спортсменов, возрасте от 18 до 22 лет, уровень квалификации – от первого взрослого разряда до мастера спорта.

Исследование проводилось на этапе подготовки сборной команды Самарского университета к участию в Универсиаде вузов Самарской области.

С целью выявления индивидуальных особенностей саморегуляции личности у испытуемых, нами был предложен многошкальный опросник «Саморегуляция подготовки спортсмена» (В.И. Моросанова, Л.А. Соколова, 1989) [5]. Данная методика позволяет не только выявить общий уровень инди-

видуальной саморегуляции, но и степень развития основных регуляторных процессов – планирование, программирование, оценивание результатов, регуляторно-тактическая гибкость и самостоятельность, что позволяет определить индивидуальный профиль саморегуляции спортсмена.

Затем все испытуемые прошли психологическое тестирование, направленное на выявление уровня соревновательной тревожности. Нами применялась «Шкала соревновательной личностной тревожности (СЛТ)» (Sport Competition Anxiety Test) (R. Martens, 1977 [12], в адаптации Ю.Л. Ханина, 1981) [9], которая направлена на оценку индивидуальных различий в реагировании на соревновательный стресс.

В дальнейшем полученные результаты были обработаны методами математической статистики. Для выявления взаимосвязи между показателями саморегуляции и уровнем соревновательной тревожности испытуемых был проведен расчет коэффициентов корреляции Пирсона.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ полученных данных показал, что в группе испытуемых ($n=28$) у 19 выявлен средний уровень соревновательной тревожности, у 6 – высокий уровень, у 3 спортсменов – низкий уровень. Согласно данным диагностики суммарных показателей саморегуляции, у 21 испытуемого преобладает средний уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции, у 7 – низкий уровень. Высокий уровень в группе испытуемых не выявлен. Следует отметить, что достоверных взаимосвязей между суммарным показателем саморегуляции и соревновательной тревожности в группе испытуемых нами не обнаружено.

В результате анализа корреляционных связей показателей основных регуляторных процессов саморегуляции личности и уровня соревновательной тревожности у испытуемых мы установили, что соревновательная тревожность достоверно связана с показателем оценки результата. Обратная связь выявлена с показателями программирования и гибкости. Необходимо отметить, что высокое значение r -критерия установлено и с показателем регуляторного процесса «Планирование», который, согласно мнению специалистов, выступает компонентом саморегуляции, определяющим цель дея-

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа по Пирсону показателей основных регуляторных процессов саморегуляции личности и уровня соревновательной тревожности борцов, (n=28)

Регуляторные процессы саморегуляции личности	Значение r-критерия	Достоверность результатов (p≤)
Планирование	0,364	–
Программирование	-0,491	0,01
Оценивание результата	0,396	0,05
Гибкость	-0,417	0,05
Самостоятельность	-0,264	–

тельности и ее удержание [7]. Несмотря на то, что значение r-критерия не является достоверным, оно свидетельствует о тенденции взаимосвязи тревожности и постановки цели.

Выявленная связь с показателями шкалы «Оценивание результатов» указывает на то, что на повышение уровня соревновательной тревожности у борцов оказывает склонность постоянно оценивать, как промежуточные, так и конечные результаты подготовки и участия в соревнованиях. Склонность к постоянному самоанализу и оцениванию достигаемых результатов с позиций их соответствия критериям успешности достижений, изменяет восприятие соревновательной ситуации, может вызывать беспокойство и повышенное нервно-психическое напряжение. При рассогласовании предполагаемых и достигнутых результатов изменяется восприятие борцом собственных возможностей, что ведет к резкому повышению уровня соревновательной тревожности.

Учитывая, что оценивание является одним из регуляторных процессов саморегуляции личности, можно предположить, что повышение тревожности выступает одним из проявлений механизмов мобилизации спортсмена в условиях соревновательной борьбы при возникновении непредвиденных условий.

Высокая обратная связь тревожности и показателей шкалы «Программирование» свидетельствует о снижении уровня тревожности у борцов при стремлении к предварительному анализу и выбору способов действий в схватке, подбору технико-тактических приемов, их детализации и планирования последовательности их применения. Можно констатировать, что способность оперативно формировать программу действий в соответствии с предполагаемой соревновательной ситуацией, как процесс саморегуляции, позволяет снизить риск возникновения неблагопри-

ятных переживаний, нервозности, растерянности. Кроме того, предварительное программирование действий создает предпосылки для устойчивости соревновательной деятельности в целом, в ситуации непредвиденных помех, что также помогает предупредить повышение уровня соревновательной тревожности.

Для формирования этого звена системы саморегуляции борцов необходимо обучать способам детализации технико-тактических действий, последовательности их применения в схватке, разрабатывать программу подготовки с учетом актуальных задач соревнования.

Статистически достоверная отрицательная корреляция уровня соревновательной тревожности и показателей шкалы «Гибкость» говорит о том, что борцы, готовые к изменению программы и содержания тренировочного процесса, плана подготовки к участию в соревнованиях, быстро реагирующие на новые условия соревновательной борьбы, менее подвержены негативным проявлениям тревожности, соревновательного стресса и способны сохранять стабильное эмоциональное состояние. Гибкость позволяет быстро перестраивать процессы саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий, при совершении ошибочных действий корректировать выбор технико-тактических приемов и достигать поставленной цели.

Для совершенствования регуляторно-тактической гибкости в условиях тренировочного процесса следует применять педагогические приемы, побуждающие спортсмена к смене технических действий в схватке, формирующие готовность к коррекции содержания тренировочного процесса с учетом новых требований подготовки к соревнованиям.

Следует отметить, что, согласно мнению специалистов, регуляторные процессы обладают компенсаторными возможностями, благодаря чему

недостаточное развитие одного процесса саморегуляции может компенсироваться другими процессами, обеспечивая надежность саморегуляции в целом, а их взаимодействие формирует особый, индивидуальный стиль саморегуляции личности, определяющий устойчивость к различным условиям и ситуациям [7].

Выводы

1. Результаты исследования показали, что реагирование борцов на соревновательный стресс, уровень соревновательной тревожности связано с развитием процессов саморегуляции, среди которых высокую значимость показали «Программирование», «Оценка результатов» и «Гибкость».

2. Взаимодействие регуляторных процессов определяет индивидуальный стиль саморегуляции борцов, диагностика, анализ и учет которого позволяет совершенствовать процесс предсоревновательной подготовки.

3. Формирование индивидуально-типических особенностей саморегуляции позволяет направленно изменять уровень соревновательной тревожности и оказывать влияние на эффективность предсоревновательной подготовки борцов и результативность их действий на соревнованиях.

Литература

1. Гогун, Е.В. Психология физического воспитания и спорта / Е.В. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.
3. Еганов, А.В. Изучение влияния соревновательной личностной тревожности на психические состояния дзюдоистов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / А.В. Еганов, В.С. Быков, Д.А. Пакетин, Т.В. Киреева // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – № 1. – С. 47-51
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2017. – 352 с.
5. Моросанова, В.И. Диагностика саморегуляции человека / В.И. Моросанова, И.Н. Бондаренко. – М.: КогитоЦентр: Университетское психологическое образование, 2015. – 304 с.
6. Моросанова, В.И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности / В.И. Моросанова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2021 – № 1. – С. 3-37.
7. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 36-45.

8. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М.: 2010. – 118 с.

9. Ханин, Ю.Л. Адаптация шкалы соревновательной личностной тревожности / Ю.Л. Ханин // Вопросы психологии. – 1982. – №3. – С. 136-141

10. Ханин, Ю.Л. Стресс и тревога в спорте / Ю.Л. Ханин // М.: ФиС, 1983. С. 13-24

11. Шестиловская, Н.А. Стилиевые особенности саморегуляции спортсменов различной квалификации / Н.А. Шестиловская // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2018. – №7. – С. 109-114.

12. Martens, R. Sport competition anxiety test / R. Martens. – Illinois: Human Kinetics, 1977. – 150 p.

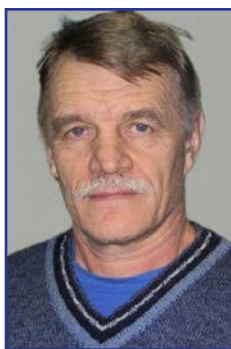
13. Arnold, R. Stress, Well-Being, and Performance in Sport / R. Arnold, D. Fletcher. – Routledge, 2021. – 370 p.

References

1. Gogunov, E.V. Psychology of physical education and sport / E.V. Gogunov, B.I. Martyanov. – M.: Academy, 2000. – 288 p.
2. Gorbunov, G.D. Psychopedagogy of sport: textbook. manual / G.D. Gorbunov. – M.: Sovetsky Sport, 2012. – 312 p.
3. Eganov, A.V. Study of the influence of competitive personal anxiety on the mental states of judokas at the stage of direct preparation for competitions / A.V. Eganov, V.S. Bykov, D.A. Paketin, T.V. Kireeva // International Journal of Experimental Education. – 2016. – No. 1. – P. 47-51
4. Ilyin, E.P. Psychology of sport / E.P. Ilyin. – SPb: Piter, 2017. – 352 p.
5. Morosanova, V.I. Diagnostics of human self-regulation / V.I. Morosanova, I.N. Bondarenko. – M.: KogitoCenter: University psychological education, 2015. – 304 p.
6. Morosanova, V.I. Conscious self-regulation as a meta-resource for achieving goals and solving life problems / V.I. Morosanova // Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology. – 2021 – No. 1. – P. 3-37.
7. Morosanova, V.I. Individual style of self-regulation in voluntary human activity / V.I. Morosanova // Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology. – 2010. – № 1. – P. 36-45.
8. Sopov, V.F. Theory and methods of psychological preparation in modern sports / V.F. Sopov. – M.: 2010. – 118 p.
9. Khanin, Yu.L. Adaptation of the scale of competitive personal anxiety / Yu.L. Khanin // Questions of Psychology. – 1982. – №3. – P. 136-141
10. Khanin, Yu.L. Stress and anxiety in sports / Yu.L. Khanin // M.: Physical Culture and Sport, 1983. P. 13-24
11. Shestilovskaya, N.A. Stylistic features of self-regulation of athletes of various qualifications / N.A. Shestilovskaya // Bulletin of Polotsk State University. Series E. Pedagogical sciences. – 2018. – No. 7. – P. 109-114.
12. Martens, R. Sport competition anxiety test / R. Martens. – Illinois: Human Kinetics, 1977. – 150 p.
13. Arnold, R. Stress, Well-Being, and Performance in Sport / R. Arnold, D. Fletcher. – Routledge, 2021. – 370 p.

ПРИЕМЫ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ И КИКБОКСЕРОВ

THE TECHNIQUES OF REGULATION OF PSYCHOLOGICAL STATE IN THE PRACTICE OF TRAINING HIGH-QUALIFIED BOXERS AND KICKBOXERS



Клещев Вадим Николаевич – канд. психол. наук, профессор, преподаватель теории и методики кафедры бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, chair.boxing@gtsolifk.ru

Kleshev Vadim – professor, candidate of psychological sciences, teacher of theory and methods of the department of

boxing and kickboxing by him K.V. Gradopolova of the Russian University at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Пикалова Кристина Сергеевна – студент кафедры теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия.

Pikalova Kristina – student of the department of theory and methods of the department of boxing and kickboxing by him K.V. Gradopolova at the Russian

University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: воздействие на психику спортсмена, анкетный опрос, психорегуляция, квалифицированные боксеры и кикбоксеры, психологическая подготовка.

Аннотация. В данной работе представлены результаты анкетного опроса квалифицированных боксеров и кикбоксеров в отношении частоты применения известных современной науке способов регуляции психики спортсмена. Показано, что наиболее часто применяются такие методы, как: беседа и лекция (38% опрошенных); размышления и рассуждения (38%); релаксация (42%); убеждения и внушения (42%). В работе представлены данные относительно эмоций, которые спортсмен испытывает перед боем; частоты возникновения проблем со сном перед соревнованием, что ориентирует в проблеме психологической подготовки боксера и кикбоксера.

Keywords: impact on the athlete's psyche; questionnaire survey; psychoregulation; qualified boxers and kickboxers; psychological training.

Abstract. This paper presents the results of a questionnaire survey of qualified boxers and kickboxers regarding the frequency Use of known modern science techniques to regulate the athlete's psyche. It is shown that the most frequently used methods are: conversation and lecture (38% of respondents); thinking and reasoning (38%); relaxation (42%); belief and suggestion (42%). The paper presents data on the emotions that the athlete experiences before a fight; frequency the of sleeping problems before the competition, which points to the psychological preparation problem of the boxer and kickboxer.

Актуальность исследования. Современные исследования показывают, что психологический аспект спортивной деятельности не менее важен, чем физический. Успех на соревнованиях часто зависит от психоэмоционального состояния спортсмена в момент исполнения действий. Это подчеркивает необходимость системного подхода к психологической подготовке, которая может включать разнообразные методики: от визуализации и самовнушения до работы с психологами и специалистами в области спортивной психологии. Изучение частоты применения различных способов воздействия на психику спортсмена, имеющихся в арсенале современной спортивной психологии, а также характеристика основных проблем, связанных с предстоящими поединками, является важным условием решения проблемы психологической подготовленности спортсменов в данном виде спорта, в целом.

Цель исследования – изучить приемы регуляции психологического состояния в практике подготовки квалифицированных боксеров и кикбоксеров.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено на базе Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва (кафедра теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова).

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, математико-статистическая обработка данных. Анкетирование проводилось дистанционно, с использованием компьютерной техники. Респонденту посылалась анкета с инструкциями по ее заполнению. Время заполнения анкеты не лимитировалось. Полученная информация пересылалась исследователю. Большинство испытуемых прошли анкетирование за сутки (анкета была переслана 47 студентам, однако, пригодных для обработки анкет оказалось 29). В дальнейшем, полученный материал анализировался в соответствии с задачами исследования.

Испытуемые. В исследовании приняли участие 29 человек. Студенты РУС «ГЦОЛИФК», специализация – бокс/кикбоксинг, очное отделение, 1–4 курсы. Спортивная квалификация от 1 разряда до МС. Выбор представителей одного вида спорта связан с решением проблем их психологической подготовленности, вызванных спецификой бокса и кикбоксинга.

