

Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждения  
высшего образования  
«Московский городской педагогический университет»  
Педагогический институт физической культуры и спорта

# **ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: АКТУАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ И ПУТЬ РАЗВИТИЯ**

научно-практическая конференция с международным  
участием

Департамент образования города Москвы  
Государственное автономное образовательное учреждения  
высшего образования  
«Московский городской педагогический университет»  
Педагогический институт физической культуры и спорта

# **ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: АКТУАЛЬНЫЕ ВЫЗОВЫ И ПУТЬ РАЗВИТИЯ**

научно-практическая конференция с международным  
участием

г. Москва, 17 мая 2018 г.

УДК 796.08(082)

ББК 75я43

П 86

Печатается по решению

Редакционно-издательского совета ГАОУ ВО МГПУ

Рецензенты:

*Виленский Михаил Яковлевич* доктор педагогических наук, профессор  
(*Московский государственный педагогический университет*).

*Беляев Василий Степанович*, доктор биологических наук, профессор  
(*Московский городской педагогический университет*).

*Научные редакторы:*

*С.И. Филимонова*, доктор педагогических наук, профессор (г. Москва).

*А.Э. Страдзе*, доктор социологических наук, профессор (г. Москва).

*И.И.Столов*, кандидат педагогических наук, доцент (г. Москва)

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

**П 86      Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития:** Материалы научно-практической конференции с международным участием (Москва, 17 мая 2018 г.) / Под ред. С.И. Филимонова А.Э. Стадзе. И.И.Столова- М.: ООО «Буки Веди», 2018 – 240с.

**ISBN 978-5-4465-1892-0**

В сборнике представлены материалы научно-практической конференции с международным участием «Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития». Специалистами и молодыми учеными рассматриваются проблемы спорта высших достижений, теоретические и методические основы подготовки спортивного резерва, вопросы медико-биологического и психологического сопровождения подготовки спортсменов, а также олимпийского образования. Сборник адресован научным работникам, интересующимся проблемами спортивной психологии, экзистенциальными проблемами личности в спорте, гуманистическим подходом в образовании, акмеологическими исследованиями деятельности педагогов по физической культуре и спорту, преподавателям высших учебных заведений, аспирантам и студентам, учителям, администрации образовательных учреждений и широкому кругу читателей.

УДК 796.08(082)

ББК 75я43

© Московский городской педагогический институт  
физической культуры и спорта Московского  
городского педагогического университета

# **1. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ЗАДАЧИ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА

**Белов А.И.**, студент, Филимонова С.И., докт. пед.наук, профессор,  
**Столяр К.Э.** канд..пед. наук, доцент.

*Московский городской педагогический университет,  
Российский экономический университет им. Г.В.Плеханова*

Современный мир полон искушений, вредоносных явлений и прочих вещей, которые совершенно не способствуют развитию здорового образа жизни, а совсем наоборот. Но реально мир все тот же и моменты, которые мешают укреплению здоровья, были всегда, но все же мир развивается и развивается масштаб проблем. Экология, питание, ритм жизни и много других факторов, которые раньше являлись помощником человека в укреплении здоровья, сейчас стали его противником. Мы боремся за свое здоровье не только с внутренними проблемами, ленью и глупостью, но и с плодами человеческих достижений. Ведь именно развитие научных достижений, экономики, общественных отношений приводит к тому, что мясо подвергается жесткой промышленной обработке, в погоне за высокой маржинальностью. Тем же путем идут производители фруктов и овощей, которые используют химикаты, чтобы продукты доходили до потребителя в надлежащем виде. Но главная проблема все же не в этом. Человеку для любого действия нужен мотив, идея, какой-то посыл. Чтобы молодежь обратилась в направлении здорового образа жизни, необходим мощный мотив, который будет двигать наперекор стереотипам молодости. Сейчас же глобализация и ускорение обмена информации делает человека уязвимым. Молодежь, не имея четких ориентиров для своего развития, теряется в пространстве вариантов выбора, зачастую не выбирая ничего, а лишь двигаясь в одном течении с себе подобными и, это течение не несется по пути здорового образа жизни. Образ жизни складывается из привычек, автоматических действий, которые мы совершаем с определенной периодичностью, тех действий, к которым мы себя принуждаем, от которых мы воздерживаемся. «Образ жизни – определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей» – писал Ю.П. Лисицын. И действительно, образ жизни каждого человека обусловлен теми или иными факторами, которые влияют на его выбор с преломлением на его индивидуальность и сознательность. Можно говорить о том, что образ жизни человека во многом зависит от внешних социальных факторов. Лисовский В.А. и группа авторов отображают четыре способа реализации образа жизни человека: «труд, его организация, формы удовлетворения материальных и культурных потребностей; быт, как сфера обслуживания и как совокупность

обычаев, традиций, норм общежития, которые характерны для жизни вне производства, в свободное время; формы участия людей в политической и общественной жизни; элементы, относящиеся к общественному сознанию, нравственности, морально-этические, психологические и общекультурные.». Далее авторы описывают свое видение здорового образа жизни, как итог своего исследования: «Устойчивое здоровье достигается соблюдением принципов здоровой, разумной жизни, обеспечивающей в конечном итоге активное долголетие. В понятие «здоровый образ жизни» входят: рациональный режим труда, отдыха и питания, активный отдых, полноценный сон, закаливание организма, решительная борьба с вредными привычками». Таким образом, мерилом здорового образа жизни могут выступать: рациональный график, активный отдых, полноценный сон, полезные привычки и борьба с вредными. Ядро находится гораздо глубже. На наш взгляд, наибольший урон здоровому образу жизни наносит такой психологический фактор как философия здоровья. Точнее ее отсутствие. Философия здоровья в плане идеи и идеологии, которая бы вела общество и в том числе молодежь по пути, который ведет к полному здоровью: умственному, духовному и физическому. Ведь помимо таких факторов как питание и экология есть момент, который должен спасать от всех проблем и передряг. Понимание. Именно этого не хватает современной молодежи и не хватало ей всегда. Понимания мира, понимания себя. Понимание, которое даст верное отношение к жизни. А верное отношение к жизни приведет к самым важным пунктам здорового образа жизни: ценности, самоконтролю и стрессоустойчивости. Но огромное количество людей почему-то считают, что им не нужно ничем руководствоваться. Они в лучшем случае считают, что достаточно записаться в зал или перестать кушать мясо, а в худшем просто не считают здоровый образ жизни нормой. Ценности дадут понять молодому человеку, на что ему действительно необходимо тратить свои ресурсы (время, деньги, усилия), а чего ему нужно избегать, помогут выстроить верный список целей. Самоконтроль или самодисциплина будут верными спутниками, когда не будет желания следовать по пути здорового образа жизни, та самая сила воли. Стressоустойчивость поможет не отвлекаться на неудачи, не давать невзгодам влиять на организм. Почему же молодежь имеет доступ к знаниям, но большинство не пользуется им? Почему мы имеем возможность быть здоровыми, но портим эмоциональный фон в интернете и принимаем вредную пищу? Похоже, нас никто не научил отделять зерна от плевел, либо мы крайне слабовольны. На наш взгляд, проблема в информационном фоне. Для молодых людей очень важны кумиры, менторы, учителя. Их можно разделить на две группы: первые ничему не учат, ведут «безобразный» образ жизни, но они, за ними идут наиболее уязвимые группы молодых людей. Есть группа по-настоящему успешных, здоровых и сильных личностей, которые учат верным вещам. Такие люди очень важны для молодежи, они дают понимание того, что цель достижима, что можно перестать курить и кушать разном-

роженный фарш в булочках с прошлогодним маслом и т.п. Но почему-то каждый из них пытается рассказать своим ученикам как им будет сложно сделать то же. Видя это, человек ставит на внутренние весы трудности и сложности пути к здоровому образу жизни, с одной стороны, и простоту нахождения в своей зоне комфорта, с другой. Если человек не обладает мощной силой воли (которую можно и нужно развивать) и желанием, он сдвинется с места максимум на неделю. Люди, которые хотят кого-то научить, должны не набивать себе цену или своему учению, а говорить как есть. Все просто. Ведь они все это сделали не за один день. Человек, который бросил курить для начала не выкурил одну сигарету, человек, который выиграл Олимпиаду сначала просто пришел на первое занятие и так далее. Нужно дать понять молодежи, что вести здоровый образ жизни значительно проще и приятнее, чем ходить в бургерную каждый день или проводить целую ночь в клубе. Нам с детства твердят «без труда не выловишь и рыбку из пруда», но почему-то не рассказывают, что ловить рыбу научиться не так сложно и это бывает весьма интересно и приятно. Таким образом, можно сказать, что главная проблема здорового образа жизни молодежи не только в отвлекающих и вредоносных факторах, но и в том, что он преподносится как нечто сложное и трудное, а не как приятный процесс, который приносит счастье и радость. Данная проблема актуальна при одном немаловажном условии. Если мнение отдельно взятого человека, его поступки напрямую, а не косвенно зависят от внешних обстоятельств. Поэтому здесь можно говорить о том: нужно ли формировать поведение людей или дать им свободу действий, научив их думать и принимать решение действительно самостоятельно. Люди сами загнали себя в капкан существующей денежной системы. Эволюция даровала нам разум, для того, чтобы мы могли эту эволюцию двигать. Но большинство действий, которые производят обычный человек-потребитель, направлены на заработок искусственного ресурса, который не существует материально. Деньги, которые ничем не обеспечены и давно не выступают как средство обмена. Поэтому предпринимательство – это, чаще всего, не действия направленные на улучшение качества жизни, развитие общества, науки и т.д., в первую очередь, – это погоня за высокой рентабельностью. Именно поэтому мы задумываемся о здоровом образе жизни молодежи. Потому что, сделать молодежь здоровой можно только, создав моды и тенденции на этот образ жизни. Только первоисточником цели все равно будет не здоровое общество, а разница между расходами на эту программу и доходами с нее. Потребление обществом определенных товаров и услуг складывается, за счет нейромаркетинга – это одна из современных концепций маркетингового воздействия в розничной торговле, опирающаяся на исследования психологии потребителей, использующая технологию «сканирования» мозга потенциальных потребителей с целью определить, на какие образы целевая группа реагирует наиболее активно, и делающая ставку на чувства и эмоции клиентов. В обществе, где соблюдает-

ся баланс ценностей, и властвует идеология здорового образа жизни, все бизнес-инструменты соблюдали бы не только аспект прибыли, но и улучшения жизни населения, в первую очередь, молодежи. Здоровый образ жизни – это здоровые привычки, которые можно лишь наработать рутинным способом. Чтобы достичь успеха, человеку необходима самодисциплина. Такой подход к устраниению вредных и приобретению полезных привычек, опираясь на научные исследования, описывает в своей книге «Сила Воли. Как развить и укрепить» Келли Макгонигал. По словам автора, каждое действие с использованием самоконтроля развивает этот навык, так же, как мышца спортсмена укрепляется после тренировки. В вопросе здорового образа жизни молодежи, аспект с развитием самодисциплины является следующим шагом после становления истинных ценностей.

Заключение. Подводя итог, стоит сказать, что современному обществу необходимо вкладывать усилия в становление здорового образа жизни среди молодого населения. В первую очередь, необходимо создать правильный ориентир, который будет понятен, доступен и будет являться синтезом ценностей современного общества, с опорой на многовековой опыт. Также стоит озабочиться проблемой самоконтроля и стрессоустойчивости молодого поколения, ведь эволюция усовершенствовала возможности человеческого мозга, с помощью которых мы можем правильно использовать наши инстинкты, функционал которых заключается в том, чтобы мы жили, а не убивали сами себя.

## Литература

1. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и лица с ОВЗов: Учебное пособие / под ред. С.П.Евсеева. М.: Советский спорт, 2001/ 329 с.
2. Макгонигал К. Сила Воли. Как развить и укрепить / К. Макгонигал; пер. с англ. Ксении Чистопольской – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.- 320 с.
3. Маркетинг. Большой толковый словарь. -Режим доступа: <https://marketing.academic.ru/>
4. Из истории изучения влияния образа жизни на здоровье / Лисицын Ю. П., Журавлева Т. В., Хмель А. А Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. –2014.– 39-41с.
5. Пространство физической культуры и спорта вуза / Л.Б.Андрющенко, С.И.Филимонова, Ю.Б. Филимонова// Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 64. – № 4. – С. 13-16.
6. Перспективы дисциплины «физическая культура» в условиях модернизации образования / А.Э. Стадзе, С.И.Филимонова, Ю.Б.Филимонова //Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 61. – № 1. – С.22-24.

7. Проблемы оздоровительной направленности пространства физической культуры и спорта в современных условиях / С.В.Лаврик, С.И. Филимонова, Ю.Б.Филимонова// Культура физическая и здоровье. Воронеж, № 4 (40). 2014. – С.92-94.
8. Технология физического воспитания студентов специальных медицинских групп на основе оздоровительных видов гимнастики и бильярда //О.В. Мамонова, С.И.Филимонова, М.Л. Столляр, Р.Ю.Булычев/ Теория и практика физической культуры и спорта. – 2017. – № 9. – С. 25-28.

# ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ФУТБОЛЬНЫХ ФАНАТОВ В ПРЕДДВЕРИИ ЧЕМПИОНАТА МИРА

**Дихорь В.А., Серова Н.Б., Буркова А.М.**

*Уральский Федеральный университет имени Б.Н. Ельцина, Екатеринбург*

В преддверии чемпионата Мира 2018 в России проводятся различные мероприятия для популяризации футбола. Например, в каждом городе-участнике организованы масштабные реконструкции стадионов, волонтеры проводят уроки в школах и университетах, известные спортсмены рассказывают о своих успехах, а местные футбольные команды организуют благотворительные матчи. Подобный комплекс разноплановых мероприятий направлен не только на информирование россиян о событии, но и на психологическую подготовку граждан.

Закономерно, что администрация города-участника чемпионата Мира осуществляет масштабную подготовку: меняется инфраструктура, строятся новые дороги, стадионы и тренировочные базы. Особое влияние уделяется сфере сервиса: сотрудники гостиниц, ресторанов и музеев учат английский и проходят специальную подготовку.

Столь масштабная подготовка не учитывает только отношения граждан к чемпионату Мира. В социальных сетях существует множество негативных отзывов граждан, большинство боится резких изменений и не понимает чего ожидать. Граждане особенно боятся приезда «неадекватных фанатов», которые могут нанести вред [1]. Логично, что подобные стереотипы формируются средствами массовой информации. В 2016 году автором статьи был проведен контент-анализ наиболее популярных российских новостных изданий: «Комсомольская правда», «Известия», «Аргументы и факты». Было проанализированы материалы о фанатах за 4 года (с 2012 по 2016). Используя поисковики на официальных сайтах выбранных печатных изданий, словосочетание «футбольный фанат» встречалось в общей сложности 603 раза: 10 – «Комсомольская правда»; 427 – «Аргументы и Факты»; 166 – «Известия». Наибольшее количество публикаций было в 2010, 2012 и 2014 годах, что связано с проведением Чемпионатов Европы и мира по футболу. Около 300 материалов было посвящено именно фанатам. Большинство из них описывали драки с полицией, футбольистами или между фирмами, лишь 10-15% повествовали о «законе о болельщиках» или об оригинальной поддержке команды, интересных баннерах и футбольных представлениях. Заметен значительный перевес негативной информации о фанатах. Часто в статьях синонимами словам «фанат», «болельщик» становятся «хулиган», «неадекватное стадо» или «неконтролируемая толпа». В подобных статьях представитель около футбольного движения описывается как молодой человек 18-28 лет, часто без высшего образования, с ярко выраженной агрессивностью, нетерпимостью к окружающим, неумением контролировать себя, а также

сниженным интеллектом. Кроме того, в подобных статьях присутствуют негативно окрашенные прилагательные, характеризующие фанатов, такие как «опасный», «бесконтрольный», «глупый», «агрессивный», «бесчеловечный», «злой» и т.д. Таким образом, современные популярные российские СМИ создают негативный образ российского болельщика/фаната, который формирует стереотипы общества и затем определенную модель поведения.

Полученные результаты выявили проблему отсутствия объективной информации, что может способствовать не только негативному отношению к фанатам, но и к чемпионату Мира в целом [2,4]. Авторами статьи была проведена работа по поиску объективных источников информации, но кроме сайтов фанатов и рубриках на сайтах футбольных клубов ничего найти не удалось [3]. Логично, что для обычного гражданина, который специально не интересуется, найти объективную информацию крайне сложно.

Цель, методы и организация исследования. На базе Института Физической культуры, спорта и молодежной политики была сформирована анкета. Исследование проводилось в 2010 и в 2017 годах. Целью исследования было не только понять отношение к фанатам, но и проследить динамику за 7 лет.

В 2010 году в исследовании приняли участие 66 респондентов, все студенты Уральского федерального университета. В 2017 году количество участников увеличилось до 576 человек (студенты различных высших учебных заведений региона).

Результаты и их обсуждение. 1. Подавляющее большинство позитивно относятся к спорту (в 2010 – 76,5%, в 2017 – 88%).

2. К феномену футбольного фанатизма большинство опрошенных относятся нейтрально (в 2010 – 61,7%, в 2017 – 60%).

3. У большинства футбольный фанатизм ассоциируется с полными стадионами болельщиков (в 2010 – 50%, в 2017 – 59%).

4. Основным недостатком футбольного фанатизма респонденты считают «пьяные и агрессивные драки болельщиков» (в 2010 – 88%, в 2017 – 94,4%).

Наиболее заметные различия: 1. В 2010 году респонденты считали, что фанатов немного побаиваются (50%) и уж потом либо презирают (20,5%), либо игнорируют (20,5%). В 2017 году заметно больше опрошенных выбрали вариант одобрение и поддержка (в 2010 – 9%; в 2017 – 35%). Подобные результаты могут указывать на эффективности проведения мероприятий и проповедническая деятельность. 2. Если в 2010 году большинство опрошенных 53% опрошенных считали, что феномен футбольного фанатизма ждет «превращение в недекватное стадо» (53%), сейчас с ними солидны лишь 30%. Подобные результаты подчеркивают общее позитивное отношение и необходимость работать над недостатком объективной информации о футбольных фанатах.

Выводы. Для решения этой проблемы в Институте физической культуры, спорта и молодежной политики УрФУ был разработан первый в России образовательный курс «основы работы с болельщиками» и издано учеб-

ное пособие «основы психологии футбольных болельщиков». С сентября 2017 по январь 2018 курсу обучились 118 студентов, обучающих по направлению «сервис» и «физическая культура».

Курс разделен на две части. Теоретический блок формирует базовые знания о фанатах и включает пять направлений:1. Эволюция футбольного фанатизма. 2.Футбольные болельщики как социальная активная группа. Классификация и структурная организация.3. Специфические особенности болельщиков разных стран.4. Психологические портреты футбольных фанатов: личностные особенности. 5. Стереотипы общественного восприятия и особенности самовосприятия футбольных фанатов. 6. Исследование возможностей саморегуляции футбольных фанатов.

Задача практического блока – обучить студентов психологическим механизмам эффективного взаимодействия с фанатами. На занятиях студенты решают реальные кейсы, общаются с фанатами из России и других стран (Португалия, Германия, Бразилия, Сербия и т.д.) Этот раздел также включает пять направлений: 1. Установление контакта с болельщиками. 2. Механизмы прогнозирования поведения болельщиков на основе экспресс-диагностики.3. Очаги риска: схемы определения болельщиков, требующих особого внимания. 4. Особенности работы с болельщиками, находящимися в измененном состоянии создания: алкоголь, легкие наркотики, сильное эмоциональное напряжение. 5. Особенности группового взаимодействия в чрезвычайных ситуациях.6. Психологические приемы работы с проявлениями неадекватных эмоциональных реакций.

Апробация курса. Студенты отметили актуальность курса, наглядность и практикоориентированный подход. До обучения большинство студентов не имели достаточной базы знаний о фанатах, считая их опасными и неадекватными.

## **Литература**

1. Гизуллина А.В., Дихорь В.А. Психологические аспекты восприятия футбольных фанатов. // Психологическая теория и практика – управлению сборник научных трудов. Екатеринбург, 2015. С. 33-37.
2. Еременко Н.Н. Футбол на грани нервного срыва. Разборки и скандалы народной игры. М.: АСТ, 2013.
3. Дихорь В.А. Психологические аспекты адаптации футбольного фаната в современном социуме. // Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности. Сборник материалов Все-российской научно-практической конференции с международным участием. / Под редакцией Е. В. Елисеева, Е. Г. Кокоревой, В. Д. Иванова. Челябинск, 2014. С. 278-283.
4. Платова, Е.В. Феномен подросткового фанатизма: (на примере футбольных фанатов) / Е. В. Платова // Психология и школа. – 2006. – N 4. –С. 39-52.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК УСЛОВНО МУЖСКИХ ВИДОВ СПОРТА

**М.С. Дроздова, С.И. Филимонова, д.п.н. профессор,**

*Московский городской педагогический университет*

**Введение.** Российский спорт, принявший эстафету спортивного первенства СССР, на пути своего развития опирается на научные и практические достижения, постоянно совершенствуясь и развиваясь. К настоящему моменту необходимость во всесторонней подготовке спортсменов, включая важную составляющую будущего успеха – психологическое обеспечение, признают сами спортсмены, тренеры, специалисты. Учет особенностей избранного вида спорта определяет суть психологической помощи и подготовки. Для обеспечения успешной спортивной деятельности и качества жизни спортсменок условно мужских видов спорта представляется важным определить содержание, структуру и особенности их психологического сопровождения.

**Цель исследования:** определение специфики психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта

**Методы и организация исследования.** На данном этапе научно-исследовательской работы были использованы следующие методы: социологический опрос, анализ научных исследований маскулинизации и гендерной идентичности спортсменок, методика определения маскулинисти и феминности у спортсменок условно мужских видов спорта.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Работа спортивного психолога с индивидуальным спортсменом, сборной или командой включается в себя такие важные составляющие, как-то: диагностика и рекомендации по ее итогам, общая и специальная психологическая подготовка спортсменов, ситуационная работа. Методы диагностики, включающие обследование по таким важным показателям, как мотивация, особенности личности, интеллект, протекание психических процессов и состояний, имеют как общую структуру и содержание для всех видов спорта, так и узко специализированы для конкретного вида спорта и/или спортсмена. Данный принцип применим ко всем этапам психологического обеспечения.

Важным аспектом спортивной подготовки женщин и девушек в условиях мужских видах спорта является гендерный вопрос. Проведенное исследование гендерной идентичности 34 спортсменок условно мужских видов спорта (хоккей, американский футбол, тяжелая атлетика) (2017), по методике определения феминности и маскулинисти С.Бем [1], подтвердило высокое развитие маскулинных качеств у женщин и выявило превалирование андрогинного гендерного типа, что совпадает с данными аналогичных исследований. Психологическая маскулинизация спортсменок проходит параллельно и в связи с морфологической маскулинизацией, что в свою оче-

редь приводит к проблемам медицинского и психологического характера. [4]. Специфика этих факторов приводит к росту тревожности у спортсменок, неудовлетворенности качеством жизни, нарушению самооценки и как результат снижению мотивации и спортивных результатов. Проведенный опрос (2017) среди 34 спортсменок условно мужских видов спорта на тему отношения к женственности и роли женщины в современном обществе позволил сделать следующие выводы: более 35% опрошенных согласились, что занятие условно мужскими видами деятельности приводит к развитию у женщин маскулинных черт. 47% опрошенных спортсменок считают, что подавление женственности отрицательно сказывается на самооценке, и 29,4% из числа опрошенных спортсменок мужских видов спорта подтвердили наличие у себя проблемы с самооценкой, возникшей в результате занятий выбранным видом спорта.

Включение специальных диагностических и психокоррекционных методик в систему психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта позволит существенно улучшить показатели психологического здоровья девушек и женщин, тем самым обеспечив готовность спортсменок к достижению максимальных результатов. Помимо техник релаксации и восстановления, актуализации мотивации, коррекции предтренировочных и предстартовых состояний, вхождения в ОБС, оптимизации отношений и взаимодействий с партнерами и коллегами [5] – важным элементом в структуре психологического обеспечения является применение методик по оцениванию и коррекции самооценки, внутриличностного конфликта, уровня тревожности и агрессивности, показателей удовлетворенности качеством жизни [2, 6]. Одним из возможных методов в работе со спортсменками условно мужских видов спорта является телесно-ориентированная психотерапия, в основе которой лежит принцип снятия психоэмоциональных мышечных блоков, раскрытие потенциала личности и создание положительного внутреннего и внешнего образа.

Выводы и рекомендации. Полученные результаты исследования специфики психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта, заключаются в следующем: 1) у спортсменок выявлено отклонение гендерного определения от биологического пола; 2) психологическая подготовка является важной составляющей в общей системе спортивной подготовки; 3) психологическое обеспечение спортсменок условно мужских видов спорта содержит свою специфику в методах диагностики и психокоррекционной работы, призванных оптимизировать психологическое здоровье женщин и улучшить из результативность в выбранном виде спорта.

## Литература.

1. Бем С. Линзы гендеря: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов. – М.: РОССПЭН, 2004. – 336 с.

2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.: ил. – (Серия «Практикум»).
3. Методологические подходы в управлении подготовкой юных и квалифицированных спортсменов: научно-теоретический анализ. Германов Г.Н., Филимонова С.И., Сабирова И.А. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгавта. 2014. № 8 (114). С. 48-56
4. Соболева Т.С. Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом: Докт. дис. СПб, 1997. – 245 с.
5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Методическое пособие, 2010. – С. 115
6. Фанталова Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Москва-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 72 с.
7. Профессиональный спорт – «черная дыра» современного пространства физической культуры и спорта // С.И.Филимонова, А.Э.Стадзе, В.М.Казакова / Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 61. – № 1. – С.3-6.
8. Главные детерминанты управления подготовкой спортивного резерва в пространстве физической культуры и спорта (факторный анализ) Столлов И.И., Стадзе А.Э.Корольков А.Н. Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 62. – № 2. – С.3-7.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Столов Ив.И., аспирант

*Московский городской педагогический университет*

Несмотря на технологизацию спортивной подготовки, недостаточно педагогических, медико-биологических, технико-тактических оснований на базе которых необходимо осуществлять эффективные управляющие воздействия. По нашему мнению, применение метода интегральной подготовки должно сопровождаться психологической подготовкой в каждом составляющем ее компоненте (физическому, техническому, тактическому, интеллектуальному). Такой подход будет способствовать не только освоению и расширению диапазона двигательных действий, но и целостным психологическим обеспечением соревновательной деятельности. Психологическая подготовка спортсмена – это слияние психологических и педагогических мероприятий, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Что касается темы нашего исследования, то ее новизна состоит в определении понятия «интегральная психологическая подготовка», которая опирается на общую психологическую подготовку и направлена на достижение спортсменом тех психических функций и качеств, с помощью которых он может успешно выступить на соревнованиях. Такая подготовка, направлена на обучение приемам психорегуляции, но на начальном этапе её применения должна быть направлена на воспитание устойчивости нервной системы в экстремальных условиях ведения спортивной борьбы, способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д. Как было отмечено ранее, развитие устойчивой психики спортсмена проводится вместе с технической, тактической подготовкой. Однако, развитие психологической подготовки может происходить и вне тренировочной деятельности, когда спортсмен может выполнять различные задания, направленные на совершенствование психических процессов, состояний свойств личности. Совершенствование специальной психологической подготовки осуществляется в основном для того, чтобы спортсмен был готов психологически к главным стартам в сезоне. Готовность спортсмена психологически определяется по его уверенности в собственных силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способно-

стью управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в измениющихся условиях спортивной борьбы.

#### Результаты исследования

Главными составляющими факторами психологической подготовки будут являться: психические качества и процессы, с помощью которых будет происходить повышение уровня работоспособности, развитие физических качеств. В конечном итоге, это приведет к стабильному положительному психическому состоянию, которое необходимо в условиях соревновательной деятельности, а так же к овладению технико-тактическим мастерством, которое основывается на развитии тонкой межмышечной координации, способствует осуществлению контроля над различными параметрами движения; «чувств» времени, ритма, темпа, расстояния; способности ориентироваться в пространстве. высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение). В спорте одной из главных задач психологических факторов является их влияние на совершенствование идеомоторики (оперативная память; выбор, быстрота и точность простых и сложных реакций, переключение, предугадывание, реакции на движущийся объект и др.). Как было отмечено ранее, в интегральной подготовке повышение уровня овладение тактикой способствует развитию специфических мыслительных качеств, мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников, принятию адекватного обстановке решения, гибкости мышления и др. Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

- 1.) способность организма проявить максимальный результат – «боевая готовность». В таком состоянии спортсмен готов показать свои лучшие результаты, способен бороться за призовые места;
- 2.) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В данной ситуации соревнующийся испытывает разные чувства: волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;
- 3.) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». Здесь соревнующийся ведет себя не так активно, как хотелось бы. Его движения замедленны, сам он вялый, сонный;
- 4.) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боевозни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться. Психологическая подготовка высококвалифицированного спортсмена предусматривает, создание определенных мотивов, необходимых для спортивной деятельности, воспитание волевых качеств для достижения высокого спортивного результата, совершенствования специфических психических возможностей. Достижение высокого спортивного результата как одного спортсмена, так и целой команды, зависит от созданных мотивов, имеющих определенную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей

лей человека к деятельности. Если рассматривать цели и мотивы, то мотив, в отличии от цели, будет объяснять почему он хочет сделать это и достичь. Необходимо не только создавать определенную мотивацию у спортсменов к занятием спортом, но и формировать систему отношений к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Система отношений спортсмена к тренировкам – это совокупность отношений тренировочной и соревновательной нагрузки

Выводы.

1. Интегральный подход в тренировочном процессе будет формировать эффективное освоение психологической подготовки в избранном виде спорта; способствовать изучению информации о других участниках и их подготовке.

2. Разработка подробной программы психологической подготовки к соревнованиям, включая и этап соревнований; системы моделирования условий предстоящих соревнований будут способствовать решению задач эффективной соревновательной деятельности.

## Литература

1. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте /Физкультура и спорт. – М., 1969. – 88 с.
2. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте.- М.: 2010. – 120 с.
3. Столов И.И. Спортивная школа : начальный этап – интегральный подход. Учебное пособие. М.: ООО «Оперативная полиграфия , 2017- 180 с.
4. Структура тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов – ориентировщиков Столов И.И., диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва, 2000.
5. Взаимосвязь количественных и качественных показателей при подготовке спортивного резерва на различных этапах подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР России. Соавторы: Столов И.И., Филимонова С.И., Корольков А.Н., Столов Ив.И. //Культура физическая и здоровье. 2016 № 2 (57).С 24-28

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Евстифеева Н., Филимонова Ю.Б., Внукова Е.Ю.

*Российский экономический университет им. Г.В.Плеханова*

Физическое воспитание очень важно для любого человека, уже не говоря о молодежи. Но в большинстве случаев молодежь категорически не хочет заниматься спортом, особенно в стенах университета. Именно поэтому данная проблема особенно актуальна и очень остро стоит, ведь спорт – это жизнь, это здоровье. Если у тебя нет здоровья, у тебя нет ничего, потому очень важно заниматься спортом. Напрашивается вопрос: «Почему студенты категорически не хотят заниматься физкультурой в стенах своего университета?». Это не только лень и нежелание студентов заниматься спортом, но и некоторые проблемы самого физического воспитания в стенах ВУЗов. В своей статье мы рассмотрим самые насущные из них.

Цель исследования: изучить основные проблемы физического воспитания в системе высшего образования и привести наиболее подходящие решения этих проблем.

Методы, организация и результаты исследования. Физическое воспитание студентов направлено на их физическое и духовное совершенствование средствами физической культуры и спорта и составляет педагогическую систему занятий двигательными действиями в вузе и дома, отражает целенаправленность (цели и задачи) вузовской программы российской системы физического воспитания. В связи с этим следует сформировать эффективную структуру процесса физического воспитания студентов и создать новое педагогическое мышление преподавателя физического воспитания. Специалистам в области физического воспитания известно, что уровень физического развития и функциональной подготовленности большей части современных молодых людей не соответствует оптимальным параметрам. Несмотря на наличие эффективных спортивно-оздоровительных методик и систем в повседневной жизни их использует лишь незначительная часть студентов. Педагогическая система вовлечения в регулярные физкультурно-оздоровительные занятия практически отсутствует. В то же время многие специалисты отрасли рассматривают данную проблему как чисто управленческую и даже более узко – как финансовую. По нашему мнению, успешное развитие физической культуры для всех категорий населения, и студенческой в частности, – это не только политическая, но научная проблема. Без решения вопросов методологического и концептуального обеспечения студенческого физического воспитания и спорта его развитие будет осуществляться вслепую, бессистемно, в конечном счете, неэффективно, не будет соответ-

ствовать тем социальным ожиданиям, которые на него возлагаются. Исследовательские данные свидетельствуют, что в настоящее время более 50% выпускников общеобразовательных учреждений имеют два или более хронических заболеваний, 30% призывников в вооруженные силы Российской Федерации являются не годными к срочной службе по состоянию здоровья, а около 40% молодых людей призывного возраста не могут выполнить нормативы по общей физической подготовке даже на удовлетворительную оценку. Это, пожалуй, самая насущная и важная проблема – отсутствие у студентов какой-либо физической подготовки. Еще одна актуальная проблема – снижение эффективности образовательных технологий в системе физического воспитания студенческой молодежи. Специалисты отмечают, что сегодня, большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений уделяют внимание студентам, имеющим спортивные разряды и звания, тем, кто своими спортивными достижениями может существенно повысить престижность учебного заведения, и сугубо формально и поверхностно занимаются реализацией основных принципов всестороннего физического воспитания для остальных студентов, которые составляют основную массу.

Самым основным недостатком является отсутствие в системе физического воспитания студентов индивидуально-дифференцируемого подхода. Также это касается и физкультурно-оздоровительных работ со студентами специальных групп. По мнению некоторых специалистов, одним из путей внедрения качественных и структурных преобразований в учебный процесс по физическому воспитанию в высшей школе будет изменение формы и методики проведения практических занятий по физической культуре со студентами с целью повышения уровня развития основных физических качеств и двигательных способностей, укрепления уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к предстоящей им трудовой и социальной деятельности. К подобным преобразованиям следует отнести индивидуализацию процесса физического воспитания студенческой молодежи с учетом исходного уровня их здоровья и физического развития. Практика показывает, что эффективность физической тренировки будет высокой лишь в том случае, когда физические нагрузки для каждого занимающегося будут индивидуально дозированы.

Выводы и рекомендации. Таким образом, система физического воспитания в современных высших учебных заведениях требует серьезных доработок. Одним из основных решений возможно привлечение более квалифицированных кадров, которые будут применять соответствующие методики по отношению к студентам, никого при этом не выделяя, но к каждому находя свой индивидуальный подход, что очень важно. Разработка новых способов привлечения студентов к физической культуре и спорту тоже не должна оставаться в стороне. Чтобы начать применять новые методики, нужно понять, чего именно хочет студент, найти с ним точки соприкосно-

вения, чтобы он самостоятельно захотел прийти и начать заниматься. Все начинается с любви к самому себе. А к этому понятию в первую очередь относится забота о свое здоровье.

### **Литература:**

1. Васильков В.Г. Физическое воспитание, как средство целостного развития личности студента вуза: Дис...канд. пед. наук. СПб. 2003. 174 с.
2. Динамика физического развития и состояния здоровья девушек-студенток // Коданева Л.Н., С.И.Филимонова, А.Э.Страдзе / Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 63. – № 3. – С.56-58.
3. Козлов А.В. Альтернативная методика спортивно- ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук. Воронеж. 2006. 178 с.
4. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис...канд. пед. наук. Кемерово. 2005. 215 с.
5. Пространство физической культуры и спорта вуза// Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Филимонова Ю.Б. /Культура физическая и здоровье. 2017. № 4 (64). С. 13-16.
6. Перспективы дисциплины «физическая культура» в условиях модернизации образования // С.И.Филимонова, А.Э. Стадзе, Ю.Б.Филимонова /Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 61. – № 1. – С.22-24.
7. Федеральные государственные образовательные стандарты третьего поколения С.И.Филимонова, А.Э. Стадзе, И.А.Сабирова, Т.С. Гришина, Ю.И.Савельева /Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2017. – т.121.- № 1 – С.245-250.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЕ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Жебелева Е.В.

*Российский Государственный Гуманитарный Университет, Москва*

Фитнес-аэробика -это командный вид спорта, включающий в себя комплекс гимнастических упражнений, танцевальных шагов, элементов акробатики, выполняемых по ритмичную музыку в течение определенного времени. Данный вид спорта включает в себя три дисциплины: аэробика, степ-аэробика и хип-хоп. Количество участников в команде может быть различным – от 5 до 9 человек. Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Это массовый, эстетически увлекательный и поистине зрелищный вид спорта.

В настоящее время фитнес-аэробика является одним из главных средств физического воспитания в ВУЗах, так как занятия отличаются доступностью, не требуют специально оборудованных залов и инвентаря. Любой студент, имеющий основную группу здоровья, может попробовать себя в этом прекрасном виде спорта. Ежегодно проводятся различные студенческие соревнования по фитнес-аэробике, главными из которых являются Московские Студенческие Игры. На сегодняшний день более 25 вузов Москвы готовят команды аэробистов.

Так, среди участников XXX Московских Студенческих Игр были отмечены команды не только профильных (спортивных), но и технических (гуманитарных) вузов. Многие участники выступали на соревнованиях впервые.

Так, например, сборная команда РГГУ была сформирована на базе секции «фитнес-аэробика» из студентов 1-2 курсов. Только один человек из команды имеет спортивное прошлое. Стоит особо отметить, что во многих технических и гуманитарных вузах команды формируются из студентов-неспортсменов, что создает дополнительные сложности на пути формирования и становления команды, достижения высокого спортивного результата. Таким образом, задача тренера состоит не только в обучении и совершенствовании техники двигательных действий, но и в воспитании «спортивного характера» каждого спортсмена, создании «хорошей команды». Для решения данных задач педагог должен знать не только методику обучения данному виду спорта, но и «быть психологом», уметь мотивировать спортсменов, владеть искусством психологии общения.