Результаты исследования и их обсуждение. Ниже мы приводим вопросы анкеты, заданные испытуемым и процент ответов того или иного характера.

1. Какие эмоции вы испытываете перед выходом на бой?

– 75% «Собранность», «концентрация внимания», «готовность к бескомпромиссной борьбе»;

– 25% «Волнение», «скованность», «снижение концентрации внимания», «страх».

2. Какие приемы саморегуляции психического состояния вы применяете в день предстоящего боя?

– 52% – слушаю музыку;

– 0% – использую аутогенную тренировку;

– 15% – гуляю на свежем воздухе;

– 33% – размышляю, рассуждаю.

3. Возникают ли нарушения сна перед соревнованиями?

– 45% – да, сложности засыпания, тревожный сон;

– 55% – проблем со сном нет.

4. Какие методы психорегуляции вы используете в тренировочном процессе?

– 38% – беседа и лекция;

– 11% – аутогенная тренировка;

– 3% – гипноз;

– 38% – размышления и рассуждения;

– 42% – релаксация;

– 15% – вынужденный отдых;

– 13% – косвенное внушение;

– 42% – убеждения и внушения.

Первый вопрос. Полученные результаты опроса показывают нам, что три четверти спортсменов (75%) перед выходом на бой находятся в состоянии собранности, концентрации внимания, готовности приложить все силы для достижения победы. Таким они оценивают свое состояние.

25% спортсменов испытывают перед боем волнение, скованность, страх, снижение концентрации внимания [1].

Из этого следует, большинство спортсменов подходят к соревнованиям в состоянии положительных эмоций по отношению к предстоящей деятельности [2].

Большинство из них проводят бой реализовав свои возможности. Вместе с тем, не все они обязательно побеждают. Противник мог оказаться сильнее. Так же спортсмены и с отрицательными эмоциями (25%) не обязательно проигрывают. Некоторые из них оказываются победителями соревнований самого высокого ранга. Вместе с тем, эмоции собранности, концентрации внимания, готовности к бескомпромиссной борьбе субъективно более приятные в большей степени, чем негатив помогают достижению высокого результата.

Второй вопрос. Чуть больше половины (52%) спортсменов ответили, что в день предстоящего боя слушают музыку. Ни один спортсмен (0%) не использует аутогенную тренировку, 15% спортсменов гуляют на свежем воздухе и 33% – размышляют и рассуждают. Полученные результаты опроса показывают, что слушание музыки перед боем – это распространённая практика среди спортсменов, этот прием саморегуляции помогает лучше настроиться на предстоящую борьбу. Музыка положительно влияет на состояние спортсмена, готовит его к предстоящему испытанию. Помогает отвлечься от негативных мыслей и сосредоточиться на предстоящем событии.

Для 33% спортсменов к приему саморегуляции психического состояния относятся размышления и рассуждения перед боем. Это помогает сфокусироваться на задачах, которые необходимо выполнить, и проанализировать стратегии противника. Также разговоры или размышления могут помочь снизить тревожность. В этой связи, выбор окружения – одно из средств психорегуляции. 15% спортсменов выбирают прогулку на свежем воздухе – это также помогает им снизить уровень стресса, повысить концентрацию и регулировать свое состояние. Ни один из опрошенных спортсменов (0%) не использует аутогенную тренировку [3].

Третий вопрос. У 55% спортсменов проблем со сном за день до соревнований нет. У 45% спортсменов перед соревнованием, возникают сложности с засыпанием, появляется тревожный сон. Нарушение сна до соревнований – довольно распространенное явление, которое называется «предсоревновательным стрессом». Спортсмены могут испытывать повышенную тревожность и напряжение, связанные с предстоящими соревнованиями, что может затруднить засыпание или привести к прерывистому сну. Но и это многим бойцам не помеха и большинство из них становятся победителями соревнований высокого ранга. Вместе с тем, спокойный сон за день до соревнований субъективно более приятен, чем недосыпание и тревожность [4].

Четвертый вопрос. 38% квалифицированных спортсменов используют в тренировочном процессе психорегуляцию посредством, беседы, лекции и т.д., достаточно популярным является сообщение недостающей данному спортсмену информации. Лекцию и беседу используют как формы регуляции состояний спортсмена, за счет повышения уровня знаний по вопросу стимуляции эмоциональных состояний. Содержание лек-

ции должно учитывать насущные потребности спортсменов и их переживания, форма изложения доступна и понятна, а примеры напоминать спортсменам об их состояниях и поведении в недалеком прошлом, удачном решении аналогичных проблем, вызывать интерес и действенный отклик [4], 11% процентов спортсменов используют аутогенную тренировку.

3% опрошенных применяют гипноз. Отсутствие более высоких цифр по этому вопросу связано как с отсутствием достаточного количества специалистов (гипноз), так и с опасениями по поводу подчинения себя чужой воле, что для хорошего спортсмена болезненно.

38% респондентов используют такой метод психорегуляции, как размышления и рассуждения по интересующей теме.

42% спортсменов применяют релаксацию в различных ее видах и модификациях (релакс-музыка, например).

15% опрошенных применяют внушенный отдых. Приведение спортсмена в дремотное состояние вплоть до засыпания. Внушенный отдых хорошо решает задачи восстановления после тренировочных нагрузок.

13% респондентов используют косвенное внушение. Случайно или как бы случайно услышанное мнение о себе, разговоры окружающих, сообщение не адресовано прямо спортсмену или адресовано ему, но так, что он об этом не догадывается, все это может оказывать регулирующее влияние на психику спортсмена [5].

42% спортсменов применяют убеждения и внушения.

Выводы и практические рекомендации. Психологическая подготовленность спортсмена является важным условием его высокого результата в целом. Составляющей психологической подготовки (психорегуляция) является направленное влияние на свойства, качества и отношения спортсмена к различным сторонам спортивной деятельности (тренировочная и соревновательная нагрузка, мотивация и др.)

Все приемы саморегуляции психического состояния могут быть полезны и, в то же время они индивидуальны для каждого бойца. Поэтому спортсмены выбирают тот прием, который наиболее комфортен и приносит ожидаемый эффект. В этой связи, необходима работа по ознакомлению с различными вариантами психорегулирующих воздействий.

По нашим данным, наиболее часто применяются такие методы, как: беседа и лекция (38% опрошенных); размышления и рассуждения (38%); релаксация (42%); убеждения и внушения (42%).

Собранные данные, касающиеся особенностей «предстартовых состояний» у квалифицированных боксеров и кикбоксеров ориентируют в данной проблеме и являются материалом, позволяющим решать вопросы психорегуляции с ожидаемой эффективностью. В этой связи, на основе учета полученных данных, могут быть сделаны сообщения, методические рекомендации, лекции, беседы, направленные на решение обозначенной проблемы [6].

Литература

1. Абаджян, В.А. Медико-биологическая и психологическая составляющие тренировочной и соревновательной деятельности боксеров: учебное пособие / В.А. Абаджян, В.А. Санников. – М.: Ита, 2014. – 152 с.

2. Горбачев, С.С. и др. Теория и методика кикбоксинга: учебник / С.С. Горбачев, Е.В. Калмыков, В.А. Киселев, В.Н. Клещев. – М.: Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 172 с.

3. Клещев, В.Н. Особенности соревновательной деятельности кикбоксеров в связи с фактором победы- поражения в поединке / В.Н. Клещев, А.Н. Блеер, Т.З. Аджикаримов, С.И. Щербаков // В сб. Актуальные проблемы спортивных единоборств. – 2000. – Вып. 1. – С. 57-62.

4. Общая психология: Учебное пособие для студентов педагогических институтов (Под ред. В.В. Богословского, 3-е изд. – М.: Просвещение, 1981. – 383 с., ил.

5. Огуренков, В.И. Физическая подготовка боксера на местности / В.И. Огуренков // В сб.: Говорят мастера ринга. – М.: Физкультура и спорт, 1963.

6. Ожегов, С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов // М.: Русский язык, 2020. – 736 с.

References

1. Abadzhyan, V.A. Medical, biological and psychological components of training and competitive activities of boxers: a tutorial / V.A. Abadzhyan, V.A. Sannikov. – M.: Ita, 2014. – 152 p.

2. Gorbachev, S.S. et al. Theory and methods of kickboxing: a textbook / S.S. Gorbachev, E.V. Kalmykov, V.A. Kiselev, V.N. Kleshchev. – M.: Trading house «Soviet sport», 2022. – 172 p.

3. Kleshchev, V.N. Features of competitive activities of kickboxers in connection with the factor of victory-defeat in a fight / V.N. Kleshchev, A.N. Bleer, T.Z. Adzhikarimov, S.I. Shcherbakov // In the collection. Actual problems of combat sports. – 2000. – Issue 1. – P. 57-62.

4. General Psychology: A Textbook for Students of Pedagogical Institutes (Ed. by V.V. Bogoslovsky, 3rd ed. – M.: Education, 1981. – 383 p., ill.

5. Ogurenkov, V.I. Physical Training of a Boxer on the Ground / V.I. Ogurenkov // In the collection: Ring Masters Say. – M.: Physical Education and Sport, 1963.

6. Ozhegov, S.I. Dictionary of the Russian Language / S.I. Ozhegov // M.: Russian Language, 2020. – 736 p.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ СПОРТСМЕНОВ С ПРИЗНАКАМИ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ

PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF ATHLETES WITH SIGNS OF CHRONIC FATIGUE



Костенко Ксения Ивановна – педагог-психолог отделения спортивной подготовки Алтайского училища олимпийского резерва, Барнаул, Россия, kseniak28@gmail.com

Kostenko Ksenia – teacher-psychologist of the sports training department, Altai School of Olympic Reserve



Трофимова Юлия Владимировна – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры клинической психологии Алтайского государственного университета, Барнаул, Россия, trofimova_yu@mail.ru

Trofimova Yulia – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Clinical Psychology, Altai State University

Ключевые слова: хроническое утомление спортсменов, психологические ресурсы личности, эмоциональная устойчивость, саморегуляция.

Аннотация. В статье показано, что хроническое утомление взаимосвязано с психологическими ресурсами устойчивости (соревновательная стрессоустойчивость, стабильность/помехоустойчивость, внутренняя значимость спортивной деятельности) и психологическими ресурсами саморегуляции (соревновательная саморегуляция, общая тренировочная тревожность, общая интернальность личности). Выявлено, что в группах спортсменов с разным уровнем хронического утомления наблюдаются различия в психологических ресурсах устойчивости и саморегуляции.

Keywords: chronic fatigue of athletes, psychological resources of the individual, emotional stability, self-regulation.

Abstract. The article shows the interconnection of chronic fatigue with psychological resources of stability (competitive stress resistance, stability/interference resistance, internal significance of sports activity) and psychological resources of self-regulation (competitive self-regulation, general training anxiety, general individual internality). It was revealed that in groups of athletes with different levels of chronic fatigue, differences in psychological resources of stability and self-regulation are observed.

Актуальность исследования. Современный спорт высоких достижений требует наличия у спортсменов высокого физического и психологического потенциала. Следствием продолжительных тренировочных, психологических и соревновательных нагрузок у профессиональных спортсменов становятся состояния, характеризующиеся перенапряжением функциональных систем организма, что является одним из признаков перетренированности

[5]. В дальнейшем на фоне перетренированности могут наблюдаться острые и хронические формы утомления разной степени [1, 5].

Хроническое утомление тесно связано с истощением ресурсов организма и личности [5]. Имеющиеся у человека ресурсы определяют способности возможности самореализации спортсменов [1]. В концепции самодетерминации Д.А. Леонтьев выделил следующие группы психологических ре-

сурсов: психологические ресурсы устойчивости, психологические ресурсы саморегуляции, мотивационные ресурсы и инструментальные ресурсы [2].

Цель исследования – изучить психологические ресурсы спортсменов с признаками хронического утомления. В исследовании нами проверялись следующие допущения: (1) существует связь между выраженностью психологических ресурсов спортсменов и их хроническим утомлением; (2) существуют различия в проявлении психологических ресурсов спортсменов с разной выраженностью хронического утомления.

В работе исследовались две группы психологических ресурсов: психологические ресурсы устойчивости (соревновательную стрессоустойчивость, стабильность/помехоустойчивость, внутреннюю значимость спортивной деятельности) и психологические ресурсы саморегуляции (соревновательная саморегуляция, общая тренировочная тревожность, общая интернальность личности).

Организация исследования. Исследование было проведено на базе КГБПОУ «Алтайское училище олимпийского резерва».

Испытуемые. В исследовании приняли участие 74 человека: 55% мужчины и 45% женщины. Возраст респондентов от 16 до 20 лет. Респонденты являлись квалифицированными спортсменами, имеющими 1-ый спортивный разряд, КМС, МС или МСМК.

Методы исследования. Для выявления психологических ресурсов и степени хронического утомления были использованы методики: «Степень хронического утомления» (А.Б. Леонова), «Диагностика уровня тренировочной тревожности спортсменов» (Б. Филлипс, модификация О.В. Демидович, Е.В. Мельник), «Диагностика устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу» (В.Э. Мильман), «Уровень субъективного контроля» (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд). Статистический анализ данных проводился с помощью программы IBM

SPSS Statistics 23.0. В исследовании использованы: корреляционный анализ Пирсона и однофакторный дисперсионный анализ.

Результаты исследования. Оценка выраженности хронического утомления с помощью методики «Степень хронического утомления» (А.Б. Леонова) показала: хроническое утомление не выражено у 69% респондентов, у 15% исследуемых спортсменов была обнаружена начальная степень хронического утомления, у 8% – выраженная степень хронического утомления, у 8% – крайняя степень хронического утомления.

С целью установления связи между психологическими ресурсами спортсменов и их уровнем хронического утомления нами был проведен корреляционный анализ Пирсона. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Нами обнаружена достоверная связь между хроническим утомлением и психологическими ресурсами устойчивости и саморегуляции.

Так, положительная связь выявлена между показателями хронического утомления и шкалой «внутренняя значимость», обратная корреляционная связь выявлена между хроническим утомлением и шкалами «соревновательная эмоциональная устойчивость» и «стабильность/помехоустойчивость». Выявлена связь между хроническим утомлением и психологическими ресурсами саморегуляции. Общая тренировочная тревожность положительно коррелирует с уровнем утомления, тогда как соревновательная саморегуляция и общая интернальность личности демонстрируют обратную корреляционную связь.