На основе вышесказанного, следует сделать вывод о том ,что проблема общения в студенческой команде актуальна на сегодняшний день и требует дальнейшего изучения.

Цель исследования заключается в изучении особенностей общения в студенческой команде по фитнес-аэробике , а также влияния тренера на спортивный результат.

Организация и методы исследования. Исходя из общепринятых рекомендаций и задач нашего исследования, применялись следующие методы:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы проводилось нами с целью определения степени актуальности затрагиваемых в работе вопросов, знакомства с особенностями общения в спортивных командах, изучения влияния психологии общения проведения занятий с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

2. Педагогическое наблюдение проводилось на начальном этапе эксперимента с целью изучения специфики общения в студенческой команде по фитнес-аэробике.

3. Метод опроса ( анкетирование) проводилось с целью выявления уровня групповой сплоченности.

В экспериментальной части исследования оценивался уровень общения в команде, межличностные отношения, уровень групповой сплоченности. Для этого был поставлен педагогический эксперимент с участием 20 студентов, занимающихся в секции (сборной команде) по фитнес-аэробике. Испытуемые прошли анкетирование, по результатам которого мы смогли оценить уровень взаимоотношений в команде, уровень групповой сплоченности, что создало благоприятную основу для взаимодействия тренера с командой.

Результаты исследования. Оценка уровня общения в команде, групповой сплоченности проводилась по результатам анкетирования в предсоревновательный период ( февраль-март 2018 года), в рамках подготовки к XXX Московским Студенческим Играм по фитнес-аэробике.

В результате обработки полученных данных было выявлено, что 85% участников команды имеют средний и высокий уровень общения в команде и сплоченности ( средний показатель 17,5 баллов). Остальные 15% участников имеют низкий уровень ( средний показатель 12 баллов).

Заключение. На основе выше сказанного, можно сделать вывод о том, что данный коллектив отличается высоким уровнем общения и сплоченности. Данная ситуация является благоприятной для формирования «хорошей команды» и достижения высокого спортивного результата. Сообразно с этим стоит рассмотреть влияние общения тренера на спортивный результат.

## **Литература:**

1. Базарова Т.Ю., Ерёмина Б.Л. Управление персоналом. – М.: «ЮНИТИ»,1998 – 236 с.
2. Бойко В.В., Волков И.П. Труд, контакт, эмоции. – М.: «Просвещение»,1980 – 186 с.

3. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш.пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартынов. – 2-е изд., дораб. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – С. 154-166.
4. Bazarova T.U., Eremina B.L. Ypravlenie personalom.-M.: « UNNIT» , 1998- 236 p.
5. Boyko V.V., Volkov I.P. Trud, kontakt, emotcii.- M. «Prosvechenie», 1980- 186 p.
6. Gogynov E.N. Psyhologija fizycytskogo vospitania I sporta: Ycheb. posobie dlja stud. vysh. ycheb. Zavedenii/ E.N.Gogynov, B.I. Martyanov.-2-e izd. dorab.- M. Izdatelsky tsenter « Akademija», 2004-P 154-166.
7. Противоречия в подготовке спортивного резерва в пространстве физической культуры и спорта // С.И.Филимонова, И.И. Соловьев, В.М.Казакова Ив.И.Соловьев/ Культура физическая и здоровье. – 2016. – т. 60. – № 5. – С.27-31.

# ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ТРЕНЕРОМ И РОДИТЕЛЯМИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Козлова С.Ю., канд. пед наук, доцент

*Московский городской педагогический университет*

В последнее время прослеживается тенденция к тому, что родители слишком активно вмешиваются в тренировочный процесс и соревновательную деятельность своих детей, причем не всегда они присутствуют на тренировках и соревнованиях, но, видимо, после общения с ребенком дома делают выводы и потом идут общаться к тренеру. У тренеров с многолетним опытом работы с юными спортсменами имеется свой взгляд на проблему взаимоотношений между тренером и «активными» родителями: «Без родителей никогда и ничего не получится, а с ними если и получается, то с кучей дополнительных проблем». Роль родителей в развитии спортсменов юниоров крайне важна. Родители могут оказывать как положительное, так и резко отрицательное влияние на спортсмена и тренера.

В российском и международном спорте, к сожалению, имеются примеры негативного влияния родителей на детей, независимо от возраста, спортивного разряда или звания спортсмена. Прежде всего, нужно вспомнить, что в России и странах Восточной Европы годами культивировалась практика игнорирования роли родителей в процессе подготовки юных спортсменов. В советское время считалось, что родители должны быть всегда благодарны тренеру, спортивной школе и стране, в которой созданы условия для бесплатных занятий их ребёнка. Контакты тренера с родителями руководство спортивных школ не поощряло. В наше время мы часто становимся свидетелями гиперучастия и всезнания родителей спортсменов дела, которым занимаются их дети. Тренеры часто слышат советы и претензии по своей работе. Особую актуальность приобретает эта проблема, когда речь заходит о взаимоотношениях и взаимодействии родителей и тренеров при воспитании юных спортсменов. Когда родители интересуются успехами и достижениями ребенка в спорте, это приносит обоюдную пользу: дети проявляют дополнительный энтузиазм и желание заниматься, а родители испытывают взвышенные чувства за собственное чадо. Закономерным является, что родители могут и должны помочь своему ребенку в занятии спортом. Однако для этого им необходимо овладеть специальными методами общения, которые способствуют развитию позитивного восприятия ребенком спортивных занятий и защищают его от возможного конфликта и негатива [7]. В спортивной психологии, как в отечественных, так и в зарубежных исследованиях особое внимание уделяется пониманию и определению роли родителей в занятии ребенка спортом, и как могут оказывать своё влияния на эффективив-

ность тренерской работы [6]. Для того, чтобы эффективно решать проблемы любых взаимоотношений, важно располагать как можно более точной и полной информацией об интересах каждой из сторон системы «тренер – спортсмен – родитель». И здесь для тренера важно, в первую очередь, видеть свою личную позицию по отношению к спортсмену и его родителям, и как можно более правдиво [1]. Под взаимодействием в психологии понимают не только влияние людей друг на друга, но и непосредственную организацию их совместных действий, позволяющую группе реализовывать общую для ее членов деятельность [4].

Результаты исследования и их обсуждение. Очень важно понять, что хотят родители от тренера для своего ребенка и что хочет тренер от родителей своего воспитанника. Главное, чтобы их интересы и деятельность была направлена на достижение общей цели и задач на каждом этапе спортивной подготовки юного спортсмена. Данная проблема очень актуальна для тренеров во многих видах спорта, а особенно в хоккее, фигурном катании, спортивных танцах, футболе и гимнастике. Данные опроса тренеров, позволили определить пожелания, а в некоторых случаях и требования к правильному поведению родителей.

1. Успехи ребенка во многом зависят от действий родителей за пределами зала. Основная задача мам и пап – помочь ребенку усвоить и закрепить полученные на тренировке навыки. Неграмотное поведение родителей за пределами зала может отрицательно сказаться на всем процессе обучения.

2. Единственный начальник в зале – это тренер. Придерживаться этого правила необходимо для поддержания дисциплины и создания необходимых условий для успешной тренировки. Родители должны объяснить своим детям с самого начала занятий, что нужно беспрекословно выполнять все требования тренера. Некоторые школы и тренеры разрешают родителям присутствовать на занятиях. Что становится серьезно проблемой для тренеров.

3. Родителям важно правильно определить ситуацию и понять, когда нужно вмешаться немедленно, а когда стоит спросить разрешения тренера или подождать окончания тренировки. Если у родителей появилось желание повлиять на поведение своего ребенка, то нужно вначале спросить разрешение тренера. Так же нужно действовать и в случаях, когда ребенок получил травму, и родители хотят ему помочь. Чтобы оставаться в рамках своей социальной роли, необходимо ясно представлять себе ее границы и задачи. Вот некоторые из них. В компетенцию тренера входит:- знание особенностей физического и психоэмоционального развития спортсмена; – знание методики преподавания; – постановка спортсмену целей, адекватных его способностям; – составление тренировочного плана и графика соревнований; – определение физической нагрузки и т.д. В компетенцию родителей спортсмена входит:- выбор спортивной школы и тренера для своего ребенка; – оплата занятий, если это требуется; – приобретение инвентаря; – обеспечение условий для

отдыха и здорового образа жизни своего ребенка; – уведомление тренера о возникающих трудностях в процессе тренировок и соревнований. Но в компетенцию родителей не входит: - планирование тренировочного процесса; – создание особых условий для работы тренера; – решение личных, финансовых и др. проблем тренера.

Выводы и рекомендации. В теории все роли можно четко прописать, но что же происходит на практике? В задачу тренеров входит заслужить уважение не только спортсменов, но и их родителей, что порой намного труднее. Важно не забывать, что тренеру всегда следует удерживать определённую профессиональную дистанцию, чтобы не попадать в зависимость от родителей, целью которых является извлечение личной выгоды, а не соблюдение интересов тренера и спортивной школы. Это особенно трудно делать, когда родитель или группа родителей покупает тренеру дорогой подарок или финансирует соревновательную деятельность. У многих родителей по мере успешного прогрессирования детей пробуждается чрезмерный интерес к их успешным выступлениям и победам. Часто это может приводить к весьма негативным последствиям. Родители начинают оказывать ненужное давление на юных спортсменов перед соревнованиями и непосредственно в их ходе. В случае неудачного выступления или падения своего ребенка такие родители могут быть крайне критичны. Как правило, это приводит к серьёзному конфликту между спортсменом и родителем. Спортсмен обычно готов воспринимать жесткую, но заслуженную критику от тренера, однако даже небольшие критические замечания от родителей воспринимаются в штыки. Если тренеру не удается вовремя пресечь эту порочную практику родителей, то результаты у юниора падают, и он или она уходит из спорта, потому что начинает чувствовать, что делает это не для себя, а для родителей [5].

## Литература

1. Волков, И.П. Оценочные стереотипы восприятия и понимания тренером себя и других / И.П. Волков // Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – С. 133–136.
2. Гуршман Г. Родители в спорте, взгляд тренера // URL: <http://sportpsy.ru/index.php/118-roditeli-v-sporte> (дата обращения 3 мая 2018).
3. О tandemе тренера и родителей // URL: <http://www.victoria-prestige.dp.ua/o-tandeme-trenera-i-roditeley> (дата обращения 7 мая 2018).
4. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие / В.А. Родионов, А.В. Родионов и др.; под общ. ред. В.А. Родионова. – М.: МГПУ, 2017. – 212 с.
5. Родионов В.А., Козлова С.Ю. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. 2016. № 3 (23). С. 8-15.

6. Родионов В.А., Козлова С.Ю. К вопросу об ассоциациях спортивных психологов // Человеческий капитал. – 2015. – № 03 (75). – С. 123-125.
7. Феодорова Э.З. Отношение родителей к занятиям спортом и другим сферам жизни юных спортсменов подросткового возраста / Э.З. Феодорова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2014. – № 1. – С. 40–45.

# СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ: СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СО СТОЙКИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Кузнецова С.В.

*Саратовский государственный технический университет  
имени Гагарина Ю.А.*

Воспитание, в том числе, физической культурой является ответственной и сложной социально-педагогической задачей, проблемой, решение которой требует серьезных усилий со стороны многих социальных институтов. В течение многих лет оно является объектом внимания ученых, практиков и преподавателей.

Несмотря на это, анализ различных эмпирических исследований показал, что во многих учебных заведениях организация процесса физического воспитания проходит без учета того фактора, что физическая культура тесно связана с понятием общей культуры, что здоровье и физическая подготовка студентов является частью общего уровня компетентности и квалифицированности молодого специалиста и должна быть встроена в психолого-педагогический процесс психологического сопровождения студентов, с целью повышения его эффективности за счет учета интересов, потребностей и возможностей – существующих и потенциальных – двигательной деятельности самих студентов, что приводит к снижению мотивации и часто сопровождается ухудшением динамики двигательной активности, имеющим негативные последствия не только в сфере физической подготовки, но и для результатов обучения в целом.

Необходимо разрабатывать и внедрять новые подходы к воспитанию и обучению, которые позволяют вырабатывать не только профессиональные знания, умения и навыки, но и способствовать более успешной социально-психологической адаптации. Процесс физического воспитания не должен рассматриваться слишком узко и не должен выглядеть лишь как самостоятельная и обязательная составляющая учебного процесса, а должен быть общим, межкафедральным процессом подготовки специалиста в университете. Процесс обучения организуется, учитывая состояние здоровья, подготовленность студентов, уровень физического развития, а также учитывая условия и характер труда их будущей профессиональной деятельности. [4]

Степень физической подготовленности студентов является одним из значимых показателей качества образования. Специалисты, которые стремятся к поддержанию своей физической формы, легче адаптируются к новым условиям жизни, а работоспособность и профессиональная продуктивность у них всегда выше. Эмоционально-ценостное отношение

человека к своему здоровью, потребность вести здоровый образ жизни и заботиться о здоровье окружающих, связано с культурой здоровья. В психологии здоровья обычно выделяют следующие компоненты здоровья [1]: 1) мотивационно-личностный; 2) когнитивный; 3) деятельностный компонент. Если деятельностный и, отчасти, когнитивный компоненты могут быть сформированы в рамках занятий физической культурой привычными и опробованными методами, то развитие мотивационно-личностного требует, в современных условиях, новых форм организации образовательного процесса. Необходимой, в этом случае, становится индивидуальная работа в рамках психолого-педагогического сопровождения. Так, для технического вуза, особенно для ИТ-специальностей, актуальной задачей является развитие коммуникативности, которая отражает способность человека к самоконтролю и самокоррекции и зависит от разных факторов: жизненного опыта, воспитания, культуры, ценностей, темперамента и особенностей мышления.

Психолого-педагогическое сопровождение является целостной методикой, особой культурой обеспечения поддержки студента в решении таких задач как развитие, обучение, успешная социализация и адаптация к новым условиям. Психологическое сопровождение должно создавать условия для максимально успешного обучения каждого конкретного студента.

Сопровождение рассматривается как непрерывный процесс, как целостная психолого-педагогическая деятельность, в рамках которой могут быть выделены обязательные взаимосвязанные компоненты:

- Необходимость следить за психологическим статусом студента, за динамикой его психического развития в процессе обучения в вузе.
- Создание необходимых социальных и психологических условий для развития личности студентов и их успешного обучения.
- Создание условий для коррекции и реабилитации нуждающихся в этом студентов.
- Мониторинг обратной связи и постоянное совершенствование психологического сопровождения, уточнение задач и обязанностей психолого-педагогических структур.

Психологическое сопровождение призвано обеспечить оптимальное соответствие личности студента и требований университета в реализации учебной деятельности, что позволяет удовлетворить и выполнить связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время, соблюдение необходимых условий к требованиям обучения. В системе вузовского образования существуют различные варианты обеспечения психолого-педагогического сопровождения. Оно осуществляется с помощью института кураторства, системы внеучебной общественной жизни студентов, специализированных психологических служб и, кроме того, в рамках занятий физической культурой, воспитательное воздействие которых трудно переоценить.

Уделять внимание развитию и формированию культуры здоровья необходимо не только во время занятий, но также и в свободное от учебы

время. Среди многообразных форм данного направления важное значение приобретает деятельность педагога-психолога, психологическое сопровождение, в том числе в области развития культуры здоровья студентов.[2]

При формировании и развитии культуры здоровья студентов психологическое сопровождение в рамках занятий физической культурой реализуется при проведении следующих форм работы:

- психологическое просвещение, которое затрагивает проблемы общей, психологической и физической культуры; санитарно-гигиенических и физиологических особенностей будущей профессиональной деятельности;
- психодиагностика моторной, эмоциональной и волевой сфер личности, профессионально-значимых качеств личности;
- помочь первокурсникам в развитии учебных умений и регуляции собственной жизнедеятельности;
- профилактика развития «синдрома профессионального выгорания»;
- деятельность коррекционно-развивающих тренинговых групп, направленная как на решение текущих психологических запросов, так и на развитие коммуникативной компетентности студентов;
- психологическое консультирование по проблемам, связанным с личностным и профессиональным развитием.

Данные задачи актуальны для работы с учащимися всех во всех группах, особое же значение они приобретают для студентов с ослабленным здоровьем, занимающихся в группах лечебной физкультуры, так как этому контингенту обучающихся приходится решать значительно большее количество проблем, в том числе, адаптационных. [5]

Решение этих задач становится более эффективным, если они осуществляется комплексно, с использованием технологий, элементы которых используются на занятиях физической культурой в группах ЛФК и направлены на снижение психосоциальной дезадаптации, овладение позитивными стратегиями совладания со стрессом, формирование охраны и укрепления здоровья как ценностной ориентации, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Психологическое сопровождение, реализующееся в форме адаптационно-реабилитационного комплекса и формирующее положительное отношение к своему здоровью, является значительным образовательно-педагогическим ресурсом для совершенствования качества профессиональной подготовки молодых специалистов.

Студенты, имеющие стойкие отклонения в здоровье, нуждаются в специфических формах работы. Нами были проведены эмпирические исследования, имеющие целью выявление личных особенностей студентов, имеющих стойкие отклонения в здоровье.[3] Были использованы методики: определение уровня субъективного контроля (УСК); определение общей

эмоциональной направленности (Б.И.Додонов); медиа-анализ. Исследование проводилось в группе ЛФК. Объем выборки 53 человека, контрольная группа здоровых студентов – 46 человек.

Гипотеза исследования в целом подтвердилась – у студентов с ослабленным здоровьем выявлены специфические личностные особенности: они имеют общую эмоциональную направленность, отличающуюся от направленности здоровых студентов; склонны более пессимистически оценивать жизненные события; их локус контроля отличен от локуса контроля здоровых студентов.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод, что студенты с ослабленным здоровьем нуждаются в специальной организации образовательного процесса, в том числе с использованием психологических обучающих методов, направленных на формирование культуры здоровья путем выработки активно-положительного отношения к своему здоровью. Оптимальной представляется возможность создания адаптационно-реабилитационного комплекса, позволяющего решить задачи поддержки студента в развитии, обучении, успешной социализации и адаптации.

### **Литература:**

1. Кузнецова, С.В. Психологическое сопровождение студентов вуза в рамках занятий физической культурой / С.В.Кузнецова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Акмеологические векторы профессионализации личности в обществе вызовов и угроз» – Саратов «КУБиК», 2017 – С.30-34
2. Кузнецова С.В. Полиадаптивная модель организации физического воспитания в вузе / С.В.Кузнецова // Актуальные проблемы экономики и менеджмента № 2 (14) – Саратов, Издательство СГТУ, 2017– С.69-73
3. Кузнецова С.В Исследование личностных особенностей студентов вуза, занимающихся в группах ЛФК // С.В.Кузнецова, П.Д. Садовская «Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии»:материалы XXX международной заочной научно-практической конференции. (24 июля 2013 г.) – Новосибирск: Изд. «СибАК», 2013.— С. 127 – 135
4. Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В. Евстафьев //Материалы к лекциям. – Л.: ВИФК., 2000. – 133с.
5. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей /Под ред. А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедевой. – М.: Медицина, 1995. – 400 с.
6. О реализации всероссийского физкультурноспортивного комплекса гто среди студентов специальных медицинских групп С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Е.Ю.Пелих, С.И. Филимонова//Культура физическая и здоровье. – 2015. – т. 51. – № 1. – С.6-9

7. Physical education in special health group based on recreational gymnastics and billiards Mamonova, O.V., Filimonova, S.I., Stolyar, L.M., Bulychev, R.Y.2017 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury 2017(9), c. 25-27
8. GTO complex role in national physical culture and sports sector Filimonova, S.I., Sabirova, I.A., Grishina, T.S., Fedoryachenko, S.N. 2017 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury 2017-January(4), c. 99-101
9. Mamonova OV, Filimonova SI, Filimonova Yu.B., Averyasova Yu.O. Pedagogical management of physical self-education of students with special educational needs. Culture is physical and health. 2017. No. 4 (64). Pp. 17-20.

# **ВЗАИМОСВЯЗИ ТАКТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СХВАТКИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЕРОЯТНОСТНОГО ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА РАПИРАХ В ВОЗРАСТЕ 14-16 ЛЕТ**

**Мовшович А.Д.**, докт. наук, профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств РГУКСМиТ, г. Москва, **Воробец С.В.**, соискатель кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств РГУКСМиТ, доцент кафедры физического воспитания АТиСО, г. Москва

Движения фехтовальщиков в бою всегда отличаются разнообразием и особым почерком единоборства каждого участника. Одни действия готовятся заранее, другие возникают неожиданно [5,6,7,8]. Начало выполнения преднамеренных действий в поединке основано на скорости простых двигательных реакций и РДО. А выбор и использование средств нападения и защиты аналогичен моделям дизъюнктивных реакций выбора (РВ) на зрительные и тактильные сигналы [1,3,4,6].

Задачей нашей работы являлось определение взаимосвязи показателей тактических характеристик схватки и показателей вероятностного прогнозирования у юных рапиристов в возрасте 14-16 лет.

Методы и организация исследований: изучались показатели вероятностного прогнозирования (ВП) и соревновательная деятельность (состав двигательных операций) у 9 юношей кандидатов в мастера спорта на рапирах в возрасте 14-16 лет. Информация о применяемых действиях в условиях соревновательных поединков была получена по методике нотационной и видеозаписи. Для последующего анализа фиксировались следующие тактические характеристики фехтовальной схватки: 1) по длительности подготовки и выполнения действия: скоротечные и выжидательные (С и В); 2) по характеру перемещений по фехтовальной дорожке: маневренные и позиционные (М и П); 3) по инициативе взаимодействия: наступательные и оборонительные (Н и О). Таким образом, получается 8 тактических характеристик протекающей схватки: СМН, СМО, СПН, СПО, ВМН, ВМО, ВПН, ВПО.

Нотационно регистрировались лишь те из фехтовальных схваток, которые завершались действительным уколом, засчитанным арбитром. Видеозапись позволяла контролировать точность нотационной фиксации. Количественные характеристики выводились из расчёта двадцати поединков на каждого испытуемого. Всего проанализировано 182 боя. Математическая обработка результатов проводилась при помощи корреляционного анализа. Он осуществлялся, с учётом законов о нормальном распределении и вида шкалы измерений. Рассчитывались основные статистические параметры:

среднее  $/x/$ , среднее квадратическое отклонение  $/g/$ , ошибка стандартного отклонения  $/m/$ , достоверность различий для несопряжённых выборок – по  $t$ -критерию Стьюдента  $/p/$ . Подсчёт показателей применяемых действий в поединке ограничивался процентными соотношениями.

В технико-тактической подготовке фехтовальщиков, как известно, большое внимание уделяют развитию зрительного восприятия (наблюдательность) и предвосхищению пространственных и временных характеристик боевых действий [5,6,8,9]. В строго стандартизированной процедуре, где зрительные сигналы подавались с различной вероятностной последовательностью, тестирование времени реакции отражает особенности принятия оперативных решений в лабораторных условиях. В таких условиях можно говорить о формировании у испытуемых субъективной вероятностной модели оценки сигналов, не связанной со специализированными умениями и навыками, проявляемыми в поединке [2,6,8]. Данная методика позволила определить время простой двигательной реакции, дизъюнктивной, дифференцировочной, реакции выбора из трёх альтернатив, точность перцептивной антиципации и вероятностного прогнозирования при равной и вероятностного прогнозирования при равной и разной вероятности сигналов. В процессе исследования испытуемым было предложено десять постепенно усложняющихся тестов со стохастически-упорядоченным сигнальным рядом.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате исследований были получены показатели времени ПДР соответственно возрасту и источникам литературы. [1,5,7]. Примерно то же, можно сказать и о времени сложных реагирований, хотя реакция выбора (РВ) в наших исследованиях была ещё и дизъюнктивной, а также со сменой, как сигналов, так и сменой их вероятности. Кроме того, она отражает подвижность нервных процессов у испытуемых [3,8].

Группа юниоров в возрасте 14-16 лет на этапе УТ, занимает среднюю позицию в успешном прохождении тестирования между группами на этапах начальной подготовки (НП) и совершенствования спортивного мастерства, и этим очень интересна. В условиях ПДР, РВ из 2-х альтернатив, при равной вероятности, испытуемые показывают результаты лучше, чем фехтовальщики в возрасте 17-19 лет (см. таблицу №1).

Так же, как группа в возрасте 11-13 лет, они уверенней себя чувствуют в тестах с равной вероятностью сигналов. При изменении условий тестирования (этот фактор для них является затруднительным), акцентируют внимание именно на новый раздражитель, подстораживая его. Вследствие чего, они упускают из поля зрения вероятность последовательности сигнального ряда. Тем не менее, юные рапиристы быстро извлекают опыт из предыдущих ошибок, и в случае повтора вероятности, выбирают правильную тактику поведения в teste – «оптимальную стратегию» реагирования на частый сигнал [2,7,8].

Тестирование антиципирующей дизъюнктивной реакции выбора (РДО) для них проходило с напряжением, давалось нелегко. И, тем не менее, юниоры смогли переключиться и справиться с заданием.

Двигательные механизмы приёмов и действий в бою [3,6,7,8,9] строятся в соответствии с особенностями нейродинамики спортсменов и влияют на формирование индивидуального стиля деятельности. Так, ведение схватки в скоротечно-манёвренно-наступательной манере, у юношей данного возраста было результативным, при успешном прохождении тестов в условиях РВ из 3-х раздражителей, при большей вероятности действий вооружённой рукой (тест 6, в/р  $r=0,79$ ;  $x$  среднее  $r=0,87$ ) и хорошими показателями РДО (тест 9,  $x$  среднее  $r=0,62$ )

В случае оборонительных действий, той же манеры, важны показатели ПДР ( $r=0,63$ ), РДО (тест 9,  $x$  среднее  $r=0,61$ ) и способность к быстрому переключению в условиях РВ из 3-х альтернатив при равной вероятности (тест 5, в/р  $r=0,67$ ). Защитные действия происходят по наличию угрозы нанесения укола, без загадываний.

При течении схватки в скоротечно-позиционно-наступательной манере имеет значение способность к выжиданию редкого сигнала (тест 7, в/р  $r=0,68$ ), на фоне развитой антиципирующей реакции (РДО) при равной вероятности сигналов (тест 8, внешний сигнал справа  $r=0,66$ : внутренний слева  $r=0,66$ ). Если учесть ещё и поведение в 7 тесте, то можно причислить ещё один фактор – выбор тактики подстороживания именно вооружённой рукой, игнорирование в задании вероятности частого сигнала для невооружённой.

Показатель результативности ведения схваток в выжидательно-манёвренно-наступательной манере коррелирует с отличным временем РВ из 2-х альтернатив, реакции при разной вероятности (тест 4, в/р  $r=0,69$ ), где был верно определен частый сигнал. С хорошими показателями переключения, в условиях равновероятностной РВ из 3-х альтернатив (тест 5, в/р  $r=0,63$ ), а также с РДО только во внутренний сектор (тест 9, внешний сигнал справа  $r=0,62$ ), но без права на ошибку в вероятности (тест 9, ошибка  $r=-0,82$ ).

Применение выжидательно-позиционно-наступательной манеры в бою выигрышно, в случае успешного реагирования спортсменом на короткий интервал в условиях рецепторной антиципации ( $K r=0,75$ ;  $x$  среднее  $r=0,61$ ) и РВ при разной вероятности из 3-х альтернатив (тест 7, в/р  $r=0,69$ ;  $x$  среднее  $r=0,67$ ), используя тактику подстороживания редкого сигнала. Также РДО равной вероятности, при появлении сигнала во внутренний сектор (тест 9, в/р  $r=0,76$ ).

Результативность при выжидательно-позиционно-оборонительном течении схватки взаимосвязана с применением тактики максимального выигрыша, верного определения вероятности частого сигнала испытуемыми. Также с умением своевременно реагировать в реакции рецепторной антиципации на длинный отрезок между сигналами ( $\Delta r=0,68$ ;  $x$  среднее  $r=0,71$ ),

а также, как и в ВПН манере ведения боя – со сложной реакцией выбора из 3-х альтернатив двумя руками, при меньшей вероятности действий вооружённой рукой (тест 7, в/р  $r=0,69$ ). Отрицательно – с РДО, при разной вероятности в/р (тест 10, в/р  $r=-0,77$ ).

Выводы и рекомендации: результаты тестирования и корреляционного анализа позволяют нам сделать следующие выводы:

-юные рапиристы в возрасте 14-16 лет учитывают опыт успешного прогнозирования предыдущих тестов и переносят его в следующие. Их поведение может различаться по тактике прогнозирования действий соперника или партнёра на следующее: – а) вначале подстораживают редкий или «новый» сигнал;

б) позже, подстораживают частый сигнал, применяя «оптимальную» стратегию выигрыша;

-при изменении условий тестирования спортсмены 14-16 лет, хорошо переключаются и определяют вероятность появления сигнала. Но если ситуация для них нова и затруднительна, стараются быстро реагировать на привычный сигнал, акцентируя внимание на нём, невзирая на вероятность, и часто ошибаются. А для выбора тактики «максимального выигрыша» [2], т.е. реагировать на частый и подстораживать редкий сигнал, у них ещё отсутствует опыт.

Отмечено, что во всех заданиях была правильно угадана вероятность сигналов. Спортсмены долго переключаются при определении вероятности в разновероятностной антиципации, скорее всего из-за нехватки опыта в подобных ситуациях.

Юные рапиристы в возрасте 14-16 лет хорошо реагируют в условиях ПДР, рецепторной антиципации, и особенно, в РВ из 2-х и 3-х альтернатив. По показателям времени реакции они близки к результатам юношей в возрасте 17-19 лет.

У юных спортсменов, которые проводят схватки СМН, СПН и СПО, хорошо развита РДО, способность быстро реагировать в условиях РВ при разной вероятности, определять частый сигнал. В случае оборонительных действий, имеют значение показатели ПДР и способность к быстрому реагированию в условиях РВ равной вероятности.

При выжидательной манере ведения схватки в знакомых условиях поединка юные рапиристы активно нацелены (наступательно) на характерные для противника движения. У них хорошо развитая способность к различению коротких интервалов времени («чувство времени») и быстрому реагированию, подстораживанию. В случае оборонительных схваток имеет значение умение своевременно реагировать в условиях РВ и прогнозировать частый сигнал.

Можно предположить, что при сложно прогнозируемой ситуации с соперником, юноши результативно обороняются в позиционных схватках, поджидая в бою движения соперника для условий выполнения отработан-

ных приёмов: подготавливающих или атакующих действий (угадывание вероятности теста, при редких сигналах и при равной вероятности).

Отмечаем, что успешнее всего данная группа реагирует в условиях именно равной вероятности подачи сигналов в РВ из 2-х и 3-х альтернатив. Когда меняется частота к разной вероятности, рапиристы в тестах её определяют, но в боевой практике больше реагируют, чем предвидят. Особое внимание следует уделить способности к переключению на новый раздражитель, путём увеличения вариативности фехтовальных приёмов. Довольно сложно ориентируются в предчувствии местонахождения движущегося предмета при скоротечном интервале. В связи с этим, возникает необходимость обучения данного контингента в таких тактических условиях, которые требуют выполнения своевременных и дистанционно адекватных действий:

-упражнения в вольном бою с выполнением заданий тренера, поставленных на определённые действия, связанные с повышенными требованиями к «чувству времени»;

-упражнения с партнёром для выработки навыков действий опережения на различные подготавливающие движения (сближения, перемены линий, изменения позиций, перемены соединений, действия на оружие, повторение на отсутствие ответа и на привычный ответ и т.д.); вызовы, контратаки.

Для совершенствования приёмов в условиях вероятностной неопределенности в индивидуальном уроке с тренером можно предложить следующее: – подачу оружия для нападения, с длинными и короткими временными интервалами: – в ситуации выбора подача сигнала на действие должна иметь следующую вероятность: а) равную, б) разную (один в два раза чаще других), в) спортсмен после выполнения серии движений сообщает тренеру, какие из сигналов были равными или разными в сериях; – в ситуации выбора с добавлением тормозного сигнала, требующего отказа от выполнения приёма. В заключение отметим, что процесс оптимизации эффективности решения тактических задач в соревновательной деятельности должен, проходить в условиях направленной тренировки, требующей проявления вероятностного прогнозирования на вербальном и неосознанном уровне.

## Литература:

1. Бабушкин Г.Д. Вероятностное прогнозирование в экстремальных ситуациях //Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – №4(39). – С. 49-52.
2. Вероятностное прогнозирование в деятельности человека / под ред. И.М. Фейгенберга, Г.Е.Журавлёва, М., 1977.
3. Захарьева Н.Н., Беляев Ф.П., Антонова А.А. Влияние предсоревновательного напряжения на двигательные реакции фехтовальщиков //Теория и практика физической культуры. – 2012. – №1. – С. 21-24.

4. Лапшин А.В. Предпосылки повышения результативности действий в соревновательных поединках у квалифицированных фехтовальщиц на саблях/А.В. Лапшин// Теория и практика физ. культуры. – 2004. – №9. – С. 35-36
5. Мовшович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру. М., «Академический проект», 2011.- 112с.
6. Родионов А.В. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков. /А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий Минск: ЗАО «Веды», 2002. – 182с
7. Сурков Е.Н. Антиципация в спорте. М., 1982.
8. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. – Киев, 1985. – 72с.
9. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков/ Учебное пособие, Москва: «Деловая лига», 2002.- 254с.

# **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ И ИНДЕКСА ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**С.А. Непахарева – студент, Натарова О.В. – старший преподаватель кафедры педагогики и психологии**

*Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)  
п. Малаховка*

Проблема профессионального самоопределения старшеклассников в настоящее время остро стоит перед самим обучающимся и его родителями, и в целом перед социумом. Ученики школы, перешедшие в старшие классы, стоят на пороге выбора профессии, от которого во многом зависит успешность их дальнейшей жизни. В юном возрасте, как никогда сложно, сделать мудрый и взвешенный выбор. Однако общество требует сделать такой выбор немедленно. При этом зачастую считается, что подросток уже должен быть готов его сделать, что влечет за собой взваливание на его плечи чрезмерной ответственности, к которой он может быть не готов.

Готовность к профессиональному выбору предполагает знание человеком своих интересов, склонностей, способностей, индивидуальных особенностей, личностных свойств. В тоже время, объектом профессионального развития и формой реализации творческого потенциала человека в профессиональном труде являются интегральные характеристики его личности: направленность, компетентность и эмоциональная и поведенческая гибкость [2, 3].

Для успешности в жизни и деятельности человеку необходимы волевые качества, такие как выдержка, самообладание, инициативность, самостоятельность, последовательность, самоконтроль, решительность, дисциплинированность и ответственность, настойчивость и целеустремленность. Развитию этих качеств во многом способствуют занятия физической культурой и спортом. [1,4]. В связи с этим представляется актуальным изучить особенности профессионального самоопределения у старшеклассников, занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.

Цель исследования – определить особенности профессионального самоопределения старшеклассников, занимающихся физической культурой и спортом.

Организация исследования. Исследование было проведено на базе: МОУ СОШ №8, МО г. Жуковский; МОУ СОШ № 2, МО г. Люберцы.

В исследовании принял участие 101 ученик 9-11 классов (55 из них занимаются физической культурой и спортом, 46 не занимаются).

Методы исследования. 1. Анализ литературных источников.2. Опросные методы (анкетирование).3. Тестовые методы: («Уровень готовности подростков к выбору профессии», «Индекс жизненной удовлетворённости»).4. Методы статистической обработки данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Для исследования для исследования степени включенности учащихся старших классов в занятия физической культурой и спортом мы использовали специально разработанную нами анкету. По результатам анкетирования были выделены две группы: учащиеся «занимающиеся ФК и С» и «не занимающиеся ФК и С». В анкете были представлены вопросы о виде спорта, которым занимается ученик, продолжительности занятий и результатах его деятельности (разряд, награды). Из группы старшеклассников, не занимающихся ФК и С, были выбракованы те, кто занимается в художественных или музыкальных школах, поскольку возможно влияние этих занятий на профориентированность учащихся.

Обратимся к результатам, полученным по методике «Уровень готовности подростков к выбору профессии» В. Б. Успенского. Полученные данные представлены в виде процентного соотношения двух групп учащихся по уровням низкой, средней и высокой готовности (Рис. 1). Уровень «неготовность» не приводится т.к. респонденты не получали такую оценку в нашем исследовании. Данные, по двум группам старшеклассников, приведённые на рис.1, подверглись статистическому сравнению с помощью U-критерия Манна-Уитни. Полученное значение  $U_{\text{ЭМП}} = 990,5$  меньше критического значения на уровне значимости 0,05 ( $U_{\text{КР}} = 1042$ ), что свидетельствует о том, что различия между выборками старшеклассников достоверны. Результаты теста «Уровень готовности к выбору профессии», что старшеклассники, занимающиеся физической культурой и спортом, демонстрируют более высокий уровень готовности к выбору профессии, чем не занимающиеся.

По результатам теста «Индекс жизненной удовлетворённости» (автор Н. В. Панина) у старшеклассников, занимающихся физической культурой и спортом уровень жизненной удовлетворенности выше, чем у тех, кто не занимается (рис. 2). Это было подтверждено статистически с помощью U-критерия Манна-Уитни. Результат составил  $U_{\text{ЭМП}} = 1034,5$ , что является меньше критического значения ( $U_{\text{КР}} = 1042$  уровень значимости 0,05), и свидетельствует о статистически значимом различии между выборками старшеклассников. В тесте имеются субшкалы, по которым оцениваются составляющие жизненной удовлетворенности тестируемых: «интерес к жизни»; «последовательность в достижении цели»; «согласованность между поставленными и достигнутыми целями»; «положительная оценка себя и собственных поступков»; «общий фон настроения». Средние баллы по этим субшкалам для двух групп старшеклассников (максимальный балл по субшкалам – 8; мини-

мальный – 0 баллов). С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены статистически значимые различия между этими группами по субшкалам: «интерес к жизни» (UЭмп=969; UKр=1023, уровень значимости 0,05) и «положительная оценка себя и собственных поступков» (UЭмп=806 UKр=1023, уровень значимости 0,05). Из полученных данных можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой и спортом способствуют повышению жизненной удовлетворенности у старшеклассников, прежде всего способствуя развитию интереса к жизни и положительной оценке себя и собственных поступков. Для поиска взаимосвязи между уровнем готовности к профессиональному самоопределению и жизненной удовлетворенности мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена. В результате статистического анализа была выявлена положительная корреляция между указанными показателями только у старшеклассников, которые не занимаются физической культурой и спортом ( $r_{Эмп} = 0,444$ ,  $r_{Кр} (0,05) = 0,37$ ). Из полученных данных можно сделать вывод о том, что уровень жизненной удовлетворенности старшеклассников, занимающихся ФК и С, статистически не связан с уровнем готовности к выбору профессии. Это можно объяснить тем, что представители этой группы учащихся имеют дополнительные возможности для самореализации в физкультурно-спортивной деятельности и самоутверждения в группе сверстников. Результаты проведенного исследования частично подтвердили выдвинутую гипотезу. Старшеклассники, занимающиеся физической культурой и спортом, имеют более высокие показатели готовности к профессиональному самоопределению и жизненной удовлетворенности, чем не занимающиеся ученики. Однако, положительная корреляция между уровнем готовности к профессиональному самоопределению и индексом жизненной удовлетворенности имеется только у старшеклассников, не занимающихся физической культурой и спортом.

Выводы: 1. Устремление в будущее становится основной направленностью личности учащихся старших классов, проблема выбора профессии, дальнего жизненного пути находится в центре внимания их планов и интересов. Готовность к профессиональному выбору предполагает знание обучающимися своих интересов, склонностей, способностей, индивидуальных особенностей, личностных свойств. 2. В результате исследования получены статистически значимые различия в показателях уровня готовности к профессиональному самоопределению и индекса жизненной удовлетворенности у старшеклассников, занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом, что подтверждает выдвинутую гипотезу. 3. Положительная корреляция между уровнем готовности к профессиональному самоопределению и индексом жизненной удовлетворенности имеется только у старшеклассников, не занимающихся физической культурой и спортом, что частично подтверждает выдвинутую гипотезу.

Практические рекомендации. В связи с тем, что выявлена положительная взаимосвязь, между занятиями ФК и С и профессиональным са-

моопределением учащихся, школьным психологам рекомендуется обращать внимание педагогов на это и мотивировать учащихся к занятиям физической культурой и спортом.

### **Литература:**

1. Буторин, В.В., Сравнительная характеристика самосознания спортсменов и лиц, не включённых в спортивную деятельность / В.В. Буторин, К.С. Дунаев // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 4 (14). С. 82-85.
2. Митинна, Л. М Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение : учебное пособие / под ред. Л. М. Митиной. – М. : ACADEMIA, 2005. – 334 с.
3. Панина, С. В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебник и практикум для академического бакалавриата / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2014. – 312 с.
4. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для академического бакалавриата. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 121 с.
5. Филимонова С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту (монография). //С.И. Филимонова/ М.: МГПУ. 2013. – 278 с.

# ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Павлюкова Е.В.**, магистрант, **Николаева Н.И.** канд. пед. наук, доцент Московский городской педагогический университет

Младший школьный возраст является переломным. Он определяется моментом поступления ребенка в школу. Для школьника начинается новая и по содержанию, и по своей функции деятельность – обучение. Взаимоотношения с взрослыми, со сверстниками переходят на новый уровень, также меняется положение в семье. Переход к новому уровню взаимоотношений определяются, тем как они выполняют свои первые и важные обязанности, и все это ведет к тем проблемам, которые связаны не только с семьей, но и с учебой. Физическое развитие на ровне с умственным, психическим, нравственным, играет большую роль в развитии полноценного гражданина общества, готового к жизни и труду. Современные дети чаще ведут малоподвижный образ жизни, проводят своё время за компьютерными играми и в социальных сетях. Проблема гиподинамии оказывает негативное влияние на общее здоровье детей. Поэтому в младшем школьном возрасте перед педагогом стоит задача объяснить ребёнку, какое значение имеют занятия физической культурой в его жизни [1].

Задача школы сформировать привычку к занятиям физической культурой вне стен школы. Формирование привычки можно разделить на четыре этапа:

- первый этап – формирование положительного отношения к физической культуре. Задача учителя вызвать интерес у детей к активному времяпровождению, по средствам игр, эстафет, конкурсов, тут же учитель ненавязчиво объясняет детям пользу от физических упражнений и двигательной активности;

- второй этап – формирование желания у учащихся самостоятельно заниматься физической культурой. Задача учителя побудить ребёнка к самостоятельным занятиям. Например, выполнять утреннюю зарядку;

- третий этап – осуществление школьником желания самостоятельно заниматься физической культурой. Например, составление комплекса утренней зарядки или двигательного режима. Задача учителя помочь ребёнку в осуществлении своих целей.

- четвёртый этап, когда желание переходит в привычку. Учитель на начальном этапе контролирует исполнение поставленных целей.

Цель исследования процесс формирования мотивации к занятиям физической культурой с помощью изучения теоретических знаний о физической культуре, здоровом образе жизни.

Результаты и обсуждение. В ходе исследования был проведён опрос-анкетирование среди учащихся младших классов. Целью опроса было выяснить, как регулярно ребенок выполняет утреннюю гимнастику,

как часто учащиеся посещают спортивную площадку, в какие игры играют на улице. Как проводят свои выходные, дома или выходят с родителями в парк. Знают ли дети пользу для их здоровья от выполнения упражнений и игр на свежем воздухе. Сколько детей занимается спортом вне школы.

Анализ социологического опроса выявил низкий уровень активности детей, более половины респондентов не выходят гулять в будни, и треть из них не гуляет и в выходные дни. Менее 20% детей не видят необходимости в занятиях спортом для сохранения своего здоровья. Только 30% из опрошенных детей занимаются в спортивных школах, кружках и секциях. Как видно из результатов опроса дети ведут малоподвижный образ жизни и не подозревают о вреде, наносимом своему организму.

Для развития мотивации к двигательной активности мы используем теоретические сведения, на каждом уроке проговариваем для чего то или иное упражнение, какие мышцы работают, как отражается на работе внутренних органов. Например, длительный медленный бег развивает выносливость. Объясняем, зачем она нам нужна. Почему важно бегать именно длительно и в медленном темпе, а не на большой скорости. Для чего мы используем разные виды ходьбы, на мысках пятках, внешней стороне стопы. Так же проговариваем для чего нужно разогревать мышцы перед работой с мячом, перед беговыми упражнениями и т.д.

Всё это проговаривается во время двигательной деятельности, делаем упражнение и тут же комментируем, задаём вопросы, проверяем уровень овладения теоретическими знаниями. На классных часах используем наглядный материал, учебные пособия, презентации. У нас проходят конкурсы рисунков и плакатов на тему ЗОЖ. Так же активно развивается проектная деятельность, в которой дети самостоятельно разрабатывают выбранную тему, выдвигают гипотезы, проводят наблюдения и исследования.

В ходе, проведённой за учебный год работы, удалось добиться следующих результатов:

- ученики знают правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов упражнений для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- могут самостоятельно провести комплекс общеразвивающих упражнений;
- освоили большое количество подвижных игр и могут сами их организовать;
- у большинства учеников 56,1% сформировался высокий уровень знаний о здоровом образе жизни, его составляющих, о способах поддержания здорового образа жизни, о взаимосвязи здорового образа жизни и здоровья;
- сформировался высокий уровень знаний о строении организма и функции внутренних органов у 52,4% учащихся;
- большинство детей 49,6% хорошо понимают связь занятий физической культурой с поддержанием и улучшением здоровья организма.

Заключение. Наше исследование показало, что в процессе занятий физической культурой у школьников преобладает внешняя мотивация, по-

этому первостепенное значение должно уделяться вопросу формирования внутренней мотивации. Мотивация к познавательной деятельности является основной в учебной деятельности, она актуализируется приличной значимости для школьников содержания предмета. Уроки физической культуры будут иметь значимость, связь ее с возможностями самореализации в будущей семейной и профессиональной жизни неоспорима.

Изучив теоретические основы мотивации, мы пришли к выводу, что для успешного поддержания активного интереса к урокам физической культуры нужно применять все виды мотивов в комплексе. Определили комплекс приемов и методов, способствующих повышению уровня мотивации учащихся к урокам физической культуры. Методы, повышающие внутреннюю мотивацию учащихся к урокам физической культуры:

- введение в учебный процесс теоретического урока физической культуры в количестве 34 часов в год. Тематическое планирование теоретических уроков физической культуры для учащихся младших классов было составлено на основе рабочей программы «Физическая культура» (В.И. Лях) и предметной линии учебников 1-4 классы; – теоретические уроки направлены на увеличение компетентности учащихся в области физической культуры и спорта (умение составлять упражнения на различные группы мышц и корректировку различных частей тела, умение теоретически обосновать и практически выполнить сложнокоординационные упражнения, знать результат и последствия выполнения комплексов упражнений и т.д.);- расширение программного материала, изучаемого на практических уроках физкультуры, что позволяет учитывать интересы учащихся в изучаемых видах спорта;- применение теоретических знаний на практике, что способствует осознанию учащимися значимости физической культуры для повседневной жизни. Комплексы упражнений для общефизической подготовки первоначально составляются учителями, далее при изучении теории физической культуры упражнения в комплексах меняются учениками, разрабатываются новые комплексы упражнений. Таким образом, полученные теоретические знания обучаемые применяли в жизненных ситуациях, что также способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой;- изучение олимпиадного движения и достижений мастеров спорта, служат стимулом, образцом подражания, для учащихся к занятиям физической культурой; – вовлечение учащихся в творческую деятельность, работа над проектами участие в викторинах, все это стимулирует у детей желание заниматься, добиться результата.

### **Литература:**

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2006.– № 3. –С. 20–24.

2. Здоровье и физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: современный взгляд //Л.Н.Коданева, С.И.Филимонова/ Культура физическая и здоровье. Воронеж, № 6(42). 2012. – С.73-76.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486с.
4. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основные теории и методики развития. – М.: Терра спорт, 2000. – 192 с.
5. Немов, Р.С. Психология: учебник для высших педагогических учебных заведений. В 3 кн. Кн. 1. / Р.С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 1997. – 651 с.
6. Проблемы оздоровительной направленности пространства физической культуры и спорта в современных условиях Лаврик С.В.Филимонова Ю.Б. Культура физическая и здоровье. Воронеж, № 4 (40). 2014. – С.92-94.
7. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов – М.: Академический Проект, 2004. – 369 с.

# СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ВУЗА

Пикар Т. М.

*ФГБОУ ВО Санкт-Петербургская художественно-промышленная  
академия им. А.Л. Штиглица*

В рабочих программах художественно-промышленной академии сказано, что целью освоения дисциплины «физическая культура и спорт» является формирование установки на направленное использование разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Несомненно, что сильной мотивацией для каждого студента все-таки является зачет по дисциплине «физическая культура».

Мотивация молодежи заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих. Представленная мотивация получает развитие в желании максимально использовать физические возможности своего организма, улучшить свое физическое состояние и повысить физическую подготовленность

Мотивацией к занятиям физическими упражнениями также является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний.

Опрос показал, что процент студентов, имеющих стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом невысок (27%). Еще меньше процент (19%) студентов, которые когда-либо участвовали в спортивных мероприятиях. Углубленность в свою творческую деятельность создает проблему поиска путей привлечения студентов к занятиям физической культурой.

По мнению некоторых исследователей, существует наличие внешних и внутренних мотивов. Внешние – это ориентиры на результат в будущем; внутренние – ориентиры в процессе занятий.

В начале занятий у большинства людей преобладает внешняя мотивация. Переход к внутренним побуждениям состоит в сосредоточении на самом процессе занятий, создании ощущений связанных с ними. Это возможно тогда, когда занятие соответствует индивидуальным особенностям и потребностям занимающихся. Исследователи полагают, что внутренние причины, более глубокие, повышают вероятность превращения двигательной активности в повседневную необходимость. А так же, они отмечают ряд психоэмоциональных эффектов, которые возникают при регулярных за-

ятиях: занятия уменьшают стресс и скованность, повышают самооценку, способствуют общению с другими людьми.

Цель: поиск средств и методов повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями у студентов художественного вуза.

Задачи: 1.Выявить причины низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой

2.Определить мотивы, вызывающие интерес к занятиям физическими упражнениями.

3.Обосновать эффективность форм и средств, способствующих формированию мотиваций к занятиям физической культурой.

Методы и организация исследования: С целью развития положительной мотивации у студентов к занятиям физической культурой, улучшения самочувствия занимающихся и формирования потребности к регулярным занятиям применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение,

самонаблюдение (самоконтроль), опрос, эксперимент, метод обобщения, метод мысленного эксперимента.

Учебно-трудовая деятельность студентов нашей Академии характеризуется сочетанием умственных, физических и нервно-эмоциональных нагрузок. Учебный день студентов продолжается 8-10 часов и включает не только лекционные и семинарские занятия, но и работу в мастерских по профилю своей будущей профессии. Рабочая поза характеризуется длительным статическим напряжением туловища. Большой объем работы выполняется мелкими движениями кистей с удержанием рук в одном положении. Творческий характер деятельности требует значительной концентрации внимания и высокого нервно-эмоционального напряжения.

Учитывая специфику учебного процесса, а также контингент занимающихся (80% студентов – девушки) учебная программа предусматривает раздел «ритмическая гимнастика». Раздел представлен различными комплексами с разными функциональными направленностями. Наблюдения показали, что на занятиях в первой половине дня студентки предпочитали комплексы аэробики с танцевальными элементами высокой интенсивности. А так же силовые комплексы, выполняемые поточным методом, с минимальным количеством пауз, в музыкальном темпе 130-150 уд/мин. В занятиях второй половины дня, когда накапливается усталость и присутствует утомление, предпочтение отдавалось релаксационным комплексам, таким как пилатес, йога, стrectчинг и силовым комплексам низкой интенсивности, с музыкальным темпом 100-130 уд/мин.

Разнообразие комплексов с использованием современных мелодий вызывают интерес студенток, но проблема регулярности посещения занятий существует. С целью развития интереса к занятиям студентам было предложено акцентировать свое внимание на оценке субъективных показа-

телей состояния организма после посещения занятия и в дни, когда занятия не было. Определить свое самочувствие и настроение, удовлетворение от занятия, психологический фон. А так же легкость тела, подъем энергии, ощущения бодрости, усталости, мышечной боли, сон, аппетит и самое важное, работоспособность.

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность исследования по определению форм и средств, способствующих формированию мотиваций студентов к занятиям физическими упражнениями, определяет положительная динамика сравнения исходных и конечных результатов проведения мониторинга знаний и физической подготовленности. Однако, процесс формирования стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а длительный процесс: от элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и регулярных практических занятий. Активность зависит от многих факторов, основными из них являются: правильная постановка задач урока, создание положительного эмоционального фона. Важное значение при этом играет личность преподавателя, его педагогический опыт, манера ведения занятия, умение предложить разнообразные формы занятий, учет уровня физической подготовки занимающихся.

Опрос показал, что студенты соглашаются с тем, что после посещения занятия создается положительный психологический фон и работоспособность возрастает.

Выводы и заключение. Для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре необходимо использовать дифференцированный подход на учебных занятиях, учитывая их физическое развитие, интересы и склонности. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние студента, дают обретение уверенности в себе, снимают эмоциональное напряжение, предупреждают развитие стрессовых состояний; отвлекают от неприятных мыслей, снимают умственное напряжение, восстанавливают работоспособность. Правильное сочетание активных форм и методов обучения способствует развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой и спортом.

## **Литература:**

1. Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания. /Б.Г.Ананьев. – М.: «Наука», 1977.- 380с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студ., асп., и преп. ин-тов физ. культуры /Б.А.Ашмарин.- М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223с.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. -М. Гардарики, 2003.-370с.

4. Бауэр В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1987. – 23 с.
5. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1998. – 39 с.
6. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности. – СПб.: С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2003. – 55 с.
7. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов. – Саратов, Наука, 2009.
8. Самореализация педагога по физической культуре и спорту (монография). //С.И. Филимонова/ М.: МГПУ. 2013. – 278 с.

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Пронина А.В., РГГУ, Москва

Становление, развитие личности и ее профессиональный, в частности спортивный, рост тесно коррелируют со степенью его психологического благополучия, психологическим здоровьем, самовосприятием и способностью взаимодействовать с окружающим миром. Это взаимодействие является основным предметом нашего исследования. В данной статье речь пойдет о концепции широко известного направления психологии – транзактного (трансактного, транзакционного) анализа, основоположником которого является американский психолог и психиатр Э. Берн.

Современная спортивная психология нуждается в новых подходах и методах исследования, создании новых программ обучения спортивных психологов и диагностов, тренеров и педагогов. На сегодняшний день транзактный анализ позволил создать подобные программы с использованием «доступного» языка, пригодного для обсуждения универсальных проблем нашего общества во многих отраслях (психиатрии, медицине, образовании, бизнесе и пр.). Более 1000 профессионалов уже обучено этому методу в штате Калифорния, и этот метод быстро распространяется в других странах и в России. Около половины этих специалистов – психиатры. Вторую половину составляют врачи других специальностей, психологи, работники социальных служб, медсестры, педагоги, администраторы, священники и юристы. В России транзактный анализ все чаще используется в семейном консультировании, при коррекции поведения подростков, в индивидуальном консультировании, в работе с людьми, требующими психиатрического вмешательства, в решении деловых вопросов и эффективного ведения бизнеса.

Рассмотрим одну из основных концепций данного направления, в которой главным является поведение человека с позиции, как зачастую на американский манер называют психологи, «Я – О'кей, Вы – О'кей». Это понятие, отражающее жизненную позицию (или психологическую установку) человека, с английского можно перевести «Я – в порядке, Вы – в порядке».

В транзактном анализе выделяются четыре жизненные установки относительно себя и других, которых может придерживаться личность:

Первая жизненная позиция – это хорошая, или здоровая позиция, ориентированная на успех и отражающая уважительное отношение к себе и к окружающим. Вторая позиция искажает тестирование реальности личностью, которая скорее будет оцениваться ее «патологическим» взглядом высокомерно. Такая позиция может привести к отчуждению, обособлению от общества, группы и даже ближайшего окружения. Менее здоровых индивидов она может привести к параноидным состояниям, чрезмерной подо-

зрительности, недоверию, ненависти. Третья позиция, депрессивная, также ведет к самоизоляции индивида от окружающих. Образно говоря, это «ход от общества» разочаровавшись в себе. Четвертая позиция – разрушительная для личности в целом (шизоидная, отчужденная). Она неизбежно ведет к язвительности, озлобленности или деградации личности. По мнению Берна, подобное поведение является результатом нехватки внимания, похвалы, «психологических поглаживаний» (поощрения, одобрения), заботы и принятия ребенка родителями в детстве, приводя к депрессии и отчаянию.

Выводы. Относительно себя из отношений и родительских посланий ребенок делает неосознанно и принимает на их основе ту или иную жизненную позицию, которая руководит всем его поведением в дальнейшем. То есть информация, которая для ребенка имеет форму беспорядочных впечатлений, начинает складываться в некую структуру и способствует развитию и формированию определенного довербального умозаключения [2]. Так, на основе внутренних бессознательных умозаключений начинает формироваться представление о себе, о своем месте в этом мире, об отношениях к нам других людей, что в свою очередь становится одним из ведущих векторов, определяющих наше будущее. Таким образом, взаимодействуя с окружающим миром и формируя определенные умозаключения, которые предопределяют образ действий и поведения, индивид видит свою жизнь благополучной, удачной или неблагополучной, несчастной.

Отечественный психолог Васильев Н.Н. считает, что согласованная устойчивая система обобщенного представления индивида о себе, позволяет личности чувствовать себя уверенно, находиться в тесном контакте с реальностью. Это и есть включенность в позицию «Я – О'кей, Ты – О'кей».

Поскольку человек интерпретирует свой жизненный опыт, опираясь на представления о себе и окружающих, здоровое видение с позиции «Я – О'кей, Ты – О'кей» предопределяет успех и гармоничное жизненное развитие, так как не мешает ему в правильном восприятии мира. В противном случае, если внутренняя гармония нарушена, индивид начинает тормозить свое развитие.

Наполненный на успех спортсмен будет демонстрировать уверенность и способность к достижению, уверенный в своих силах и способностях – стремиться реализовать свои потенциальные возможности и интересы в выбранном виде спорта, и напротив, «неуверенный в себе и завтрашнем дне» – попадать в сложные ситуации или впадать в состояние, когда кажется невозможным преодолеть определенные трудности, например столкнувшись с изучением сложных элементов или готовясь к соревнованиям. Чаще всего исправлять «ошибки» или «заблуждения» принятых спортсменами в детстве убеждений приходится психологам. Обратиться за помощью специалиста – верный способ решения проблемы связанной не только с конфликтными взаимоотношениями с окружающими людьми, но и с внутристичностной рассогласованностью. Таким образом, в процессе работы со

спортсменами, желающими изменить свою жизнь и направить ее на достижение психологического комфорта, реализовывать свой личностный, интеллектуальный, спортивный потенциал и достигать поставленных целей, акцент делается на достижении здоровья и автономии.

Таким образом, применение концепций и методов транзактного анализа в спортивной деятельности, в частности при работе со спортсменами, является актуальной задачей современного взаимодействия психологии и спорта.

### **Литература:**

1. Бернс Р., Развитие Я-концепции и воспитание //Пер. с англ. – М.: «Прогресс», 1986. с. 30-66.
2. Пронина, А. В. Влияние Я-концепции личности и психологической установки «Я-Окей, Вы-Окей» на личностный и профессиональный рост человека [Текст] / Пронина А.В. // Вестник РХТУ им. Д.И. Менделеева. Гуманитарные исследования. – М., 2015. – Т. 1, № 6. – С. 107 – 115
3. Рутков Д. Психология здоровой личности: 15 признаков по Маслоу // livejournal 2015. 1с.
4. С. Паттерсон, Э. Уоткинс. Теории психотерапии. Питер. 2004г. 544с.
5. Эрик Берн: Групповая психотерапия и трансактный анализ. «Академический Проект», 2013 г. 384 с.
6. <http://litresp.ru/chitat/ru/%D0%A5/harris-tomas-e/ya--okej-ti--okej>

# СУБЛИМАЦИЯ ПРИНЦИПОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ И УНИВЕРСАЛЬНОСТИ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Сопов В.Ф., РГУФКСМиТ, Москва

Имея длительный период становления (1), теория и методика психологической подготовки основные формы и содержание приобрела в 80-90-х годах прошедшего столетия, сформировавшись в стройную и эффективную «Систему Психологического Обеспечения Подготовки Спортсменов» (6).

Опираясь на фундаментальные исследования классиков советской психологии спорта, она сублимировала основные принципы: методологически обоснованная универсальность и экспериментально подтвержденная специализированность. В этой связи неуместным являются настойчивые попытки заменить понятие «психологическое обеспечение» на понятие «психологическое сопровождение», уже в своей семантике указывающее на необязательность, на сопровождение чьей либо деятельности, ассистирование действующим самостоятельно. Методологической точкой зрения для современной Системы психологического обеспечения подготовки в Российской спорте, является, на наш взгляд, принципы экзистенциальной психологии, которая рассматривает человека в структурной целости и неделимом единстве его с миром.

Выстроенная по экзистенциальной схеме психодиагностики трех пространственных измерений и возвращения целостности личности через рефлексию объективного и субъективного в факторах спортивной деятельности, психологическая подготовка в элитном спорте осуществляется по следующей схеме, включающей четыре этапа и наполненной конкретным специализированным содержанием вида спорта и даже амплуа спортсмена..

Первое пространственное измерение: теории о среде обитания и осуществления спортивной деятельности, включая законы хронобиологии и диагностика соответствия этим законам. Второе пространственное измерение: психодиагностика места спортсмена в социуме группы, команды, общества.

Третье пространственное измерение: психодиагностика индивидуального состояния личности. Четвертый этап подготовки: рефлексия и интегративная психорегуляция – совмещение объективных и субъективных факторов спортивной деятельности с целью достижения максимального спортивного результата, посредством освоения актуальных специализированных психотехник. Данный раздел собственно и является психологической подготовкой, технологией экзистенциального воздействия, построенной на уважительном отношении к личности элитного спортсмена, несмотря на имеющиеся несовпадения его личных качеств и требований вида спорта.

Названные выше положения делают Систему ПОПС универсальной, позволяя её применять как надежную психотехнику в подготовке Российских спортсменов в разных видах спортивной деятельности. Её универсальность проявляется в способности адаптироваться для конкретных видов спорта, психологических проблем, создавая специализированные модельные характеристики личности, психических процессов, состояний и интегральной готовности к соревнованию (4). Данный подход позволил нам также построить ряд теоретических и практических моделей, оптимизирующих процесс психологической подготовки и создать универсальный алгоритм работы со спортсменами.

При этом реализация данного алгоритма возможна в периоды разной продолжительности – от полугода до 3 недель перед главным стартом сезона.

Для работы при подготовке гребцов к ОИ-2016 была сформирована и успешно реализована специальная авторская экспресс-программа психологического обеспечения подготовки на заключительном этапе включавшая последовательно следующие универсальные шаги-техники:

-экспресс диагностика свойств личности и мотивации; -экспресс-диагностика состояния подготовленности, получение обратной связи и осознание проблем; -постановка целей и формирование установки на активное сотрудничество, калибровка приобретений и потерь; -обучение мышечной и психической релаксации, восстановлению после нагрузок; -обучение идеомоторной тренировке и визуализации позитивных образов элементов соревновательной деятельности; -формирование образа максимально эффективного двигательного действия; -описание ОБС и тренировка вхождения в него; -формирование максимально эффективного предстартового состояния и тренировка вхождения в него; -формирование 10-ти шагового алгоритма ежедневного поведения для достижения успеха; -моделирование индивидуального алгоритма соревновательного поведения спортсмена от момента выхода на старт до финиша основной дистанции с закреплением в контрольных тренировках – «Модель прохождения Олимпийской дистанции»; -заключительный дебрифинг (круглый стол-дискуссия) осознания уровня своей готовности к Олимпийским Играм. При этом необходимо обратить внимание на приоритетную направленность всех психотехник на обучение основам психической саморегуляции, формирование навыков самоконтроля и самопрограммирования соревновательных действий, вхождения в оптимальное соревновательное состояние, навыков релаксации направленной на восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок с детальной проработкой специальных ситуаций вида спорта, амплуа спортсменов их актуального состояния. Это необходимый минимум теории и методики спортивной тренировки. И он возможен только при реализации процесса психологического обеспечения, гарантированной передачи навыков, психологом находящемся в команде весь период подготовки к главному старту сезона.

## **Литература:**

1. Непопалов В.Н., Сопов В.Ф .- Спортивная психология в «зеркале» истории./ Журнал «Спортивный психолог» № 2, 2016. С.6 -25.
2. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте /Физкультура и спорт. – М., 1969. – 88 с.
3. Родионов А.В.,Сопов В.Ф., Непопалов В.Н. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов./ Журнал Спортивный психолог. №2. 2004. – Москва: РГУФК, 2004. – С.12-20.
4. Родионов А.В.Сопов В.Ф., Непопалов В.Н. Психологические модели в управлении комплексной подготовкой. Спортивный психолог.2007 №1(10)
5. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. – М., Академический проект.2005.128 с.
6. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте.- М.: 2010. – 120 с.

# РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Г.Г.

*ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», Москва, Россия*

*ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры, управления, сервиса, Стерлитамак, Россия*

Мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена, не только ведет его к поставленной цели, но и влияет на характер всех процессов спортивной деятельности. Важной особенностью мотивации является ее прямое влияние на спортивный результат.

Анализ состояния современной теории и практики спортивной психологии (Г.Д. Бабушкин, Г.Д. Горбунов, Г.Б. Горская, Е.П. Ильин, Ю.Я.Киселев, В.Ф. Сопов, Л.Г. Уляева, Б.П. Яковлев и многие др.) [1, 2, 4] указывает, что одним из важнейших вопросов в развитии спортивной мотивации являются: формирование мотивации, достижение высокого результата в спорте и в подготовке спортсменов высокой квалификации; индивидуализация подготовки атлетов с учетом их мотивации.

Результаты исследования и их обсуждение. Одной из главных трудностей в тренировочном процессе является формирование мотивации спортивной деятельности с первых дней занятий. В процессе повышения мастерства спортсмен практически все свое свободное время от учебы проводит с тренером и со своей командой. Мотивация меняет отношение юного атлета к спортивной деятельности, к тренеру, поэтому ее диагностика и формирование должны стать центральной в воспитательном процессе руководителя спортивного коллектива. Тренеру необходимо стремиться понять спортсмена, разобраться в структуре его мотивов, в особенностях построения его мотивационной сферы, которая имеет сложное строение [1, 3]. Чтобы понять мотивы занятий спортом, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношений к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяются следующие способы:

а) тренер проводит со спортсменом неофициальные, но хорошо продуманные и заранее спланированные беседы, в ходе которых, с помощью прямых и косвенных вопросов выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом; об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах и т.д.

- б) чувства и мотивы спортсмена можно выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике, также из бесед с другими членами команды;
- в) для оценки потребностно-мотивационной сферы спортсмена нужно использовать специальные тесты, в том числе и проективные;
- г) перед началом сезона, тренер может предложить спортсменам, написать подробную автобиографию с акцентом на то, как они пришли в спорт и как складывалась их спортивная карьера.

Для формирования мотивации спортивной деятельности с юными атлетами недостаточно только поддерживать интерес к занятиям, а необходимо так планировать тренировки и соревнования, чтобы юный спортсмен постоянно ощущал положительную динамику собственного мастерства. В работе с юниорами нужны другие методы, так как у них необходимо сформировать не просто мотивацию спортивной деятельности, а мотивацию достижения наивысшего спортивного результата. В свою очередь формирование мотивации достижения наивысшего спортивного результата следует осуществлять путем повышения потребности спортсмена в самоутверждении, самовыражении и исполнении общественного долга на основе учета и иерархии задач, выдвигаемых спортивной деятельностью. Очень важно, чтобы ближайшая цель не стала целью всей деятельностью. Необходимо каждый раз при достижении спортсменом ближайшей цели переориентировать его на другую, так как сам собой этот процесс не всегда протекает ровно и гладко.

В этой связи тренеру, как руководителю всего процесса подготовки спортсмена, необходимо профессионально использовать в своей работе знания о характере влияния условий и принципов воздействия на социальную и психическую сферы жизнедеятельности своего ученика, управлять процессом формирования мотивационной сферы. Все это поможет тренеру сделать процесс воспитания соответствующим возрастным особенностям своих спортсменов, найти индивидуальный подход к ним, разобраться в собственных успехах и неудачах, во взаимоотношениях, а также судить о характере переживаний своих успехов и поражений.

Заключение. Важным аспектом при формировании спортивной мотивации является учет индивидуально-психологических особенностей занимающихся, их актуальных потребностей, интересов, склонностей, способностей, увлечений. В этом и заключается ведущая роль тренера в формировании спортивной мотивации, через реализацию индивидуального подхода при работе с юными спортсменами. Данный подход в решении проблемы формирования спортивной мотивации юного спортсмена, позволяет укреплять у него уверенность, коллективизм, патриотизм, чувство собственного достоинства, положительное отношение к учебно-тренировочным занятиям (повышает интерес к их содержанию) и тренеру, готовность к дальнейшему совершенствованию в спорте, а также сохранить значительную

часть контингента занимающихся в спортивных школах на этапе начальной спортивной специализации.

### **Литература:**

1. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации у занимающихся спортом: учебное пособие для вузов физической культуры/ Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 151 с.
2. Психология физического воспитания и спорта: учебник для студ.учреждений высш. образования /под ред.А.В. Родионова, В.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 320с.
3. Самореализация педагога по физической культуре и спорту (монография). //С.И. Филимонова/ М.: МГПУ. 2013. – 278 с.
4. Современные стратегии деятельности тренера в пространстве физической культуры и спорта // С.И.Филимонова, Н.А. Заливина, Д.С.Мальцева , В.Б.Буторин, А.В. Шибнев /Культура физическая и здоровье. – 2016. – т. 60. – № 5. – С.24-29.
5. Стрельникова, И.В. Личностные качества тренера как ресурс профессиональной самореализации /И.В. Стрельникова, Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев Б.Б./Инновации и традиции в современном физкультурном образовании //Сборник трудов Межвузовской научно-практической конференции 22 марта 2017 года [Электронное издание] / Составитель Т. К. Ким. – М.: МПГУ, 2017. – С. 429-436
6. Яковлев, Б.П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б.П. Яковлев. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с.

# ФОРМИРОВАНИЕ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Харин И.В.

*Московский городской педагогический университет*

Содержание тренировочного процесса на основе фитнес-технологии характеризуется совокупностью научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм фитнеса, инвентаря и оборудования [2].

Методы и организация исследования. Цель: изучить влияние тренировочного процесса с использованием фитнес-технологий на уровень притязаний студентов. В исследовании уровня притязаний использовался адаптированная модификация методики Ф. Хоппе [1].

В методике Ф. Хоппе испытуемому предлагаются задания, которые по своему содержанию весьма различны в зависимости от образовательного уровня и профессии испытуемых.. Только при этом условии у них вырабатывается серьезное отношение к ситуации эксперимента, создается ситуация выбора. Карточки с заданиями раскладываются перед испытуемым в два ряда. Ему дается следующая инструкция: «Перед Вами лежат карточки, на обороте которых написаны задания. Номера на карточках означают степень сложности заданий. Задания расположены по возрастанию сложности. На решение каждой задачи отведено определенное время, которое Вам не известно. Я слежу за ним с помощью секундомера. Если Вы не уложитесь в это отведенное время, я буду считать, что задание Вами не выполнено, и ставлю минус. Если уложитесь в отведенное Вам время – ставлю Вам плюс. Задания Вы должны выбирать сами». Таким образом, испытуемому дается право самому выбирать сложность задания, т.е. ставить цель.Экспериментатор может по своему усмотрению увеличивать или уменьшать время, отведенное на выполнение задания, тем самым произвольно вызывать у испытуемого переживание неудачи или удачи, показать, что задание выполнено правильно, либо, ограничивая время, опровергнуть результаты. Только после оценки экспериментатора испытуемый должен выбрать другое задание, более сложное или более легкое. Результаты исследования и их обсуждение. Первоначальный срез информации по модернизированной методике Ф. Хоппе, свидетельствуют о четкой положительной и отрицательной полярности выбора, который определяется предыдущим успехом или неуспехом. В 50 случаях из 58 тестируемые

повышали уровень результатов после успешного выполнения предыдущего задания, то есть в 86% случаев. Это свидетельствует о уверенности в себе и своих силах за счет роста уровня притязаний, то есть тестируемые, успешно выполнив задание экспериментатора, принимали решение не останавливаться на достигнутом, а пробовать выполнять задания более высокого уровня и сложности. И лишь в 14% случаев тестируемые проявили настрой сохранить показатели. Идентичная картина наблюдалась в случаях с неудачным выполнением заданий экспериментатора. В 26 случаях из 30, то есть в тех же 86% случаев тестируемые понижали результаты после неудачно выполненного предыдущего задания. Неуспех оказывал непосредственное влияние на настрой студентов, предопределяя дальнейший выбор. И также лишь в 14% случаев тестируемые предпринимали попытку выполнить задание такого же уровня сложности. Повторный срез демонстрирует схожие данные с первоначальным: увеличился процент повышения тестируемыми результатов после успешного выполнения предыдущего задания. В 50 случаях из 52, то есть в 96% случаев студенты бесстрашно брались за выполнения более сложного задания, что говорит о приросте психофизиологических характеристик, рассмотренных ранее. И только в 4% случаев студенты сохраняли хладнокровие, уверенно выполняя задания подобного уровня сложности. В 19 случаях из 34, то есть в 56% случаев тестируемые понижали свой уровень притязаний, боясь карточки с меньшей сложностью выполнения упражнений. Падение этого показателя на 30% говорит об изменениях в структуре принятия решений и собственного роста в своих глазах. Во-первых, в 6% случаев, то есть 2 раза из 34, тестируемые после неудачи решались на более отчаянный шаг, еще повышая сложность заданий.

Во-вторых, процент повторного выполнения задания идентично-го уровня сложности дошел до отметки в 38%, то есть тестируемые в 13 случаях из 34 проявляли упорство. Модернизированная методика Ф. Хоппе подтвердила уже ранее проводимые исследования в контексте роста уровня притязаний после успешно выполненных заданий и спада после неуспеш-но выполненных заданий. Совокупность неспособности выполнить те или иные поставленные экспериментатором задачи из-за отсутствия соответствующего уровня физической подготовки, а также проблемы, выявленные после проведения САТ, подтолкнули нас к разработке программы курса функциональных тренировок, направленных на стабилизацию и формиро-вание устойчивых психофизиологических особенностей организма. Таким образом, полученные результаты положительной динамики уровня притязаний у студентов, говорят об успешном процессе формирования уровня притязаний не только за счет превосходства удач над неудачами, а также, что является очень важным, это осознаваемым учетом и оценкой прошлых успехов и неудач в ходе тренировочных занятий.

## **Литература:**

1. Андрющенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура». Теория и методика физической культуры. 2002. № 2. С. 47.
2. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. Под ред. Крылова А.А., Маничева С.А. 2-е изд., доп. и перераб. – СПб.: 2003. – 560 с.
3. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
4. Суханова Л. А. Уровень притязаний личности как мотивирующий фактор учебной деятельности студентов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2009. – № 10. – С. 46–49.
5. Физическая культура студента.учебник / Казантинова Г.М., Чарова Т.А., Андрющенко Л.Б. Волгоград, 2017.
6. GTO complex role in national physical culture and sports sector Filimonova, S.I., Sabirova, I.A., Grishlna, T.S., Fedoryachenko, S.N. 2017 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury 2017-January(4), c. 99-101
7. Filimonova SI, Andryushchenko LB, Filimonova Yu.B. SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF HIGHER EDUCATION Culture physical and health. 2017. No. 4 (64). Pp. 13-16.

# ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТ ПРАВОВОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Ямашкина Н.Г., Козлова С.Ю.

*Московский городской педагогический университет*

Тема правовой защищенности на современном этапе развития спорта и спортивной психологии является одной из самых актуальных, чему свидетельствует большой ажиотаж вокруг любой новой информации касательно допуска, отстранения или лишения титула спортсменов. Проблематика правовой защищенности спортсменов стала носить глобальный характер еще на этапе подготовки к Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро 2016 года, когда появилась «проблематичность» допуска спортсменов сборной России. Как один единый механизм право и психология существуют в определенной связи, нарушение которой грозит серьезным последствиям для участников спортивной деятельности, ведь ужесточая правовую оболочку спорта, психологическое состояние его участников как струна от прикосновения будет колебаться [1, 2]. В спорте психические состояния разделяют на тренировочные и соревновательные, пред- и послестартовые, типичные и ситуативные. Целенаправленное формирование нужного состояния называют психорегуляцией, а с наших позиций – это удержание психической активности на нужном уровне в течение заданного промежутка времени [4].

Российским спортсменам стали давать разрешение выступать на международных соревнованиях под нейтральным флагом – любая символика с триколором запрещена. Так, на чемпионат мира в Великобритании по легкой атлетике были допущены 19 российских спортсменов. Спортсменам фактически приходилось «скрывать» что они представляют Россию этот факт конечно же имел свое отражение на психологическое состояние спортсменов.

Цель исследования – определение механизмов влияния правовой защищенности на психологическое состояние спортсменов.

Задачи исследования: 1.Выявить сущность правовой защищенности спортсменов.

2.Определить уровень правовой защищенности и ее влияние на психологическое состояние спортсменов.

3.Разработать программу психологической регуляции состояния спортсменов в условиях правовой незащищенности.

Методы исследования: беседа, опрос.

Организация. Проведен опрос более 80 респондентов (студентов спортивного Вуза) по изучению факторов, определяющих уровень правовой защищенности в спорте и их влияние на психологическое состояние спор-

тсменов, оценка результатов проводилась в процентах. Опросник составила Ямашкина Н.Г. магистрант 2 курса программы подготовки «Спортивная психология» ПИФКиС. Опросник содержит 25 вопросов [1, 2, 6].

Выявлено, что чувствительность спортсменов к несправедливости ярко проявляется в условиях соревнований. Из исследования выявлено, что компетентность в вопросах спортивного права находится на низком уровне: только 24 % опрошенных продемонстрировали высокий уровень компетентности, могут прокомментировать отдельные правовые аспекты 41 % опрошенных, остальные 35 % испытывают серьезные затруднения в вопросах такого характера. Реакция спортсмена в условиях правовой незащищенности зависит от его личных качеств, оценки степени утраты возможностей, исходя из их опыта и квалификации, самооценки собственных возможностей и состояния на текущий момент.

Выводы. Недостатки правовой защищенности негативно влияют на психологическое состояние спортсменов. Агрессивно настроенное окружение выступает как двойное давление, затрудняя путь к победе, возникает психологическое чувство скованности, спортсмен не может показать максимальный результат. Спортсмены должны знать свои юридические права, это позволит им чувствовать себя защищенными и сконцентрированными на соревновательной деятельности, а не испытывать дискомфорт по поводу вопросов допуска на соревнования, что не дают максимальной концентрации и не позволяет показать максимальные результаты.

## Литература

1. Алексеев С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учебник для вузов / С. В. Алексеев. – М. : Советский спорт, 2013. – 517 с.
2. Амиров И.М. Юридическая ответственность в сфере спорта (вопросы теории и практики): учебное пособие. – Уфа: УЮИ МВД РФ, 2006. – 281 с.
3. Гуськов С.И., Платонов В.Н. Профессиональный спорт: Учебник / Под общей ред. С.И. Гуськова, В.Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 392 с.
4. Загайнов, Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена : статьи и интервью / Р.М. Загайнов. – Москва : Советский спорт, 2006. – 106 с.
5. Столов И.И., Филимонова С.И., К вопросу о проекте федерального закона «О государственном (муниципальном) заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере // Спорт: экономика, право, управление. – 2017. – № 2
6. Правовые коллизии в пространстве физической культуры и спорте . Столов И.И.,Филимонова С.И.// Спорт: экономика, право, управление. – 2016. – 4. – С.38-40.

7. Скачкова Г.С. Особенности регулирования трудовых отношений в области физической культуры и спорта ... – М., 2002, № 5. – С. 65-73
8. Свершения отечественной научной школы спортивного права//С.И. Филимонова С.Р.Гостева / Экономика, право, управление . М. 2013. № 4 (76) С. 15-20.



## **2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ**

# ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Р.Ф.Волкова, Л.И.Серазетдинова, Г.Г.Шайдуллина, Н.М.Закирова

*Казанский (Приволжский) Федеральный университет г.Казань*

Психоэмоциональный стресс – критическое состояние личности, которая подвергается чрезмерным эмоциональным и социальным перегрузкам. Данное понятие относится к адаптационным возможностям психики, которые необходимы для адекватной реакции на изменения в окружающем мире (позитивные и негативные).

Аспекты, характеризующие понятие психоэмоционального стресса: упадок физических сил (сбои нервной системы приводят к тяжёлым последствиям для всего организма); возникновение чувства тревоги, нарастающее в течение 2 суток (изменение работы головного мозга, чрезмерная выработка гормонов – адреналина, кортикоэстериона); аварийный режим работы организма (на психическом и физическом уровне); истощение физических и душевных сил, завершающееся нервным срывом и переходящее в острые неврозы, депрессии и другие психологические отклонения. Источниками возникновения стресса могут служить, как реальные травмирующие события (смерть близкого, стихийное бедствие, война, потеря работы), так и чрезмерно-негативное восприятие личностью различных обстоятельств собственной жизнью. Психическое здоровье личности следует рассматривать как комплекс полноценных психосоматических функций, благодаря которым человек способен безболезненно адаптироваться к всевозможным стрессам, неожиданным ситуациям, быть активным, работоспособным, жизнерадостным и полным сил. Психическое здоровье является основой общего состояния благополучия и гармонии, достичь которого невозможно без соответствующей внутренней мотивации, уверенности в себе, присущем спокойствии и хладнокровии. Понятие психического здоровья противопоставляется психическим отклонениям, расстройствам и заболеваниям, возникающим вследствие неправильного образа жизни, пережитого сильного стресса, переутомления и в редких случаях генетической предрасположенности к определенному типу психосоматической болезни.

Одним из основных направлений формирования и укрепления здоровья молодежи является процесс физического воспитания, ориентированный на укрепление здоровья, повышение их работоспособности и физической подготовленности. Для решения этих задач действующей государственной программой предусмотрены широкие возможности определения рациональной структуры используемых средств и методов физической культуры. Это позволяет содействию формирования двигательной культуры: культура тела, культура движений, разумная организация досуга, самосовершенство-

вание, ведение здорового образа жизни. Одним из эффективных путей оздоровления и формирования здоровой молодежи (студентов) на сегодняшний день являются фитнес-технологии. Фитнес-технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, бодибилдинг, пилатес и др.), направленные на физическое совершенствование всех слоев населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры. Здоровье как целостный социально-психологический феномен является интегративным критерием и показателем качества современного образования. Физическая подготовленность, уровень психофизической культуры молодежи за время обучения в ВУЗе снижается, что обусловлено резким ростом информационных и эмоциональных нагрузок, приводящих к значительному ухудшению психического самочувствия студентов, повышенной тревожности, отчужденности. Основополагающим направлением в формировании и укреплении здоровья молодежи является процесс физического воспитания, ориентированный на укрепление здоровья, повышение их работоспособности и физической подготовленности. Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления молодежи.

Методы и организация исследования. В этой связи была поставлена задача: разработать систему занятий по физической культуре, целью которой является развитие физических качеств с использованием современных направлений фитнеса. Система состоит из 4-х категорий: 1. Двигательные качества: выносливость – оказывает благотворное воздействие на повышение физической и умственной работоспособности, гибкость – упражнения наиболее элементарны и предъявляют небольшие требования к вегетативным функциям организма, ловкость – физическое и психическое в человеке выступают в единстве, сила – хороший «мышечный корсет» способствует нормальному функционированию внутренних органов. А также дыхание – кислород играет важную роль в обмене веществ, улучшает кровообращение, пищеварение, выделение, кардио тренировка – способность сердца доставлять кровь и кислород в работающие мышцы. 2. Средства и виды занятий: аэробика, бег, бодибилдинг, йога, подвижные игры, степ-аэробика, суставная гимнастика, интервальная и круговая тренировки, ЛФК, пилатес, танец, функциональная тренировка. 3. Методы физических упражнений: динамика (изотонические усилия), повторные усилия, «пирамида», супер-сеты, статика (изометрические усилия), метод счета (упражнения выполняются на каждый счет, на 2 счета, на три, пружинка, пол-амплитуды), членок (выполняются 1 и 2 упражнения, 2 и 3, ..., 10 и 1). 4. Инвентарь: гантели, мячи гимнастические, мячи набивные, обручи, палки, резиновые ленты,

скакалки. Затем составляется график проведения занятий. Выбираются два двигательных качества, вид занятия, метод физических упражнений, инвентарь. Например, развиваем выносливость и гибкость, используя аэробику и элементы йоги в динамике без предметов. Следующее занятие: гибкость и дыхание, используем интервальный метод: элементы йоги с мячом, где интервалом является бодифлекс. Через каждые 8 занятий предлагаем комплексы упражнений по ЛФК, по системе Пилатеса, разучиваем танцевальные движения и связки, а также самостоятельную работу по карточкам.

Результаты исследования и их обсуждение. Применяем «нетрадиционные» формы занятий более 15 лет. Экспериментальная проверка эффективности системы проводилась на 2-х группах с использованием тестирования функционального состояния по опроснику САН (самочувствие, активность, настроение), которое дало следующие результаты: 2 курс – С – 4,5; А – 4,2; Н – 5,1 – второй год занятий по системе. 3 курс – С – 5,2; А – 4,4; Н – 5,8 – третий год занятий по системе. Посещаемость на 2-м курсе – 89%, на 3-м -94%, физическая подготовленность – 4,0 и 4,3 соответственно.

Выводы. При методически грамотной организации занятий физическое воспитание вызывает чувство удовлетворения от участия в самом процессе выполнения физических упражнений. Систематически повторяющиеся занятия физическими упражнениями становятся потребностью студента. Таким образом, студенческий фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся, с целью достижения оптимального физического состояния, повышения физических кондиций, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни молодежи.

## **Литература**

1. Физическая культура. Учебная программа. – Казань: Казанский государственный университет им. В.И.Ульянова-Ленина, 2003.
2. Филимонова, С.И. Управление пространством спорта вуза (монография) М.: МГСУ. 2007.
3. Формирование культуры здоровья студентов: проблемы и перспективы. Материалы конференции. – Казань, 2005.

## **Интернет источники**

1. <https://odepressii.ru/obschee/psihicheskoe-zdorove.html>
2. [http://studbooks.net/904252/psihologiya/teoretiko\\_metodologicheskie\\_osnovy\\_issledovaniya\\_psihoevotionalnogo\\_sostoyaniya\\_srednem\\_s](http://studbooks.net/904252/psihologiya/teoretiko_metodologicheskie_osnovy_issledovaniya_psihoevotionalnogo_sostoyaniya_srednem_s)
3. <https://ostresse.ru/teoriya-stressa/psixoemotionalnyj-stress.html>

# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

Гришина Т.С., канд.пед.наук, Зыкова Н.Ю. канд.псих.наук

*Воронежский государственный институт физической культуры*

Большинство отечественных специалистов отмечают системность как основную характеристику профессиональной компетентности, компоненты которой обеспечивают интегративность, организованность и функциональность личности специалиста. Элементами данной системы выступают теоретическая и практическая готовность, а также свойства личности профессионала, детерминирующие высокий уровень вариативности и результативности образовательного процесса. В целях изучения уровня сформированности психологического компонента профессиональной готовности будущих тренеров нами было проведено констатирующее исследование среди студентов 1 и 3 курсов (40 и 42 человека соответственно). В качестве метода исследования использовался адаптированный самоотчет «Колесо компетенций» (Н. Карпова), где анализировались пять компонентов профессиональной компетентности тренера, в том числе и психологический, испытуемым предлагалось оценить сформированность каждого компонента (от 0 до 100%).

В результате анализа полученных данных, можно сделать следующие выводы об особенностях психологического компонента профессиональной компетентности: высокий уровень данного компонента не отмечает у себя ни один испытуемый, преобладающим уровнем сформированности психологического компонента профессиональной компетентности студенты у себя считают средний уровень ( $\phi^*$  варьируется в интервале от 1,65 до 3,15; уровни значимости критерия  $p \leq 0,05$  и  $p \leq 0,01$ ). Достоверных отличий в уровнях развития каждого из компонентов профессиональной компетентности, в частности психологического компонента в сопоставлении с гностическим, проектировочным, спортивным и организаторским, не выявлено. На следующем этапе исследования рассматривались внутренние аспекты психологического компонента профессиональной компетентности тренера. К ним, согласно Б.Г. Ананьеву, К.К. Платону, С.Л. Рубинштейну, относятся: социально-психологическая компетентность состоит в наличии знаний об особенностях коммуникативной деятельности спортивной группы и конкретного спортсмена в ней, об особенностях взаимоотношений тренера и спортсмена и команды, о закономерностях общения и разрешения конфликтов; деятельность компетентность – способность применения социально-психологических и аутопсихологических знаний в профессиональной деятельности; аутопсихологическая компетентность включает знания

о достоинствах и недостатках собственной деятельности, особенностях своей личности и ее характерных качествах [2, с. 67]. Для изучения структуры психологического компонента профессиональной компетентности была использована модифицированная методика самооценки Дэмбо-Рубинштейн (модификация Т.С. Гришина, Н.Ю. Зыкова). На основании полученных результатов следует отметить общую тенденцию преобладания низкого уровня сформированности деятельностного компонента для всех опрошенных, что связано с недостаточностью практических навыков и умений в области психологической подготовки спортсмена, саморегуляции в деятельности тренера. Студенты получают теоретические знания о психологических закономерностях общения, взаимодействия, разрешения конфликтов, но отмечают у себя низкий уровень сформированности умений и навыков применять эти знания в практической профессиональной деятельности.

Полученные данные позволили разработать нам программу повышения уровня сформированности психологической компетентности (с акцентом на ее деятельностном компоненте) студентов, которая реализуется в ходе лабораторно-практических занятий по курсу «Психологические особенности деятельности тренера» и «Психологические особенности спортивной команды». Программа построена в форме социально-психологического тренинга, методы и техники которого позволяют в интерактивной форме повысить уровень сформированности деятельностного компонента психологической компетентности.

активного его разрешения. Задачи социально-психологического тренинга напрямую связаны с трудностями, которые встречают будущие тренеры в процессе профессионализации. После реализации программы социально-психологического тренинга в течение учебного семестра нами было проведено повторное исследование психологического компонента профессиональной компетентности студентов. При этом, следует отметить, что у студентов 1 курса тренинг не проводился, они составили контрольную группу в исследовании (КГ). На 3 курсе в рамках обозначенных дисциплин была реализована авторская программа (Т.С. Гришина, Н.Ю. Зыкова) социально-психологического тренинга для будущих тренеров в количестве 42 человек, которые составили экспериментальную группу (ЭГ). По результатам ретеста можно сделать выводы об эффективности использования социально-психологического тренинга в формировании психологического компонента профессиональной компетентности будущих тренеров. При исследовании аспектов психологического компонента были выявлены изменения в ЭГ в сравнении с КГ. Студенты ЭГ отмечали большую компетентность в применении знаний в практике взаимодействия, коммуникации и разрешения и управления конфликтами, чем студенты КГ. При обработке данных с помощью U-критерия Манна-Уитни были получены результаты, подтверждающие достоверность изменений в ЭГ по уровню сформированности деятельностного аспекта психологического компонента профессиональной

компетентности будущих тренеров ( $U_{эмп.}=534$ ,  $p\leq 0,01$ ). Таким образом, социально-психологический тренинг может рассматриваться как один из методов психолого-педагогического сопровождения процесса профессионально-личностного развития будущих тренеров, становления их профессиональной компетентности. В качестве перспективы дальнейших исследований можно рассматривать разработку и апробацию целостной программы развития психологического компонента профессиональной компетентности в форме тренинга на более ранних курсах обучения.

### **Литература:**

1. Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – С. 119-124.
2. Лазаренко, Л.А. Психологическая компетентность педагога как фактор профессионализации / Л.А. Лазаренко // Современные научно-практические технологии. – 2008. – № 1. – С. 67–68.
3. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту (Монография) М.: МГПУ. 2013. – 278 с.
4. Физическая культура (учебник) С.И. Филимонова Виленский М.Я., Щербаков В.Г., Масалова О. и др. под ред. М.Я. Виленского/ второе издание, стер. М.: Кнорус. – 2013. 424 с.- (Бакалавриат). Гриф РГПУ им. Герцена
5. Modern strategies of the coach in the space of physical education and sport. Culture of physical and health // Filimonova SI Zalivina NA, Maltseva DS, Butorin VV, Shibnev AV /. – 2016. – Vol. 60. – No. 5. – P.24-29.

# ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОЛА У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТИВНО-БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Зирин В. А., студент, Натарова О.В., ст. преподаватель

*Московская государственная академия физической культуры  
п. Малаховка, ФГБОУ ВО*

Цель исследования – изучение проявления психологического пола у юношей и девушек высокой квалификации, занимающихся спортивно-балльными танцами.

Методы и организация исследования. 1. Теоретический анализ научной литературы; 2. Опрос (полоролевой опросник диагностики психологического пола С. Бэм); 3. Методы математической обработки данных.

Исследование было проведено на базе ТСК «Вега Степ», «Радуга», «Буревестник». В исследовании приняли участие 30 танцоров высокой квалификации (15 юношей и 15 девушек) в возрасте от 16 до 20 лет.

Полоролевой опросник С. Бэм представляет собой перечень из 60 качеств: маскулинных, феминных и андрогинных. Респондентам предлагалось отметить те качества, которые присутствуют у них. На основании выбранных характеристик нами определялся психологический пол для каждого респондента. Согласно этим данным, у девушек преобладает феминность, что также, как и у юношей, свидетельствует о совпадении биологического и психологического пола.

В исследовании мы проанализировали и сопоставили проявления психологического пола у каждого спортсмена в танцевальной паре

Выводы: 1) Психологический пол формируется в семье, через общение с другими людьми, под влиянием воспитания и широкого круга социальных условий. Спортивная деятельность может способствовать развитию у личности гендерных паттернов как своего биологического, так и противоположного ему пола. 2) В результате проведенного исследования выдвинутая гипотеза подтвердилась: в силу особенностей танцевальной деятельности у танцоров высокой квалификации биологический и психологический пол совпадают. Среди изученных пар преобладают те, в которых юноши имеют выраженные маскулинные черты, а девушки – феминные.

Практические рекомендации. На начальном этапе занятий спортивно-балльными танцами тренерскому составу необходимо проводить беседы с родителями для опровержения имеющихся стереотипов о «феминизации» мальчиков, занимающихся танцевальным спортом. Такая беседа должна опираться на научные исследования в области гендерной психологии спорта.

## **Литература:**

1. Агеев, В. С. Психологические и социальные функции полоролевых стереотипов / В. С. Агеев // Вопросы психологии. 1987. № 2.
2. Беем, С. Л. Линзы гендера. Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Л. Беем. – М.: РОССПЭН, 2004. – 336 с.
3. Бендаас, Т. В. Гендерная психология / Т. В. Бендаас,. С-Пб.: «Питер», 2008. – 432 с.
4. Здравомыслова, Е, Социальное конструирование гендера как методология феминистского исследования // Российский гендерный порядок: социологический подход. Коллективная монография / Под ред. Е. Здравомысловой, А. Темкиной. – СПб.: Изд–во Европейского университета СПб., 2007. – 9–33 с.
5. Клецина, И. С. Гендерная социализация. / И. С. Клецина // Учебное пособие. С.-Петербург, изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. – 19 с.
6. Чекалина, А. А. Гендерная психология. / А. А. Чекалина, М.: «Ось-89», 2009. – 240 с.
7. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта // Дроздова М.С., Филимонова С.И., Филимонова Ю. Б., Аверясова Ю.О., Казакова В. М./ Культура физическая и здоровье № 2 (66), 2018. – с.119-122

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ВЗРОСЛЫХ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ЧЕРЕЗ АДАПТИВНОЕ ФЕХТОВАНИЕ

Павликова С. А. Филимонова С.И.

*Московский городской педагогический университет, Москва*

Цель исследования: обосновать применение мечевого боя как средства социализации инвалидов с детским церебральным параличом (ДЦП).

Задачи: 1. Показать проблему социализации людей с инвалидностью. 2. Выяснить, каким образом адаптивный спорт может помочь в решении этой проблемы. 3. Подготовить рекомендации.

Объект исследования: решение проблемы социализации посредством адаптивного спорта.

Предмет исследования: тренировочный процесс в группе по современному мечевому бою для людей с ДЦП.

Проблема: сложность с интеграцией и взаимодействием с «обычным» обществом у взрослых с ДЦП.

Гипотеза: предполагается, что с помощью занятий современным мечевым боем (фехтованием) можно решить проблему социализации взрослых с ДЦП.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме; тестирование; эксперимент.

В немногочисленных исследованиях выявлено положительное влияние применения общеразвивающих упражнений, подвижных игр, элементов спортивных игр в комплексе с мероприятиями арттерапии и танцевально-двигательной терапии на физическую подготовленность инвалидов и в частности, инвалидов с ДЦП, их способность к самостоятельной двигательной деятельности, снижение степени ограничения подвижности суставов и оптимизацию психического состояния[1]. Любое единоборство, в частности, мечевой бой, развивает не только физическую, но и психологическую сторону человека. В исследовании принимают участие 15 инвалидов с ДЦП средней степени тяжести от 22 до 33 лет. Использованы опросник «Уровень выраженности инфантилизма» (УВИ, Серегина, 2004), адаптированный автором, и методика определения терпимости. Выбраны именно эти качества, так как взаимодействие с людьми тесно связано с тем, насколько человек инфантилен и толерантен по отношению к другим. По результатам (УВИ: от 46 до 57 баллов из 120; терпимость: от 77 до 101 балла из 132), пришли к выводу: участники исследования слабоинфантильны и имеют средний либо высокий уровень толерантности. У них либо есть высшее образование и работа, либо сейчас являются студентами. Так же часть из них ранее занималась спортом и мотивирована к тренировкам. Для сравнения взята

группа из 90 человек с ДЦП старше 18 лет, не занимающихся спортом. По результатам опроса, к среднеинфантильной группе относятся 32 %, к сильноинфантильной – 78 %. Также уровень толерантности в этой группе ниже, чем в экспериментальной. Следовательно, занятия спортом делают инвалида ответственным и зрелым.

Поскольку большинство движений в единоборстве для человека с ДЦП непривычны и приходится прикладывать усилия, чтобы сначала осознать, как должно двигаться тело, а потом уже только сделать движение. Тренировки подразумевают полное вовлечение человека в происходящее, большую концентрацию внимания, самоконтроль – те навыки, которые в дальнейшем можно перенести и применять в обычной жизни при общении, в том числе и с людьми без физических ограничений. Также, имея определенный опыт, можно научиться видеть и понимать, как себя ведет оппонент во время спарринга и переносить его поведение на обычную жизнь, поскольку сорвать во время боя для человека сложно. Это тоже помогает инвалиду лучше общаться и социализироваться. Человек с ДЦП начинает яснее видеть поведение других людей, становится увереннее в себе, уменьшаются проявления инфантилизма, свойственные людям с инвалидностью, так как ему самому приходится быстро принимать решения, контролировать происходящее на ристалище во время боя, взаимодействовать как с тренером, с товарищами по команде, так и с приходящими здоровыми бойцами, до этого незнакомыми. Важно, что это взаимовыгодно, поскольку здоровые люди получают опыт общения с людьми с инвалидностью, наглядно видят, что их не нужно жалеть и постоянно помогать, а, напротив, они сами дают мотивацию к дальнейшим тренировкам.

Выводы: Занятия адаптивным фехтованием способствуют социализации людей с ДЦП. Приобретенные навыки в дальнейшем применяются в обычной жизни, улучшается самоконтроль.

## **Литература:**

1. Дерябина Г.И. Коррекция двигательных нарушений средствами физической культуры у инвалидов 11 – 14 лет с детским церебральным параличом [Текст]: дис. .... канд. пед. наук / Г. И. Дерябина; [Тамбовский государственный университет]. – Тамбов, 2006. – 154 с.
2. Саввина М.Н. Проблемы социализации детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vpokrovka.gvarono.ru/metod/work/savvina/statya.pdf> (Дата обращения: 23.04.18).
3. Мамонова О.В., Андрющенко Л.Б., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О. Особенности физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями. //Культура физическая и здоровье. 2018. № 1 (65). С. 20-23.

# МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ АТРАКЦИИ В ПАРАХ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ

Палий В.И., Можаева К. А.

*Московский городской педагогический университет*

Акробатический рок-н-ролл сложно координационный вид спорта. Сложные акробатические элементы выполняются на жестком покрытии, что не исключает получение травм и определяет риск. Эти условия затрудняют подготовку, требуя соответствующих средств; сочетая красоту танца, сверхбыстрый темп музыки, эффектные вращения и сложность акробатических элементов. Российские пары являются одними из ведущих пар в мире. В тоже время акробатический рок-н-ролл является мало изученным видом спорта. На современном этапе большое внимание уделяется технической и физической подготовке, хотя для данного вида спорта, связанного с риском большое значение, имеет и психологическая подготовка. Исследований по психологической подготовке в данном виде спорта практически нет. В акробатическом парном рок-н-ролле важное место занимает взаимооценка контактов и взаимодействий при исполнении сложных рискованных трюков, доверие своему партнеру и уверенность друг в друге («у нас хорошие отношения», «я плохо к нему отношусь»). Эта оценка всегда носит ярко выраженный эмоциональный характер и может быть названа эмоциональным компонентом или эмоциональным аспектом межличностных отношений [5,6].

Изучение эмоционально-личностных отношений спортсменов, занимающихся парным акробатическим рок-н-роллом имеет практическое и теоретическое значение. В данном виде спорта и в выбранном нами уровне спортивного мастерства, доверие является важной частью тренировки. Малейшие ошибки обоих партнеров могут привести к травматизму. Поэтому нами было решено провести исследование на тему: «Эмоционально-личностные отношения в парах спортсменов высокой квалификации (на примере акробатического рок-н-ролла)». Говоря о симпатиях людей друг к другу, мало кто из них акцентирует внимание на том, что ни один человек не может нравиться абсолютно всем, особенно в спортивной деятельности. У каждого спортсмена найдутся поклонники, которые восхищаются его красотой и умением совершать то или иное действие, а также ненавистники, которые не видят ничего примечательного в нем и считают себя лучше. Нельзя говорить о том, какой человек нравится, не отмечая того, кому именно он нравится. Индивид хорош не вообще, а лишь в данный момент и для конкретных людей [1,2,3]. Признание актуальности и полезности психологического изучения эмоциональных отношений не снимает сомнений относительно возможности такого изучения. Сомнения вызваны как спец-

ификой самого объекта – неясно, обладает ли он собственными закономерностями и может ли быть вписан в контекст психологического, прежде всего социально-психологического, знания, так и недостаточным на первый взгляд уровнем развития методического инструментария современной социальной психологии. Снятие, хотя бы частичное, этих сомнений и будет первым шагом на пути исследования эмоциональных отношений. Интенсификация исследований эмоциональных отношений сопровождается усилением внимания к методическому обеспечению этой работы, прежде всего к методам измерения величины аттракции в паре. Качественные различия в эмоциональных отношениях на первом и последующих этапах их развития привели к образованию двух, довольно слабо связанных между собой направлений методических разработок – первое ориентировано на создание процедур регистрации аттракции между незнакомыми или малознакомыми людьми, второе – между членами устойчивых пар [3,5,7,]. Изучение таких шкал аттракции как любовь и симпатия проводится с помощью методики созданной американским психологом Зиком Рубиным в 1970 г. Он рассматривает любовь как установку на другого человека, считая этот подход более продуктивным, чем описание любви как эмоции, свойства личности, то есть выражение межличностной аттракции и т.д. В соответствии с традициями психометрики, З.Рубин одновременно с любовью проводит и измерение родственного ей явления – симпатии, которая так же является одной из форм аттракции[5]. Для изучения аттракции в спортивном рок-н-ролле данную методику необходимо адаптировать к спортивной деятельности т.к. в акробатическом рок-н-ролле важное место занимает взаимодействие и контакт партнеров при исполнении сложно кондиционных и рискованных трюков, доверие своему партнеру и уверенность друг в друге важная и неотъемлемая часть этого вида спорта.

Таким образом, перед нами стоит следующая задача: адаптировать методику, созданную американским психологом Зиком Рубиным в 1970 г. направленную на изучение аттракций в акробатическом рок-н-ролле.

## Литература

1. Андреева, Г.М. Место межличностного восприятия в системе перцептивных процессов и особенности его содержания // Межличностное восприятие в группе. – М., 1981. – 130 с.
2. Бодалев, А.А. Восприятие и понимание человека человеком. / Бодалев А.А. – М., 1982. – 200 с.
3. Гозман, Л.Я. Психология эмоциональных отношений. / Гозман Л.Я. – М., 1987. – 166 с.
4. Петровская, Л.А. Компетентность в общении. / Петровская Л.А. – М., 1989. – 190 с.
5. Рубин, З. Исследования отношений в процессе общения / Рубин З. //

Общение и оптимизация совместной деятельности. – М.: 1987. – 120 с.

6. Соловьева, О.В. Обратная связь в межличностном общении. / Соловьева О.В. – М., – 1992. – 219 с.
7. Янчук, В.А. Межличностная аттракция и детерминирующие ее факторы / Янчук В.А. // Обучение и воспитание, 1998, № 5, с. 53-61.
8. Филимонова С.И. Профессиональный спорт – «черная дыра» современного пространства физической культуры и спорта // С.И.Филимонова, А.Э.Страдзе, В.М.Казакова / Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 61. – № 1. – С.3-6.

# ДОМИНИРУЮЩИЕ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С ВЫСОКОЙ АДАПТИВНОСТЬЮ В ВУЗЕ

Попова М. В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» Чурапча, Россия*

Процесс адаптации студентов к обучению в ВУЗе, как и любая адаптация, сопровождается сталкиванием с трудностями в приспособлении к новой окружающей среде. Успешная адаптация, позволяет студентам-спортсменам привыкнуть к незнакомым условиям, выработать эффективные способы поведения для разрешения возникающих трудностей. Во многом, умение рационально выходить из трудной ситуации создает положительную почву для овладения способностями отвечать требованиям, правилам и нормам учебного заведения, эффективно функционировать в незнакомой обстановке, раскрывать свои способности и возможности, удовлетворять потребности. Известно, что в институтах физической культуры одной из проблем выступает адаптация не только ко всему укладу высшей школы, но и учебно-тренировочной деятельности [3].

Деятельность студентов физкультурного ВУЗа постоянно сопровождается стрессогенными факторами. Поскольку, неотъемлемой частью спортивной деятельности является соревнование, протекающее в экстремальных условиях, вызывая психическое напряжение. А также учебно-тренировочный процесс, совершающийся на фоне определенного психического напряжения. Однако, именно стресс на соревновании и психическое напряжение в учебно-тренировочном процессе стимулирует физическую и психическую активность спортсмена, вскрывая его резервные возможности, обеспечивает результативность спортивной деятельности. Обретая опыт в соревновательной деятельности, в процессе контроля над окружением, уже юные спортсмены становятся более внимательные к своему поведению, формируя через опыт поведенческих достижений собственную эффективность [2].

Цель исследования. Изучение доминирующих стратегий поведения в трудной ситуации у студентов-спортсменов с высокой адаптивностью в ВУЗе.

Методы и организация исследования. Для диагностики комплекса психологических проявлений, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации, нами был отобран опросник социально-психологической адаптированности (СПА). С целью изучения взаимосвязи показателей стратегии выбора поведения в трудной ситуации и высокой сформирован-

ностью социально-психологической адаптации студентов-спортсменов, мы использовали линейный коэффициент корреляции г-Пирсона, коэффициент корреляции Пирсона (г-Пирсона). Базой исследования выступил Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта. Поставкой проблемы выступили относительно низкие показатели адаптивности студентов первого курса к концу учебного года. Исходя из этого, нами была сформирована выборка из студентов второго курса с выраженно высоким уровнем адаптированности к ВУЗу.

В исследовании были выявлены интегральные показатели, которые отражают процентное отношение противоположных тенденций. Среднее значение интегральных оценок – 50. В данной методике приняты следующие критерии интерпретации: до 40 – низкие значения; от 40 до 60 средние; и более 60 – высокие. Были изучены у студентов-спортсменов с высокими показателями адаптивности в ВУЗе, доминирующие стратегии поведения в трудной ситуации. Уровни сформированности стратегии: менее 50% – отсутствие сформированности данной стратегии; с 50 до 75% – на стадии формирования; с 75 и более – сформированность данной стратегии. Изучив взаимосвязь показателей стратегии выбора поведения студентов в трудной ситуации на высокую сформированность социально-психологическую адаптации, с помощью корреляции Пирсона, мы получили следующие выводы.

На благоприятное формирование следующей адаптивности, как принятие себя, т.е. удовлетворённость студентов своими характеристиками влияют: умение признавать свою роль в проблемной ситуации, умение ее решать; выраженный самоконтроль, осторожность и уравновешенность студентов в решении трудной ситуации; умение регулировать свои чувства и действия. На формирование следующей адаптивности, как принятие других, т.е. потребности студентов во взаимодействии влияют следующие стратегии поведения в трудной ситуации: поиск социальной поддержки, усилия получить информативную, действенную и эмоциональную поддержку; признание своей роли в трудной ситуации, попытки ее решения; умение фокусироваться на росте собственной личности. На формирование эмоционального комфорта влияет принятие ответственности в трудной ситуации и ее решение. На выраженную внутреннюю самоконтроль влияет сформированность такого совладающего поведения как плановое решение и переоценка себя при преодолении трудностей. И на развитие стремления к доминированию вышли такие стратегии поведения в трудной ситуации как: агрессивные усилия по изменению ситуации, готовность к риску; и мысленное стремление в мир воображаемого и желаемого.

#### Выводы:

- адаптация студентов рассматривается как непрерывный процесс и результат приспособления индивида к меняющимся социальным условиям (А.В. Свенцицкий, А.Л. Робалде, А.Л. Мацкевич) либо как процесс развития, которое происходит в результате преодоления кризисных перио-

дов, возникающих в ходе профессионализации личности (Э.Ф. Зеер, Ю.П. Поваренков); как приспособление к новым условиям учебной деятельности (О.Ф. Алексеева, В.Г. Асеев, Т.Н. Ронгинская, М.С. Яницкий); при этом адаптация не сводится к приспособлению к новым условиям в ВУЗе – она предполагает развитие личности студента;

- совладающее поведение напрямую связано с адаптивностью студента-спортсмена в ВУЗе и является фактором, влияющим на ход адаптации, который помогает студенту преодолевать трудности в ходе начального профессионального становления.

### **Литература:**

1. Осницкий, А. К. Определение характеристик социальной адаптации / А.К. Осницкий // Психология и школа. – 2004. – №1. – С.43-56.
2. Погорелова, Е.И. Взаимосвязь самоэффективности и копинг-стратегий у спортсменов-скололазов на ранней юности / Е.И. Погорелова // Спортивный психолог. – 2016. – №4(43). – С. 70-73.
3. Попова, М.В. Роль психодиамических свойств личности в психологической адаптации личности на начальном этапе профессионального становления / М.В. Попова // Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы I всероссийской научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 г. / под ред. С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017. – 335 с.
4. Сизикова, О.А. О формировании конструктивных копинг-стратегий у спортсменов высокой квалификации в ситуациях отрицательного опыта в соревновательной деятельности / О.А. Сизикова, Н.П. Филатова // Ученые записки. – 2008. – №11(45). – С. 86-90.
5. Современные стратегии деятельности тренера в пространстве физической культуры и спорта Культура физическая и здоровье // Филимонова С.И. Заливина Н.А., Мальцева Д.С., Буторин В.В., Шибнев А.В. / – 2016. – т. 60. – № 5. – С.24-29.
6. Filimonova SI, Andryushchenko LB, Filimonova Yu.B. SPACE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF HIGHER EDUCATION Culture physical and health. 2017. No. 4 (64). Pp. 13-16.
7. Федеральные государственные образовательные стандарты третьего поколения С.И.Филимонова, А.Э. Стадзе, И.А.Сабирова, Т.С. Гришина, Ю.И.Савельева /Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгахта. – 2017. – т.121.- № 1 – С.245-250.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Царегородцева Л.Д., Есаулов М.Н., Амурская Е.Н., Ломакина Н. М.

*Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»,  
г. Москва. 2-МГПУ «Институт Психологии Социологии и  
Социальных Отношений», г. Москва*

Физическое воспитание иностранных студентов – составная часть процесса обучения в ВУЗе. Оно направлено на укрепление здоровья, повышение работоспособности, психологической устойчивости, двигательной активности, адаптацию к учебному процессу. Именно сочетание умственных нагрузок и физической активности помогает полноценной интеграции в новую среду. Адаптация иностранных студентов к условиям ВУЗа осложняется следующими факторами: изменениями режима питания, климатическими условиями, языковой и социальной средой. А также необходимо учитывать разницу в ментальности российских студентов и иностранных. Эти факторы приводят к изменению психологического состояния учащихся.