На следующем этапе анализа полученных данных с помощью однофакторного дисперсионного анализа были выявлены следующие статистические различия психологических ресурсов устойчивости в зависимости от выраженности хронического утомления у спортсменов, а именно: соревнова-

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа Пирсона хронического утомления и психологических ресурсов спортсменов

№	Психологические ресурсы устойчивости	r	p<
1	Соревновательная эмоциональная устойчивость	- 0,419	0,01
2	Внутренняя значимость	0,498	0,01
3	Стабильность/помехоустойчивость.	-0,502	0,01
№	Психологические ресурсы саморегуляции:	r	p<
4	Соревновательная саморегуляция	- 0,345	0,01
5	Общая тренировочная тревожность	0,436	0,01
6	Общая интернальность личности	- 0,487	0,01

тельная эмоциональная устойчивость ($F = 3,065$, $p = 0,023$), стабильность/помехоустойчивость ($F = 6,497$, $p = 0,000$), внутренняя значимость ($F = 5,435$, $p = 0,001$), а также установлены статистически значимые различия в показателях психологических ресурсов саморегуляции в зависимости от уровня хронического утомления, а именно: общая тренировочная тревожность ($F = 7,016$, $p = 0,000$), общая интернальность личности ($F = 5,481$, $p = 0,002$).

Таким образом, установлены взаимосвязи между хроническим утомлением и психологическими ресурсами устойчивости и саморегуляции, а также выявлены различия в исследуемых психологических ресурсах в группах спортсменов с разным уровнем хронического утомления.

Обсуждение результатов исследования. Анализ полученных данных позволяет отметить, что при высоком уровне хронического утомления обнаруживаются более высокие значения страха травмы, поражения, неуверенности, а также для низких показателей хронического утомления характерны: высокая способность сохранять стабильное эмоциональное состояние, фокусироваться на задачах в условиях соревновательной активности, а также высокий внутренний контроль и способность спортсмена к адаптивной саморегуляции в условиях соревновательной деятельности.

Важно отметить, что выявлены статистически значимые различия в психологических ресурсах устойчивости и саморегуляции спортсменов с разными уровнями хронического утомления. Так, спортсменам с высокими показателями хронического утомления в большей мере присущи низкие значения соревновательной эмоциональной устойчивости, помехоустойчивости, соревновательной саморегуляции, общей интернальности личности, но, при этом высокая ориентация на внутреннюю значимость спортивной деятельности (избегание травм, поражения и др.) и высокая выраженность общей тренировочной тревожности.

Выводы. Поставленные цели и задачи исследования решены, полученные результаты исследования подчеркивают необходимость разработки программ психологической поддержки, направленных на сохранение и укрепление ресурсов саморегуля-

ции, особенно у спортсменов, подверженных высокому риску хронического утомления.

Литература

1. Горская, Г.Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия / Г.Б. Горская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2015. – № 3. – С. 66-70.
2. Леонтьев, Д.А. Личностный потенциал: оптика психологии / Д.А. Леонтьев // Образовательная политика. – 2023. – № 2 (94). – С. 20-31.
3. Мильман, В.Э. Характеристика и пути повышения некоторых показателей психической надежности / В.Э. Мильман, Н.А. Худадов // Сборник тезисов докладов VIII всесоюзной конференции по психологии спорта. – 1976. – С. 45-47.
4. Уляева, Л.Г. Личностные ресурсы: структура, содержание, психологические условия их реализации в детско-юношеском спорте: монография / Л.Г. Уляева. – М.: Перспектива, 2023. – 216 с.
5. Цыган, В.Н. Перетренированность и хроническая утомляемость у спортсменов военно-медицинской академии: причины и профилактика возникновения / В.Н. Цыган, В.А. Исламов, О.А. Савченко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2023. – № 2. – С. 209-216.

References

1. Gorskaya, G.B. Personal resources of self-realization of an athlete: strategies of disclosure / G.B. Gorskaya // Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation. – 2015. – No. 3. – P. 66-70.
2. Leontiev, D.A. Personal potential: optics of psychology / D.A. Leontiev // Educational policy. 2023. – No. 2 (94). – P. 20-31.
3. Milman V.E. Characteristics and ways to improve some indicators of mental reliability / V.E. Milman, N.A. Khudadov // Collection of abstracts of reports of the VIII Soviet Union Conference on Sports Psychology. – Moscow, 1976. – P. 45-47.
4. Ulyayeva L.G. Individual resources: structure, content, psychological conditions of their implementation in children's and youth sports: monograph / L.G. Ulyayeva. – M.: Perspektiva, 2023. – 216 p.
5. Tsygan, V.N. Overtraining and chronic fatigue in athletes of the military medical academy: causes and prevention of occurrence / V.N. Tsygan, V.A. Islamov, O.A. Savchenko // Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies. – 2023. – No. 2. – P. 209-216.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ИГРЫ В ШАХМАТЫ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL STUDIES OF THE GAME OF CHESS



Карпенко Григорий Александрович – аспирант кафедры спорта Хэнаньского университета, Китайская Народная Республика

Karpenko Grigory – postgraduate student of the Department of Sports, Henan University, People's Republic of China

Ключевые слова: психология, когнитивная наука, шахматы, шахматная педагогика.

Аннотация. Статья посвящена исследованию вопроса роли и места шахмат в психологической науке. Автор рассматривает материал по данной теме, делает обзор значимых исследований. В статье также делается попытка определить перспективы использования подобных исследований в учебно-тренировочном процессе подготовки шахматистов.

Keywords: psychology, cognitive science, chess, chess pedagogy.

Abstract. The article is devoted to the study of the role and place of chess in psychological science. Author analyze information connected with this topic, reviews significant researches. The article also attempts to define prospects of using such researches in educational and training process of chess players.

Актуальность исследования. История научного рассмотрения шахмат со стороны представителей психологии начинается довольно давно. Рассмотрение шахмат в контексте психологической науки призвано помочь в понимании процессов мышления и памяти. С другой стороны, полученные знания, раскрывающие особенности мышления шахматиста, могут быть полезны для шахматной педагогики, могут способствовать появлению новых идей относительно того, как можно улучшить процесс преподавания шахмат.

Цель исследования – провести обзор и анализ литературы по указанной теме.

Обсуждение результатов исследования. Для проведения исследования были изучены значимые источники, которые отражают состояние указанной темы. Анализ источников показал роль и место шахмат в психологической науке, а также обозначил те связанные с шахматами темы, которым уделялось наиболее пристальное внимание в исследованиях.

Первым психологом, обратившимся к изучению мышления шахматистов, считается французский

ученый Бинэ. Его исследование, опубликованное в конце девятнадцатого века, впервые в научной литературе затронуло вопросы памяти шахматистов и расчета вариантов. Следующим важным событием стал московский международный шахматный турнир 1925 года, в котором игроки приняли участие в психологических экспериментах, которые были организованы с целью выявления специфики ментальных процессов, протекающих в психике во время шахматной игры, и которые обуславливают содержание такого понятия как «сила игры».

С появлением кибернетической науки, шахматы стали активно использоваться в исследованиях, связанных с понятием искусственного интеллекта. Важным достижением, которое было получено в результате этих исследований, стало знание об общем и различном в том, как осуществляется мышление у электронно-вычислительных машин и людей во время решения шахматных задач, практической игре. Изначально, эти два вида мышления воспринимались как аналогичные с той лишь разницей, что у электронно-вычислительных машин гораздо

больше вычислительных мощностей, но затем была определена специфика человеческого мышления и утверждено его принципиальное отличие от компьютерного [2].

Следующий важный момент, который следует осветить, – это использование шахмат в экспериментах. В психологической науке эксперимент является важнейшим методом, который активно используется для получения новых знаний, подтверждения гипотез, предположений. Важная роль эксперимента в психологии связана с особенностью объекта его изучения (психики), которого невозможно наблюдать непосредственно, и о котором приходится судить лишь по косвенным проявлениям. Способы организации психологических экспериментов многообразны, в отдельных используются шахматы.

Использование шахмат в психологических экспериментах началось с идеи, высказанной отдельными психологами, что шахматы могут быть полезны для изучения мышления. В лабораторных экспериментах шахматы представлены обычно в качестве задачи, которая требует решения, наблюдение же за самим процессом решения должно, как предполагается, привести к получению нового знания о мышлении. Какое-то время при проведении подобных экспериментов в качестве главного использовался метод интроспекции, самонаблюдения. Однако затем стало ясно, что наблюдение человека за своим внутренним состоянием обнаруживает лишь малую часть происходящего в его ментальных процессах.

Соответственно, требуются специальные процедуры и инструменты, которые позволяют как бы «вскрыть», сделать доступными для анализа содержимое ментальных процессов. Так, в экспериментах с шахматами стали активно применяться приборы, измеряющие глазодвигательную активность (*eye-tracking* в англоязычной литературе). Применение таких приборов связано с идеей того, что данные, полученные при фиксации глазодвигательной активности, могут восприниматься, при правильной интерпретации, как маркеры мыслительных процессов. Например, если испытуемый длительное время фиксируется на определенной части задачи, то, скорее всего, он в данный момент с ней и работает, а многократно повторяющееся движение глаз по определенному маршруту может идентифицировать наличие тупика в процессе решения.

Типичный пример того, как *eye-tracking* используется применительно к шахматам представляет собой эксперимент, который был организован группой ученых во главе с Э.Д. Телегиной. В экспе-

рименте принимали участие шахматисты разного уровня, им показывали шахматную тактическую позицию и давали указание найти лучший ход за ту или иную сторону. Во время обдумывания фиксировались движения их глаз [2]. Полученные данные движения глаз показывали, какие элементы позиции схватывались вниманием шахматистов, как долго они находились в их внимании, и какой был порядок перехода от одних элементов к другим – маршрут перемещения взгляда. Затем, на основе полученных данных, делалась попытка более сложного анализа – организаторы эксперимента пытались выяснить, можно ли говорить, что отдельные элементы позиции были представлены в сознании как связанные друг с другом, образовывали как бы цельные группы, системы. Также делались попытки проследить, изменялись ли эти системы в процессе обдумывания посредством включения в них новых элементов и устранения некоторых прежних. Анализ полученных данных дополнялся вербальным отчетом испытуемых о принятии решения в каждой позиции. По сути, организаторы эксперимента пытались выявить репрезентацию шахматной позиции у участников. Если долгое время решатель находится в мыслительном тупике и решение не находится, то возникает необходимость в замене действующей репрезентации на новую. Согласно отдельным теориям мышления, такая смена репрезентаций и есть суть нахождения решения. Так, согласно гештальт-психологии, обнаружение ключевой идеи, ведущей к решению, происходит за счет удачной смены гештальта (этот термин может пониматься по сути, как репрезентация задачи, ее целостное видение), когда проблемная ситуация переконструируется и ее элементы выявляют новые признаки и отношения.

Другим интересным примером использования *eye-tracking* является серия экспериментов трех британских ученых-когнитивистов: Билялича, Мак Леода и Гобета. Условия, ход и результаты экспериментов были изложены в журнале «Cognition» в статье под названием «Why good thoughts block better ones: The mechanism of the pernicious Einstellung (set) effect» [8]. Как видно из названия статьи, ее авторы обращают внимание на феномен блокирования хорошими мыслями, идеями более лучших идей, мыслей – *Einstellung effect*. Слово «*Einstellung*» немецкого происхождения, в контексте когнитивной психологии оно стало обозначать ситуацию, когда человек сталкиваясь с задачей, проблемой, успешно решает ее с помощью какого-нибудь способа, идеи, но затем, когда перед ним возникает другая задача,

требующая новый способ решения, он пытается ее решить аналогично прежней задаче, что конечно сильно мешает ему. Einstellung effect можно определить более простым образом как отрицательное влияние прошлого опыта успешного решения на новую задачу. Авторы статьи говорят, что этот эффект можно наблюдать в самых различных сферах опыта. В науке, например, это может проявляться в игнорировании данных, не соответствующих теории. Трудность в этом случае лежит не в обретении новой идеи, а в избавлении от старой. Достаточно любопытным является само утверждение о том, что верное знание может иметь негативное воздействие на процесс решения. Понятие Einstellung effect в принципе может быть названо аналогичным другому более известному понятию, существующему в психологии – понятию негативного переноса.

Исследователи пытались пронаблюдать в эксперименте, как данный феномен работает на шахматном материале. Шахматистам высокой квалификации (кандидатам в мастера и мастерам) предлагались несколько позиций для решения, в которых выигрыш достигается за счет известного комбинационного мотива. Затем, им предлагалась другая позиция, в которой имелось уже два способа решения – первый, знакомый им из предыдущих позиций, и второй, которой в общем менее известен и в предыдущих позициях не встречался. Второй способ требовал меньшее количество ходов, то есть был более оптимальным, и квалифицированные шахматисты должны были найти его в первую очередь, однако он не был замечен большинством. В качестве результата эксперимента было получено знание о том, что шахматисты в процессе обдумывания позиции также могут быть подвержены при определенных обстоятельствах Einstellung effect.

Полученная идея была развита в следующем эксперименте. Шахматистам такой же высокой квалификации предлагались позиции, аналогичные позициям из предыдущего эксперимента – в них было два способа решения, один из которых типовой и общеизвестный, сразу приходил на ум испытуемым. Затем те же позиции менялись путем добавления какой-нибудь фигуры таким образом, чтобы уже найденный способ решения стал невозможным. Большинство шахматистов испытывало большие трудности в решении, второй способ, вполне доступный для их уровня, так и не был найден многими. Примечательно, что сами испытуемые говорили, что ищут уже новый способ решения, но данные по движению их глаз показали, что они продолжают смотреть на те элементы позиции, которые были

важны для прежнего решения. Следует сказать, что шахматисты еще более высокой квалификации – гроссмейстеры, не испытывали затруднений в данном эксперименте, уверенно решали все предложенные им задания. Авторы эксперимента все же считают, что Einstellung effect все же оказывает влияние и на них, но в более сложных позициях.

Описанные выше эксперименты показывают, как шахматы могут выступать в роли своеобразного полигона, на котором проверяются общие закономерности мышления. Шахматы, однако, могут использоваться и при исследовании более частных вопросов. Так, эксперимент Саймона и Чейса, в котором использовались шахматы, показал особенности работы профессиональной памяти. Разработанная на основе результатов эксперимента теория и сама его модель стали затем применяться к различным областям знания. Эксперимент состоял в следующем. Испытуемым, которые были разделены на две группы: шахматистам высокой квалификации и новичкам, в течение нескольких секунд демонстрировались позиции из реальных партий. Затем позиции убирались и испытуемых просили восстановить их по памяти. Шахматисты высокой квалификации успешно справлялись с заданием, новички – совершенно не справлялись. Уже на этом этапе эксперимента возникает вопрос: объем кратковременной памяти достаточно мал, его определяют примерно 7±2 – два элемента информации. Если каждую фигуру из предлагаемой позиции определять, что логично, как отдельный элемент, который нужно запомнить, то как объяснить запоминание всей позиции, состоящей из множества фигур. Можно поспешно заключить, что шахматисты высокой квалификации обладают в сравнении с новичками более мощной памятью. Ответ на возникающий здесь вопрос появляется во второй части эксперимента. Обеим группам опять дали позиции для запоминания, только теперь они были взяты не из реальных партий, а представляли собой набор в случайном порядке поставленных на доску фигур. В запоминании таких позиций шахматные эксперты показывали примерно такие же невысокие результаты, как и новички. По мысли Саймона и Чейса, это объясняется особенностью функционирования профессиональной памяти. Они сформулировали ключевое понятие – чанк. Д.М. Жилин и Л.Э. Ткачук предлагают, как наиболее близкий к смыслу данного термина перевод «пласт сознания», но чаще данный термин остается в русскоязычной литературе без перевода. Чанк означает группу объектов, которые по разным причинам

оказались в памяти тесно связанными друг с другом, и они могут вспоминаться поэтому как один объект. В шахматных партиях повторяются многие конфигурации фигур (фианкетированный слон, рокировка, стандартные пешечные расстановки, и т.д.), которые и являются чанками для экспертов, позволяют не перегружать рабочую память. Новички-шахматисты не имели богатый опыт знакомства с большим количеством позиций, соответственно в их восприятии фигуры не объединялись в один элемент запоминаемой информации. Наконец, во второй части эксперимента, когда фигуры были расставлены случайным образом, чанки не возникли ни у той ни у другой группы. Впоследствии появившаяся теория чанков успешно применялась в различных профессиональных областях, Д.М. Жилин и Л.Э. Ткачук указывают следующие: программирование, медицина, архитектура, инженерия, физика и даже лингвистика.

Выводы. Рассмотренные примеры показывают, что языки различных теорий мышления органично ложатся на шахматный материал. В психологических экспериментах шахматы используются главным образом в форме задач для изучения процессов мышления и памяти. В сравнении с другими задачами, которые используются в лабораторных условиях, шахматы имеют определенные преимущества. Например, для испытуемого шахматиста они не представляются некоей непривычной искусственной задачей, мотивируют на полное вовлечение в процесс решения. Знания, полученные в результате подобных исследований, в последнее время все чаще используются для нужд шахматной педагогики. Так, постоянно появляются новые методики и технологии преподавания шахмат, и некоторые из них основываются на описанных в данной статье исследованиях [12].

Литература

1. Блюменфельд, Б.М. К вопросу о характере шахматного мышления / Б.М. Блюменфельд. – URL: <http://proint.narod.ru/oldj/blum1.htm>.
2. В.Н. Пушкин «Эвристика – наука о творческом мышлении», Москва: 1967 / В.Н. Пушкин. – URL: http://proint.narod.ru/oldj/fromcp/evrist_2.htm.
3. Дьяков, И.Н. Психотехнические испытания участников международного шахматного турнира в Москве 1925 г. / И.Н. Дьяков – URL: <http://proint.narod.ru/oldj/fromcp/psi27.htm>
4. Васюкова, Е.Е. Проблемы операционных смыслов и переноса в смысловой концепции мышления О.К. Тихимирова / Е.Е. Васюкова // Методология и история психологии. – Том 4, выпуск 4, 2009.

5. Тихомиров, О.К. Психология мышления: Учебное пособие / О.К. Тихомиров. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
6. Спиридонов, В.Ф. Закономерности онтогенетического развития продуктивного мышления / В.Ф. Спиридонов // Эвристики творческого мышления. – М., 2000.
7. Спиридонов, В.Ф. Психология мышления: решение задач и проблем: Учебное пособие / В.Ф. Спиридонов. – М.: Генезис, 2006.
8. Жилин, Д.М. О применимости теории чанков к обучению химии / Д.М. Жилин, Л.Э. Ткачук. – URL: <https://docviewer.yandex.ru>.
9. Ильин-Женевский, А.Ф. Психология шахматной ошибки / А.Ф. Ильин– Женевский, 1928. – URL: <http://proint.narod.ru/publ2012/ilyin1928.htm>.
10. Крогиус, Н.В. О психологии шахматного творчества / Н.В. Крогиус. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
11. Belialic, M. Why good thoughts block better ones: The mechanism of the pernicious Einstellung (set) effect / M. Belialic. – Cognition, 2008.
12. Fernand, Gobet. Training in Chess: A scientific approach / Gobet Fernand, Peter, J. Jansen, 2006.

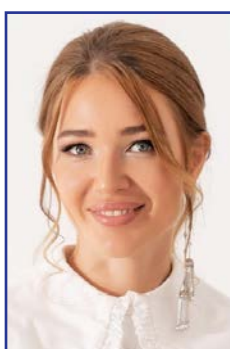
References

1. Blumenfeld, B.M. On the nature of chess thinking / B.M. Blumenfeld. – URL: <http://proint.narod.ru/oldj/blum1.htm>.
2. V.N. Pushkin «Heuristics – the science of creative thinking», Moscow: 1967 / V.N. Pushkin. – URL: http://proint.narod.ru/oldj/fromcp/evrist_2.htm.
3. Dyakov, I.N. Psychotechnical tests of participants in the international chess tournament in Moscow in 1925 / I.N. Dyakov – URL: <http://proint.narod.ru/oldj/fromcp/psi27.htm>
4. Vasyukova, E.E. Problems of operational meanings and transfer in the semantic concept of thinking of O.K. Tikhimirova / E.E. Vasyukova // Methodology and history of psychology. – Volume 4, Issue 4, 2009.
5. Tikhomirov, O.K. Psychology of thinking: Textbook / O.K. Tikhomirov. – М.: Moscow University Press, 1984.
6. Spiridonov, V.F. Patterns of ontogenetic development of productive thinking / V.F. Spiridonov // Heuristics of creative thinking. – М., 2000.
7. Spiridonov, V.F. Psychology of thinking: solving problems and tasks: Textbook / V.F. Spiridonov. – М.: Genesis, 2006.
8. Zhilin, D.M. On the applicability of chunk theory to teaching chemistry / D.M. Zhilin, L.E. Tkachuk. – URL: <https://docviewer.yandex.ru>.
9. Ilyin-Zhenevsky, A.F. Psychology of chess error / A.F. Ilyin-Zhenevsky, 1928. – URL: <http://proint.narod.ru/publ2012/ilyin1928.htm>.
10. Krogus, N.V. On the psychology of chess creativity / N.V. Krogus. – М.: Physical Education and Sport, 1969.
11. Belialic, M. Why good thoughts block better ones: The mechanism of the pernicious Einstellung (set) effect / M. Belialic. – Cognition, 2008.
12. Fernand, Gobet. Training in Chess: A scientific approach / Gobet Fernand, Peter, J. Jansen, 2006.

УДК 159.923:796.332

ОЦЕНКА ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА И ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОК

ASSESSMENT OF THE PERSONAL POTENTIAL AND LEADERSHIP QUALITIES OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS



Лагутина Алла Борисовна – аспирант университета МГИМО, Москва, Россия, allalag@yandex.ru

Lagutina Alla – Postgraduate student, MGIMO University Moscow, Russia



Котуранова Ирина Дмитриевна – доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского, Калуга, Россия

Koturanova Irina – Associate Professor of the Department of Methods at the Physical Education and Health Technologies, Kaluga

State University named after K.E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia

Ключевые слова: спортивная деятельность, квалифицированные футболистки, индивидуальный профиль игроков, качества и способности.

Аннотация. В данной статье даётся характеристика степени развития личностных качеств и способностей квалифицированных футболисток, необходимых для достижения высоких результатов в соревновательной деятельности. Раскрывается степень развития лидерских качеств у игроков. Установлено, что в команде отсутствует ярко выраженный лидер, что в целом наблюдается в устоявшихся коллективах команд. Характеристика психологических черт личности игроков команды и их интерпретация в контексте «командной игры» свидетельствует о средних значениях показателей уравновешенности, тревожности, самоконтроля, подозрительности и интеллекта.

Индивидуальные особенности черт личности у большинства игроков свидетельствуют о высоких значениях экстравертированности, принятии правил и норм поведения, преобладании абстрактного мышления. При этом в индивидуальном профиле отмечается средний уровень самоконтроля, но высокой эмоциональной напряжённости, что связано с высоким уровнем мотивации, направленной на достижение победы.

Keywords: sports activities, qualified football players, individual profile of players, qualities and abilities.

Abstract. This article describes the degree of development of personal qualities and abilities of qualified football players necessary to achieve high results in competitive activities. The degree of development of leadership qualities among the players is revealed. It was found that there is no pronounced leader in the team, which is generally observed in established teams. The characterization of the psychological personality traits of the team's players and their interpretation in the context of the «team game» indicates the average values of the indicators of balance, anxiety, self-control, suspicion and intelligence.

The individual characteristics of personality traits in most players indicate high values of extroversion, acceptance of rules and norms of behavior, and the predominance of abstract thinking. At the same time, the individual profile shows an average level of self-control, but high emotional tension, which is associated with a high level of motivation aimed at achieving victory.

Введение. Эффективность игры команды в любом виде спортивных игр складывается из деятельности игроков, которых в первую очередь объединяет общая для всех членов команды цель; они несут ответственность за результаты игры; осуществляют игровые функции в соответствии со своими способностями и наработанными навыками, реализуемыми в тактической схеме игры.

Внутри команды каждый игрок выполняет определённую роль, построенную на межличностном взаимодействии и функциональном статусе, отличающем его положение от других (нападающий, защитник, полузащитник, вратарь).

В процессе работы членов команды над собственными целями определяется своя возможная роль, оценка ожиданий от действий других игроков команды, формируются межличностные предпочтения, необходимые для эффективного взаимодействия в процессе игры и создания общего терминологического поля, направленного на формирование доверия в команде.

Цель настоящего исследования заключается в определении личностных черт игроков, способствующих формированию сбалансированной и эффективной команды.

Методы и организация исследования. Для организации исследования были использованы методика оценки проявления лидерских качеств «Лидер», 16-факторный опросник Кеттелла для общей оценки личностных особенностей спортсменов, с целью оптимизации их тренировочных и соревновательных процессов [1, 2]. В опросе приняли участие 17 игроков женской футбольной команды «Калужаночка» г. Калуга.

При интерпретации результатов опроса уделяли внимание, в первую очередь, «пикам» профиля, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в профиле, включая границы от 1 до 3 стенов, и от 8 до 10 стенов.

Результаты исследования. Методика оценки лидерских качеств свидетельствует о преобладании слабо развитых лидерских качеств у членов команды, что в целом присуще большинству команд, с устоявшимся коллективом команды, стилем игры, ранее сформировавшимся и распределёнными ролевыми функциями каждого игрока (Рисунок 1).

В представленной команде уже определена роль каждого игрока и в ней упор делается на конкретных игроков, нет столкновения интересов, выбор средств достижения целей уже должным образом предопределён, амбиции отдельных игроков решены и не выходят за рамки требований, предла-

гаемых со стороны руководителей команды. Соотношение в проявлении лидерских качеств игроков в команде в целом находится на таком уровне, который позволяет соблюдать паритет в поведении, игровая дисциплина в наибольшей степени определяется понятием «зависимость» от установок тренера, отдаются предпочтения лидеру команды брать ответственность за результаты игры на себя [3, 4]. Отсутствие нацеленности большинства игроков за ведущую роль в команде, преобладание выбора стратегии поведения, направленное на избежание борьбы обусловлено ранее установленным распределением ролей, где большинство игроков выступает в роли «подносчика снарядов», при котором умозаключения и интерпретация ситуации отдельным игроком чаще проявляется в исследуемой команде в преобладании пассивности.

При анализе результатов тестирования по методике Кеттелла, рассмотрим крайние границы шкалы оценок психологических черт личности игроков команды и проведём их интерпретацию в контексте «командной игры» (Рисунок 2). Это, на наш взгляд, позволит на основе оценки особенностей психологических свойств отдельных игроков, наложенных на матрицу целой команды с высокой степенью вероятности прогнозировать общую характеристику поведения команды в соревновательной деятельности. Учитывая, что при общем размахе в 10 стенов, средняя величина располагается на отметке 5,5 стенов.

В итоге обработки результатов опроса игроков команды получены данные, представленные на рисунке 2.