Цель исследования: сокращение времени адаптации к учебному процессу иностранных студентов в вузе и укрепление психологического и физического здоровья учащихся.

Методы и организация исследования. Занятия физическими упражнениями являются обязательными для всех студентов 1-4 курсов. В начале семестра на 1 курсе для иностранных студентов организован лекционный курс по теории и методике физического воспитания, который включает образовательный аспект здорового образа жизни и разъясняет роль факторов риска в появлении различных заболеваний. По окончанию теоретических занятий проводится анкетирование иностранных студентов. Иностранные студенты анонимно заполняют две анкеты по характеристике двигательной активности и на наличие вредных привычек до поступления в университет, а также проходят тестирование по шкале самооценки ситуативной тревожности по Ч. Спилбергу, после чего распределяются в основные или специальные отделения по решению врачебной комиссии. В начале семестра, проводя анкетирование 36 человек (24 мужчин и 12 женщин), мы выяснили двигательную активность до поступления в ВУЗ. В представленной группе иностранных студентов в результате опроса выявлено 9 курящих (37,5%) мужчин. Курящих женщин не выявлено. Иногда употребляло алкоголь 14% мужчин и 4,2 % женщин. Ослабленное физическое здоровье, излишний вес или истощение, недостаток развития таких качеств, как быстрота, выносливость, сила, двигательная координация, зачастую порождают нерешительность, тревожность, неуверенность в себе. Эффективное решение задач физического

воспитания иностранных студентов зависит от степени индивидуализации психолого-педагогического воздействия. Педагоги-психологи определяют на начальных этапах работы, какие физические качества надо развивать тому или иному студенту и помогают скорректировать программу по физическому воспитанию. Преподавательский состав проводит консультации по выбору вида спорта, которые организованы на кафедре физического воспитания.

С настоящей группой зарубежных студентов проводилось изучение тревожности при помощи шкалы самооценки Ч. Спилберга в начале и в конце учебного года .Высокий уровень ситуативной тревожности у мужчин 66,66% и 58,83% у женщин в начале семестра удалось снизить к концу учебного года, несмотря на то, приблизилось время зачетной недели.

Результаты исследования. Состояние ситуативной тревожности представляет собой временное изменение эмоционального состояния студента. Если данное состояние присутствует у студентов длительное время, это может привести к стрессовой ситуации, которая влияет на процесс обучения в ВУЗе в целом.

Поэтому на занятиях по физическому воспитанию преподаватели уделяют внимание методам расслабления для снижения уровня тревожности. В учебный процесс включены упражнения с напряжением и расслаблением мышечных групп. Продолжительность каждой фазы составляет 5-7 с. Каждое упражнение выполняется 2 раза. Иностранные студенты на занятиях по физическому воспитанию обучаются в одних группах с российскими, поэтому быстрее идет адаптация к условиям обучения, к систематическим занятиям, а также лучше усваиваются спортивные термины. Некоторые термины переводятся преподавателями на английский язык. Совместное обучение с российскими студентами способствует эффективному изучению русского языка и расширяет круг общения. Иностранные студенты привлекаются и к различным спортивно-массовым мероприятиям вуза, в качестве участников, судей и болельщиков. Соответственно, физическая культура помогает укреплению физического и психического здоровья, повышению жизненного тонуса, работоспособности, выносливости, необходимых для успешной адаптации иностранных учащихся к повседневным требованиям студенческой жизни. Кроме того, систематические занятия физической культурой снижают вероятность проявления нежелательных эмоциональных реакций[6].

Выводы: Занятия по физическому воспитанию с иностранными учащимися следует проводить на высоком психоэмоциональном уровне и с меньшей моторной плотностью в связи с языковым барьером. Систематические занятия физической культурой иностранных учащихся способствуют оптимизации процесса психологической адаптации к учебному процессу. Необходимо проводить тестирование иностранных студентов в начале и в конце учебного года для выявления динамики двигательной активности и психологического состояния.

## Литература.

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер.- М.: КНОРУС,2013.-240 с. (Бакалавриат).
2. Егорычев А.О. Психолого-педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов: Монография. – М.: ФГУП Изд-во «Нефть и газ» РГУ нефти и газа им. И. М. Губкина, 2003.- 110 с.
3. Ефимова И.В., Бутыка Е.В., Проходовская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: Учеб. Пособие. -Иркутск: Иркут.ун-т,2003.- 124с.
4. Колокольцев М.М., Амбарцумян Р.А. Повышение физического здоровья иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья. Физическое воспитание студентов. 2014. № 1. С. 34-38.
5. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. Пособие для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. Воспитание»/ В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиненко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1984. -191 с., ил.
6. Третьяков А.А., Горелов А.А. Повышение устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в учебном процессе средствами физической культуры. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгатта. 2012. № 9 (91). С. 152-157.
7. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- Изд-во «Олимпийская литература», 2001.-336с.
8. Ушакова И.А. Физическая культура как средство и метод адаптации студентов. Философия социальных коммуникаций. 2014. № 3 (28). С. 64-69
9. Фазлеева Е.В., Васенков Н.В., Шалавина А.С. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению. Наука и спорт: современные тенденции. 2016. Т. 2. № 11. С. 31-34. 10. Физическая культура (учебник) С.И. Филимонова Виленский М.Я., Щербаков В.Г., Масалова О. и др. под ред. М.Я. Виленского/ второе издание, стер. М.: Кнорус. – 2013. 424 с.- (Бакалавриат). Гриф РГПУ им. Герцена

# СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ

Журавлева М. С., Усманова С. Ф., Утегенова Н. Р.

*Казанский федеральный университет, Казань*

Спорт – одна из составляющих гармоничного развития студента. Поэтому во время учебы в ВУЗе студенты пробуют себя во многих видах спорта, посещая различные секции. Но поддержать энтузиазм, вызванный новыми впечатлениями, бывает трудно. Еще вчера студент бежал на тренировку, а сегодня и думать забыл. Что такое спортивная мотивация и что делать, чтобы интерес студента к спорту не угас?

Цель исследования. Осознанная деятельность невозможна без мотивации, и спорт – не исключение. Совершать любые действия нас побуждают мотивы. Мотивацией психологи называют совокупность мотивов плюс внешние факторы. Распространенными мотивами, побуждающими человека заниматься спортом, являются: стремление к физическому совершенству; стремление к самоутверждению; мода на здоровый образ жизни; стремление к удовлетворению духовных потребностей.

Методы и организация исследования. Главная задача – сохранить и развить мотивы. На тренировке это делает тренер, а дома родители. Нужно стараться поддержать студента во всех его начинаниях, ходить на все соревнования, важно не переусердствовать. Родительская поддержка должна быть спокойной, без оттенка жертвенности. Страйтесь рассказывать о плюсах данного вида спорта, используйте видеоматериал, книги, замечайте мелочи (главное не перехваливать), ни в коем случае не сравнивайте с другими сверстниками, сами будьте примером, введите систему поощрений и не давите. Если студент категорически не хочет ходить на тренировки, не игнорируйте эти тревожные сигналы. Возможно, причина в тренере, коллективе или слишком больших нагрузках – выявив проблему, вы сможете ее решить. Независимо от того, планируете ли вы вырастить чемпиона или ваша цель – занятия для общего развития, спорт подразумевает трудности и упорную работу, которая чаще всего и вызывает желание бросить занятия. Спорт должен быть источником здоровья и положительных эмоций. [3] Слабая мотивация у студентов к занятиям физической культурой и спортом – одна из проблем физического воспитания в высшей школе.

Результаты исследования и их обсуждение. Опрос показал, в подавляющем большинстве студенты положительно относятся к данному виду деятельности и не отрицают необходимости занятий физической культурой, но на этом фоне выявлен относительно низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса. Из мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, студентами были выделены те, цель которых тесно связана с сущностью физической культуры: укрепление

здоровья, коррекция телосложения, снятие нервного напряжения, активный отдых и др. Что касается занятий физической культурой непосредственно в ВУЗе, то студенты (20%) посещают занятия, чтобы получить зачет и стараются не пропускать их (60%) только из-за возможности административных санкций [2].

Из бесед со студентами выявлены причины их низкой физической активности: Отсутствие естественной потребности в занятиях физической культурой; Не сформировано представление о сущности здоровья. 59,4% студентов не вовлекались родителями в активные занятия физической культурой и спортом; 85,4% студентов нравится спорт; 57,3% – любят, когда на занятиях присутствуют элементы соревнования; 52,4% студентов с удовольствием занимаются физической культурой, если на занятиях присутствуют: динамичность, эмоциональность, новизна и занятий. [1].

Выводы и рекомендации. Комплекс перечисленных мер способны правильно сформировать отношение к занятиям спортом. Правильная постановка физического воспитания в семье, профессиональная компетентность преподавателя – будут способствовать устойчивому, активному положительному отношению учащейся молодежи к физкультурно-спортивной деятельности.

## **Литература.**

1. Васильев, С.В. Проблема мотивации и потребности в занятиях физической культурой и спортом студентов / С.В. Васильев // Материалы документов итоговой научно-практической конференции. – Казань, 2011. – Т. 2. – С. 370.
2. Валеев, Р.К. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в ВУЗе / Р.К. Валеев // Материалы докладов итоговой научно-практической конференции. – Казань, 2011. – Т. 2. – С. 359.
3. Веб-ресурс «Ребенок в спорте» [Электронный ресурс], [3]. – Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/kak-mot>
4. Prospects for the discipline of “physical culture” in the conditions of modernization of education // S.I. Filimonova, A.E. Stradze, Yu.B. Filimonova / Culture physical and health. – 2017. – Vol. 61. – No. 1. – P.22-24.

# ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНА К ДЕЙСТВИЮ СОЦИОГЕННЫХ ПОМЕХОВЛИЯНИЙ

Ткачева М.С.

*Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского, Саратов*

Согласно работам В.И. Страхова (1975) спортивное соревнование рассматривается как столкновение двух или более систем помеховлияний (конкретное их количество определяется тем, сколько соперников одновременно находятся в поле внимания друг друга, а также специфики командных или индивидуальных видов спорта). При этом у каждой из соревнующихся сторон функционируют специфические механизмы помехоустойчивости. Преимущество в каждой ситуации соревновательной борьбы достигается за счет того, применит ли спортсмен или команда такие помеховлияния, к которым противная сторона не сможет проявить должную помехоустойчивость, либо проявит ли спортсмен (команда) более высокий уровень помехоустойчивости, чем у соперника. Кроме действий соперника, источником помеховлияний на спортсмена могут быть своя же команда (в том числе и тренер), зрители, судейство, внешние условия соревнований, инвентарь и экипировка спортсмена, а также его собственное физическое и психическое состояние [3] [6]. Помехоустойчивость в концепции В.И. Страхова трактуется как интегральное психическое свойство, объединяющее результаты всех видов подготовки спортсмена – физической, технической, тактической и психологической – и основанное прежде всего на антиципирующей направленности внимания: умении предвидеть развитие соревновательной ситуации, быстрым адекватном выборе способов противодействия помеховлияниям и их успешной реализации при сохранении оптимального эмоционального состояния. В настоящей статье мы представляем данные исследования о взаимосвязи особенностей личности спортсмена к действию помеховлияний со стороны социума – соперников, товарищей по команде, тренера, зрителей на соревновании. Целью исследования было установление того, какие личностные качества спортсмена способствуют развитию помехоустойчивости в отношении этих факторов и соответственно должны быть одним из первоочередных объектов формирования в ходе психологической подготовки.

Методы и организация исследования. В описываемой серии исследований приняли участие 88 взрослых действующих и бывших спортсменов различной квалификации (от безразрядных до мастеров спорта международного класса), представляющих различные виды спорта. Такое разнообразие выборки было обусловлено тем, что нашей задачей было именно установление общих закономерностей, справедливых для большей части видов спорта. На диагностику помехоустойчивости спортсменов был

направлен специально разработанный нами опросник, включающий 70 вопросов – по 10 на каждый выделенный нами из семи основных факторов (источников) помеховлияний: соперник, внешние условия, своя команда и тренер, зрители, своя экипировка и инвентарь, свое неблагоприятное физическое состояние, свое негативное психическое состояние. Подсчет результатов производится таким образом, что чем больше баллов по той или иной шкале набирает спортсмен, тем сильнее его подверженность действию соответствующего вида помеховлияний и соответственно ниже помехоустойчивость по отношению к нему. Это сделано для удобства психолога, проводящего диагностику, чтобы он сразу мог обратить внимание на основные трудности спортсмена. Основным методом обработки данных был парный корреляционный анализ. Вычислялись значения коэффициента корреляции Пирсона между показателями по шкалам опросника помехоустойчивости и показателями по шкалам всех остальных методик.

Результаты исследования. В работе представлены результаты корреляционного анализа. Анализируются значимые связи между показателями. Указанная выше особенность подсчета результатов по методике диагностики помехоустойчивости является причиной того, что положительные значения коэффициента корреляции отражают прямую связь личностной черты с высокой подверженностью действия помеховлияния, т.е. с низкой помехоустойчивостью. Отрицательные значения, напротив, показывают связь данного качества с высокой помехоустойчивостью, т.е. отражают благоприятную для спортсмена картину. Помеховлияния соперника и отношения с тренером (шкала Ю.Л. Ханина и А.В. Стамбулова):  $r = 0,27$  ( $p = 0,01$ ). Эта значимая положительная связь может быть объяснена следующим образом: педагогическое мастерство тренера проявляется, в частности, в том, как он сочетает в обращении со спортсменами необходимую требовательность и позитивные межличностные отношения. Адекватная оценка тренера как специалиста формируется у спортсмена далеко не сразу, поначалу подход требовательного тренера к работе может казаться ему излишне жестким. В случае со спортсменом-ребенком или подростком данное обстоятельство может оказаться заметное отрицательное влияние на общее мнение спортсмена о тренере и его эмоциональную оценку взаимоотношений с ним. Однако если наставник не предъявляет своим ученикам максимальных требований, их мастерство, а значит, и помехоустойчивость не достигнут того уровня, на который могли бы выйти при оптимальных условиях. Можно сказать, что в данном случае имеют место «тепличные условия» для спортсмена, тогда как сложности в отношениях с тренером из-за его жесткости и требовательности впоследствии оборачиваются способностью спортсмена показать результат в трудных соревновательных условиях с сильными соперниками, по принципу «Тяжело в учении – легко в бою». Помеховлияющее поведение соперника и фактор Е Кеттэлла (подчиненность – доминантность):  $r = -0,25$  ( $p = 0,05$ ). Высокий показатель по этой шкале отражает доминантность, которая

проявляется в том, что человек становится независимым, самоуверенным, упрямым до агрессивности, склонным бороться за более высокий статус и лидерство в группе. Вполне естественно, что подобные качества переносятся на спортивно-соревновательную деятельность, где противостояние других воспринимается еще более обостренно. В ситуации соревнования во много раз по сравнению с обычной жизнью усиливается конкурентная мотивация, стремление одержать верх, заставить другого признать свое превосходство. У спортсменов с выраженной доминантностью легко актуализируется чувство «спортивной злости», к тому же непосредственно во время выступления они не склонны заострять внимание на своих уже допущенных ошибках, а продолжают активно действовать и бороться до конца. Мотивация достижения большего успеха, одержания победы в противостоянии является для таких спортсменов чрезвычайно важной побудительной силой, способной подвигнуть их на победу даже над объективно более сильным соперником.

Выводы. Среди личностных качеств, достоверно связанных с помехоустойчивостью спортсмена к действию социогенных помеховлияний, ведущим показателем является фактор Кеттэлла I жесткость – чувствительность, имеющий 3 значимые корреляции, отражающие его прямую связь с уровнем помехоустойчивости. Соответственно, можно сделать вывод, что данная совокупность качеств является положительным фактором развития помехоустойчивости и ее следует формировать у спортсменов целенаправленно, занимаясь их эмоциональным развитием и художественным воспитанием. Качества, составляющие данный фактор, также способствуют успешному сотрудничеству спортсмена с психологом, поскольку предполагают тонкое понимание психических явлений и их значения для всей жизни и деятельности человека. Также с устойчивостью к отдельным видам помеховлияний положительно связаны привлекательность команды (индекс Сишора), факторы Кеттэлла А замкнутость – общительность и Е подчиненность – доминантность. Отсюда можно сделать вывод, что развитие помехоустойчивости по отношению к действию социогенных источников должно идти в общем направлении формирования коммуникативных качеств спортсмена, сплочения команды и укрепления внутригрупповых связей, развития лидерских и организаторских способностей.. Значения коэффициента корреляции Пирсона в нашем исследовании оказались не особо высокими, хотя и показали достоверные значимые связи. Причиной этого мы считаем разнообразие нашей выборки как в плане представленных видов спорта, так и спортивного опыта и квалификации испытуемых. Более выраженные корреляционные связи могут проявиться на однородных по данным признакам выборках, в которых будет наблюдаться большее сходство между испытуемыми и по психологическим механизмах действия на них разнообразных помеховлияний.

## Литература

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. – М.: ДОСААФ, 1981. – 144 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 512 с.
3. Страхов В.И. Помехоустойчивость внимания и помеховлияния в спортивно-игровой деятельности // Вопросы психологии внимания: Сб. науч. тр. – Саратов: Изд-во СГПИ, 1976. – Вып. 8. С. 17 – 65.
4. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей / Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: ФиС, 1983. – 288 с.
5. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: ФиС, 1979. – 143 с.
6. Ткачева М.С. Психология спорта: помехоустойчивость и помеховлияние. – Саратов: Изд-во Сарат. пед. ин-та, 2000. – 180 с.

### **3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА. РАБОТА СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ**

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК

Айвазян А.П., Козлова С.Ю.

*Московский городской педагогический университет*

Согласно Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры в России» на 2016 – 2020 гг., в подготовке спортсменов должны участвовать только специалисты – профессионалы. В настоящее время состояние системы психологической подготовки спортсменов находится на этапе становления.

По мнению А.В. Родионова, психологическая подготовка – это воспитательный процесс, который развивает личность, формируя соответствующую систему отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния спортсмена в устойчивый [2]. Исследование психологических аспектов успешности спортивной деятельности юных спортсменов в групповых видах спорта представляет несомненную актуальность. Для развития индивидуально – личностных качеств юных спортсменок, обеспечивающих успешность их профессиональной деятельности в баскетболе, необходимо создание специальных условий психологического сопровождения в непрерывном процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Для достижения высоких показателей в спорте является, непременно, правильно организованный тренировочный процесс, который необходимо согласовывать с профессиональными психологами, работающими в спорте, что, безусловно, поможет создать благоприятный психологический климат в команде. Уровень успешной спортивной деятельности создается благодаря взаимоотношениям между спортсменом и тренером, отношениями между членами команды. Спортивные психологи должны создавать в команде условия для успешного развития каждого члена команды, исходя из их интересов и способностей.

Тренировочная и соревновательная деятельность в баскетболе характеризуется большим количеством и разнообразием сбивающих факторов, которые отрицательное влияют на психическое состояние, характер поведения, и результативность исхода соревнований для баскетболиста. Спортивное соревнование по своему характеру – сложный психологический процесс, где огромную роль играют эмоции игрока и тренера. Если тренер внешне спокоен, уравновешен, то игроки чувствуют уверенность в своих возможностях и успехе, не выражают излишней отрицательной эмоциональности. И наоборот, беспокойство, и нервное возбуждение наставника, случайно брошенное слово очень тяжело переносятся игроками. В этом случае нарушается психологическая устойчивость, которая неизбежно ведет к сбою игры. В соревновательной деятельности есть особенности: оцен-

ка зрителя, средства массовой информации; значимость соревнований для спортсмена – стремиться к победе, или получить разряд; соревновательная ситуация, при которой у спортсмена нет времени принять самостоятельное решение; климатические условия при смене мест соревнований, непривычность условий: новые спортивные залы и площадки. Все эти особенности приводят к возникновению у спортсменов состояния нервно-психического напряжения [1]. Успех выступления баскетбольной команды зависит от высокой спортивной подготовки игроков, включающей все стороны подготовки спортсменов к соревнованиям (т. е. теоретическую, техническую, тактическую и психологическую) [3].

Цель работы состояла в анализе психических свойств и состояния у баскетболисток с помощью психодиагностических методик, выявление и изучение источников сбивающих факторов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности баскетболисток, и изучение негативных психических и поведенческих реакций, допускаемых баскетболистами под влиянием направленных на них факторов сбивающего воздействия.

Методы и организация исследования. Были использованы следующие психодиагностические методики: подростковый вариант многофакторной методики Р. Б. Кеттелла (Кеттеля), личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т.А. Немчина), адаптация Т.А. Немчина), анкета опроса баскетболистов «Уровень значимости сбивающих факторов в соревновательной деятельности баскетболистов».

Исследование проводилось на базе ГБУ СЗОР № 71 «Тимирязевская», баскетбольной спортивной школы г. Москвы. Всего в исследовании приняли участие 24 спортсменки 11 – 13 лет.

В результате исследования выявлено, что включение методики психологического сопровождения спортивной деятельности баскетболисток в тренировочном и соревновательном процессах, оказало положительное влияние на юных баскетболисток и позволило значительно снизить психологический дискомфорт, психологическое утомление.

Результаты исследования. Опросник Кэттелла предназначен для выявления индивидуально-психологических особенностей человека. Тестирование проходило 24 спортсменки, из них 12 человек экспериментальной группы (юные спортсменки, занимающиеся баскетболом на протяжении 6 –ти лет), и контрольная группа (около 2 –ух лет). Исследования показали, что индивидуально-психологических особенностей личности спортсменок 1 группе свойственны проявления эмоциональной нестабильности. Мотивационная деятельность у подростков снижена. У юных спортсменок 2 группы выражены социальная смелость, активность, соблюдение нормы и правила поведения, настойчивость в достижении цели. Следовательно, у них высокий уровень субъективного контроля по всем факторам, у них сформированы психологические особенности, которые человеку будут необходимы во взрослой жизни. Личностная шкала прояв-

лений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина) предназначена для измерения уровня тревожности. После прохождения тестирования была составлена итоговая диаграмма, из которой видно, что в 1 группе уровень тревожности средний с тенденцией к высокому уровню. У юных спортсменок группы 2 преобладает средний уровень с тенденцией к низкому уровню.

Анкета опроса баскетболистов «Уровень значимости сбивающих факторов в соревновательной деятельности баскетболистов» предназначена для выявления сбивающих факторов и их психологического влияния на психику, и игровое поведение юных баскетболисток в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. На основании полученных результатов опроса были выделены наиболее эффективные сбивающие факторы, затрудняющие выполнение спортсменом порученных игровых функций. Полученные результаты по методике исследования сбивающих факторов, дали возможность выявить обобщенные факторы, которые влияют на психику и игровое поведение испытуемых, был проведен факторный анализ данных. Были получены взаимосвязи между уровнем нервно-психического напряжения и факторами сбивающего воздействия

**Выводы.** Психологическую устойчивость можно проследить путем знания различных методик, приемов изучения и оценки индивидуальных особенностей, черт личности спортсменов в существенной мере повышает возможности их обучения, тренировки, воспитания. У юных спортсменов, регулярно занимающихся спортом, более сформированы такие качества личности, как уверенность в себе, дипломатичность, самоконтроль, сдержанность, эмоциональная устойчивость и др.

Нервно психическое напряжение спортсменки испытывают из-за негативных проявлений собственной психики (боязнь ответственности в игре, презмерное волнение. Негативные проявления спортсмена до начала и во время игры, наносят сбивающее воздействие на его игровое поведение. Не корректные действия тренера, поведение зрителей, а также присутствие на игре близких людей, также оказывают негативное влияние на психику и игровое поведение спортсменок. Установлены корреляционные зависимости между влиянием на юных баскетболисток различных сбивающих факторов и негативным проявлением психологических и поведенческих реакций личности спортсменов.

## Литература

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2017. – 352 с.
2. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие / В.А. Родионов, А.В. Родионов и др.; под общ. ред. В.А.Родионова. – М.: МГПУ, 2017. – 212 с.

3. Шагиев Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.03. – М, 2009.
4. Sport reserve training system optimization in Elite Basketball Averyasova, Yu.O., Filimonova, S.I., Andryushchenko, L.B., Andryushchenko, O.N., Mostovaya, N.V. 2018 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury (6), с. 79-80
5. Аверясова Ю.О., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Андрющенко О.Н., Мостовая Н.В. Оптимизация подготовки спортивного резерва в баскетболе на этапе высшего спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 73-76.

# МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Владимирова Е.А., Сабирова И.А., Чернышева А.Н.

*Московский городской педагогический университет, ФГБОУ ВО  
«Воронежский институт физической культуры»,  
ДШИ № 1 им. Корнеева, г. Воронеж*

Выделение музыкальной психотерапии в самостоятельное направление обуславливается феноменом выраженного воздействия музыкального искусства на состояние человека. Однако, использование музыки для стабилизации физиологического, психического и эмоционального состояния личности не рассматривается как суррогат психотерапии. В зарубежной литературе отмечены наиболее значимые аспекты по применению музыкальной терапии в различных областях: создание положительного эмоционального фона настроения, облегчение коммуникационных процессов со сверстниками и взрослыми, преодоление языковых барьеров, возможность экспериментировать с чувствами, прорабатывание мыслей и эмоций, развитие чувства внутреннего контроля. Однако работ связанных с применением музыкальной терапии в спорте, нам обнаружить не удалось.

Целью настоящего исследования, явилась разработка методики применения музыкальной терапии в тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных стрелков.

Методы и организация исследования. В работе использовались общепринятые и инструментальные методы исследования. Вся исследовательская работа была выполнена на базе СШОР №11 г.Воронеж, СШОР им.А.М. Никилина с.К-Колодезь, лаборатории ФГБОУ ВО «ВГИФК».

Результаты . С целью выявления индивидуальных показателей помехоустойчивости стрелков нами были проведены массовые обследования, в которых приняли участие 36 спортсменов – стрелков. Полученные данные определили фоновые показатели помехоустойчивости изучаемого контингента. На этом же этапе нами был проведено исследование, связанное с выявлением типов и свойств темперамента изучаемых спортсменов. Из числа спортсменов, обследуемых на данном этапе, нами были сформированы две группы спортсменов, условно названные контрольная и экспериментальная по 14 человек в каждой. Тренировочные занятия на специально-подготовительном этапе годичного цикла не имели существенных отличий в технической, тактической и физической подготовке. В раздел психологической подготовки спортсменов экспериментальной группы были включены рекомендации, разработанные нами. Так, холерикам предлагалось прослушивать произведения достаточно ритмичные, интенсивные и эмоционально-наполненные, подходящие под их взрывной темперамент, чтобы снять

психическое напряжение. Также в список произведений для холериков включены несколько спокойных и размеренных мелодий, в том числе хоровое пение, ввиду сильной подвижности нервной системы, чтобы уравновесить состояние возбуждения и торможения перед стартом. Сангвиники получили список произведений, на половину состоящий из мелодичной переливающейся и спокойной мелодии, наполненные ритмичностью и изменчивостью темпа произведения, а в конце также предлагается спокойная размеренная музыка для мобилизации нервной системы к старту. Флегматики обладающие инертной и неподвижной нервной системой, поэтому подбор произведений основывался на этих качествах психики спортсмена. Педагогический эксперимент закончился через 2 месяца. Анализ и обобщение полученных данных выявили изменения показателей как у спортсменов контрольной и экспериментальной групп по всем изучаемым показателям. Сравнительный анализ изучаемых межгрупповых показателей проведенных по окончании педагогического эксперимента зарегистрировал достоверные различия в показателях уровня функциональных возможностей, функциональном уровне системы, числе ошибок опережения и опоздания, точности реакций, числе опережений и запаздываний. Различия достоверны. Не выявлено достоверных различий в результате стрельбы в упражнении МП-5, однако результат испытуемых экспериментальной группы оказался выше по окончании педагогического эксперимента на 8 очков.

Выводы. Проведенный педагогический эксперимент подтвердил гипотезу о том, что подбор и успешное применение индивидуальной музыкальной терапии в тренировочном процессе квалифицированных стрелков позволит повысить надежность и успешность соревновательной деятельности.

## **Литература.**

1. Кирнарская, Д.К. Современные представления о музыкальных способностях / Д.К. Кирнарская // Вопросы психологии. – 2009. – № 2. – С. 129-137.
2. Климова О.С., Филимонова С.И., Сабирова И.А., Седоченко С.В., Филимонова Ю.Б. Формирование психолого- педагогических свойств личности школьников средствами и методами спортивной тренировки (на примере пулевой стрельбы). / Культура физическая и здоровье № 1 (65), 2018. – с. 46-48
3. Константинова, И.С. Музыкальная терапия как средство невербальной коммуникации / И.С. Константинова // Педагогика, которая лечит: опыт работы с особыми детьми / сост. М.С Дименштейн. – М. : Теревинф, 2008. -С. 90-93.
4. Левочкина, Н.А. Психофизиологические особенности музыкально одаренных подростков / И.А. Левочкина // Вопросы психологии. – 2014. -№4.-С. 149-154.

5. Sport reserve training system optimization in Elite Basketball Averyasova, Yu.O., Filimonova, S.I., Andryushchenko, L.B., Andryushchenko, O.N., Mostovaya, N.V. 2018 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury (6), c. 79-80

# ВЛИЯНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПАРТНЕРОВ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ТАНЦАХ НА ЛЬДУ

Гурьянов И.В.

*Московский городской педагогический университет*

Психологической совместимости партнеров при создании пары на практике обычно не придается значения. Тренеры обращают внимание в основном на уровень катания и внешние данные спортсменов. Пара должна хорошо смотреться на льду и примерно в одинаковой степени владеть коньком. Не учитывающий психологическую сторону вопроса подход имеет места при составлении дуэтов как юных фигуристов, так и спортсменов высокого уровня. Но если у маленьких спортсменов еще есть время на смену партнеров, то у взрослых этого времени нет. Им нельзя ошибиться в выборе. Зачастую и выбора особого нет, и бывает нужно налаживать отношения с тем партнером, которого удалось подобрать по уровню катания.

Цель исследования: создание методики психологического сопровождения танцевальных дуэтов. Методы исследования: опрос, наблюдение, беседа.

Важнейшим стимулом для налаживания взаимоотношений является общая цель. Здесь стоит заметить, что цели у партнеров не всегда совпадают. Кому-то достаточно участвовать в ледовом шоу, а кто-то хочет стать чемпионом мира. И это уже повод для конфликта, потому что для разных целей требуется тренировки разной степени интенсивности, различные материальные затраты, психологическое напряжение и т. д. Желательно, чтобы спортсмены обсудили перспективы своей совместной работы в начале партнерства.

А когда цели поставлены, можно совместно с тренером приступить к написанию плана по их достижению. Строго говоря, роль наставника с этого момента не менее важна, чем роль самих спортсменов. Для достижения высоких результатов необходимо стать единой командой, настоящей семьей, объединенной общей целью, беззаветно любящих танцы на льду, желающих прогрессировать, искать новые уникальные элементы, которые позволят вначале конкурировать, а потом и побеждать на международных соревнованиях. Партнер и партнерша в танцах на льду должны стать единым организмом, дополнять друг друга. Это вовсе не значит, что они должны быть одного психотипа, это не значит, что они должны одинаково реагировать на внешние раздражители, иметь похожие физические данные. Это значит, что они должны уметь поддерживать друг друга, когда один из них устает, проявляет слабость, заболевает или переживает период психологического кризиса. Препятствием к взаимопониманию могут стать безответственность и инфантилизм одного из партнеров или сразу обоих. Если

спортсмен не обладает чувством коллективной ответственности и реагирует на все трудности, как избалованный ребенок, то если нет возможности воспитать в нем эти качества, например, в силу закрепленных рефлексов и старшего возраста, то сотрудничество с таким партнером лучше прекратить. Если спортсмены еще достаточно юны, и к команде присоединится профессиональный психолог, то есть надежда, что такой дуэт покажет высокие результаты. Первое, чему должны научиться партнеры, – это не переносить рабочие отношения на отношения между спортсменами вне льда. Во время тренировок могут возникать конфликты, связанные с временными неудачами при обучении новым элементам. Часто между спортсменами возникает недопонимание, бывают даже случаи рукоприкладства, а это недопустимо, так как может привести к распаду пары. Часто партнерство на льду перерастает в близкие отношения. Это случается с теми парами, которые ставят перед собой самые амбициозные цели. Ведь именно такие пары проводят на льду такое количество времени, что им просто не остается времени на личную жизнь. Партнеры начинают зависеть друг от друга эмоционально и уже не могут разлучаться даже на несколько часов, не испытывая дискомфорта. В истории танцев на льду известно много случаев, когда партнеры вступали в брак. Так было у легендарных фигуристов Белоусовой и Протопопова, Пахомовой и Горшкова, Войтюк и Жигалина, Моисеевой и Миненкова, Лобачевой и Авербуха и многих других. Для достижения высоких результатов в спорте супружеские отношения партнеров чаще всего являются положительным фактором. Однако по завершении спортивной карьеры редко кому удается сохранить брак, потому что основой этого временного союза является не потребность в создании семьи, а облегчение пути к поставленной цели. Когда цель бывает достигнута, отпадает и необходимость дальнейшего союза. Довольно часто после завершения карьеры партнеры годами не видятся друг с другом, а бывает и наоборот, – дружат всю жизнь.

Вывод. Психологический климат в паре – один из самых важных факторов для достижения высоких спортивных результатов, но, к сожалению, не единственный. Как уже отмечалось раньше, спортсменам очень важно установить контакт с тренером, хореографом, судьями и другими специалистами. Очень важна материальная база и помочь федерации фигурного катания. К победам можно прийти только слаженно работающей командой, и без штатного психолога тут не обойтись.

Заключение. В наше век высоких скоростей и постоянных стрессов каждому спортсмену-фигуристу необходим психолог, чтобы наладить хороший психологический климат в команде спортсменов и специалистов, работающих с ними, вовремя реагировать на возникающие в процессе тренировок проблемы во взаимоотношениях, заниматься профилактикой конфликтных ситуаций. Отсутствие взаимопонимания в паре – гаранция низких результатов на стартах. Помощь психолога в достижении высоких результа-

тов в танцах на льду сложно переоценить. Как раз пренебрежение вопросами психологии может обернуться крахом спортивной карьеры.

## **Литература**

1. Аверясова Ю.О., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Андрющенко О.Н., Мостовая Н.В. Оптимизация подготовки спортивного резерва в баскетболе на этапе высшего спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 73-76.
2. Современные стратегии деятельности тренера в пространстве физической культуры и спорта Культура физическая и здоровье // Филимонова С.И. Заливина Н.А., Мальцева Д.С., Буторин В.В., Шибнев А.В. / . – 2016. – т. 60. – № 5. – С.24-29.
3. Филимонова,С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту (Монография) М.: МГПУ. 2013. – 278 с.
4. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта // Дроздова М.С.,Филимонова С.И., Филимонова Ю. Б., Аверясова Ю.О., Казакова Виктория Михайловна/ Культура физическая и здоровье № 2 (66), 2018. – с.119-122

# СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ

**Журавлева М. С., Усманова С. Ф., Утегенова Н. Р.**

*Казанский федеральный университет, Казань*

**Цель исследования.** Осознанная деятельность невозможна без мотивации, и спорт – не исключение. Совершать любые действия нас побуждают мотивы. Мотивацией психологи называют совокупность мотивов плюс какие-либо внешние факторы. Самыми распространенными мотивами, побуждающими человека заниматься спортом, являются: Стремление к физическому и моральному совершенству; Стремление к самоутверждению; Мода на здоровый образ жизни; Стремление к удовлетворению духовных потребностей. В спорте мотивация бывает общая и конкретная. Это обязательно нужно учитывать и поддерживать интерес к занятиям. Хорошо, если студент уже определился с выбором, а если нет, стоит выбирать спорт по следующим критериям: темперамент; физические данные; цели и задачи (между занятиями спортом для души и с заделом на профессиональный уровень есть принципиальная разница. В первом случае лучше выбрать секцию со щадящими нагрузками и удобным расположением, во втором – искать профессионального тренера и тот вид спорта, которым студент будет по-настоящему «гореть»).

**Методы и организация исследования.** Главная задача – сохранить и развить мотивы. На тренировке это делает тренер, а дома родители. Нужно стараться поддержать студента во всех его начинаниях, ходить на все соревнования, важно не переусердствовать. Родительская поддержка должна быть спокойной, без оттенка жертвенности. Страйтесь рассказывать о плюсах данного вида спорта, используйте видеоматериал, книги, замечайте мелочи (главное не перехвалить), ни в коем случае не сравнивайте с другими сверстниками, сами будьте примером, введите систему поощрений и не давите. Если студент категорически не хочет ходить на тренировки, не игнорируйте эти тревожные сигналы. Возможно, причина в тренере, коллективе или больших нагрузках – выявив проблему, можете ее решить.

Независимо от того, планируете ли вы вырастить чемпиона или ваша цель – занятия для общего развития, спорт подразумевает трудности и упорную работу, которая чаще всего и вызывает желание бросить занятия. Спорт должен быть источником здоровья и положительных эмоций. [3] Слабая мотивация у студентов к занятиям физической культурой и спортом – одна из проблем физического воспитания в высшей школе.

**Результаты исследования.** Опрос показал, в подавляющем большинстве студенты положительно относятся к данному виду деятельности и не отрицают необходимости занятий физической культурой, но на этом фоне выявлен относительно низкий уровень мотивации непосредственно к заня-

тиям физической культурой в рамках учебного процесса. Из мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой, студентами были выделены те, цель которых тесно связана с сущностью физической культуры: укрепление здоровья, коррекция телосложения, снятие нервного напряжения, активный отдых и др. Что касается занятий физической культурой непосредственно в ВУЗе, то многие студенты (20%) посещают занятия, чтобы получить зачет, стараются не пропускать их (60%) из-за возможности административных санкций [2]. Из бесед со студентами выявлены причины их низкой физической активности: Отсутствие естественной потребности в занятиях физической культурой; Не сформировано представление о сущности здоровья. 59,4% студентов не вовлекались родителями в активные занятия физической культурой и спортом; 85,4% студентов нравится спорт; 57,3% – любят, когда на занятиях присутствуют элементы соревнования; 52,4% студентов с удовольствием занимаются физической культурой, если на занятиях присутствуют: динамичность, эмоциональность, новизна и разнообразие занятий. [1].