Показатели игроков команды в основном средние. На их фоне в правую сторону смещены пока-



Рисунок 1 – Характеристика проявления лидерских качеств у игроков команды «Калужаночка»

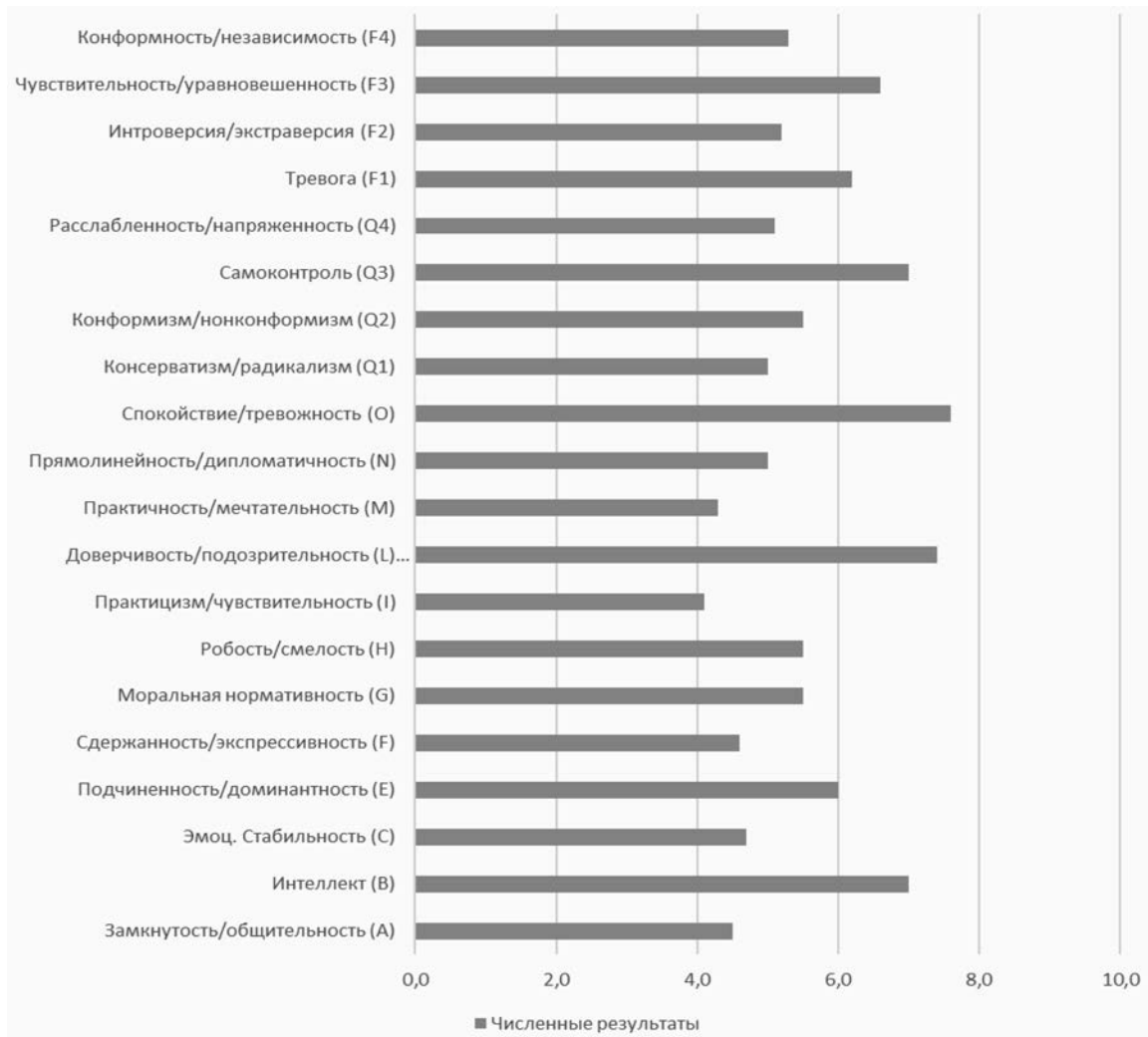


Рисунок 2 – Средние значения результатов опроса игроков команды по методике Кеттелла

затели, превышающие 6 и более стенов: чувствительность/уравновешенность (F3), тревога (F1), самоконтроль (Q3), спокойствие/тревожность (O), доверчивость/подозрительность (L) и интеллект (B).

Смещение показателей в левую сторону не обнаружено.

Высокое значение фактора O («спокойствие – тревожность») показывает типичный для игроков командных видов спорта, повышенный уровень беспокойства и озабоченности непосредственно перед играми. Это в определённой степени влияет на концентрацию внимания и ухудшение производительности игры на первых минутах игры. Однако анализ личных данных показал, что неуверенность в себе и подверженность настроению, а также страх за возможные ошибки и неудачи не характерны для большинства игроков, что позволяет им принимать быстрые, адекватные решения в текущих игровых ситуациях во время матчей [5, 6]. Игроки обладают

низкой чувствительностью к одобрению окружающих и мало испытывают чувство вины при неудачах или ошибках на поле. При анализе результатов отдельных игроков установлено, что есть два игрока, проявляющие высокий уровень тревожности, что является препятствием для успешной игры, поскольку требуется стабильность эмоционального состояния, уверенность в собственных силах и способность эффективно управлять стрессом и давлением во время игры. Тренерам и психологу команды необходимо для них проводить дополнительные тренировки и консультации, направленные на снижение тревожности и повышение психологической устойчивости игроков.

Высокое значение фактора L («доверчивость – подозрительность») свидетельствует о том, что игроки, показывающие высокий уровень подозрительности не принимают полностью все то, что говорится и делается со стороны тренеров

или других членов команды. В целом для игроков команды характерно применение проверенных и надёжных (с их точки зрения) способов ведения игры, и они не проявляют склонности к экспериментам или рискованным действиям, не стремятся нарушать правила, не готовы защищать интересы своей команды или справедливость на поле. Более склонны к критическому мышлению и анализу ситуаций как на поле, так и вне его, более осторожные в отношении новых стратегий и тактик, предпочитают полагаться на собственный опыт и интуицию.

Анализ черт личности по взаимодействию с окружающим миром и получению энергии при описании индивидуальных профилей игроков исследуемой команды просматривается высокий уровень проявления экстравертированности большинства игроков по шкале интроверсия/экстраверсия со средней оценкой 10,0 баллов, что свидетельствует о достаточно высокой степени адаптации к предлагаемым психическим и эмоциональным нагрузкам. В целом для игроков команды характерны открытость в межличностных контактах, общении, направленности на людей. В игре преимущественно экспрессивны, импульсивны. Но нет игроков, готовых к совершению смелых и рискованных поступков в условиях игры. И один игрок выбивается из общей массы, ярко выраженной интровертированностью и замкнутостью.

На коммуникативном уровне, как ключевом компоненте межличностных отношений, большинство игроков принимают правила и нормы поведения, принятые в команде, проявляют развитое чувство долга и дипломатичность в конфликтных ситуациях, подчиняются требованиям и мнению группы. В связи с длительным игровым опытом они могут прогнозировать исходы игровых ситуаций и выбирать адекватные решения в соответствии с поставленными задачами игры. И лишь два игрока не стремятся к доминантности в общении и принятию общих норм поведения.

Когда речь идёт об эмоциональной стабильности игроков, то следует отметить, что пять игроков не обладают этим свойством в должной мере, как на это рассчитывают тренеры. В целом по команде проявление тревожности из-за высокого уровня самоконтроля находится на среднем уровне, но эмоциональная напряжённость в подготовке к играм и в процессе игры сохраняется высокой, что естественно объясняется характером взаимодействия соперников и стремлением к поставленным целям – победе. Как известно, высокая мотивиро-

ванность на победу вызывает такие эмоциональные всплески, которыми трудно управлять. Вместе с тем высокая нормативность не позволяет игрокам выходить за рамки правил и поведения, позволенного социальными нормами и тренером, что заставляет игроков своё эмоциональное состояние не проявлять «наружу», а держать «в себе». Поэтому тренерскому штабу следует обратить внимание на этот факт и искать приёмы дополнительной поддержки и сохранения должной мотивации перед важными матчами.

Интеллектуальные характеристики игроков команды с позиции обучаемости и решения проблем адаптации к быстро меняющимся игровым ситуациям показал, что большинство игроков обладают абстрактным мышлением, и мечтают достичь высоких результатов в спорте, но не все. Три игрока принимают игру как труд, не приносящий такой радости, какой была игра в их раннем детстве. Абсолютное большинство, однако нацелены на достижение высоких личных результатов и своей команды, что позволяет составить более сбалансированные и эффективные игровые звенья команды для обеспечения баланса в коммуникации игроков и их концентрации на игре. Среди игроков команды нет тех, кто обладает ярко выраженными лидерскими качествами. Лишь один игрок может номинально претендовать на роль капитана. Для него характерно конкретное мышление, прагматичность, ярко выраженный радикализм и умение добиваться поставленных целей, которые позволяют точно выполнять установки тренера. Однако по уровню тревожности и эмоциональной напряжённости нет такого преобладания, что в условиях соревновательной деятельности может привести к нервному срыву и тем самым повлиять негативно на результат команды.

Таким образом, изучение результатов опроса показало, что по совокупности проявляемых психологических качеств игроков команды, не выявлены игроки с явно выраженными лидерскими качествами, способными взять ответственность за результаты игры на себя. Поэтому следует выбирать стратегию на коллективное взаимодействие и поддержку игроками друг друга. В тренировочном процессе особое внимание уделить специальной подготовке в оказании психологической помощи отдельным игрокам и команде в целом с целью управления стрессом и давлением во время соревнований, подборе средств и особых мероприятий по избеганию монотонии при длительном соревновательном цикле.

Выводы

1. В команде установками тренера и лидером команды поддерживается игровая дисциплина. Лидер команды берет на себя ответственность за результаты игры. У игроков на высоком уровне находится готовность следовать правилам и нормам поведения, преобладает абстрактное мышление, нет готовности к совершению смелых и рискованных поступков в условиях игры. Для них характерна открытость в межличностных контактах, общении, направленность на людей, экспрессивность, импульсивность. Уравновешенность, тревожность, самоконтроль, подозрительность и интеллект членов команды находятся на среднем уровне.

2. Эмоциональная напряженность находится на высоком уровне, что связано с высоким уровнем мотивации, направленной на достижение победы. Создание условий для заблаговременного снятия напряженности в процессе дискуссий по поводу предстоящих игр, распределение ролей каждого члена команды в соответствии с индивидуальными особенностями, применение приёмов дополнительной поддержки и развития мотивации к совершению смелых, но целесообразных действий перед важными матчами будет способствовать развитию личностных качеств игроков и реализации их личностного потенциала.

Литература

1. Доева, А.Н. Психодиагностический тест как основа изучения психологической подготовленности футболистов / А.Н. Доева, К.Э. Кетоев, Е.Г. Пухаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т. 7. – № 2. – С. 107-111.
2. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла / А.Н. Капустина. – СПб., 2001. – С. 55-81, 96-97.
3. Макеева, В.С. Стратегия психофизической подготовки квалифицированных футболисток / В.С. Макеева, Д.А.

Куницын // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2016. – №4. – С. 91-96.

4. Макеева, В.С. Волевая регуляция реализации намерения спортсменов, обучающихся в спортивном вузе / Макеева В.С., Лапшин Н.А., Никонов Д.Н., Юй Цзюнь // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 7 (221). – С. 422-427. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54311471>.

5. Николаев, А.Н. Неудачное выступление спортсменов как фактор их успешности в следующих соревнованиях / А.Н. Николаев // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – 2023. – №17. – С. 41-46.

6. Рахматов, А.И. Аспект личности в командных видах спорта / А.И. Рахматов // Педагогика высшей школы. – 2018. – № 2. – С. 29-31. – URL: <https://moluch.ru/th/3/archive/86/3211> (дата обращения: 04.11.2019).

References

1. Doeva, A.N. Psychodiagnostic test as a basis for studying the psychological preparedness of football players / A.N. Doeva, K.E. Ketoev, E.G. Pukhaeva // Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation. – 2022. – Vol. 7. – No. 2. – P. 107-111.
2. Kapustina, A.N. Multifactorial personality technique of R. Cattell / A.N. Kapustina. – St. Petersburg, 2001. – P. 55-81, 96-97.
3. Makeeva, V.S. Strategy of psychophysical preparation of qualified female football players / V.S. Makeeva, D.A. Kunitsyn // Physical education and children's and youth sports. – 2016. – No. 4. – P. 91-96.
4. Makeeva, V.S. Volitional regulation of the implementation of the intention of athletes studying at a sports university / Makeeva V.S., Lapshin N.A., Nikonov D.N., Yu Jun // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. – 2023. – No. 7 (221). – P. 422-427. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54311471>.
5. Nikolaev, A.N. Unsuccessful performance of athletes as a factor in their success in the next competitions / A.N. Nikolaev // Bulletin of Pskov State University. Series: Psychological and pedagogical sciences. – 2023. – No. 17. – P. 41-46.
6. Rakhmatov, A.I. Aspect of personality in team sports / A.I. Rakhmatov // Pedagogy of higher education. – 2018. – No. 2. – P. 29-31. – URL: <https://moluch.ru/th/3/archive/86/3211> (date of access: 04.11.2019).

УДК 615.825.1

РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ БОЛИ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

THE ROLE OF SPECIAL BREATHING EXERCISES IN NON-SPECIFIC PAIN IN THE LOWER BACK



Се Фей – аспирант кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, xiefei990@gmail.com

Xie Fei – PhD student in the I.M. Sarkizov-Serazini Department of Physical Rehabilitation, Massage and Wellness Physical Culture

at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia



Ткаченко Светлана Анатольевна – канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини Российского университета спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия, tkachenko.sa@gtsolifk.ru

Svetlana Tkachenko – PhD in Pedagogical Sciences,

Associate Professor, Head of the Department of Physical Rehabilitation, Massage and Wellness Physical Culture named after I.M. Sarkizov-Serazini at the Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia

Ключевые слова: неспецифическая боль в спине, дыхательные упражнения, статодинамические упражнения.

Аннотация. В статье приводятся сведения о взаимосвязи неспецифической боли в спине, с нарушением дыхательных паттернов и функции дыхания, нестабильностью в поясничном отделе позвоночника. Раскрываются способы укрепления мышц спины с применением статодинамических упражнений, сочетающихся с дыханием и их воздействие на проявления боли в нижней части спины.

Keywords: nonspecific back pain, breathing exercises, statodynamic exercises.

Abstract. The article provides information on the relationship of nonspecific back pain, with impaired respiratory patterns and respiratory function, instability in the lumbar spine. The methods of strengthening the back muscles using static-dynamic exercises combined with breathing and their effect on the manifestations of pain in the lower back are revealed.

Актуальность исследования. Как во всем мире, так и в Российской Федерации [1] хроническая боль в спине приобрела характер «тихой эпидемии»: 16% респондентов Всероссийского телефонного опроса населения (проведенного под руководством Российского общества по изучению боли (РОИБ) при участии Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в 2021 году) сообщили о наличии хронической (продолжительностью более 3 месяцев) боли в спине (Участво-

вало более 80 регионов, n=1600) [2]. Китай, являясь второй по численности населения страной в мире, также ежегодно сталкивается с болями в пояснице у 26,1% людей [3].

Неспецифическая боль в пояснице (НБП) – это субъективное ощущение, возникающее в поясничном отделе без вовлечения нервных корешков или серьезных заболеваний поясницы, в основном в поясничной, пояснично-крестцовой, крестцово-подвздошной и ягодичной областях [3]. Традиционные

нехирургические методы лечения НБП сосредоточены на упражнениях и манипуляциях, но их эффективность в снижении боли и улучшении функции ограничена. Была продемонстрирована связь между плохой устойчивостью позвоночника и болью в пояснице, причем у пациентов как с острой, так и с хронической болью в пояснице наблюдается снижение подвижности основных мышц и устойчивости позвоночника [4]. Сообщалось, что у пациентов с НБП изменяются дыхательные паттерны, включая различную степень изменения жизненной емкости легких и диафрагмальной механики. Эти данные свидетельствуют о возможной связи между функцией дыхания, паттернами дыхания, стабильностью позвоночника и болью в пояснице.

Цель исследования – подобрать специфические упражнения и разработать методику их применения для снижения боли в нижней части спины, не связанной с поражением структур позвоночника.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 60 пациентов с НБП, проходивших лечение в отделении реабилитации Второй больницы при Хэйлунцзянском университете традиционной китайской медицины, соответствовали диагностическим критериям НБП Американской ассоциации физической терапии [5]. Критерии включения: возраст 18–55 лет, первый раз или рецидив; отсутствие вовлечения нервных корешков или серьезных заболеваний поясницы при клиническом обследовании, стабильное состояние, понимание цели данного исследования и согласие на участие.

Пациенты были пронумерованы и разделены на экспериментальную (n=30) и контрольную группы (n=30) с помощью таблицы случайных чисел. Между двумя группами не было существенных различий по полу, возрасту, росту, массе тела, длительности заболевания и количеству выписок ($P \leq 0,05$). (Таблица 1).

Методы исследования. Для решения цели нашего исследования для пациентов экспериментальной группы нами был предложен метод статодинамической тренировки мышц, стабилизирующих

поясницу, мышц живота, выполняемых в сочетании с дыханием и вовлечением диафрагмы.

Исследования показали, что стабильность туловища и постуральный контроль играют важную роль в развитии боли в пояснице. Стабильность позвоночника достигается сочетанием мышц туловища, включая дыхательные мышцы, косые мышцы живота, поперечную мышцу живота, латиссимум дорси и мультифидус – основные мышцы, которые работают вместе для поддержания стабильности позвоночника. У многих пациентов с болью в пояснице основные мышцы недостаточно задействованы, что свидетельствует о недостатке силы и стабильности позвоночника, что может быть одним из патогенетических механизмов, приводящих к неспецифической боли в нижней части спины. Учитывая эти факторы, нами была предложена специфическая методика выполнения упражнений в статодинамическом режиме, с вовлечением в работу диафрагмы во время изометрической фазы выполнения.

Для пациентов контрольной группы использовались тепловые процедуры и техники традиционного китайского динамического массажа.

Для оценки уровня боли использовалась визуально-аналоговая шкала (ВАШ), с помощью которой прямая линия делилась на 10 равных точек и отмечалась слева направо от 0 до 10. Пациент выбирал положение, соответствующее боли, в соответствии с собственными болевыми ощущениями, и соответствующее число являлось баллом ВАШ. Чем больше балл, тем сильнее боль.

Результаты исследования. До реабилитации не было существенной разницы между показателями уровня боли по шкале ВАШ в двух группах ($P > 0,05$); после лечения показатели в двух группах значительно снизились ($P < 0,001$) (Таблица 2).

Как видно из результатов, представленных в таблице, в экспериментальной группе болевые ощущения снизились более выражено, практически до цифр, характеризующих полное отсутствие боли, что свидетельствует о восстановлении контроля центральной нервной системы над мышцами

Таблица 1 – Распределение испытуемых по группам

Группы	Муж/ Жен (n)	Возраст (лет)	Рост (см)	Вес (кг)	Длительность жалоб (мес.)	Количество пациентов, вышедших из эксперимента (кол-во человек)
Контрольная	18/12	38,53±11,19	164,23±8,04	63,00±10,99	5,22±2,43	3
Экспериментальная	20/10	40,87±9,56	163,67±6,98	60,13±11,18	4,78±2,37	2
P		0,389	0,772	0,321	0,487	1,000

Таблица 2 – Показатели выраженности боли до и после реабилитации в контрольной и экспериментальной группах по шкале ВАШ в баллах

Группы	n	До реабилитации	После реабилитации	P
Контрольная группа	27	4,74±1,95	2,65±1,59	P<0,01
Экспериментальная группа	28	4,64±1,57	1,63±1,33	P<0,001

и общей функции мышц. Статические постральные удержания в сочетании с динамическими движениями в замкнутой цепи, а также вовлечение в работу дыхательной мускулатуры имеет выраженный анальгезирующий эффект.

Заключение. Данное исследование продемонстрировало эффективность физических тренировок с применением специальных упражнений статодинамического характера в сочетании с дыхательными для облегчения неспецифической боли в пояснице. Выяснилась необходимость стабилизации позвоночника и включение в работу диафрагмы, что может эффективно уменьшить степень боли в пояснице и улучшить способность к контролю боли. Однако, отсутствовало наблюдение за долгосрочной эффективностью, а механизм действия для контроля боли при неспецифической боли в пояснице еще предстоит изучить более глубоко.

Литература

1. Алексеев, А.В. Неспецифическая боль в нижней части спины / А.В. Алексеев, В.Е. Аринина, А.О. Арсеньев // Клинические рекомендации для терапевтов и врачей общей практики : ООО «КомплексСервис». – 2008. – С. 70.
2. Старчина, Ю.А. Хроническая неспецифическая боль в спине / Ю.А. Старчина, О.В. Косивцова, Е.А. Соколов // Поведенческая неврология. – 2024. – №1. – С. 15-21.
3. Чжу Лисинь Исследование прогрессирования неспецифической боли в пояснице / Чжу Лисинь // Медицинский журнал. – 2020. – С. 9.
4. Ковальчук, В.В. Сравнительная характеристика эффективности и переносимости кратких курсов терапии (6 сут) различными нестероидными противовоспалительными препаратами при лечении пациентов с дорсалгиями / В.В. Ковальчук, М.А. Ефимов // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2010. – С. 61-64.
5. Waseem, M. Treatment of disability associated with chronic non-specific low back pain using core stabilization exercises in Pakistani population / M. Waseem, H. Karimi, S.A. Gilani // Back Musculoskelet. – 2019. – P. 149-154.
6. Yang, F. Effect of Tuina-SET Sling Exercise Therapy on Analgesic Substances in Serum of Patients with Nonspecific

Low Back Pain / F. Yang, K. Niu, B. Yan // Medicinal Plant. – 2020. – P. 45-47.

7. Shi, Y Non-specific low back pain: interpretation of North American Spine Society (NASS) guidelines for evidence-based medicine / Y. Shi, W.Guo, L. Yu // Zhongguo Xiu Fu Chong Jian Wai Ke Za Zhi. – 2021. – №35. – P. 34-37.

8. Dos Santos, I. Effects of aerobic exercise on pain and disability inpatients with non-specific chronic low back pain: A systematic review protocol / I. Dos Santos, C. Lunardia, T.B. Ran De Oliveri // Systematic R eviews. – 2019. – №8. – P. 104.

References

1. Alekseev, A.V. Nonspecific pain in the lower back / A.V. Alekseev, V.E. Arinina, A.O. Arsenyev // Clinical guidelines for therapists and general practitioners: ООО КомплексService. – 2008. – P. 70.
2. Starchina, Yu.A. Chronic nonspecific back pain / Yu. A. Starchina, O. V. Kosivtsova, E.A. Sokolov // Behavioral neurology. – 2024. – No. 1. – P. 15-21.
3. Zhu Lixin Study of the progression of nonspecific low back pain / Zhu Lixin // Medical journal. – 2020. – P. 9.
4. Kovalchuk, V.V. Comparative characteristics of the effectiveness and tolerability of short courses of therapy (6 days) with various non-steroidal anti-inflammatory drugs in the treatment of patients with dorsalgia / V.V. Kovalchuk, M.A. Efimov // Journal of Neurology and Psychiatry named after S.S. Korsakov. – 2010. – P. 61-64.
5. Waseem, M. Treatment of disability associated with chronic non-specific low back pain using core stabilization exercises in Pakistani population / M. Waseem, H. Karimi, S.A. Gilani // Back Musculoskelet. – 2019. – P. 149-154.
6. Yang, F. Effect of Tuina-SET Sling Exercise Therapy on Analgesic Substances in Serum of Patients with Nonspecific Low Back Pain / F. Yang, K. Niu, B. Yan // Medicinal Plant. – 2020. – P. 45-47.
7. Shi, Y Non-specific low back pain: interpretation of North American Spine Society (NASS) guidelines for evidence-based medicine/ Y. Shi, W.Guo, L. Yu // Zhongguo Xiu Fu Chong Jian Wai Ke Za Zhi. – 2021. – №35. – P. 34-37.
8. Dos Santos, I. Effects of aerobic exercise on pain and disability inpatients with non-specific chronic low back pain: A systematic review protocol / I. Dos Santos, C. Lunardia, T.B. Ran De Oliveri // Systematic R eviews. – 2019. – №8. – P. 1

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛФК У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ

THE USE OF VARIOUS TECHNOLOGIES OF EXERCISE THERAPY REHABILITATION IN STUDENTS WITH HEALTH DISORDERS



Сергеев Евгений Алексеевич – старший преподаватель кафедры физвоспитания Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург, Россия, evgeniy-sergeev@rambler.ru

Sergeev Evgeny – Senior Lecturer of the Department of Physical Education, Ural State University at the Railway Engineering, Yekaterinburg, Russia

Ключевые слова: студент, конный спорт, иппотерапия, лечебная физическая культура, терапевтический эффект.

Аннотация. Статья посвящена анализу эффективности конного спорта для студентов с хроническими нарушениями здоровья в качестве способа всестороннего физического и духовного развития студенческой молодежи. Актуальность настоящего исследования заключается в том, что «Иппотерапия» оздоровительного направления включает в себя комплексность воздействия и с успехом применяется при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата, заболеваний, связанных с нарушением интеллекта, нарушений психоэмоциональной сферы, поражений органов чувств, при травмах головы, послеоперационной реабилитации и перенесенных инфарктов миокарда. Проведенный анализ результатов явился обоснованием поставленной цели исследовательской работы. Лечебная терапевтическая верховая езда является способом улучшения психофизического здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья. Подтверждено, что эффективное оздоровление нации зависит, в том числе, от тесного взаимодействия и взаимовыгодного сотрудничества «Человек-Природа».

Keywords: student, equestrian sports, hippotherapy, therapeutic physical education, therapeutic effect.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the effectiveness of equestrian sports for students with chronic health disorders as a way of comprehensive physical and spiritual development of students. The relevance of this study lies in the fact that «Hippotherapy» of the health-improving direction includes a complex effect and is successfully used for various disorders of the musculoskeletal system, diseases associated with impaired intelligence, disorders of the psycho-emotional sphere, damage to the sensory organs, head injuries, postoperative rehabilitation and myocardial infarctions. The analysis of the results was the justification of the goal of the research work. It has been proved that therapeutic horseback riding is a way to improve the psychophysical health of students with disabilities. It was confirmed that the effective improvement of the nation depends, among other things, on close interaction and mutually beneficial cooperation «Man-Nature».

Введение. В основу президентской программы «Здоровье нации» от 2 декабря 2000 года № 139-ФЗ, легло большое количество исследований на акту-

альную тему физического и психологического здоровья граждан России, приоритетным направлением явилось улучшение духовно-нравственного и

психофизического здоровья россиян [2]. Одним из решений таких проблем как популяризация здорового образа жизни, проблем экологии и единения человека с природой, оптимально подходит иппотерапия, которая вписывается в качестве реабилитационного метода, где человек получает навыки общения с живой природой [5].

В России терапевтический метод лечения лошадей для реабилитации детей с тяжелыми нарушениями здоровья берет свое начало с 1991 года. Тогда был создан экологический центр «Живая нить», где использовали иппотерапию и доказали ее оздоровительное влияние на физическое и психосоциальное здоровье [6]. Учеными многих стран доказано, что практически здоровые дети составляют на сегодня всего 1–4% от всего населения земли [4].

Термин «Иппотерапия» переводится с греческого как лечение лошадей, «hippos» – лошадь и «therapy» – терапия. Верховая езда была известна своими лечебными свойствами ещё в древности во времена Гиппократов, уже тогда люди отмечали, что раненные или больные люди начинали чувствовать себя заметно лучше как физически, так и духовно [1].

Практическая значимость работы заключается в том, что за последние 15 лет в нашей стране вырос интерес к внедрению методики верховой езды как способу терапевтического лечения. В коррекционной работе терапевтического направления особой формой является лечебная верховая езда (ЛВЕ), которая занимает достойное место в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Не смотря на то, что популярность зоотерапии (работа с животными) растет с каждым годом и в России уже насчитывается более 100 кинологических, дельфинотерапевтических и иппотерапевтических центров, считаем, что необходимо популяризировать данное направление ЛВЕ в РФ.

Актуальность исследования. «Иппотерапия» оздоровительного направления включает в себя комплексность воздействия и с успехом применяется при различных нарушениях опорно-двигательного аппарата, заболеваний, связанных с нарушением интеллекта, нарушений психоэмоциональной сферы, поражений органов чувств, при травмах головы, послеоперационной реабилитации и перенесенных инфарктов миокарда [3].

Так как, с одной стороны, у каждого «особенного» ребенка разные виды осложнений в здоровье, а с другой стороны, лошадь – это динамическая опора с подвижной тренажерной платформой, со своим нравом и характером, индивидуально подбираются методы и средства терапии лечащим

врачом-терапевтом и высококвалифицированным специалистом ЛФК.