Выводы и рекомендации. Только комплекс перечисленных мер способны правильно сформировать отношение к занятиям спортом. Правильная постановка физического воспитания в семье, профессиональная компетентность преподавателя – будут способствовать устойчивому, активному положительному отношению учащейся молодежи к физкультурно-спортивной деятельности.

## **Литература.**

1. Васильев, С.В. Проблема мотивации и потребности в занятиях физической культурой и спортом студентов / С.В. Васильев // Материалы документов итоговой научно-практической конференции. – Казань, 2011. – Т. 2. – С. 370.
2. Валеев, Р.К. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в ВУЗе / Р.К. Валеев // Материалы докладов итоговой научно-практической конференции. – Казань, 2011. – Т. 2. – С. 359.
3. Веб-ресурс «Ребенок в спорте» [Электронный ресурс], [3]. – Режим доступа: <https://rebenokvsporte.ru/kak-mot>
4. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту (Монография) М.: МГПУ. 2013. – 278 с.

# ФОРМИРОВАНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ В КОМАНДЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Т.А.Забродина, Мазуряк А.И.

*Тульский государственный университет, Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма*

Психологические особенности деятельности волейболиста определяются характером игровых действий и объективными особенностями соревновательной борьбы. Для достижения успеха в спортивных играх необходимы согласованные действия всех членов команды. В качестве одного из главных факторов эффективности группы традиционно рассматривается сплоченность [1,3]. В связи с этим важно знать возможные причины снижения сплоченности и методы их устранения. Среди причин снижения сплоченности называется низкая согласованность действий, разногласия во взглядах на способы решения задач, неудовлетворенность принадлежностью к группе/подгруппе. Негативно сказывается на уровне сплоченности команды обособленность или противоборство между подгруппами, неблагоприятный стиль межличностных отношений (нетерпимость, несдержанность, бес tactность, зависть), а также разнородность группы (по интересам, социальным установкам и др.). Мы предположили, что одним из наиболее эффективных методов устранения причин снижения сплоченности является проведение социально-психологического тренинга [2,4].

В исследовании участвовало 15 спортсменов из команды волейболистов на этапе начальной подготовки. Исследование проходило в три этапа: измерялся исходный уровень сплоченности команды по методике А.В. Сидоренкова [5], затем мы включили элементы социально-психологического тренинга сплоченности в тренировочный процесс, который длился 8 недель и на заключительном этапе измеряли уровень сплоченности команды после проведенного тренинга. Экспериментальная программа формирования сплоченности в команде волейболистов была направлена на решение следующих задач: 1.Формирование и усиление общего командного духа; 2. Развитие ответственности и вклада каждого члена команды в решение задач.

В процессе диагностики испытуемым были предложены анкеты с предложением «оценить по степени выраженности (от 1 до 7 баллов) сплоченность в совместной деятельности и социально-психологическую сплоченность как в команде в целом, так и в той подгруппе, с которой они тесно общаются». В методике А.В. Сидоренкова [5] сплоченность имеет два вида – предметно-деятельностную (ПДС) и социально-психологическую (СПС), которые относятся к двум основным сферам жизнедеятельности группы: совместной деятельности и общению. ПДС – восприятие индивидами единства группы относительно выполняемой совместной деятель-

ности, что выражается в стремлении членов группы объединять усилия, согласованно действовать и содействовать друг другу в реализации общих целей. СПС – восприятие единства группы в сфере общения (коммуникации и морально-нравственных поступков), что выражается в стремлении членов группы держаться сообща и поддерживать тесные межличностные отношения. ПДС и СПС проявляется не только по группе в целом, но и в каждой неформальной подгруппе. Коэффициенты ПДС-Г2 и СПС-Г2 отображают сплоченность группы с учетом отношений между подгруппами, между представителями подгрупп и не включенными в них членами. В соответствии с правилами обработки результатов были рассчитаны показатели сплоченности.

На основе сравнения эмпирических показателей сплоченности до тренинга с референтными значениями были сделаны следующие выводы: ДС-Г1 – 17,8 – тенденция к низкому уровню предметно-деятельностной сплоченности группы в целом (14,99-18,3). СПС-Г1 – 18,0 – средний уровень социально-психологической сплоченности группы в целом (16,38-24,2). ПДС-Г2 – 6,3 – низкий уровень предметно-деятельностной сплоченности группы < 6,71. СПС-Г2 – 7,08 – средний уровень социально-психологической сплоченности группы (5,6-9,36). В группе отмечается низкий уровень предметно-деятельностной сплоченности. Члены группы не слишком обеспокоены общим делом, не склонны объединять усилия и активно действовать согласованно в совместной деятельности. Показатель ПДС является одним из главных факторов эффективности группы. При этом отмечается средний уровень социально-психологической сплоченности. Это означает, что члены команды склонны поддерживать межличностные отношения и действовать исходя не только из личных интересов. Показатель СПС является фактором социально-психологической эффективности группы.

На основе полученных выводов мы предложили рекомендации по повышению уровня сплоченности в команде волейболистов. С этой целью была разработана и апробирована программа социально-психологического тренинга.

После проведения тренинга сплоченность в подгруппах существенно не изменилась. Динамика различий прослеживается только в результатах по группе в целом. Это касается обеих составляющих сплоченности (ПДС И СПС). Мы сравнили результаты исследования по средним групповым значениям (M) для показателей ПДС группы и СПС группы до и после тренинга и оценили значимость различий по t-критерию Стьюдента. Показатели ПДС группы значимо различаются между сериями ( $p<0,05$ )  $t$  эмпир.= 2,6. В результате проведения тренинга уровень сплоченности группы по показателю предметно-деятельностной сплоченности повысился.

Показатели СПС группы значимо различаются между сериями ( $p<0,05$ )  $t$  эмпир.= 2,3. После проведения тренинга показатель социально-психологической сплоченности в команде существенно повысился. В

результате математической обработки показателей сплоченности до и после проведения социально-психологического тренинга отмечаются статистически достоверные различия между показателями ПДС и СПС группы по t-критерию Стьюдента и по критерию знаков ( $p < 0,05$ ). Уровень предметно-деятельностной сплоченности группы после проведения тренинга повысился до средних показателей. Уровень социально-психологической сплоченности существенно повысился в пределах показателей средней статистической зоны. Практически у всех испытуемых в той или иной степени улучшились показатели измеряемых характеристик.

Следовательно, можно сделать вывод о том, что социально-психологический тренинг может быть средством повышения сплоченности в команде волейболистов.

## Литература

1. Аверясова Ю.О., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Андрющенко О.Н., Мостовая Н.В. Оптимизация подготовки спортивного резерва в баскетболе на этапе высшего спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 73-76.
2. Волейбол / Под ред. А.Б. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
3. Захарова Г.И. Теория и методика психологического тренинга. Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУРГУ, 2008. – 44с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. – М.: Спорт Академия Пресс, 2003. – 189 с.
5. Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб.: Питер, 2001. – 224с.
6. Сидоренков А.В., Мондрус А.Л. Методика изучения сплоченности малой группы в организации: Учебно-методическое пособие. Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. – 26 с.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОК В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Завьялова В.Д., Завьялов А.В., Буторин В.В. канд. пед. наук

*ФГБОУ ВО Московская государственная академия физической культуры, п. Малаховка,*

Одной из важнейших проблем в синхронном плавании является восприятие времени, потому что любая деятельность в воде и на суше осуществляется во времени. Временные характеристики спортивной деятельности, такие как ритм и темп движений, являются свойствами субъективного восприятия времени, формирующегося у спортсмена в процессе воспитания и длительных тренировок. Арсенал фигур, используемых в программе синхронного плавания, весьма обширен. Однако для того чтобы эти фигуры хорошо зритально воспринимались, необходимо их объединить в композиции, дать связки фигур, выполняемых под музыку в определенном ритме и темпе. [2]

В синхронном плавании при отборе оцениваются пластические и ритмические способности ребенка: умение двигаться под музыку, воспроизводить заданный ритм.[4] Все опрошенные нами тренеры отмечают такие профессионально важные качества необходимые для синхронисток как: чувство времени и ритм-темп. Многие из тренеров, при отборе, не обнаруживая данных качеств отсеивают спортсменок.

Данная проблема приобретает большую актуальность, в связи с тем, что при выступлении в воде в смешанной группе, состоящей из спортсменок со званием МС и КМС, появляется рассогласование при выполнении синхронных элементов и в слаженности групповой работы в целом. Этот диссонанс является недопустимым в синхронном плавании. Можно предположить, что он возникает по причине того, что у девушки с более низким разрядом недостаточно развито восприятие временных интервалов и чувство ритма-темпа.

Цель исследования. Выявление особенности восприятия времени у синхронисток с разрядом МС и КМС.

Методы и организация исследования: Анализ литературных источников. Психологическое тестирование. Опрос тренеров. Метод математической статистики. СШОР «Кристалл» г. Электросталь, Московская область. Всего в исследовании приняли участие 40 синхронисток, 20 спортсменов с разрядом МС и 20 с разрядом КМС.

Результаты исследования. 1. Тест «Индивидуальная минута». С ведением отсчета времени испытуемым (вслух или про себя) и без отсчета.

2. «Внутренний счет под водой». Испытуемым предлагается определить отрезок времени длительностью в 20 секунд (под водой). Исследова-

ние фиксировалось секундомером. Нами был адаптирован тест «внутренний счет» для водной среды. Данные были подвергнуты статистическому анализу. Был вычислен уровень значимости по t-критерию Стьюдента для двух независимых выборок. Можно констатировать, что субъективная оценка времени у КМС ниже, чем у МС. Результаты теста «Внутренний счет под водой» выявили, что у спортсменок КМС расхождение показателей в среднем составляет 4,7 секунды при ведении отсчета и 5,5 секунд без отсчета времени. У МС средняя расхождение продолжительности внутреннего счета под водой составила 3,3 секунды при ведении отсчета и 4,1 секунд без отсчета времени. Это свидетельствует о том, что МС ведут более точный счет под водой, чем КМС.

Уровень статистической значимости по Т-критерию Стьюдента был ниже значения  $P \leq 0,05$ , что говорит о наличии высоко статистически значимых различий между полученными результатами двух групп.

3. «Воспроизведение предъявленного интервала времени». Спортсменкам предлагалось прослушать аудиофайл и постараться запомнить ритм. Спортсменки со званием МС справились успешно в 80% заданий, а КМС только 56% заданий.

4. Измерение точности восприятия и воспроизведения микро интервалов времени. Содержание теста: спортсменке дается секундомер и сначала предлагается отмерить 7 секунд в покое и при этом считать про себя, проверяя темп своего счета. После чего, уже не смотря на секундомер, спортсменка должна отмерить интервал времени, равный 7 секундам. Так повторяется несколько раз. Данные были подвергнуты статистическому анализу. Был вычислен уровень значимости по t-критерию Стьюдента для двух независимых выборок.

Результаты теста «Измерение точности восприятия и воспроизведения микро интервалов времени» показали, что оценка восприятия микро интервалов времени у МС лучше чем у КМС.

5. Метод экспертизы оценок. Тренерам был задан вопрос «Сбивается ли с темпа каждая конкретная спортсменка в тренировочном процессе при выполнении произвольной программы под музыку?». По мнению тренеров, 83% МС не сбивается с темпа при выполнении произвольной программы под музыку в тренировочном процессе, а спортсменки с разрядом КМС успешно справляются только в 64%.

Вывод 1. В ходе анализа литературных источников по восприятию времени, мы выявили, что оценка времени актуальна в спортивной деятельности. 2. Результаты проведенных тестов и их математическая обработка выявили статистически значимые различия в субъективной оценке временных интервалов, внутреннего счета под водой, восприятия ритма и микро-интервалов у синхронисток со званием МС и КМС. Мастера спорта со всеми тестированиями справились лучше, чем КМС. Данные опрошенных нами тренеров показывают, что спортсменки с разрядом МС реже сбиваются с темпа в тренировочном процессе, чем КМС. Это свидетельствует о том, что

данные свойства развиваются. Применяемый тренерами в практике подход, раннего отсеивания, как не перспективных, и не достаточное внимание развития этих качеств в тренировочном процессе, приводит к появлению следующих проблем в синхронном плавании: – тренер лишается потенциально перспективных спортсменок, у которых можно было бы развить эти качества, – не достаточное внимание развитию данных качеств в тренировочном процессе приводит к рассогласованности действий.

## **Литература.**

1. Геллерштейн, С. Г. «Чувство времени и скорость двигательной реакции» / С. Г. Геллерштейн, М., Медгиз, 1958г.
2. Лущик, И. В. «Синхронное плавание» / И. В. Лущик // Физическая культура. Все для учителя!. Комплексная поддержка учителя : науч.-метод. журн. : осн. в дек. 2010 г. – 2014. - N 3.С 1-16.
3. Овчинников, Р.В., «Особенности субъективной оценки времени у пловцов спринтеров и стайеров юношеского возраста» / Р.В. Овчинников, О.В. Натарова // В сборнике: Рудиковские чтения Материалы XII Международной научно -практической конференции психологов физической культуры и спорта. 2016. С. 262-267
4. Парфенов, В. А. «Синхронное плавание» / В. А., Парфенов, Ю. А., Кононенко Киев, изд-во «Здоров'я», 1979. – 104 с.
5. Развитие функциональной выносливости стрелков средствами спортивного плавания / Сабирова И. А., Ильин М. А., Филимонова С. И.// Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе [Текст] : сборник научных статей Всероссийской с между- народным участием очно-заочной научно-практической конферен- ции / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой]. – Воронеж : Изда- тельско-полиграфический центр «Научная книга», 2017. – 470 с.
6. Современные стратегии деятельности тренера в пространстве физической культуры и спорта Культура физическая и здоровье // Филимонова С.И. Заливина Н.А., Мальцева Д.С., Буторин В.В., Шибнев А.В. / . – 2016. – т. 60. – № 5. – С.24-29.

# ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ НА СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

**Климова О.С., аспирант, Сабирова И.А., докт. пед. наук, доцент,  
Казакова В.М., бакалавр**

*Московский городской педагогический университет,*

*Воронежский государственный институт физической культуры*

Многочисленные исследования выявили, что переход из начального в среднее звено традиционно считается одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем []. Состояние школьников в этот период характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью и не-дисциплинированностью, снижением интереса к учебе и ее результатам, с психологической – снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности. Специалисты отмечают, что ряд трудностей в обучении связаны с неумением либо неспособностью ребенка сосредоточиться на воспринимаемой информации или выполняемом задании. И это вполне понятно, поскольку учебная деятельность требует от ребенка новых, более высоких форм произвольного поведения, способности управлять своими психическими процессами, в том числе и вниманием, которое еще плохо развито у учащихся.

Целью настоящего исследования явилось изучение влияние занятий пулевой стрельбой на показатели свойств внимания школьников 11-12 лет.

Методы исследования. В работе использовались общепринятые и инструментальные методы исследования (программно-аппаратный комплекс Психотест КЧТ Шульте-Горбова (общая продолжительность тестирования, с; объем внимания; распределение внимания; переключаемость) и корректурная пробы Ландольта (общая продолжительность тестирования, с; общее кол-во просмотренных колец; количество ошибок; продолжительность работы, скорость переработки; коэффициент выносливости, точность работы, коэффициент точности). В обследование приняли участие школьники 5 классов гимназии им. И.А. Бунина (n=74) и СДЮСШОР № 11 (n= 80) г. Воронежа. Возраст испытуемых 11-12 лет. Стаж занятий пулевой стрельбой 6 месяцев.

Изучались следующие показатели : произвольное внимание с целью оценки темпа психомоторной деятельности, работоспособности и устойчивости к монотонной деятельности, требующей постоянного сосредоточения внимания (корректурные таблицы (кольца Ландольта) и переключение внимания, которое характеризуется переключением с одних предметов на другие и требует надлежащего освоения своим вниманием, осознание последовательности действий и операций с предметами, которых требует работа,

умение управлять своим вниманием, приобретаемого в процессе деятельности (таблица Шульте).

Проведенное исследование позволило выявить, что спортсмены мальчики имели достоверные различия исследуемых показателей относительно школьников в результатах общей продолжительности тестирования в среднем на 1,4%, продолжительности работы на 16,5% и коэффициенте точности на 49,9% по оценки произвольного внимания ( $p<0,05$ ). Юные спортсмены делали меньше ошибок, на 34,9%, и имели более высокую точность работы (4,8%), относительно результатов школьников того же возраста ( $p>0,05$ ). Анализ результатов произвольного внимания девочек занимающихся пулевой стрельбой выявил достоверные результаты по всем исследуемым показателям, относительно школьниц того же возраста, в среднем на 25,2%. Различия достоверны ( $p<0,05$ ). Анализ результатов скорости переключения внимания исследуемого контингента мальчиков выявил достоверные различия в показателях объема и переключаемости внимания. Различия достоверны ( $p<0,05$ ). При этом результаты спортсменов оказались выше в показателях объема внимания на 12,2%, распределения на 10,4%, переключаемости на 44,7%, чем у школьников того же возраста. Анализ результатов скорости переключения внимания исследуемого контингента девочек выявил достоверные различия в показателях объема, распределения и переключаемости внимания. Различия достоверны ( $p<0,05$ ). При этом результаты спортсменок оказались выше в показателях объема внимания на 19,4%, распределения на 22%, переключаемости на 46,2%, чем у школьниц того же возраста.

Заключение. Таким образом, проведенное исследование позволило констатировать, что занятия пулевой стрельбой положительно влияет на показатели свойств внимания детей 11-12 лет и способствует более качественному овладению учебного материала в рамках школьных дисциплин.

Отмечено, что мальчики показывали высокие результаты в коэффициенте точности на счет малого количества ошибок, а девочки за счет высоких показателей коэффициента выносливости при оценки произвольного внимания,

девочки обладают более высокими показателями объема и распределения внимания относительно мальчиков того же возраста.

## Литература:

1. Сабирова, И.А. Исследование взаимосвязи психофизиологических состояний спортсмена и технического результата в стрельбе из пневматического пистолета / И.А. Сабирова, М.М. Кубланов // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 3. – С. 65-68.
2. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности (монография). / С.И. Филимонова. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2004. –313 с., с ил.

3. Формирование психолого-педагогических свойств личности школьников средствами и методами спортивной тренировки /С.И.Филимонова , Сабирова, И.А. Климова, О.С., Седоченко, С.В., Филимонова,Ю.Б. // Культура физическая и здоровье. – 2018. – Т. 65. № 1. – С. 46 – 48.
4. Вайнштейн Л.М. Меткий и юный стрелок/ Вайнштейн Л.М. В.П. Расс , Р.А. Микуленко.-Москва: ДОСААФ-Москва, 1972 .-139 с.
5. Аршавский, И.А. К обоснованию физиологических критериев оценки оптимальных методов физического воспитания и активного отдыха детей в разные возрастные периоды / И.А. Аршавский, Т.А.Бальмагия, В.Д. Розанова // Производственная гимнастика и здоровье трудящихся: Сборник. – Киев, 1970. – С. 10-16.

# АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 16-17 ЛЕТ В РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ

Коноплева А.Н., Карданова Е.В., Ачиева Н.Е

*Кабардино-Балкарский государственный университет, Нальчик*

В исследовании психофизические состояния спортсмена определялись по показателям общего функционального состояния: уровню тревожности (разработана Спилбергом Ч.Д., была адаптирована в русском переводе Ханиным Ю.Л.), эмоциональному состоянию (изучение баланса нервных процессов по Е.П. Ильину) и нервно-психическому напряжению (методика Т.А. Немчина) [2]. Оценка эффективности соревновательной деятельности осуществлялась по шести параметрам (эффективность: подачи мяча, приема подачи, атакующих действий, блокирования, передачи сверху и снизу).

Экспериментальная программа включала: аутогенную тренировку, психорегулирующую и психомышечную тренировку, идеомоторную тренировки.

Результаты. В современных условиях в спорте часто констатируется тот факт, что многие спортсмены повседневно испытывают чувство тревожности. Исследование тревожности у волейболисток 16-17 лет во время игры на тренировке выявил, что высоким уровнем тревожности на начальном этапе исследования обладали 30% волейболисток, средним уровнем – 30%, низким уровнем тревожности – 40% спортсменок; в середине исследования показатели составили – 30% – высокий уровень, 10% – средний уровень, 60% исследуемых – низкий уровень тревожности. В конце исследования из 10 человек лишь у одного показатель был определен как высокий уровень, у одного – средний уровень и у восьми – низкий уровень тревожности.

Вторым этапом нашего исследования являлось выявления уровня тревожности у спортсменок за 2 часа до календарных соревнований. В результате обработанных данных нами обнаружено, что большинство волейболисток чувствовали себя недостаточно комфортно и испытывали немалые напряжения в связи с наступающими соревнованиями. При сравнении показателей уровня тревожности на трех этапах исследования, на начальном этапе количество спортсменок, обнаруживших высокий уровень развития тревожности, увеличилось на два человека, соответственно количество со средним уровнем уменьшилось на 20%. В середине исследования наблюдалась некоторые сдвиги к улучшению, но они были не столь значительны – один человек со среднего уровня перешел в категорию низкий уровень. Наибольшая динамика отмечена через пять месяцев, в течение которых спортсменки работали с применением специальных методических приемов по улучшению психологической подготовленности участниц эксперимента.

Очевидно, что спортсменам за день до соревнований на учебно-тренировочном занятии во время двусторонней игры более свойственна тревожность среднего и высокого уровня, при доминировании высокого. Специалисты в области спорта считают нестабильность результатов спортсмена прямым следствием его эмоционального состояния на соревнованиях.

Чтобы определить баланс нервных процессов, выявить, в каком состоянии находятся волейболистки перед учебно-тренировочными занятиями, играми, после соревнований, какой процесс преобладает: возбуждение или торможение, на каком фоне проходит соревновательная деятельность, мы проводили по три измерения. В результате исследования спортсменок до тренировочного процесса получены данные о том, что у большинства спортсменок преобладает уравновешенное состояние (6 из 10). У двух волейболисток наблюдается преобладание торможения, у двух – возбуждения. Проанализировав сводные показатели баланса нервных процессов перед, во время и после проигранных игр у участниц эксперимента на начальном этапе исследования, можно сказать, что до игры у шести спортсменок преобладало состояние торможения, у четырех – возбуждения. В середине игры показатели изменились – у троих преобладал процесс возбуждения, у семи волейболисток преобладало состояние торможения. Измерения баланса нервных процессов после игр обнаружило следующие среднегрупповые показатели по результатам 10 игр – у всех десяти волейболисток преобладало состояние торможения.

Проанализировав сводные показатели баланса нервных процессов перед, во время и после выигранных игр у участниц эксперимента, мы обнаружили, что преобладание у большинства спортсменок процесса торможения перед игрой и во время игры приводит к проигрышу, а преобладание процесса возбуждения приводит к выигрышу. Результатами исследования также доказано, что преобладание у большинства волейболисток 16-17 лет перед началом и в середине игры процесса возбуждения приводит к победе.

В результате исследования эмоционального состояния спортсменок, участвующих в исследовании, до тренировочного процесса на конечном этапе исследования получены данные о том, что у всех спортсменок преобладает уравновешенное состояние.

Эмоциональное возбуждение, возникающее у волейболисток перед тренировочной или соревновательной деятельностью, является одним из основных факторов успешности их деятельности. Главная задача тренера и самого спортсмена – регулирование уровня эмоционального возбуждения, что является важной задачей психологического обеспечения подготовки. Результаты исследования констатируют тот факт, что эмоциональное возбуждение на фоне состояния тревожности приводит к снижению эффективности соревновательной деятельности. Однако, каждая волейболистка имеет свой оптимальный уровень эмоционального возбуждения, который позволяет ей наиболее успешно реализовать себя в конкретных психологически

напряженных ситуациях соревнований, причем у разных спортсменок этот уровень может оказаться различным. Преобладание эмоционального возбуждения в такой динамичной игре, как волейбол, в большинстве случаев оказывает негативное воздействие на эффективность деятельности в условиях соревнований (ухудшается координация движений, чувство времени и т.д.).

Снижению показателей нервно-психического напряжения испытуемых спортсменок способствовала специальная программа, предложенная нами, которая была направлена на саморегуляцию спортсменками собственного состояния.

Выводы: Проведенный сравнительный анализ корреляционных взаимосвязей общего функционального состояния спортсменок контрольной группы и эффективности игровых действий определил тесную связь между качеством выполнения технико-тактических приемов и параметрами свойств личности в ситуациях с различной степенью психоэмоциональной напряженности ( $r = 0,932$ ). В результате реализации комплекса мероприятий по психической саморегуляции, участницы эксперимента научились мастерству самоконтроля и саморегуляции; воспитанию умения управлять собой; настройке на преодоление любых трудностей и неудач, что способствовало улучшению показателей эффективности игровой деятельности.

## Литература

1. Ильин Е.И. Психофизиология физического воспитания. Под ред. Гомяновой И.Д., Хренниковой Б.О. – М.: Просвещение, 1980. – 431 с.
2. Практическая психодиагностика. Методика и тесты: Учебное пособие / Под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара, 1998. С. 9-11.
3. Особенности периферической гемодинамики стрелков-пулевиков //Сабирова И.А., Филимонова С.И., Ломакин А.А., Седченко С.В / Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни [Текст] : сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – 61-64 с.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В СПОРТИВНО-БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

**Макаров А., Филимонова Ю.Б., Казакова В.М.**

*Московский городской педагогический университет,  
РЭУ им. Г.В.Плеханова*

Танцевальный спорт относится к сложнокоординационным видам спорта, что означает постоянное усложнение двигательной координации спортсменов во время тренировочного процесса. Выявлением победителей в данных видах спорта является сравнение сложности, точности, качества и эстетичности исполнения двигательных действий. Спортивные танцы являются парным видом спорта, значит, согласование требуется не только в моторике танца, но и в психологии партнера и партнерши. Мы будем рассматривать детский танцевальный спорт, в котором особая роль в спортивной деятельности детей отводится участию родителей. Рассмотрим ситуации, в которых необходима помощь психолога. Потеря контроля. Даже при самых гармоничных отношениях между ребенком и родителем бывают моменты, когда ребенок не слушается, и это нормально, потому что свидетельствует о становлении личности. Но если родитель чувствует, что теряет контроль над ребенком и ему становится затруднительно ладить с ним, то лучше посоветоваться со специалистом, который сможет объективно оценить ситуацию и подсказать верные способы выхода из нее. Страхи. Чувство страха угнетает ребенка, подавляет его активность, инициативу и нередко ведет к беспомощности перед ситуацией. Хотя в определенном возрасте страхи – явление естественное, говорящее о развитии воображения ребенка. Но даже в этом случае психолог поможет безболезненно преодолеть этот дискомфортный для матери и ребенка момент. Это важный момент, так как если ребенок имеет страх перед публичными выступлениями, то это проблема, которую необходимо разрешить, иначе ребенок не сможет безболезненно заниматься танцами и участвовать в соревнованиях. Застенчивость. Самовосприятие слишком застенчивых детей достаточно негативно: они избегают контактов со сверстниками, чрезмерно чувствительны к критике, не проявляют инициативы, не утверждают и не защищают себя. Эти черты характера формируются в детстве, но застенчивость можно преодолеть. Работать с этой проблемой так же важно, так как застенчивость негативно влияет на танцевальные успехи ребенка. Агрессивность. Наверное, все родители в той или иной степени сталкивались с этой проблемой. Ребенок сердится на своих родителей, может обидеть другого ребенка, причинить боль собаке или кошке, демонстративно сломать игрушку, объявив, что она ему не нравится. Причин такого поведения огромное множество. Важно, чтобы оно не закрепилось и не вошло в черту характера ребенка, не ушло глубоко внутрь, не

помешало в установлении нормальных отношений с окружающим миром. Помочь в этом случае сможет психолог. Решение этой проблемы важно для построение здоровых отношение с одноклубниками, партнером и так же тренером, что, естественно, является крайне важным фактором в построении тренировочного процесса и спортивной карьеры ребенка в целом. Невротические расстройства -это один из самых сложных выборов : лечить у невролога ( медикаментозно ) или у психолога ( используя собственные ресурсы ребенка, найденные в процессе психотерапевтической работы). Чаще всего испробовав терапию лекарствами, детей все же приводят к психологу. Психика ребенка очень хрупка и уязвима. В жизни порой бывают такие ситуации, с которыми трудно справиться даже взрослым. В таких случаях стоит обратиться к психологу, даже в том случае, если вам кажется, что одно из произошедших событий не сильно повлияло на ребенка. Внешне это может никак не проявляться, но реально ситуация могла оставить неизгладимое впечатление у ребенка или даже нанести психологическую травму. Психолог определит, насколько сильно ребенок переживает, глубоко ли затронуло его происходящее, поможет справиться, пережить случившееся. Но было бы неверно думать, что психолога нужно посещать только в случаях проблемных ситуаций. Родители должны обращаться к психологу для того, чтобы выявить потенциальные возможности ребенка: к чему он более способен, как лучше развить в нем гармоничную личность. Пройдя серию тестов у психолога, вы получите нужную и полезную информацию. Психологическое сопровождение спортсменов-танцоров. В спортивные бальные танцы ребенка приводит родитель. Это важный фактор в развитии личности маленького человека, потому что выбор сделан за него. Как правило, детям, стремящимся к новому, интересному, красивому, динамичному, это не помеха. Полные сил и энергии, подкрепляемые результатами и одобрениями со стороны тренеров и родителей, они развиваются, набираются опыта, оттачивают технику и т.д. Но на пути ребенка встречаются проблемные ситуации и сложности, которые приходится преодолевать – возрастные кризисы, потребности личностного роста, стремление к свободе, сепарация от родителей, жажда приключений, «проба пера» в других сферах, желание завоевывать авторитет сверстников и т.д., не говоря о естественных физиологических процессах взросления, которые требуют затрат большого количества энергии. Здесь и возникает внутриличностный конфликт, который стимулирует изменение поведения, ухудшение взаимоотношение в семье, снижение успеваемости и результативности, мышечные зажимы, невротические симптомы. Найти ресурсы, сохранить интерес и мотивацию, бережно обходясь с личностными потребностями, может помочь психолог, в том случае, ребенок решает, что хочет дальше развиваться в танцах и достигать высоких результатов. Другой аспект спортивных бальных танцев – пара. Начиная от поиска и заканчивая слиянием, работой как один организм, встречается множество проблем: от несоответствия антропометрических данных до несоответствия темпера-

ментов, отсутствия контакта и настройки друг на друга. Разобраться и найти точки соприкосновения с максимально возможной результативностью, также должна помочь работа психолога в процессе психологического сопровождения. Для тренеров особенно необходимо знать индивидуально-типологические и личностные особенности каждого ученика. Помощь в том, чтобы разобраться в себе и найти свой путь к заветной цели должен оказать психолог, а именно: поставить цель и добиться успеха, обрести уверенность в себе, настроить себя на победу, найти способы совладения с волнением, разобраться в неудаче и вынести необходимые уроки, не снижать планку при достижении успеха. Рекомендации для работы с детьми – игровые упражнения. Нами разработана программа психологического обеспечения спортивных бальных танцев. Она предполагает решение следующих задач: психологическое обучение тренеров; психологическая подготовка спортсменов; формирование мотивации спортивной деятельности; проведение психодиагностики и последующей психорегуляции функциональных состояний и качеств спортсменов; проведение психотренингов; обоснование организации оптимального режима деятельности, интенсивности тренировок; планирование процесса; включение адаптационных стратегий после окончания профессиональной деятельности в спорте и т.п. Формирование у ребенка нравственных норм, т.е. правил, требований, определяющих поведение спортсмена, является одной из главных задач при формировании здорового психологического климата. Создание слаженной пары и управление ей – трудная задача, с которой тренеру сложно справиться без помощи квалифицированного психолога. Для решения задач необходимо – формирование у спортсмена системы ценностей, способы воспитания, личного отношения к спортивной деятельности и физическим нагрузкам. Изучение психологии каждого спортсмена, научиться учитывать возрастные и психологические индивидуальные особенности каждого тренирующегося, по возможности не допускать конфликтных ситуаций, по мере их поступления решать их с членами данного конфликта.

### **Литература:**

1. Ильин Е. П. — Психология спорта. — СПб.: Питер, 2008
2. Киселёв Ю. Я. – «Победи» Размышления и советы спортивного психолога. – М.:ФиС, 2002
3. Смирнова. Е. О. — Детская психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Дошкольная педагогика и психология» – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 366 с.
4. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту (Монография) М.: МГПУ. 2013. – 278 с.

# ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ САМОВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Мамонова О.В.

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет  
имени Г.В. Плеханова», Москва*

Сегодня существует проблема педагогического управления физическим самовоспитанием студентов с особыми образовательными потребностями (ООП) отнесенных к специальной медицинской группе (Б) – освобожденные от практических занятий по физической культуре и инвалиды. По последним данным Росстата, в 2016 году число этих студентов увеличилось почти на 1,5 тыс. человек (с 18 тыс. человек в 2015 году до 19,5 тыс. человек в 2016 году). Исследования показывают, что более 80 % современных студентов имеют отклонения в состоянии здоровья и различные заболевания. По данным специалистов количество с нарушение зрения, опорно-двигательного аппарата, психического развития и другими патологиями увеличивается [1,3]. Все это происходит на фоне ухудшения показателей физической подготовленности и физического развития. Причин этому много. Но главный фактор, определяющий состояние здоровья человека, это образ жизни, в основе которого лежит необходимая и достаточная по интенсивности и объему, научно обоснованная, рационально организованная двигательная активность. В связи с этим необходимо управление, которое должно быть направлено на формирование у личности потребности, установки на физическое самовоспитание, на вооружение её умением анализировать, правильно оценивать свои действия и поступки, на постоянное побуждение личности к совершенствованию себя в соответствии с требованиями профессии и диагноза.

В организации физического самовоспитания и управлении им весьма важно знать какие цели ставит перед собой человек, какова его конкретная жизненная позиция, идеал и направленность. Без этой осведомленности невозможно осуществить педагогическое управление физическим самовоспитанием личности, т.е. невозможно сориентировать личность, подсказать, как строить процесс управления собой. Отсюда, у студентов отсутствуют навыки владения содержательной программой физического самовоспитания, оптимальными средствами и способами работы над собой. В этом подтверждается важность организации и педагогическое управление данным процессом у студентов с ООП.

В основе физического самовоспитания личности лежит диалектическое единство свободы и необходимости. Этот посыл означает двойственную стратегию педагогического управления: нужно убедить студентов в не-

обходимости физического самовоспитания, чтобы каждый студент с ООП осознал личностный смысл этой деятельности, с другой стороны, целесообразно доверять студентам в организации этого процесса, полагаться на их собственный выбор, выполняя лишь ориентационную и информационную функции. Следовательно, педагогическое управление физическим самовоспитанием студентов с ООП должно нацелить на использование всех резервов вуза для развития активности, творчества, инициативности, самостоятельности. С точки зрения учёных педагогическое управление – побуждение интереса к собственной личности и к познанию самого себя.

Цель исследования: педагогическое управление физическим самовоспитанием студентов с ООП с использованием игры в бильярд.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова» со студентами с 1-3 курса (2016-2017гг). Всего в исследовании участвовало 146 человек, из них экспериментальная группа 74 человека (ООП) и контрольная группа 72 человека (ОМГ). Необходимо отметить, что структура педагогического управления физическим самовоспитанием эффективна, если учебное занятие проводится со студентами ОМГ и ООП вместе 1,5 часа (выделяя только 15-20 мин на индивидуальную программу). Так, если вводная часть занятия 5-10 мин вместе включая приветственные слова, проверку посещаемости, инструктаж по технике безопасности. Подготовительная часть 25-30 мин (разминка) студенты делятся на две группы ОМГ и с ООП по индивидуальной программе. Основная часть занятия 35-40 мин все вместе усваивая спортивные и двигательные навыки в представленном спортивном зале (рис. 1). Заключительная часть занятия 10-25 мин. вместе готовятся к выполнению нормативов по программе бильярд, вопросы, оценочные средства, а также формирование основ физического самовоспитания. Педагогическое управление направлено на повышение двигательной активности повышающую жизнедеятельность и способствующую духовному самоопределению личности (радость, наслаждение, подавленность и др.). Студенты с ООП учатся наблюдать за собой и понимать самих себя (невербальная коммуникация). Изучают и познают взаимодействие моторных и физически-духовных процессов. Программа готовит студента с ООП ко встрече с реальной жизнью – усваивая практические спортивные навыки, овладению основам спортивного поведения и возможностью рационально заниматься спортом в свободное время, а также к взаимодействию в физкультурной деятельности и проявлению интереса к эстетическим ценностям. Всё это направлено на развитие физического самовоспитания. Управляя студентами с ООП, мы предоставляем им возможность научится играть в бильярд, обрести новые познания и опыт в двигательной области, моторной активности, участвовать в соревнованиях, выполнять упражнения и самовыражаться посредством движения, приобретении теоретических познаний в этой сфере и проверить их на практике. Для управления этим контингентом мы сформировали струк-

туру потребностей (когнитивные, мотивационные, эмоционально-волевые, энергетические) (табл.1) к занятиям ФК, к здоровью, физкультурно-оздоровительной деятельности, которое в процессе активизирует физическое самовоспитание формирующее и развивающее физкультурную деятельность (ФД) в бильярде.