По мнению Энн Джин Айрес, разработчика теории сенсорной интеграции, применяемой в иппотерапии гласит, что следует создать для человека сенсомоторные стимулы, которые помогают преодолеть нарушения на уровне переработки информации. При занятиях верховой ездой происходит комплексная активация всех органов чувств и систем человека. При езде верхом необходима максимальная концентрация внимания, возникает необходимость заранее обдумывать собственные действия и предугадать поведение лошади. Кроме того, при езде на лошади задействовано абсолютное большинство мышц человека, причем включение в работу части из них происходит на подсознательном уровне [7].

Многолетний опыт показывает, что, имея врожденные и хронические отклонения здоровья, невозможно полагаться только на медикаментозную терапию, и для полной реализации потенциальных возможностей молодого человека придут на помощь природные ресурсы, в нашем случае – это «лечение лошадью».

Научная новизна проблемы. На сегодняшний день, несмотря на быстрорастущую популярность иппотерапии в России, опубликовано мало исследований по данной тематике, и она до сих пор недостаточно изучена ведущими специалистами.

Цель исследования – обосновать использование лечебной верховой езды для улучшения физического и психологического здоровья студенческой молодежи.

Научное исследование предусматривало четыре этапа: первый этап – провести обзор научно-методической отечественной и зарубежной литературы, обобщить общий опыт по проблеме исследования, подготовить процедуру эксперимента. Второй этап – разработать и провести онлайн-опрос с помощью сервиса «Яндекс Формы». Третий этап – провести исследование с использованием разработанной анкеты. Для практической реализации поставленной цели необходимо обработать полученные данные и дать рекомендации по внедрению занятий лечебной верховой ездой. Четвертый этап – выполнить математико-статистическую обработку данных и дать рекомендации по научному исследованию, сделать выводы на основе результатов анкетирования.

Результаты исследования и их обсуждение. Сегодня стало очевидно, что дальнейшее выживание всего человечества возможно в гармонии с

природой и тесной взаимосвязи «Человек-Природа», поэтому «Иппотерапия» становится популярна во многих странах мира.

Следующим этапом исследования, для выявления осведомленности студентов о развитии ЛВЕ в нашей стране, стал разработанный и проведенный интернет-опрос. Студентам групп ЛФК заданы четыре актуальных вопроса, для понимания и выявления заинтересованности их в дополнительных самостоятельных занятиях с применением методик «Иппотерапии».

В исследовании, с использованием разработанной анкеты, приняли участие (n=90) относящиеся к диспансерной группе с 1 по 3 курс Уральского государственного университета путей сообщения, различных направлений обучения. Интернет-опрос проводился с помощью сервиса «Яндекс Формы».

Для практической реализации поставленной цели, методы нашего исследования состояли из: изучения литературных источников, интернет-анкетирования, методов математической статистики.

Педагогический эксперимент включал в себя анкету, состоящую из четырех вопросов (Рисунок 1).

Нами выявлено, что большинство студентов оздоровительного отделения (58%) ответили на первый вопрос положительно, другие же (42%) не проявляют интереса к данному виду терапии. Считаем, что среди молодежи необходимо популяризовать национальные конные традиции и интенсивно раз-

вивать современный способ реабилитационной практики ЛВЕ в России.

Ответы на второй вопрос анкеты, позволяют утверждать, что студенты, которые использовали в своей практике «Лечение лошастью» (56,70%), могут с уверенностью сказать, что терапевтическая верховая езда учит доверию, самостоятельности, сотрудничеству со сверстниками, инициативе и умению брать на себя ответственность за свои эмоции. Оставшиеся 43,3% студентов, считают, что они не нуждаются в данной практике, им не доставляет труда взаимодействовать со сверстниками и профессорско-преподавательским составом вуза, и они чувствуют себя достаточно коммуникабельными.

При анализе ответов на третий вопрос дали утвердительный ответ 66,70% учащихся. Опрошенные студенты уверены, что пошатнувшееся психологическое здоровье можно восстановить с помощью органов чувств, которые способствуют выработке терпения и повышению обучаемости. 33,30% респондентов ответили, что не уверены в том, что с помощью взаимодействия человека и лошади можно повлиять на навыки общения в социуме.

На четвертый вопрос большинство опрошенных (80%) ответили утвердительно, оставшихся 20% студентов необходимо заинтересовать данным направлением, так как они имеют низкий уровень осведомленности о верховой езде, как о способе

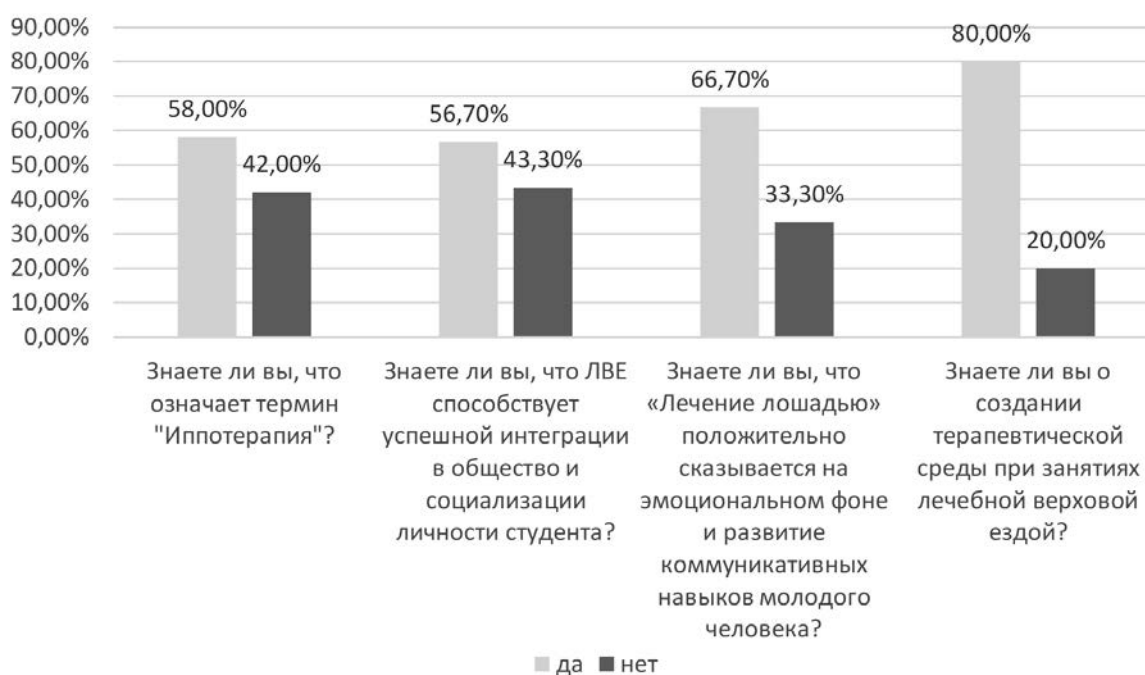


Рисунок 1 – Результаты анкетирования студентов «Оздоровительного отделения» 1–3 курсов УрГУПС

активного отдыха, физической и психологической реабилитации. Мы предполагаем, что нежелание студентов взаимодействовать с лошадьми обусловлено низким процентом тех, кто, так или иначе, встречался с этими древними животными.

Вывод. В Уральском регионе действует достаточно клубов с Государственной лицензией, которые принимают на практические занятия по направлению Центра реабилитации детей с ОВЗ, многие клубы предоставляют услуги врача иппотерапевта.

Популяризация данной методики положительно сказывается не только на здоровье студенческой молодежи, мы также поддерживаем и даем возможность конным клубам быть востребованными и предоставлять разнообразные услуги разным слоям населения. Среднестатистическое содержание лошади в России обходится от 25000 рублей в месяц, профессиональной лошади в спорте высоких достижений от 250000 рублей, данная статистика говорит о том, что в обслуживании и содержании лошадей конный спорт финансово достаточно дорогостоящий.

Проведенный анализ результатов явился обоснованием поставленной цели исследовательской работы, мы доказали, что лечебная терапевтическая верховая езда является способом улучшения психофизического здоровья студентов. Практически доказано, что эффективное оздоровление нации зависит, в том числе, от тесного взаимодействия и взаимовыгодного сотрудничества «Человек-Природа».

Подводя итоги и анализируя полученные данные, мы обосновали, что конный спорт необходим для комплексного коррекционного воздействия, он действительно позволяет улучшить общее психофизическое состояние.

Литература

1. Беляев, В.В. Физическая культура как средство профилактики здоровья человека в экологических условиях / В.В. Беляев, И.М. Симонова // Развитие физической культуры и спорта на Северо-Востоке России. – 2017. – С. 151-156.
2. Ильина, Н.С. Влияние занятий физической культурой в вузе на профилактику заболеваний органов зрения / Н.С. Ильина, И.М. Симонова, С.Д. Мишнева, Г.В. Степин // Актуальные вопросы и перспективы развития физического воспитания, спорта в вузах. – 2023. – С. 87-91.
3. Мишнева, С.Д. Социально-педагогическое значение адаптивной физической культуры / С.Д. Мишнева, И.М.

Симонова, Н.С. Шуплецова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2016. – С. 302-305.

4. Мишнева, С.Д. Профилактика экзаменационной тревожности у студентов / С.Д. Мишнева, И.М. Симонова, Д.В. Шухарт // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – 2021. – С. 327-329.

5. Соколов, Д.М. Спорт и физическая культура как факторы социализации студентов / Д.М. Соколов, С.Д. Мишнева // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания. – 2018. – С. 154-157.

6. Таскин, Р.И. Психофизическое здоровье человека, его формирование и сохранение в условиях современной жизни / Р.И. Таскин, И.М. Симонова, С.Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2015. – № 26. – С. 113-117.

7. Усольцева, С.Л. Влияние стресса на здоровье студентов / С.Л. Усольцева, С.Д. Мишнева, Е. В. Саломатова [и др.] // Military and political sciences in the context of social progress. – 2011. – С. 197-198.

References

1. Belyaev, V.V. Physical culture as a means of preventing human health in environmental conditions / V.V. Belyaev, I.M. Simonova // Development of physical culture and sports in the North-East of Russia. – 2017. – P. 151-156.
2. Ilyina, N.S. The influence of physical education classes at the university on the prevention of diseases of the organs of vision / N.S. Ilyina, I.M. Simonova, S.D. Mishneva, G.V. Stepin // Current issues and prospects for the development of physical education, sports in universities. – 2023. – P. 87-91.
3. Mishneva, S.D. Social and pedagogical significance of adaptive physical education / S.D. Mishneva, I.M. Simonova, N.S. Shupletsova // Promising directions in the field of physical education, sports and tourism. – 2016. – P. 302-305.
4. Mishneva, S.D. Prevention of examination anxiety in students / S.D. Mishneva, I.M. Simonova, D.V. Shukhart // Promising directions in the field of physical education, sports and tourism. – 2021. – P. 327-329.
5. Sokolov, D.M. Sports and physical education as factors of students' socialization / D.M. Sokolov, S.D. Mishneva // Physical education and sports in the system of professional education: experience and innovative technologies of physical education. – 2018. – P. 154-157.
6. Taskin, R.I. Human psychophysical health, its formation and maintenance in the conditions of modern life / R.I. Taskin, I.M. Simonova, S.D. Mishneva // Physical education, sports and health. – 2015. – No. 26. – P. 113-117.
7. Usoltseva, S.L. The Impact of Stress on Students' Health / S.L. Usoltseva, S.D. Mishneva, E. V. Salomatova [et al.] // Military and political sciences in the context of social progress / problems and ways of modern public health development. – 2011. – P. 197-198.

ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА, ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПОДХОД

AIR GYMNASTICS, INCLUSIVE APPROACH



Редина Елена Сергеевна – генеральный директор Адыгейской региональной физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация воздушной гимнастики», п. Яблоновский, Республика Адыгея, Россия, polesports01@mail.ru

Redina Elena – General Director of the Adygea Regional Physical Culture and Sports Public

Organization «Aerial Gymnastics Federation», Yablonovsky, Republic of Adygea, Russia



Сукманюк Александр Славьянович – старший преподаватель кафедры кадастра и геоинженерии Кубанского государственного технологического университета, Краснодар, Россия, a.sukmanyuk@mail.ru

Sukmanyuk Alexander – Senior Lecturer of the Department of Cadastre and Geoengineering, Kuban State Technological

University, Krasnodar, Russia



Шалая Алина Алексеевна – магистрант кафедры кадастра и геоинженерии Кубанского государственного технологического университета, Краснодар, Россия, alinashalaya310303@mail.ru

Shalaya Alina – Master's Degree Student, Department of Cadastre and Geoengineering, Kuban State Technological University, Krasnodar, Russia

Ключевые слова: адаптивная физкультура, инклюзивные тренировки, воздушная гимнастика, ментальное здоровье, социализация детей.

Аннотация. Основная задача статьи направлена на привлечение к занятиям адаптивными видами спорта, как можно большего количества детей с различными ограничениями здоровья (ОВЗ). В статье рассказано о работе инклюзивных групп в Адыгейской региональной физкультурно-спортивной общественной организации (АРФСО) «Федерация воздушной гимнастики», в которых наряду с обычными детьми занимаются дети с различными ограничениями по здоровью. Занимаясь в таких группах, дети с ОВЗ, не только улучшают свое здоровье, но и участвуют в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях, что позитивно сказывается на их социальной адаптации.

Keywords: adaptive physical education, inclusive training, aerial gymnastics, health groups, mental health, socialization of children.

Abstract. The main objective of the article is aimed at attracting as many children with various disabilities as possible to engage in adaptive sports. The article describes the work of inclusive groups in the Adygea regional Physical Culture and Sports Public Organization (ARFSOO) «Federation of Aerial Gymnastics», in which, along with ordinary children, children with various health restrictions are engaged. By studying in such groups, children with disabilities not only improve their health, but also participate in various sports events and competitions, which has a positive effect on their social adaptation.

Актуальность исследования. АРФСО «Федерацией воздушной гимнастики» на протяжении 4 лет ведется практика инклюзивных занятий по воздушной гимнастике. Результаты занятий показывают, что помимо улучшения физического состояния ребенка (улучшение моторики, равновесия, координации движений), улучшается и психологическое состояние детей: ребенок работает в группе, общается, приобретает коммуникативные навыки, чувствует себя включенным в социальную среду [1].

Цель исследования – определить количество детей с ОВЗ, нуждающихся в занятиях адаптивными видами спорта, в том числе воздушной гимнастикой. Узнать какие виды нарушений здоровья преобладают у детей. Предложить меры по более активному участию всех желающих заниматься в инклюзивных группах в населенных пунктах Республики Адыгея и Краснодарского края. Более подробно узнать о проблемах, мешающих детям с ограниченными возможностями регулярно зани-

маться спортом и физкультурой и предложить пути преодоления этих проблем.

Организация исследования. Проведен анализ занятий в инклюзивных группах по воздушной гимнастике в секциях и студиях АРФСО «Федерация воздушной гимнастики» за 4 года. Федерацией проведен социологический опрос об уровне вовлечения детей с ОВЗ к занятиям спортом, о проблемах стоящих перед желающими заниматься в инклюзивных группах. Опрос проводился с 1 февраля 2024 года в течение нескольких месяцев. Рассылка вопросов была осуществлена через социальные сети и чаты в телеграмм-каналах, WhatsApp группах, рекламных группах г. Краснодара и Краснодарского края Республики Адыгея. В опросе приняли участие более 330 человек, засчиталось 300 ответов.

Испытуемые. В исследовании принимали участие дети с ОВЗ, занимающиеся в инклюзивных группах. В опросе приняли участие жители насе-

Вопрос №1: Место проживания желающих заниматься спортом

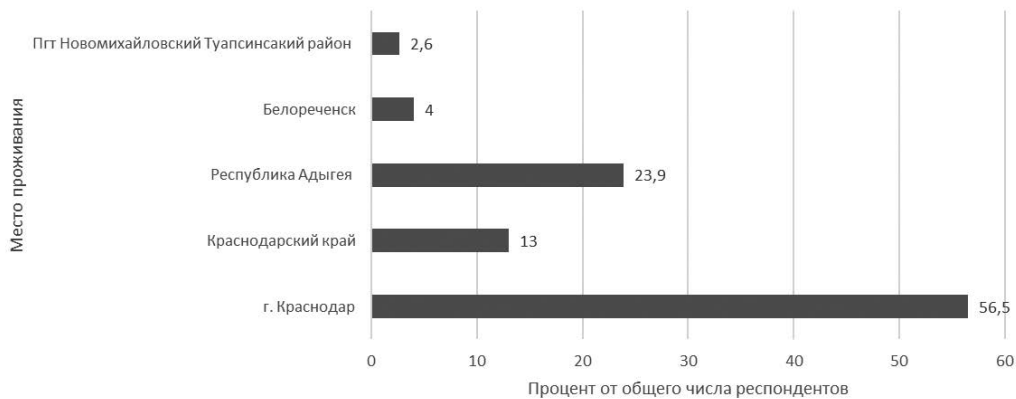


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос №1

Вопрос № 2: Какие нарушения у Вашего ребёнка?

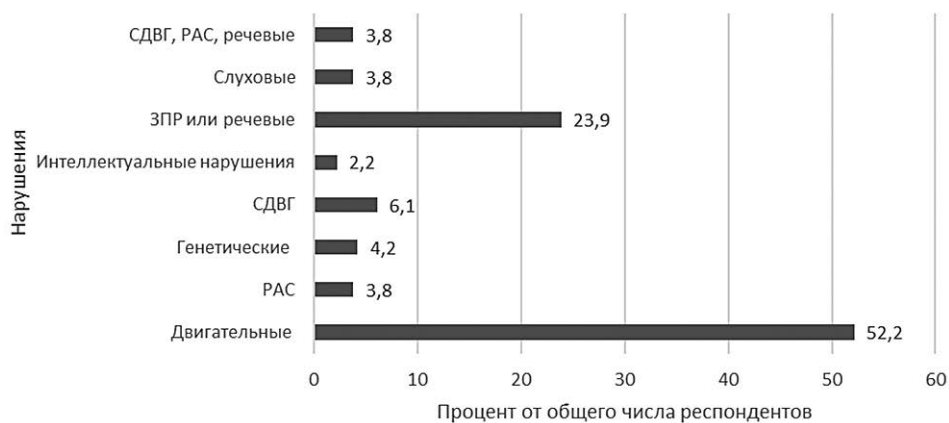


Рисунок 2 – Результаты ответов на вопрос №2

Вопрос № 3: Стоимость тренировок в месяц:

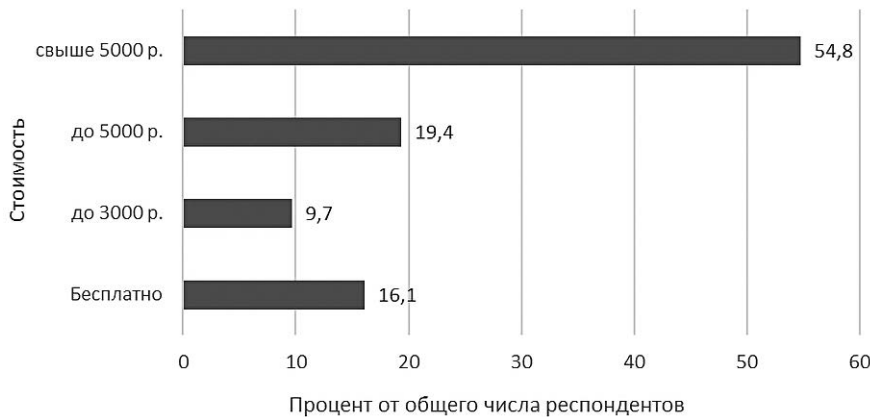


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос №3

ленных пунктов Краснодарского края и Республики Адыгея.

Результаты исследования. Первые данные по результатам опроса приведены на (Рисунках 1, 2, 3). Среди причин, мешающих регулярным занятиям в инклюзивных группах, является отсутствие таких групп в населенных пунктах, логистика, стоимость тренировок, нехватка квалифицированных специалистов в области адаптивного спорта.

Обсуждение результатов исследования. Инклюзивная практика показывает, что помимо улучшения физического состояния ребенка (улучшения моторики, равновесия, координации движений), улучшается и психологическое состояние. Ребенок, работая в группе, учится общению, приобретает коммуникативные навыки, чувствует себя более раскованным и уверенным [2]. Отдельным вопросом стоит мотивация, в случае инклюзивной группы, за счет включающей среды, ребенок получает больший интерес к занятиям спортом, способствует этому и конкуренция, а также мотивирующие мероприятия: соревнования, отчетные и показательные выступления, где дети с ОВЗ на равных со здоровыми показывают свои достижения [3].

Выводы. Практика и результаты работы инклюзивных групп в АРФСО «Федерация воздушной гимнастики» показала, что спортивные снаряды, используемые в воздушной гимнастике, успешно используются в реабилитации детей с ОВЗ, как инструмент сенсорной интеграции. Особенно они полезны для детей с нарушениями тактильной чувствительности, ДЦП, расстройствами аутистического спектра.

Практические рекомендации. Активнее вести популяризацию инклюзивных групп, привлекать к этой работе спортивные клубы, секции, группы здо-

ровья. Необходимо уделить внимание подготовке тренерских кадров в области адаптивной физкультуры и спорта.

Литература

1. Богомолов, Г.В. Анализ видов спорта и двигательной активности населения Российской Федерации на основе данных статистического наблюдения / Г.В. Богомолов, К.А. Орлов, Ю.М. Прокопенкова // Вестник спортивной науки. – 2023. – №5. – С. 15-20.
2. Прокофьева, Л.Г. Специфика воздушной гимнастики как вида спорта / Л.Г. Прокофьева, Е.Д. Чупрова // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – №56. – часть14. – С. 23-25.
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 49.03.02-физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / С.П. Евсеев. – Москва: Спорт, 201. – 614 с. (Адаптивная физическая культура и спорт): ISBN 978-5906839-42-8

References

1. Bogomolov, G.V. Analysis of sports and motor activity of the population of the Russian Federation based on statistical observation data / G.V. Bogomolov, K.A. Orlov, Yu.M. Prokopenkova // Bulletin of Sports Science. – 2023. – No.5. – P. 15-20.
2. Prokofieva, L.G. The specifics of aerial gymnastics as a sport / L.G. Prokofieva, E.D. Chuprova // Trends in the development of science and education 2019. – No.56. – part14. – P. 23-25.
3. Evseev, S.P. Theory and organization of adaptive physical culture: textbook for educational institutions of higher professional education engaged in educational activities in the direction 49.03.02-physical culture for people with disabilities (adaptive physical culture) // S.P. Evseev. – Moscow: Sport, 2016. – 614 p. (Adaptive physical education and sport): ISBN 978-5906839-42-8

ТРЕБОВАНИЯ К СТАТЬЯМ

Журнал «Психология и педагогика спортивной деятельности» 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
- Психология личности спортсмена, тренера
- Психология подготовки, тренировки и соревнования
- Социально-психологические проблемы в физической культуре и спорте
- Психофизиология спорта
- Психологи отечества
- Прикладные и экспериментальные исследования в сфере спорта и физической культуры
- Диагностика и коррекция в физической культуре и спорте
- Проблемы и история педагогики спорта
- Теория и методика физической культуры и спорта
- Оздоровительная и адаптивная физическая культура
- Профессиональная физическая подготовка
- Педагогика профессионального образования
- Педагоги отечества.

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 – полуторный; 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 (прописными 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);
 - адрес электронной почты 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.

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.
- 4) Стоимость публикации одной статьи в научном журнале составляет 750 (семьсот пятьдесят) рублей 00 коп. за 1 страницу, 14 pt. размера, 1,5 межстрочного интервала.

Материалы направляются в адрес редакции по электронной почте на адрес journal@gtsolifk.ru.
Тел. / факс: 8 (495) 961-31-11 доб. 53-96
(доб. 50-92 – гл. ред. Байковский Ю.В.)

Адрес редакции:

105122, Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, РУС «ГЦОЛИФК». Кафедра психологии, философии и социологии, МБК, каб. 454.

TABLE OF CONTENTS

<u>APPLIED AND EXPERIMENTAL RESEARCH IN THE FIELD OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION</u>	<i>Xu Weiwei, Guba V., Bulykina L.</i> EFFECTIVENESS OF USING STATODYNAMIC STRENGTH EXERCISES TO INCREASE THE BASIC JUMPING FITNESS OF VOLLEYBALL PLAYERS OF STUDENT TEAMS OF CHINA	5
<u>PEDAGOGY OF PROFESSIONAL EDUCATION</u>	<i>He Xueyun, Shumova N., Baikovskiy Y.</i> A COMPREHENSIVE PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS METHOD FOR INCREASING THE STRESS TOLERANCE OF STUDENTS IN CONDITIONS OF SOCIAL ISOLATION DURING THE COVID-19 PANDEMIC	9
	<i>Atsuta K.</i> FEATURES OF THE APPLICATION OF AN INTEGRATIVE APPROACH TO THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL SELF-ACTUALIZATION OF FEMALE STUDENTS OF A TECHNICAL UNIVERSITY IN VOLLEYBALL LESSONS	13
	<i>Senatskaya V., Batalov A., Shchukin A.</i> FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY BASED ON THE USE OF DIGITAL AND INFORMATION TECHNOLOGIES	18
	<i>Fedorova E.</i> FEATURES OF INTELLECTUAL ACTIVITY OF TEENS WHO ARE AND ARE NOT PLAYING CHESS	25
<u>THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS</u>	<i>Shulunova I., Kalashnikov N., Chernykh V., Dolgorova M.</i> DEVELOPMENT OF A MODEL FOR EVALUATING ARCHERY TECHNIQUES	29
	<i>Shindrikova E.</i> INFLUENCE OF BODY IMAGE COMPONENTS ON PERFORMANCE IN RHYTHMIC GYMNASTICS AS PERCEPTED BY 18-23 YEAR OLD ATHLETES	33
	<i>Fedorov A., Kleshev V., Gorbachev S.</i> FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG BOXERS AGED 9-12 YEARS	36
	<i>Sobeshchakova A.</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE RHYTHMIC GYMNASTICS COMPETITIONS IN THE INDIVIDUAL PROGRAM AT THE 2024 BRICS GAMES AND THE GAMES OF THE XXXIII OLYMPIAD	42
<u>ATHLETE AND COACH PERSONALITY PSYCHOLOGY</u>	<i>Sopov V.</i> FORMATION OF OPTIMAL COMBAT STATE IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF GOALKEEPERS OF A PROFESSIONAL HOCKEY CLUB	45
	<i>Stepanova A., Kuzmina K., Nakhodkin V.</i> INFLUENCE OF PRE-COMPETITION MENTAL STATE ON WRESTLERS' SPORTING PERFORMANCE	50
	<i>Baturina N., Vaganova Z., Koryukalov Y., Kastalsky O., Patochkina N., Lapshin M.</i> PERSONAL CHARACTERISTICS AS FACTORS OF SUCCESS IN SPORTS ACTIVITIES	56
	<i>Zemskov A., Gorlishchev E.</i> STUDY OF COMPETITIVE ANXIETY AND FEATURES OF SELF-REGULATION IN WRESTLERS (USING THE EXAMPLES OF JUDO AND SAMBO)	61
	<i>Kleshev V., Pikalova K.</i> THE TECHNIQUES OF REGULATION OF PSYCHOLOGICAL STATE IN THE PRACTICE OF TRAINING HIGH-QUALIFIED BOXERS AND KICKBOXERS	65
	<i>Kostenko K., Trofimova Y.</i> PSYCHOLOGICAL RESOURCES OF ATHLETES WITH SIGNS OF CHRONIC FATIGUE	69
	<i>Karpenko G.</i> THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL STUDIES OF THE GAME OF CHESS	72
	<i>Lagutina A., Koturanova I.</i> ASSESSMENT OF THE PERSONAL POTENTIAL AND LEADERSHIP QUALITIES OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS	76
<u>WELLNESS AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION</u>	<i>Xie Fei, Tkachenko S.</i> THE ROLE OF SPECIAL BREATHING EXERCISES IN NON-SPECIFIC PAIN IN THE LOWER BACK	81
	<i>Sergeev E.</i> THE USE OF VARIOUS TECHNOLOGIES OF EXERCISE THERAPY REHABILITATION IN STUDENTS WITH HEALTH DISORDERS	84
	<i>Redina E., Sukmanyuk A., Shalaya A.</i> AIR GYMNASTICS, INCLUSIVE APPROACH	88