Результаты исследования Исследование организма обучающихся с ООП проводилось с помощью субъективной оценки показателей мониторинга и программно-аппаратного диагностического комплекса где ESC (Где оценивалось функциональное состояние студентов с ООП. Исследование показало, что ЧСС у данного контингента студентов учащихся и составляет 96,9 уд/мин у девушек и 91,3 уд/мин у юношей. Регуляция ЧСС (Двойное произведение) у девушек выше 100 усл.ед – низкий уровень, у юношей в норме (81-90 усл.ед). Индекс пробы Руфье (реакция сердечной мышцы на физическую нагрузку) низкий в пределах 16,06-17,2 усл.ед., что классифицируется как плохая сердечная недостаточность. Значение АД (120/80 мм рт. ст.) и периферическое сосудистое сопротивление (норма 900-1500 мл) соответствуют норме. Показатели ЖЕЛ, у юношей 3456 мл (норма 3500-4800), у девушек 2101 мл, что значительно ниже нормы и свидетельствует о низких функциональных возможностях системы дыхания. Общая оценка/балл 70-90 («удовлетворительный балл») свидетельствует о том, что практически все респонденты имеют низкий уровень функционального состояния.

Вывод. Необходимо подчеркнуть, что в построении содержания физической культуры для студентов с ООП в бильярдном зале с помощью программно-аппаратного диагностического комплекса ES TECK System Complex (Multiscan PROTМ) выстроен учебный процесс, так, что с учетом анамнеза и клинических проявлений объективно оценить индивидуальные особенности адаптационных механизмов.

## Литература

1. Кондаков В.Л., Системные механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза: автореферат дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04, 13.00.08 / В.Л. Кондаков. – Санкт-Петербург, 2013. – 50 с.
2. Мамонова О.В. Бильярд в коррекции психофизического состояния студентов-экономистов / О.В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. 2016. №4. С.17.
3. Филимонова, С.И., Минаев, А.В. Физическая культура как учебная дисциплина в современной социокультурной ситуации / С.И. Филимонова, А.В. Минаев // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, № 8 (40). 2012. С.15-20.

# ИЗУЧЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Мельхер Д.А., Касаков В.А.

*Белорусский государственный университет физической культуры, Минск*

На каждом из этапов многолетнего учебно-тренировочного и соревновательного процесса психологическая подготовка спортсменов имеет свою специфику и рассматривается как многоуровневая система, направленная на формирование психомоторных процессов и специальных свойств личности (Г.Д. Горбунов, 2006; А.В. Родионов, 2004; А.Ц. Пуни, 1969; В.Р. Малкин, 2008 и др.). Недостаточно внимания уделяется формированию специальных свойств личности юных футболистов, что является непосредственной задачей общей психологической подготовки. В повседневном тренировочном процессе психологическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психологической подготовки – реализация возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство, в той или иной мере, способствует решению задач психологической подготовки. Основной целью общей психологической подготовки является формирование и развитие универсальных (всеобъемлющих, разносторонних, пригодных для многих целей) свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, ценятся и во многих других видах деятельности человека. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию, формирование потребностно-мотивационной сферы личности.

Основными задачами психологической подготовки юных футболистов являются: – воспитание высоких моральных черт и качеств личности спортсмена; – развитие процессов восприятия, в частности формирования следующих восприятий – «чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»; – развитие внимания, его объема, распределения, переключения и т. д; – развитие наблюдательности, учения быстро и правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях; – развитие тактического мышления, способностей быстро и правильно оценить игровой момент, принимать эффективные решения и контролировать свои действия; – развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятель-

ности; – развитие волевых качеств личности футболиста.

Методы и организация исследования: В исследовании использовались опросные методики: «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» (Ю.Л. Ханин), «Отношение к психологической подготовке спортсменов» (Е.В. Силич, Е.В. Мельник), «Градусник» Ю.Я. Киселева.

Выборку испытуемых составили спортсмены футболисты 12 лет (2006 год рождения) (n=15) и спортсмены-футболисты 13 лет (2005 год рождения) (n=14). По результатам диагностики был проведен расчет основных статистических характеристик (таблица 1 и 2).

Исследование осуществлялось на базе футбольного клуба «ФШМ Минск» в течение ноября – декабря 2017 года.

Результаты исследования. В спортивной деятельности немаловажным являются особенности переживаний своего отношения к различным сторонам спортивной деятельности: тренировочным нагрузкам, соревнованию, соперникам, болельщикам, ожидаемому результату и т.п. Формирование положительного отношения к соревновательной деятельности с начального этапа подготовки юных футболистов является важной задачей тренера, родителей и психолога. Перед спортсменами командой в целом необходимо ставить цели, которые соответствуют их уровню подготовленности, учитывая возможности соперника, исключить эмоциональную критику после не удачных выступлений, давать положительное подкрепление юному спортсмену, все это и многое другое способствует формированию положительного отношения к соревнованиям. Изучение отношения к психологической подготовке, к спортивному психологу в целом, является важным этапом работы со спортсменами. Это позволяет оценить степень их включенности в работу, подобрать нужные методы и средства. В исследовании две группы спортсменов-футболистов характеризуются схожими значениями по большинству показателей, выраженных различий не выявлено ( $p<0.05$ ). Показатели уверенности свидетельствуют о том, что спортсмены-футболисты обеих команд уверены в своих силах, а также реальны в выполнении поставленных перед ними целей. Содержание показателей восприятия возможностей соперника характеризует отношение к возможностям их соперников, в данном случае спортсмены-футболисты адекватно сопоставляют свои возможности с возможностями соперника. Показатели желания чувствовать и значимость соревнования свидетельствуют о том, что спортсмены-футболисты имеют высокую субъективную значимость соревнований и большое желание выступать на предстоящих соревнованиях.

По показателям субъективного восприятия оценки возможностей спортсмена другими людьми у выборки 2006 года рождения ( $3,25\pm0,89$  балла) и 2005 года рождения ( $4,29\pm0,99$  балла) можно говорить о том, что спортсмены-футболисты 2006 года рождения имеют более высокую зеркальную самооценку, они более уверены, что окружающие высоко оценивают их возможности и уровень подготовленности. Это может быть связано с тем, что

тренерский состав команды 2006 года рождения в тренировочном и соревновательном процессе чаще используют позитивное подкрепление. В связи с этим спортсмены-футболисты ощущают себя более уверенно и чувствуют, что тренерский состав высоко оценивает их возможности.

Суммарные показатели компонентов экспресс оценки эмоционального состояния очень высокие (первые показатели – 2006 год, вторые – 2005): самочувствие – 9,93 и 9,21; настроение – 9,87 и 9,43; желание тренироваться – 10,00 и 9,93; удовлетворенность тренировочным процессом – 9,87 и 9,64; отношение с друзьями – 9,73 и 9,79; отношение с тренером – 10,00 и 9,86; спортивные перспективы – 9,40 и 9,14; готовность к соревнованиям – 9,60 и 9,21. Данные результаты могут свидетельствовать о том, что для спортсменов-футболистов все вышеперечисленные компоненты являются важными. Высокие баллы по школам «отношения с друзьями» и «отношения с тренером» свидетельствуют о большом значении для футболистов взаимоотношений в команде и социально-психологического климата.

Высокие баллы, набранные по шкале «Отношение спортсмена к психологической подготовке», могут свидетельствовать о том, что спортсмены-футболисты обеих команд готовы для взаимодействия с психологом, а также осведомлены о возможностях психолога и, при необходимости, способны самостоятельно решать возникающие в спортивной деятельности проблемы.

Выводы: По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что в процессе учебно-тренировочной деятельности психологическая подготовка осуществляется достаточно успешно. У юных футболистов сформировано положительное отношение к психологической подготовке, спортсмены хотят и любят выступать на соревнованиях, адекватно оценивают свои возможности по отношению к сопернику, сформировано «чувство команды», умение работать в команде, а также выстроена эффективная коммуникация в системе «тренер-спортсмен».

## **Литература:**

1. Белова, Е.Д. Психология спорта высших достижений: пособие / Е.Д. Белова, Г. В. Ложкин – Минск: БГУФК, 2009. – 130 с.
2. Методики развития спортивно важных качеств личности спортсменов (начальный этап спортивной подготовки, этап спортивной специализации и спортивного совершенствования): практик. пособие / Е.В. Микуло, Л.В. Марищук, Я. Л. Коломинский. – Мн., – 2015. – 128с.
3. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности : монография / [Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник и др.]; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М. : Издатель Мартохин П.Ю.,2014. – 236 с.
4. Психология детско-юношеского спорта / А.В. Родионов, В.А. Родионов

- нов – М.: Физическая культура, 2013. – 278 с.
5. Родионов, А. В. Психология физической культуры и спорта: учебник / А. В. Родионов, Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцева – Омск: СибГУФК, 2007. – 153 с.
  6. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.
  7. Теория и методика футбола: учебник / под общ. ред. В.П. Губы и А.В. Лесакова. – М.: «Спорт», 2015. – 568с.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ВЕЛОСПОРТЕ

**Моисеенко А.А.,** студент, **Аверясова Ю.О.,** доцент кафедры физического воспитания, **Барковский Е.С.,** старший преподаватель кафедры физического воспитания

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет  
им. Г. В. Плеханова», г. Москва*

На сегодняшний день все чаще встает вопрос психологического обеспечения и сопровождения спортсменов. В сложнокоординационных видах спорта очень часто встают вопросы работы со страхом, тревожностью, концентрацией внимания, стрессом, возникающим после получения травмы и многие другие. В большинстве случаев требуется помочь не только тренера, но и «духовного» специалиста, психолога. С научной точки зрения, велосипедный спорт – это перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека. В велоспорте можно выделить следующие дисциплины: гонки на треке; шоссейные гонки; маунтинбайк; BMX и др. Некоторые из этих дисциплин являются Олимпийскими видами спорта. Также к велоспорту относятся такие игры, как велополо и велобол. Велоспорт также является частью такого вида спорта, как триатлон. Международным регулятором и организатором международных соревнований по велосипедному спорту является Международный союз велосипедистов, находящийся в Швейцарии. На национальном уровне такие функции выполняют соответствующие национальные организации (в России таковой является Федерация велосипедного спорта). Ковылин М.М. предлагает психолого-педагогическую экспериментальную разработку в подготовке велоспортсменов. В своей статье «Велосипедный спорт в свете концепции социально-педагогической системы» он подчеркивает необходимость учета структурно-функциональных особенностей в подготовке спортсменов, построения общей системы, систематизации. Также он говорит о существующих концептуальных основах, подводящих к теории комплексного управления спортивной и внеспортивной подготовки с использованием велосипеда [2]. Анализ сайтов таких спортсменов, как А. Веласко, Х. Родригеса, Э. Кадель, Д. Меньшова показал, что наиболее популярными вопросами психологической подготовки велоспортсменов являются развитие силы воли, концентрации внимания, работа со страхом и тревожностью. Немаловажным для сложнокоординационных видов спорта является и развитие концентрации внимания. Этого можно добиться путем развития координации движений, а также выполнения различных заданий за ограниченное время. При составлении программы подготовки велоспортсменов, важно помнить, что объем концентрации внимания человека колеблется от 5 до 9 объектов. Также важно не забывать о различной скорости переклю-

чения внимания с одного объекта на другой. Как правило, она зависит от темперамента спортсмена: холерики быстро переключаются с одной задачи на другую, флегматикам же для этого требуется больше времени. Скорость утомляемости спортсменов также зависит от их темперамента. Выносливее всех в данном вопросе являются флегматики, затем – сангвиники. Быстрее всех утомляются меланхолики, но при этом их нервная система лучше всех предрасположена к тому, чтобы выдерживать кратковременные сильные нагрузки [5, с.120]. Работа психолога со стрессом, возникающим после получения спортсменом травмы, может включать в себя техники НЛП, арт-терапии, релаксации. Не менее важным вопросом, с которым может работать психолог при подготовке велоспортсменов, является вопрос мотивации.

Мотивация также может быть позитивной и негативной. Чаще всего исследователи данную классификацию называют мотивацией достижения успеха и мотивацией избегания неудач. Оба этих вида мотивации направлены на достижение определенного результата, но очень сильно различаются способами достижения цели, характерами поведения, переживаемыми эмоциями [9]. Мотивация достижения успеха характеризуется оптимистичным взглядом на жизнь, самостоятельностью в принятии решений, направленностью на собственные возможности и способности. При данном виде мотивации задачи представляют собой стимулами движения вперед и требуют большого затрата энергии. Люди, у которых преобладает этот вид мотивации, настойчивы при достижении желаемого, целеустремленны и обладают большим упорством. При данном типе мотивации велоспортсмен ставит перед собой цель «победить на соревнованиях» [9]. Помимо вышеупомянутых видов, исследователями выделяется также устойчивая и неустойчивая мотивация. Устойчивой называется такая мотивация, которая основана на нуждах человека и не требует дополнительного подкрепления. Также мотивация может быть индивидуальной и групповой [3]. В зависимости от вида мотивации, важно подобрать правильную программу подготовки велоспортсмена. Таким образом, в психологическом обеспечении и сопровождении велоспортсменов важно уделять внимание на следующие аспекты: работу с развитием силы воли, концентрации внимания, страхами, тревожностью, фобиями, посттравматическим стрессом. Программу подготовки велоспортсменов важно составлять с их индивидуально-психологическими особенностями, такими, как темперамент, характер, предпочтаемый вид мотивации.

### **Литература:**

1. Аверясова Ю.О., Кондрakov Г.Б., Витько С.Ю. Профессионально-личностное развитие специалистов по физической культуре и спорту в период модернизации высшего образования. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: М., НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта». - 2016. – №3.- С. 73-75

2. Аверясова Ю.О.Готовность баскетболистов к соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2018. № 3. С.73
3. Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б. Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях России: современный взгляд и точки роста. Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 73-75.
4. Ковылин М.М. Велосипедный спорт в свете концепции социально-педагогической системы / М.М. Ковылин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу — СПб.: Евразия, 1999. - 478 с
6. Приказ Минобразования и науки РФ от 22.10.99 № 636 «Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ».
7. Психофизическая тренировка в единоборствах, футболе, велоспорте / А.А. Передельский, В.И. Михалевский, М.М. Ковылин – Москва, 2012
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн СПб.: Питер, 2015. – 713с.
9. Селье Г. Стресс в нашей жизни / Г. Селье – М: Прогресс, 1984. – 216 с.
10. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен – СПб.: Питер, 2003. – 860 с.
11. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление. Т. 2 / А. Шопенгауэр – М., 1993.
12. Якуб, А.С. Связь тревожности с мотивацией достижения успеха и избегания неудач / А.С. Якуб // Молодой ученый. – 2011. – №9. – С. 174-180

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕАТРАЛЬНЫХ МЕТОДИК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

Муравьёва Н.В., магистрант

«Московский городской педагогический университет»

В современном мире дети находятся в плену установок взрослых «ты должен», «ты обязан». Ребёнок только начал ходить, а его уже учат читать и писать. Времени на изучение мира через игру нет и не предвидится. Установка ребёнка «я хочу» либо находится в подавленном состоянии, либо выражается в деструктивном поведении. Физическую нагрузку большинство детей воспринимают как пытку. Массовый спорт призван на охрану здоровья людей. Например, оздоровительная аэробика, в которой музыка создаёт хорошее настроение и желание двигаться. Такой вид спорта, как оздоровительная аэробика доступен каждому. Там нет сложных акробатических элементов, идеальной растяжки. Есть музыка и варианты шагов, которые надо выполнять синхронно, и перестроения, в которых надо перемещаться в пространстве. Но даже и такие несложные требования для детей современного поколения оказываются трудной задачей. Их внимание рассеянно, волевые качества отсутствуют, они раскоординированы и не слышат музыку.

Методы и организация исследования. Педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент. Известно, что А. В. Алексеев, создавая методику входа в Оптимальное Боевое Состояние, опирался на актёрскую систему К. С. Станиславского. В оздоровительной аэробике необходимый компонент – артистичность. Поэтому для развития слуха и двигательных навыков мы использовали театральные методики, в которых «ум, чувство и воля» помогают достичь поставленной цели. Эти упражнения были мною разработаны на основе актёрского тренинга С. В. Клубкова и элементов тренинга «пластико-когнитивной терапии» В. Н. Никитина для занятий в театральной студии, а затем адаптированы к требованиям оздоровительной аэробики для работы с детьми 8-15 лет.

Результаты исследования. Первые упражнения достаточно просты. Надо хлопнуть, топнуть на счёт «раз» в музыкальном рисунке 1-8. Далее в свободном передвижении на 8 счётов надо танцевать, следующие 8 счётов стоять, соблюдая правило – равномерно распределяться в пространстве и выполнять танцевальные движения только при перемещении (на одном месте плясать нельзя). Затем для раскрепощения и развития двигательных навыков предыдущее упражнение надо выполнять на «трёх точках» (например, две ноги+одна рука, две руки+одна нога и т. д.). Можно добавить превращения в животных: 8 счётов движение в образе животного, насекомого или птицы, 8 счётов замереть, при этом каждый раз на движении менять

персонажа. В более сложном варианте подключается партнёрское взаимодействие. 1-8 – перемещение в пространстве; 1-8 – замереть, искать глазами партнёра; 1-8 – совместное действие с партнёром; 1-8 – замереть, искать свободное пространство. Таким образом, изучается музыкальный квадрат. Композиция оздоровительной аэробики представляет собой некую историю, рассказалую языком базовых шагов, перестроений, взаимодействий и опусканий в партер. Поэтому следующий цикл упражнений связан с созданием образа. Эти упражнения необходимо выполнять только после хорошей физической нагрузки (базовые шаги аэробики, силовые упражнения, растяжка), для того, чтобы тело спортсмена не имело желания выполнять лишние демонстрационные движения. Важно прислушиваться к своим чувствам, фантазии, воображению. В исходном положении исполнитель принимает такую позу, в которой он ощущает себя микроскопической частицей во Вселенной (поза индивидуальная, у каждого своя). При включении музыки эта частица начинает превращаться в мелодию, которую слышит спортсмен. Через пластику передаются внутренние ощущения музыки. По окончании упражнения – обсуждение. Каждый должен рассказать о том, во что он превратился под воздействием музыки. Большинство детей сначала стесняются выполнять вольные движения, связанные со своим видением и чувствованием музыки, поэтому каждому необходимо рассказать о своих возникших образах, чтобы почувствовать поддержку и понимание педагога и партнёров по команде. Впоследствии, почувствовав уверенность в понимании упражнения, спортсмен будет с удовольствием выполнять подобное задание. Освоив этот этап, можно переходить на следующий уровень создания образа. Задаются следующие условия для выполнения упражнения: исходное положение «микроскопическая частица во Вселенной», а далее – герой, место действия, цель («Я хочу...», я добиваюсь), препятствия для достижения этой цели. По окончании – обсуждение. После освоения двух предыдущих упражнений на создание образа, можно перейти к третьему этапу – командное взаимодействие. Смысл задания заключается не только в том, чтобы создать свою историю, но и успеть понять – в кого превратились партнёры по команде. В обсуждении сохраняется интрига до того момента, пока каждый участник не выскажет своё предположение: кем были его партнёры во время упражнения. После этого поднимают руки те, кого отгадали (при этом надо запомнить – кто именно отгадал – тренируется внимание и память), а затем каждый открывает тайну своего превращения.

Выводы. Благодаря этому комплексу упражнений, дети направляют свою установку «Я хочу» в конструктивное русло. Они начинают получать удовольствие от работы над собой. Качество исполнения базовых шагов заметно улучшается. Двигательная активность наполняется смыслом, музыка имеет образ восприятия, поэтому детям легче услышать сильную долю. Композиция укладывается в сознании детей в короткую историю, которую можно «рассказать» только качественным исполнением элементов оздорови-

вительной аэробики. Умение чувствовать пространство позволяет детям не паниковать при отсутствии партнёров на тренировке, они могут сохранить рисунок композиции в любых обстоятельствах. В результате эксперимента, к концу учебного года все дети могли рассчитывать музыку на 8 счётов и слышали сильную долю.

### **Литература:**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! – 3-е изд. , перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с., ил.;
2. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. – М.: Алетейа, 1998. – 488с.: ил.;
3. Станиславский К.С. Работа актёра над собой. М., Гос. Изд-во «Худож. Лит.», 1938.
4. Театр, где играют дети: Учеб.-метод. Пособие для руководителей детских театральных коллективов/Под. ред. А. Б. Никитиной. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 288с.: ил.
5. Метапредметный подход: новый взгляд на методологию подготовки спортсменов в многолетнем процессе Филимонова С.И., Германов Г.Н., Сабирова И.А. Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 100-101.

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА – АЗАРТНАЯ ИГРА ИЛИ ТРЕНАЖЁР ДЛЯ УМА

Орманжи Д., Филимонова Ю.Б.

*РЭУ им. Г.В. Плеханова*

В настоящее время интеллектуальный спорт в целом или отчасти принимает непосредственное участие в жизни практически каждого человека. В XXI-ом веке человек осознанно или неосознанно занимается спортом посредством повседневных игр. Естественно в спорте важны физические качества человека такие, как сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость. Однако, интеллект, скорость реакции, умение анализировать ситуацию и продумывать свои действия на несколько шагов вперед, особенно характерны для интеллектуальных видов спорта. Яркими примерами таких игр являются шашки, покер, шахматы, но, помимо этих популярных интеллектуальных игр, существуют и малоизвестные такие, как го, бридж, сёги, спидкубинг, рэндзю и сянци. В основном интеллектуальный спорт выступает в виде игр, обычно настольных. Если рассматривать интеллектуальные игры с точки зрения физических качеств человека, то для участия в них не требуются особые ограничения (по полу, возрасту и т.д.). Но чем так полезны интеллектуальные игры или mind games, если они не развивают физические качества человека? Их польза заключается как в ментальном развитии человека, так и в психическом и психологическом. Развивая умственные способности организма человека, интеллектуальный спорт способствует быстрому анализу ситуации и принятию оптимального решения в самых критических ситуациях не только в спорте, но и в жизни.

Как и другие виды спорта, интеллектуальные игры зародились несколько тысяч лет назад и использовались не только для развлечения, но и играли важную роль в таких областях как, к примеру, военное искусство (планирование стратегии). Разыгрывая множество комбинаций в играх, используя разные возможности, тактики и стратегии, полководцы лучше понимали ситуации во время битв и войн, а также принимали важнейшие решения, от которых зависели множество жизней. Рассмотрим несколько видов дисциплин, например, шахматы – один из самых популярных и распространенных видов интеллектуального спорта в мире. Шахматы признаны спортом в более чем 100 государствах мира. В любом виде спорта для победы необходимо планирование стратегии. Шахматы развивают интеллект, улучшают творческое мышление, память. В этом виде спорта главным будет являться тактика, именно от нее и зависит победа. Общий призовой фонд кубка мира по шахматам 2017 года составлял \$1 600 000, \$120 000 из которых за I место и \$80 000 за II место в турнире. Спидкубинг – это спорт, смысл которого в скоростной сборке кубика Рубика и некоторых других го-

ловоломок, указанных в правилах Всемирной Ассоциации Кубика Рубика (WCA). Данный вид спорта развивает как моторику рук, так и память, и скорость реакции. Регулярно проводятся соревнования в разных городах по всему миру! Главное не победа, главное – участие. Не бойтесь участвовать, даже если вы не уверены в своих силах, потому что соревнования по спидкубингу – это, прежде всего, невероятная атмосфера кубинга, которая накроет вас с головой![3] Голландский спидкубер Матс Валк побил мировой рекорд по скорости сборки классического кубика Рубика. На чемпионате Jawa Timur Open 2016 в Индонезии Валк смог собрать кубик за 4,74 секунды – на 0,164 секунды быстрее предыдущего мирового рекорда Лукаса Эттера.[2] Еще одна «казартная игра» имеющая огромную популярность во всем мире – спортивный покер. Покер – официальный вид спорта во многих ведущих странах мира. Эксперты утверждают, что за последние несколько лет появилось множество поклонников этого вида спорта, доказательством этого служат множество телевизионных каналов, транслирующих показ турниров Европейского покерного тура. Первые упоминания о покере относятся к 1526 году Италии и Испании. Суть игры состоит в том, чтобы сделать ставку (денежную) и собрать сильнейшую комбинацию карт. Наиболее известной и популярной разновидностью среди них стал Техасский Холдем. Самая сильная и самая редкая покерная комбинация, флеш-рояль, выпадает только 1 раз на 500.000 случаев. Однако в 1994 году Алекс Хемстри, играя в Лас-Вегасе, собрал два флеш-рояля подряд! Максимальным призом, когда-либо существовавшим на главном турнире (WSOP Main Event 2006) стали 12,000,000 \$, а их обладателем стал телепродюссер и агент Джейми Голд.[1] Интеллектуальные игры как обязательные дисциплины в школах не присутствуют, но существует множество кружков для их посещения. Но как же принять участие в соревнованиях по этому виду спорта? Ответ на этот вопрос достаточно прост. Как и Олимпиады раз в 4 года проводятся Всемирные интеллектуальные игры, или Интеллиады. Это комплексные соревнования в интеллектуальных видах спорта, проводимые Международной ассоциацией интеллектуального спорта (IMSA). Даже если вы предпочтете традиционным дисциплинам интеллектуальные, имейте в виду, что так просто добиться успеха у вас не получится. Любой спорт предполагает собой тяжёлый труд над собой и ежедневную борьбу с ленью, поэтому вам необходимо будет поддерживать здоровый образ жизни и соблюдать режим тренировок. Не забывайте также о том, что для ясности ума и поддержания нервной системы вам необходимо правильно питаться. Спорт – это выбор сильных, поэтому постарайтесь укрепить и тело, и интеллект![1]

## Литература

1. ВАШ СПОРТ – сайт о спорте и здоровом образе жизни // <https://vashsport.com/top-5-intellektualnyx-vidov-sporta/>

2. Новостной портал Meduza.io // <https://meduza.io/shapito/2016/11/08/gollandets-pobil-mirovoy-rekord-po-sborke-kubika-rubika-no-on-vse-ravno-v-pyat-raz-medlennee-robota>
3. Официальный сайт русскоязычного спидкубинга // <https://speedcubing.ru/comps>
4. Энциклопедия спорта // книга-спорт.рф/интеллектуальные/спортивный-пoker
5. Мамонова О.В., Андрющенко Л.Б., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О. Особенности физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями. Культура физическая и здоровье. 2018. № 1 (65). С. 20-23.

# МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ 5-8 КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Палий В.И., Высоков Л.В.**

*Московский городской педагогический университет, Москва*

Мотивация представляет собой одну из наиболее сложных и, вместе с тем, заслуживающих особого внимания проблем, поскольку ее изучение непосредственно связано с поиском источников деятельности человека, тех побудительных сил, благодаря которым осуществляется любая деятельность, определяется направленность поведения человека. Содержательная характеристика мотивации спорта является одной из актуальных психологических проблем. Ее решение предполагает исследование элементов индивидуальной мотивационной структуры в их взаимной связи, определение роли элемента того или иного уровня в формировании содержания направленности в контексте социальных отношений индивида. Мотивационная сфера человека очень сложная структура. Её становление происходит в течение всей жизни человека и главным образом в детстве, в процессе развития ребенка. То какой она станет, зависит и от воспитательного воздействия родителей и учителей, и от окружающей среды. Изучением мотивации студентов и школьников занимались многие отечественные ученые [1; 2, с. 4; 3, с. 86; 5]. То, что она различна у разных индивидов – очевидно. Поэтому мы и решили рассмотреть еще одно направление в исследованиях мотивации. Оно связано с попыткой понять, каким образом человек мотивируется в деятельности, направленной на достижение успехов, и как он реагирует на постигающие его неудачи. Школьный возраст – это период юношества и в тоже время – это особая социально-психологическая категория, основными характеристиками которой является профессиональная направленность, подготовка к будущей профессиональной деятельности [4; 6].

**Цель исследования.** Изучить мотивационный компоненты к занятиям физической культуры у школьников 5-8 классов.

**Методы и организация исследования.** Изучение мотивации проводилось с помощью специально разработанной анкеты. В исследовании приняли участие школьники 5-8-х классов в возрасте 12-15 лет и в количестве 48 человек. Исследование проводилось в ГБОУ СОШ 389 г. Москвы.

**Результаты исследования.** 1. Анализ результатов показал, что 72% учащихся очень любят заниматься физической культурой, 22% детей нравится заниматься и лишь 5% – не очень любят занятия. Большинство детей данной выборки (60%) на занятия физической культурой приходят ради общения со сверстниками, ради укрепления здоровья занимаются (12%), 23% школьников любят играть в подвижные игры и лишь 5% -ходят на занятия по принуждению С полной отдачей заниматься детям школьного возраста

мешает усталость, физическое состояние, здоровье и лишь у 12% детей наблюдалось отсутствие интереса. Большинство школьников отметило интересное проведение занятий (49%) и лишь 41% учащихся ходят на занятия ради положительной оценки. По компонентам, мотивации, которые свойственны спортивной деятельности распределились следующим образом большинству школьников нравится участвовать в соревнованиях и общение с друзьями в процессе занятий. Таким образом проведенное исследование выявило как позитивные, так и негативные компоненты мотивации к занятиям физической культурой у школьников 5-8 классов. Учащиеся в процессе проведенного исследования выделили такие положительные компоненты мотивации как любовь к занятиям, общение в процессе урока, интересное проведение занятий учителем и соревнования. Такие результаты можно объяснить возрастными особенностями учащихся, т.к. в подростковом возрасте ведущим видом деятельности является интимно-личностное общение со сверстниками, выражена направленность на внешний вид, а именно на фигуру. Важной мотивацией для подростков является и создание условий к занятиям физкультурой. Одним из условий является профессиональная деятельность преподавателя физической культуры.

К негативным компонентам мотивации школьники отнесли нагрузки, физическое состояние, здоровье. Вероятно, это связано с особенностями гигиенической культуры, которая свойственна развитию общества на современном этапе и трудности в процессе занятий.

## Литература

1. Бальсевич В.К. «Здоровье в движении»: – М.: Советский спорт, 1998.
2. Киселев Ю.Я. К методологии исследования психических состояний у спортсменов//Проблемы психических состояний в спорте. Ереван, 1987.-С.4-6.
3. Мухина В. С. Возрастная психология. – М., 2007. 637 с.
4. Палий В.И., Хмелева Е.П. Влияние занятий самбо на физическое и психическое здоровье подростков / Материалы международной научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся: человек, здоровье физкультура и спорт в изменяющемся мире. Коломна, (7 декабря 2011 года). – М.: МГПУ, 2011. – С. 86-89.
5. Палий В.И., Хмелева Е.П. Изучение отношения школьников к занятиям физической культурой / Материалы международной научно-практической конференции. Москва, (15 июня 2008 года). – М.: МГПУ, 2008. – С. 137-140.
6. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. М.: «Высшая школа», 2000. 373 с.
7. Здоровье и физическое воспитание учащихся общеобразовательных школ: современный взгляд //С.И. Филимонова, Л.Н.Коданева // Культура физическая и здоровье. Воронеж, № 6 (42). 2012. – С.73-76.

## ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИИ ПОБЕДИТЕЛЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

**Петровская К.А.**, студент, **Аверясова Ю.О.**, доцент кафедры физического воспитания, **Барковский Е.С.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания, **Фисенко Ю.А.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова»,*

Как правило, процесс подготовки имеет три вектора: общефизический; специально-физический; психологический. Каждому из этих направлений нужно уделять необходимое внимание. Предметом данной работы является психологическая подготовка юных спортсменов, тогда как объект – психология победителя. Психологические качества, так же, как и физические, необходимо развивать с детских лет (конечно же, имеются исключения, но на общую методику это влияния не оказывает), и поскольку целью деятельности спортсмена является достижение максимально возможного спортивного результата, в процессе спортивной подготовки нужно формировать необходимые для этого психологические качества. На наш взгляд, сама по себе победа вовсе не обязательно может ставиться в список первоочередных задач, поскольку вовсе не требуется стремиться к победе на всех без исключения соревнованиях. Под психологией победителя следует понимать обладание наборов морально-волевых качеств в контексте того вида спорта, в котором он выступает, и умение применить эти качества в самый ответственный момент. Таким образом, психология победителя как явление складывается из двух основных компонентов: морально-волевые качества, необходимые для победы в нужном виде спорта (по вполне понятным причинам морально-волевой компонент личности теннисиста и боксера будет сильно различаться); умение применить качества в условиях соревнований.. Основное значение психологии победителя заключается в том, что спортсмен, обладающий ею, способен продемонстрировать большие спортивные результаты.]. Стоит отметить тот факт, что психология победителя есть своего рода надстроичный элемент над имеющимися психологическими качествами, а это значит, что для ее формирования нужно иметь определенную базу. Это отсылает нас к широкому кругу социально-психологических факторов, влияющих на спортивную деятельность, а именно: эмоциональное состояние спортсменов; установка тренера по отношению к тренировочному процессу, к победе и поражению; микроклимат в тренировочной группе [3:76]. Одной из основ формирования психологии победителя является цикличность – цикл начинается с подготовки к соревнованиям, затем переходит на стадию выхода на пиковую форму, после чего совершается выступление на ключевых соревнованиях.

На базе кафедры № 15 «Физическое воспитание» Национального исследовательского ядерного института «МИФИ» были рассмотрены следующие спортивные отделения: футбол, спортивное ориентирование и самбо. У студентов, занимающихся футболом, может целенаправленно развиваться воображение в контексте их психологического развития. Футболистов можно обучать представлению различных образов, которые носят в данном случае комплексный характер – часть образов имеют эмоциональную природу, а часть – когнитивную. Эмоциональные образы преобладают (когнитивные связаны с мыслительными процессами – образ, в котором в случае победы футболист ощущает повышение своего спортивного уровня, является когнитивным, а если он получает одобрение со стороны друзей, то это – эмоциональный образ). Раннее развитие воображения у спортсменов становится базой для поиска внутренних целей и потребностей к их возможному опредмечиванию. В спортивном ориентировании у начинающих ориентировщиков развиваются когнитивные и познавательные способности. На ранних стадиях обучения наблюдается перевес в сторону развития познавательных способностей, поскольку им в первую очередь необходимо овладеть навыками работы с компасом и картой. Сложность формирования психологии победителя в спортивном ориентировании заключается в отсутствии зрительного соперничества, поскольку спортсмены стартуют в разное время и победитель определяется после выявления результатов всех спортсменов. В этих условиях к стремлению победить нужно подводить через развитие технико-тактических навыков, успешное выполнение которых должно являться залогом победы, то есть нужно безупречно выполнить определенную последовательность действий. Формирование психологии победителя требует большого психологического напряжения, что вызвано постоянно растущим чувством ответственности за свое выступление (при проявлениях равнодушия говорить о стремлении к победе не приходится), это значит, что спортсмены должны уметь сбрасывать излишнее напряжение, поскольку оно вредит тренировочному процессу. Сделать это можно двумя путями: общим (у каждого человека есть определенные вещи, которые его успокаивают, приводят мысли в порядок) и специальным. Специальный путь подразумевает применение особых методик, направленных на психологическое расслабление. Одной из таких методик является аутогенная тренировка, которая способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, тревоги, беспокойства. Данная методика лежит в области психотерапии и предоставляет спортсменам возможность самостоятельно, без привлечения третьих лиц произвести расслабление. Аутогенная тренировка предполагает регулярное выполнение различных упражнений, основанных на самовнушении, и имеет несколько различных уровней (к примеру, предлагается лежа на кровати откинуть все лишние мысли и в неподвижном положении научиться чувствовать тяжесть своего тела), что затрагивает глубинные процессы саморегуляции [6: 108].

Таким образом, формирование психологии победителя является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Однако при работе с юными спортсменами к ее формированию нужно подходить с большой осторожностью и уделять большое внимание психологической безопасности спортсменов.

### **Литература:**

1. Аверясова Ю.О. Готовность баскетболистов к соревновательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2018. № 3. С.73
2. Аверясова Ю.О. Готовность баскетболистов к соревновательной деятельности Теория и практика физической культуры. 2018. № 3. С.73
3. Аверясова Ю.О., Андрющенко Л.Б., Козлов Т.М. Психофизиологическая готовность у баскетболистов u16 к соревновательной деятельности на международном уровне. В сборнике: РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. 2017. С. 302-308.
4. Л.Б. Андрющенко, О.Н. Андрющенко Формирование готовности у студентов к развитию физической культуры и спорта как долгосрочный федеральный инновационный проект Материалы Конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». XX Международный научный конгресс 16–18 декабря 2016 года Санкт-Петербург, Россия. К 120-летию со дня основания Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. 2016. С.246-250 Королева Т.П. Проблемы психологического контроля подготовки юных спортсменов // Общество: социология, психология, педагогика. 2012. № 2. С. 85-89.
5. Маркиянов О.А., Орлов А.И., Орешкина Т.И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена // Вестник спортивной науки. 2009. № 2. С. 8-11.
6. Каськова Д.С. Социально-психологические факторы успешности спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 6. С. 72-76.
7. Максачук Е.П. Дисциплинированность юных спортсменов как основа формирования морально-волевых качеств // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8. С. 121-124.
8. Структура тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов – ориентировщиков Соловьев И.И., диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. Москва, 2000.
9. Взаимосвязь количественных и качественных показателей при подготовке спортивного резерва на различных этапах подготовки в ДЮСШ,

СДЮШОР России. Соавторы: Соловьев И.И., Филимонова С.И., Корольков А.Н., Соловьев И.В. // Культура физическая и здоровье. 2016 № 2 (57). С. 24-28

10. Стукало Л.М. О роли тренера в психологической и педагогической подготовке спортсменов к соревновательной деятельности // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2011. № 6. С. 36-40.
11. Ахметов Р.С. Психологические особенности подготовки спортсменов // Эпоха науки. 2016. № 5. С. 106-110.
12. Пилипко В.Ф., Гавричkin С.В., Севрюков А.Н. Особенности психологической подготовки юных спортсменов, занимающихся тайским боксом // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. № 8. С. 52-56.
13. Сафонов В.К. Современные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности // Национальный психологический журнал. 2012. № 2. С. 71-74.

# ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ

**Палий, В.И., Рыжов И.И.**

*Московский городской педагогический университет*

Дошкольный возраст играет важную роль в жизни каждого индивида. Этот период считается одним из самых значимых и интенсивных в психическом развитии ребенка. В это время ребенок начинает активно взаимодействовать с окружающими, как взрослыми, так и детьми. Успешность развития психоэмоциональных взаимоотношений считается одним из важных показателей успешность и интенсивности психического развития ребенка [1]. Изучением психоэмоциональных взаимоотношений со сверстниками занимались многие известные ученые. Наиболее ярко психоэмоциональное развитие детей проявляется во взаимоотношении в процессе игры. Игра является важным фактором, влияющим на развитие ребенка в целом. Изучение развития детей дошкольного возраста в процессе игры в футбол вызывает особый интерес. Во-первых, потому что это организованная игра, где очень ярко могут проявляться психоэмоциональные взаимоотношения детей друг к другу: симпатия или антипатия, привязанность, отчужденность. Во-вторых, это игра позволяет воспитывать не только умение общаться со сверстниками, но и чувствовать себя частью команды – часть чего-то больше. Становление психоэмоциональных взаимоотношений у детей дошкольного возраста в процессе игры в футбол мало изучены. Проведено исследование, направленное на изучение психоэмоциональных взаимоотношений футболистов дошкольного возраста в процессе игры. Целевой аудиторией исследования явилась выборка из 60 детей среднего дошкольного и подготовительного к школе возраста в каждой возрастной подгруппе по 30 человек. Группа детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет а подготовительная к школе группа в возрасте 6-7 лет. Исследование проходило в несколько этапов. На констатирующем этапе мы определяли преобладающий тип мотивации (личная или командная). Затем на формирующем этапе мы использовали ряд методик, направленных на формирование команды и командной мотивации. И на контрольном этапе провели повторное тестирование детей, после которого проанализировали полученные результаты и сравнили их.

Результаты исследования эмоционального отношения детей среднего дошкольного возраста в процессе выигрыша и проигрыша собственной команды представлены в таблице 1.

На контрольном этапе исследования дети среднего дошкольного возраста стали чаще демонстрировать радостное восприятие ситуации победы собственной команды, что указывает на положительное развитие мотивации на победу при игре в футбол. На контрольном этапе исследования

обнаружена положительная динамика в отношении степени выраженности негативных реакций на поражение своей команды: теперь для большинства детей среднего дошкольного возраста преобладает преимущественно спокойное отношение к ситуации поражения. Среди детей подготовительной к школе группы также обнаружена положительная динамика в отношении повышения радостного восприятия ситуации победы своей команды. Данные показатели указывают на положительную динамику в данном отношении среди детей указанной возрастной категории. Также, среди детей подготовительной к школе группы также обнаружена положительная динамика реакции на ситуацию неуспеха собственной команды: положительная динамика обнаружена в отношении повышения спокойной реакции на неуспех, и снижение отрицательных реакций фruстрации.. Положительная динамика обнаружена как в выборке детей среднего дошкольного возраста, так и в выборке детей подготовительной к школе группы. Для детей среднего дошкольного возраста характерно снижение частотности толчков, а также случаев нарушения правил и отказа от игры. Для детей подготовительной к школе группы типичны толчки во время игры, браны и игнорирования правил. Среди признаков бесконфликтного поведения типично наличие положительной динамики в отношении повышения случаев помощи и поощрения среди детей обеих возрастных выборок.

Для статистической проверки выдвинутой гипотезы осуществим расчет U-критерия Манна-Уитни. По итогам осуществленного расчета U-критерия Манна-Уитни был получен следующий эмпирический результат: UЭмп = 1114.

По итогам внедрения методики показатели экспериментальной выборки превосходят показатели выборки на констатирующем этапе настолько, что можно судить об эффективности выдвинутой гипотезы. Соответственно, методика развития мотивации у детей дошкольного возраста на занятиях по футболу является эффективной, и может быть рекомендована для внедрения в образовательное пространство ДОО для достижения аналогичных целей.

## **Литература**

1. Антонова, Т. Особенности общения старших дошкольников со сверстниками // Т. Антонова // Дошкольное воспитание. – 1975. – № 10. – С. 29-30.
2. Марцинковская, Т.Д. Детская практическая психология: учебник. – М.: Гардарики. – 2015. – 255 с.
3. Физическая культура (учебник) С.И. Филимонова Виленский М.Я.,
4. Щербаков В.Г., Масалова О. и др. под ред. М.Я. Виленского/ второе издание, стер. М.: Кнорус. – 2013. 424 с.- (Бакалавриат). Гриф РГПУ им. Герцена

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

**Петряшов С.,** студент, **Аверясова Ю.О.,** доцент кафедры физического воспитания, **Барковский Е.С.,** старший преподаватель кафедры физического воспитания

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет  
им. Г. В. Плеханова*

Психологическая подготовка волейболистов делится на общую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию. Психологическая подготовка направлена на формирование боевой готовности волейболиста. Как ее достигают: на тренировках моделируют игровые ситуации; изучают условия соревнований; изучают противника, его сильные слабые стороны [1]Происходит такая подготовка методом бесед тренера с командой. Стоит заметить, что сейчас стали активно пользоваться услугами спортивных психологов. Но школа у самих специалистов по спортивной психологии стара, не всегда эффективна, и последние годы, наиболее продвинутые специалисты, стремящиеся к повышению своей квалификации, изучают инновационные методики в данном направлении. Современный спортивный психолог волейбольной команды тренирует умение входить в особое психологическое состояние, изучая: Что это за состояние; Каким образом его тренировать; Как его поддержать, если оно уже сформировалось; Как наиболее четко переходить от одного состояния (например, отдыха) к другой (активной деятельности). При участии спортсменов в Олимпиадах и Международных встречах психологический фактор порой помогает достичь высоких спортивных результатов и рекордов.Рассматривая инновации, которые современная наука может предложить для тренировок волейболистов хочется отметить такие:

1. Включение в тренировочный процесс, таких спортивных гаджетов, как: miCoach Smart Ball, который, в автоматическом режиме определяет пересечение мячом сетки. И который, может быть «личным тренером» волейболиста, потому как встроенная камера даст отточить различные удары и их силу, траекторию полета мяча. Специальная программа сможет вывести результаты тренировки и определить проблемные стороны игры с мячом. Или спортивные интерактивные очки Recon Jet. Recon Jet , которые позволяют волейболисту проводить тренировки на открытом воздухе и снимать HD-видео с разрешением 720p, 8 гигабайтами постоянной флеш-памяти, 3D-акселератором, модулями беспроводной связи Wi-Fi и Bluetooth, а также портом проводного соединения Micro USB. Очень интересный вариант для поднятия психологического духа гаджет Adidas MiCoach Elite и MLS. Тренер MiCoach контролирует физическое состояние волейболиста во вре-

мя матчей и тренировок. Такие инновации помогут контролировать процесс игры и тренировки, сделав его удобным и приятным. [2] Высокий темп игры в волейболе напряжен соревновательной борьбой в быстрых передвижениях, прыжках, бросках, требует от волейболиста отличной физической подготовки смелости и самообладания. Диагностика психологического состояния спортсмена возможна при внедрении в практику работы командного психолога инновационных приборов «Ритмограф», которые подобно компасу точно и практически мгновенно указывают на область, где находится скрытый ресурс спортсмена или причина его беспокойства. Такой прибор поможет в режиме онлайн отследить психоэмоциональное состояние волейболиста и спрогнозировать его реакцию. Высокий уровень диагностики и психологической коррекции нужен при работе над результатами спортивной деятельности спортсмена и его оценки как профессионала.

2. Грамотная оценка психологических проблемных зон, влияющих на дезадаптацию в соревновательной деятельности при высокой скорости мяча и спортсмена, быстрой смене игровой ситуации, сможет контролировать его психологическую готовность и прогнозировать выступление спортсмена на соревнованиях. Спортивный психолог для определения психологической проблемы волейболиста использует в качестве раздражителя информацию о сопернике и выявляет в сопернике качества, наиболее раздражающие исследуемого спортсмена. Эти качества будут тем стресогенным стимулом, который несет наибольшую психоэмоциональную напряженность в игре. В основном это совокупность качеств поэтому волейболист может с ней не справится. Оценить адекватность волейболиста и его реакцию поможет такая инновация как показания АПК «ИПЭР-1К» [4]

Еще одним инновационным методом в спортивной психологии, который хотелось рассмотреть – это метод раскрытия дополнительных психофизиологических ресурсов спортсмена. Он включает мероприятия: по проработке общих эмоциональных переживаний спортсмена; изучаются прошлые проигрыши на соревнованиях эмоции и переживания спортсмена; проводится тренировка по управлению эмоциями; моделируется возможная стрессовая ситуация игры. Современная спортивная психология должна быть направлена так же на решение проблем связанных: с психологией формирования и управления двигательными действиями и движениями; с психологией формирования личности волейболиста; с проблемами спортивной карьеры в волейболе или командных видах спорта; с решением проблемы жизни после спорта; с психологией личности тренера и его деятельности; [3;45-51]. Таким образом, физиологические возможности волейболиста можно совершенствовать, используя грамотные и инновационные методы спортивной психологии. Методы, которые применяются сегодня, действенны, но крайне устарели. Их необходимо улучшить, используя в совокупности с рассмотренными в статье инновационными мероприятиями.

## Литература

1. Аверясова Ю.О., Андрющенко О.Н., Аверясов В.В. Организация учебно-тренировочного процесса по баскетболу на основе интерактивных технологий обучения. Инновационные технологии в науке и образовании. 2016. № 1-1 (5). С. 101-104.
2. Аллянов Ю.Н., Андрющенко О.Н. Концептуальные основы формирования мотивации самообразовательной деятельности студентов Известия Нижневолжского агроуниверситетского комплекса: Наука и высшее профессиональное образование. 2006. № 4. С. 141-145.
3. Психологическая подготовка спортсменов. Инновационные технологии – Задачи спортивной психологии, 2016г электронный ресурс [/http://dogmon.org/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-innovacionnie-tehnolo-v6.html](http://dogmon.org/psihologicheskaya-podgotovka-sportsmenov-innovacionnie-tehnolo-v6.html)/ дата обращения 11.03.2018г
4. Спортивные инновации Москомспорт 2018 год, электронный ресурс/ <http://cstsk.ru/innovations/>дата обращения 11.03.2018г
5. Балыкин А.И. Современный волейбол, психологическая подготовка спортсмена 2017г, С,45-51
6. Инновации психологической подготовке в командных видах спорта 2017г, электронный ресурс [/https://www.youtube.com/watch?v=vIDNCpXEWJs/](https://www.youtube.com/watch?v=vIDNCpXEWJs/)дата обращения 11.03.2018г.
7. Филимонова С.И. Профессиональный спорт – «черная дыра» современного пространства физической культуры и спорта // С.И.Филимонова, А.Э.Страдзе, В.М.Казакова / Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 61. – № 1. – С.3-6.

# ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА

Пуховская М.Н.

*Московский городской педагогический университет*

По данным Минобрнауки РФ на 30 июня 2017 года, в федеральном банке данных числилось 54,5 тыс. детей-сирот. В стране работает более 1,6 тыс. образовательных организаций для детей-сирот (детские дома, коррекционные детские дома, школы-интернаты). Также в 2016 году более 130 сиротских учреждений находилось в ведении Минтруда, в них проживало около 20 тыс. детей. В 1990 году в детских домах и интернатах воспитывалось 113,4 тыс. сирот. На протяжении 14 следующих лет эта цифра постепенно увеличивалась, достигнув пика в 2004 году. Тогда в учреждениях находилось 188,8 тыс. детей. После этого в стране начался спад. По данным на 2015 год, в детских домах и интернатах воспитывалось 60,1 тыс. несовершеннолетних [1]. Становление личности индивида не может рассматриваться в отрыве от общества, в котором он живет, от системы отношений, в которые он включается. Это, прежде всего, объективные условия существования данной группы, определяемые исторической эпохой, культурой и пр. Другим компонентом социальной ситуации развития детской группы является её объективный социальный статус, определяемый, прежде всего, положением детства как социально – возрастной группы в структуре общества. Полноценное развитие детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей и их успешная социализация невозможны без освоения социально одобряемой деятельности, а спорт, по своей сути, является одним из наиболее доступных видов деятельности, одобряемых обществом. В настоящее время физической воспитание является составным звеном системы непрерывного образования в России. При этом оно является особенно значимым, так как охватывает возраст с 6 до 18 лет – период возрастного созревания и социального становления личности. А главное, что для воспитанников интернатных учреждений занятия спортом – это шанс обрести новое пространство успешной жизни, преодолеть иждивенческие настроения, сформировать волю, а так же способ формирования здорового образа жизни, без наркотиков и психотропных веществ. В ходе нашего исследования разработан алгоритм проведения тренинга по формированию мотивации младших школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом в условиях школы-интерната, состоящий из трех блоков.

Тренинг проводится в течение 6 месяцев (один раз в неделю, 60 минут) с 3 группами испытуемых 9 – 11 лет, обучающихся в различных школах-интернатах, и включает следующие блоки: 45 минут – разновидность

бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2-х ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби. Игра делится на два тайма. Каждый тайм длится не более 20 минут с двухминутным интервалом (перерывом) между ними; 10 минут – психологические игры на доверие, направлены на развитие умения понимать состояние другого человека, самому выражать ту или иную эмоцию, развивать наблюдательность, внимание, доверительность и интуицию, а также создавать адекватный эмоциональный фон общения, учить доброжелательности отношений и способствовать сплочению коллектива; 5 минут – релаксационные упражнения, направленные на снятие мышечного и психологического напряжения, концентрацию внимания, освоение диафрагмально-релаксационного типа дыхания. В завершении исследования будет проведено повторное тестирование для определения сформированности мотивации младших школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом в условиях школы-интерната.

### **Литература:**

1. <https://www.kommersant.ru/doc/3414174>
2. Онищенко Г.Г., Бааронов А.А., Кучма В.Р. «Безопасное будущее детей России» Научно-методические основы подготовки плана действий в области окружающей среды и здоровья наших детей Москва – 2004
3. Выготский Л.С. Собр. соч.: в бт. Т.4. Детская психология / Под. ред. Д.Б.Эльконина. Москва – Педагогика, – 1984.
4. Палий В.И. Формирование отношения к занятиям физической культуры через проективную деятельность. В сборнике: РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ – 2015 материалы XI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры. 2015. С. 306-310.
5. Карабанова О. А. Ориентирующий образ в структуре социальной ситуации развития ребенка: от Л.С. Выготского к П.Я. Гальперину // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология – 2012. – №4 – с. 73-82.
6. Возрастные особенности психического развития и физической подготовленности детей-сирот 4-7 лет //И.А. Сабирова, С.И. Филимонова, Т.С.Гришина/ Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2015. – т.121.- № 3 – С.245-250.

# ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСПЕХ В СПОРТЕ

**Мостовая Н.В, Михайлова О.**

*Самарский государственный университет путей сообщения*

Исследования особенностей личности спортсменов высокого класса, в сравнении с менее квалифицированными спортсменами и лицами, занимающимися спортом, позволили установить черты характера, типичные для сильнейших спортсменов: упорство, эмоциональная устойчивость, чувство превосходства и общественной уверенности, самонадеянность и готовность к отстаиванию своих прав, высокая целеустремленность, несговорчивость, соревновательная агрессивность. Спортсмены высокого класса склонны к эффективной познавательной деятельности, проявляющейся в обостренном внимании, повышенной способности в оценке ситуации, умении преодолевать тревожность, беспокойство, возникающие трудности. Свойства личности взаимосвязаны со спецификой вида спорта. В спортивных играх наиболее значимыми свойствами личности, определяющими эффективность и надежность соревновательной деятельности, являются следующие:

- в мотивационно-волевой сфере – соревновательная мотивация, саморегуляция, волевой самоконтроль, решительность;
- в эмоциональной сфере – эмоциональная устойчивость, стабильность и помехоустойчивость.
- в коммуникативной сфере – высокий персональный статус в деловых и неформальных отношениях.

Под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для различных видов спорта, особенно связанный с экстремальными условиями, формируются определенные психодинамические свойства личности, которые способствуют развитию специальных способностей и формируют индивидуальный стиль деятельности спортсмена.

Исследуя взаимосвязь между отдельными характеристиками личности и спортивными результатами в различных видах спорта было установлено, что черты характера далеко не всегда точно предопределяют результативность поведения спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности. Однако спортсмены высокого класса, несомненно, отличаются более «здоровым» настроем по сравнению со спортсменами средней и низкой квалификации. К психодинамическим свойствам личности спортсмена высокого класса относят: высокий уровень энергичности, низкий уровень напряжения, гнева, депрессии, усталости и смущения. С успехом в спортивных достижениях более тесно связаны такие психические качества как честолюбие, пластиность, инициатива, воля, терпение, надежность, боевой дух. Хороший спортсмен в нужной ситуации тратит все 100% своих

сил и возможностей. Чем тяжелее матч, тем лучше он выступает – инстинкт победителя. С уровнем спортивных достижений более тесно связаны комплексные психические качества, к таким качествам следует отнести волю, различные проявления устойчивости спортсмена к стрессовой ситуации, способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации, способность перерабатывать информацию в условиях дефицита времени, способность управлять своим поведением, поступками в условиях межличностных взаимодействий с партнерами и соперниками. Воля является активной стороной сознания человека, которая вместе с разумом и чувством регулирует его поведение и деятельность в затрудненных условиях. В структуре волевой подготовленности выделяют такие качества как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство. Для развития качеств, умений и навыков на психологическом и социально – психологическом уровне необходимо использование специальных методик: психотехнических игр, тренингов, учебно-воспитательных занятий, индивидуальных бесед, общественных мероприятий и пр. Наи важнейшим из всех является социально – психологический уровень – самый высший уровень структуры личности спортсмена, определяющий мировоззренческую зрелость, нравственные и моральные качества, побудительные мотивы деятельности. Этот уровень оказывает решающее влияние на все остальные уровни.

## Литература.

1. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М. : Академия, 2008 .
2. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки И.М. Туревский , Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др. Издательский центр «Академия» 2003.
3. Орешкин Ю.А. «К здоровью через физкультуру» – М., 1990.
4. Противоречия в подготовке спортивного резерва в пространстве физической культуры и спорт// И.И. Столов, С.И. Филимонова, В.М.Казакова Ив.И.Столов/ Культура физическая и здоровье. – 2016. – т. 60. – № 5. – С.27-31.
5. Филимонова С.И. Профессиональный спорт – «черная дыра» современного пространства физической культуры и спорта // С.И.Филимонова, А.Э.Стадзе, В.М.Казакова / Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 61. – № 1. – С.3-6.
6. Филимонова,С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту (Монография) М.: МГПУ. 2013. – 278 с.

## ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Руцкой И.А.**, старший преподаватель НИУ «БелГУ». Г.. Белгород,  
**Леонтьев С.А.**, магистрант.

*НИУ «БелГУ». Г.. Белгород*

Цель исследования – выяснить, представляет спортивная деятельность ценность для юных спортсменов, в чем именно, по их мнению, ценность и как они относятся к нравственному поведению в спорте. Были опрошены юные футболисты – воспитанники ОГАОУ Академии футбола «Энергомаш» города Шебекино. Все опрошенные имели различные разряды по футболу, и большую часть свободного времени они отдавали занятиям этим видом спорта. 92,5% респондентов планировали заниматься футболом и в дальнейшем, причем, как они отметили, "долго". Это свидетельствовало об их устойчивом интересе к спортивной деятельности. Интерес проявляли и к другим видам спорта и формам двигательной активности. Так, 35% из них используют в свободное время баскетбол, 25% – волейбол, 30% – регулярно плавает, 10% – занимаются гирями и гантелями. Об устойчивом интересе к спорту свидетельствовал и тот факт, что, по их ответам, они регулярно бывают на стадионах и спортплощадках, в спортзалах не только как спортсмены, но и как зрители.

В анкете им был предложен список важных для человека видов деятельности, и они должны были указать те из них (не более трех), которые они считают наиболее важными и полезными для каждого человека. Занятия физкультурой и спортом отметило наибольшее число участников – 80%. Это положительный факт, свидетельствующий о понимании юными футболистами значимости физкультуры и спорта в жизни человека. К наиболее важным и значимым видам деятельности общественную работу отнесли лишь 5%, учебу и самообразование – только 20%, посещение кинотеатров, театров и музеев – 15%, а чтение книг, газет и журналов 47,5%. Для понимания места физкультурно-спортивной деятельности в системе ценностей юных футболистов, значение имели и их ответы на вопросы о том, какие черты и особенности человека они в первую очередь учитывают при оценке уровня культуры человека. Опрос показал, что и в этом плане большинство респондентов не забывают о спорте. 70% считают спорт главной составляющей культуры человека. Юные футболисты явно недооценивают культурную ценность других качеств и особенностей человека: его умственных способностей, интеллекта (эту черту отметило только 8%), увлеченность музыкой, литературой и искусством (22%) и т.д. Анализ результатов опроса показал, что в сознании большинства юных спортсменов сложилось довольно устойчивое представление о ценности занятий физкультурой и

спортом для того, чтобы человек поддерживал хорошую физическую форму, самочувствие и здоровье, повышал свои физические кондиции. Это следует, прежде всего, из того, что большинство (87,5%) опрошенных юных спортсменов включает систематическое использование физических упражнений в число важнейших средств, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья. 94% придерживаются мнения, что нельзя в течение длительного времени сохранять хорошую физическую форму, самочувствие и здоровье, не занимаясь физкультурой и спортом. Следует отметить ограниченное представление респондентов о ценности физкультурно-спортивной деятельности. Так, например, по мнению довольно значительной части юных футболистов, занятия физкультурой и спортом менее эффективны с точки зрения положительного воздействия на физическое состояние человека, нежели физический труд. Применительно к вопросу о их воздействии на мужчину такого мнения придерживается 72,5% респондентов, а по отношению к женщине – 45%. Анализ результатов опроса выявил и другие данные, которые, с одной стороны, свидетельствуют о некоторой ограниченности представлений юных спортсменов о ценности спорта, а с другой стороны, о том, что в реальной жизни ценность занятий спортом ограничивается лишь позитивным воздействием на физическое состояние человека. Обращает на себя внимание прежде всего тот факт, что положительное (и при том существенное) влияние занятий футболом на физические качества, двигательные умения и навыки признают 95% юных спортсменов, на волевые – 90%, на уважение со стороны окружающих – 89%, на подготовленность к будущей профессии – 80%, т.е. практически большинство респондентов. И в то же время с положительным воздействием занятий футболом на эстетические способности и на общественную активность согласно лишь 50% юных спортсменов, причем 13% из них считает, что в этом отношении занятия футболом негативно влияют на них, а 37% придерживается мнения о «нейтральной позиции» занятий футболом в этом плане. Рассматриваемое отношение юных спортсменов к физкультурно-спортивной деятельности, и к футболу в частности, во многом связано с общей системой тех ценностей, на которые они ориентируются в своей жизни и деятельности.

Анализ полученных данных о ценностных ориентациях юных футболистов позволяет эффективнее проводить воспитательную работу с ними.

## **Литература**

1. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе [Текст]: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьев. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.: ил.
2. Арестов, Ю.М., Годик М.А. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх.: Учебное пособие для слушателей

ВШТ. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 127 с.

3. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов. Физическая культура., 2009.
4. Губа, В.П., Тестирование и контроль подготовленности футболистов. Спорт., 2015.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Седаева К., Аверясова Ю.О., доцент, Андрющенко О.Н.

*Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова,*

*Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации,*

Основную роль в повышении эффективности тренировок играет процесс управления. Одна из сложностей управления в процессе тренировки определяется тем, что зачастую тренеры просто управляют действиями спортсменов, то есть, задают определенную нагрузку и добиваются ее правильного выполнения, не учитывая индивидуально-типологические характеристики личности спортсмена. Это может быть объяснено следующим образом: наибольшее количество тренеров либо совершенно незнакомы с последними разработками в области психологического обеспечения спортивной деятельности, либо просто не используют, или же, не понимают того, что необходимо и важно внедрять спортивную педагогику и психологию в процесс тренировки, а также, того, что следует относиться к спортсмену как к объекту деятельности, а не как к объекту воздействия. Это является важным моментом, потому что спортсмен находится в спорте не в качестве средства достижения результатов. Чтобы избежать психологических травм или даже болезней, следует помнить об использовании в тренировочном процессе не только принципов спортивной тренировки, но и психологопедагогические технологии для помощи спортсмену в освоении деятельности, ее надежном выполнении и достижении высоких показателей в ней. Поэтому одно из наиболее значимых условий при работе со спортсменами выделяют психологическое сопровождение спортивной подготовки. Результаты применения современных и традиционных практик. Психологическая подготовка спортсменов обязательно должна включать в себя формирование такого психического состояния, которое будет способствовать оптимальному использованию физических и технических ресурсов игроков, а также, формированию способности противостоять предсоревновательным сбивающим настрой, спокойствие и уверенность и соревновательным деструктивным факторам. Важным в спортивной деятельности является разработка средств психической реабилитации для эффективного и безопасного восстановления затраченной моральной и физической энергии. Использование в спортивной подготовке психологических средств восстановления позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную энергию, что является крайне важным в профессиональной спортивной деятельности ввиду необходимости предотвращения психических заболеваний, неврозов,

нервных срывов. Подготовка баскетболиста к высоким спортивным достижениям – длительный процесс, включающий в себя определенные ограничения в образе жизни, необходимости больших временных затрат на тренировки. Поэтому, так же важно создавать и поддерживать соответствующее психологическое отношение и к тяжелому длительному тренировочному процессу. Исходя из этого, можно сформулировать три общие задачи психологического обеспечения баскетболистов: формирование положительное отношение к тренировочному процессу; формирование психических качеств, способствующих достижению успехов в соревнованиях; создание благоприятных психических состояний в конкретном матче и восстановление после него. А также, мы считаем важным назвать частные задачи психологической обеспечения спортсменов к длительному тренировочному процессу: формировать мотивацию к тренировочному процессу; формировать отношения, обеспечивающие успешность тренировочного процесса; обучать приемам саморегуляции психологических состояний. Крайне важна мотивация спортсменов в ходе спортивной деятельности. Мотивация к тренировке может возникнуть у игрока без воздействия внешних причин, произвольно, от отношения к тренировочному процессу как к цели, от интереса к игре, желания профессионального роста и т.д. Также, мотивация может быть сформирована и внешними факторами, такими как наказание и поощрение, угроза и требование, давление группы, ожидание будущих благ и т.д. Мотивация является кульминационной частью тренировочного процесса. Чаще всего тренер мотивирует своих игроков, используя поощрения и наказания. Однако для настоящих специалистов должно быть совершенно очевидно, что, если заниматься повышением уровня мотивации игроков своей команды, посредством их чувства собственного достоинства, здравого смысла и потребности в самосовершенствовании, то результаты, которых они достигнут, будут намного выше, в таком случае.

Способы психологического обеспечения спортсменов. Постановка далеко отставленных целей. Смысл этого метода заключается в том, что тренер демонстрирует игроку ряд промежуточных целей на пути к его главной цели. Это должны быть такие последовательные задачи, выполнение которых должно привести игрока или команду к достижению далеких основных целей. При этом важно, чтобы достижение этих промежуточных целей было затруднительным, но реальным, позволяющим спортсмену пережить чувство успеха, которое он достиг упорной работой, что способствует формированию установки на серьезное отношение к тренировочному процессу, также, это позволяет создать и поддерживать установки на достижение успеха у спортсменов, что является важным для игрока, нацеленного на серьезные результаты в карьере. Также, с целью развития спортивного честолюбия можно использовать афиширование успехов спортсменов. Развитие традиций команды. Формирование сплоченного коллектива игроков и командного духа – одно из ключевых средств повышения мотивации баскет-

болистов к тренировочному процессу. Когда игрок начинает ощущать, что его личные усилия помогают решать коллективные задачи, он меняет свое отношение к тренировочному процессу, потому что он ощущает свой вклад в развитие команды, ощущает себя значимым и полезным. Развитие традиций команды происходит посредством наличия единой спортивной формы игроков, организации мероприятий отличных от будничных, например, организация дней рождения игроков или организация, памятных турниров и турниров ветеранов команды, праздничных вечеров после окончания сезона или при приеме новых членов команды/клуба и т.д. Традицией может стать и специальное оформление комнаты для команды, как это описывал Б. Найт.

Особенности личности тренера. Сильно мотивирующим фактором добросовестного отношения игроков к тренировочному процессу является личность самого тренера. Процитируем Б. Найта: «Мотивация начинается с тренера». Среди многих характеристик личности тренера, влияющих на мотивацию игроков и команды в целом, можно отметить уверенность, требовательность, оптимизм, настойчивость, любознательность и профессиональную интуицию. Тренер, также, должен быть абсолютно уверенным в своей компетентности и принимаемых решениях, ведь если тренер будет сам не уверен в том, что делает и говорит, то эта неуверенность передастся и команде, что плохо отразится на игре и результатах. Также, следует отметить, что оптимизм тренера помогает игрокам легче переносить неизбежные трудности тренировочного процесса. Также, Д. Вуден советует заканчивать каждую тренировку на позитивной ноте, чтобы тренер и игроки с удовольствием ожидали следующей тренировки. Если тренер и игроки завершают тренировку в раздраженном состоянии или состоянии пессимизма, расстройства, маловероятно, что они с радостью будут ждать следующую тренировку, и ее придется начинать в трудных условиях, которых могло бы и не быть. Также, многие тренеры утверждают, что одна из их главных задач заключается в том, что следует сломать барьер страха – страха нагрузки. Д. Вуден говорил и об опыте формирования позитивных отношений к большим тренировочным нагрузкам благодаря коллективному принятию того, что он назвал «тренировочными правилами».

Заключение. Подводя итоги, надо отметить, что, все же, конечным смыслом деятельности тренера является не физическая, техническая или тактическая подготовка, а формирование воли и психологического здоровья у спортсменов. А развитие воли связано прежде всего с формированием богатой мотивационно-смысловой сферы игроков. И тренер обязан знать, как это делать. Кроме формирования мотивации игроков, в задачу тренера входит и формирование системы отношений к разным сторонам тренировочного процесса.

## **Литература:**

1. Аверясова Ю.О., Лосева И.В. Показатели кадровой обеспеченности процесса подготовки спортивного резерва по баскетболу в РФ. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 2. С. 36.
2. Андрющенко Л.Б., Аверясова Ю.О., Козлов Т.М. Психофизиологическая готовность у баскетболистов u16 к соревновательной деятельности на международном уровне. В сборнике: РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта. 2017. С. 302-308.
3. Берладина Е.Л. – Психологическое сопровождение личностного развития учащихся в условиях профильного обучения. Дисс. к.псих.н. – Ставрополь, 2003.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. Вузов. М.: Академия, 2004. - 400с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.
6. Нестеровский Д.С. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: Академия, 2004 – 336с.
7. Попов А.Л. – Спортивная психология. М.: Флинта, 2000. – 152с.
8. Столов И.И. Спортивная школа: начальный этап – интегральный подход. Учебное пособие. М.: ООО «Оперативная полиграфия», 2017- 180 с.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. СПб: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000.- 58 с.
10. Lazarus P., Launier P.S. Stress related transactions between person and environment. N.Y.: Plenum 1878. Рр – 287-327.
11. Schneider K. Therapist personal maturity and the therapeutic success – the Psychotherapy. 1992. Vol. 8P. – 71-81.

# ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ПОДРОСТКОВ К СЛУЖБЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА БАЗЕ СПОРТИВНЫХ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ КЛУБОВ

Сульженко И.Д. , Козлова С.Ю.

*Московский городской педагогический университет*

В последние времена у молодежи наблюдается снижение мотивации к воинской службе, к истории своего Отечества, верности традициям и памяти павших за Родину, долг, честь, достоинство, что обусловлено недостаточной сформированностью социальной позиции, проявляющейся в невысоком уровне их социальной активности, социальной зрелости, духовно-нравственных и гражданско-патриотических качеств. Значительная часть современных подростков, характеризуется низкой социальной позицией: недостаточной подготовленностью к выполнению необходимых социальных ролей, самостоятельному выбору будущей профессии, умению брать на себя ответственность за свое поведение. Необходимо понять, как сформировать у подростка систему восприятия службы в армии, как один из вариантов его самореализации в будущем и реализации его ожиданий. Ожидания – это предполагаемая эмоционально заряженная картинка будущего, осознанно или не осознанно возникающая по отношению к окружающей среде, служащая для нас эталоном. Ожидания – это представление о том, как объект (я, другой человек, мир) удовлетворит мою потребность [1]. Мотивы поступления на военную службу необходимо рассматривать как осознанную, психологическую причину, непосредственно побудившую гражданина к принятию решения о службе в рядах Вооруженных сил Российской Федерации. Подростковый возраст является наиболее сложным этапом в развитии личности будущего самостоятельного члена общества, одним из средств решения поставленной задачи является использование потенциала мероприятий спортивной направленности в формировании мотивации к службе в армии на базе спортивных военно-патриотических клубов.

Методы и организация исследования. В целях подтверждения выше поставленной задачи мы планируем разработать и экспериментально проверить программу формирования мотивации у подростков 12 – 18 лет к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. Программа будет реализована на базе спортивных военно-патриотических клубов г. Москвы и будет включать следующие направления деятельности: совершенствование военно-патриотического воспитания молодежи и повышение мотивации к военной службе в современных условиях; развитие и формирование социально-психологической адаптированности к службе в армии; создание условий для подготовки физически и морально-психологически подготов-

ленных призывников, обладающих положительной мотивацией к прохождению военной службы, получивших подготовку по основам военной службы и военно-учетным специальностям. повышение уровня физической подготовленности юношей к военной службе; выполнение норм в соответствии с Московским физкультурно-спортивным комплексом «Московский спортсмен»; привлечение молодежи к занятиям военно-прикладными и служебно-прикладными видами спорта с участием Московской городской организации ДОСААФ России, федераций по отдельным видам спорта; участие в городских спортивно-военных мероприятиях: «Спартакиада допризывной молодежи» и «Военно-спортивная игра Зарница» [3]. Также будет учтено, что влияние целой совокупности факторов на уровни мотивационной готовности призывников к службе в Вооруженных Силах во многом определяется следующими эмпирически подтвержденными особенностями: приоритетом психологических факторов макро- и личностного уровней в формировании различных компонентов мотивационной готовности призывников; взаимосвязью и взаимообусловленностью разнообразных групп признаков всех уровней мотивации призывной молодежи, выделенных в модели условий, а также наличием формирующей основы в факторах макро-уровня для признаков группового и личностного уровней; приоритетом материальных и психологических условий воинской службы в структуре мотивационной готовности призывников; возможностью оптимизирующего воздействия на мотивационную готовность призывников к воинской службе путем развития позитивных и нейтрализации негативных проявлений совокупности факторов и их признаков, в первую очередь, материальных, психологических и функционально-организационных [2].

Выводы. В рамках реализации программы будет проведён эксперимент, в ходе которого будет осуществляться выявленные психолого-педагогических условий в мероприятиях спортивной направленности «Военно-спортивная игра «Зарница» и Спартакиады молодежи допризывного возраста по формированию мотивации у подростков к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации на базе спортивных военно-патриотических клубов.

## Литература

1. Киселев М. В., Голов А. В. Мотивация граждан, поступающих на военную службу по контракту в армию Российской Федерации // Молодой ученый. – 2016. – №6. – С. 695-698.
2. Масюченко К.К. Мотивационная готовность призывников к службе в Вооруженных Силах Российской // [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dissercat.com/content/motivatsionnaya-gotovnost-prizyvnikov-k-sluzhbeye-v-vooruzhennykh-silakh-rossiiskoi-federatsii#ixzz5FEdLxCJG> (дата обращения 07.05.2018).

3. О Концепции допризывной подготовки молодежи в городе Москве до 2020 года и Плане мероприятий по совершенствованию допризывной подготовки молодежи в городе Москве на 2010-2011 годы // [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.ctnd.ru/document/3702854> (дата обращения 10.05. 2018).
4. Физическая культура (учебник) С.И. Филимонова Виленский М.Я., Щербаков В.Г., Масалова О. и др. под ред. М.Я. Виленского/ второе издание.

# САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Чаткина Е. А., Звурская М. Н.

РЭУ им. Г.В. Плеханова, ГБОУ СОШ № 2109

Самоконтроль – это регулярное наблюдение за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок [2]. Самоконтроль подразумевает наблюдение и анализ.

Кроме этого, самоконтроль выполняет главенствующую воспитательную функцию, потому как приучает спортсмена постоянно наблюдать и оценивать свое физическое состояние и делать выводы об эффективности или неэффективности тренировочного процесса. Для того, чтобы спортсмен мог эффективно осуществлять контроль за своим состоянием, врач и тренер должны разъяснить, как должны изменяться те или иные показатели самонаблюдения (например, сон, пульс, вес) при правильном построении тренировок и случаях нарушений режима [3]. Но при этом самоконтроль является важным дополнением к врачебному контролю, но ни в коем случае не может заменить его. Самоконтроль представляет собой фиксирование объективных и субъективных показателей перед физическими нагрузками и после них. К субъективным показателям принято относить самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения, то есть это те показатели, которые трудно диагностировать при помощи медицинских приборов. Субъективным показателям трудно дать оценку, тем более со стороны. Объективным показателям же куда легче дать оценку, так как изменение этих показателей может быть зафиксировано и однозначно интерпретировано. К таким показателям относятся изменение частоты пульса, уровень артериального давления, изменение частоты дыхания, масса тела, емкость легких.

Все показатели, и объективные, и субъективные, рекомендуется фиксировать в специальном дневнике [3]. Это нужно для того, чтобы и врач, и тренер, и сам спортсмен могли проследить за изменением показателей, как следствие – оценить эффективность физических нагрузок и получить представление о состоянии здоровья спортсмена.

Спортсмены, прибегающие к самоконтролю, развиваются навыки самоорганизации, учатся более внимательно относиться к собственному здоровью и овладевают способностью анализировать, делать выводы и принимать дальнейшее решение. Кроме того, самоконтроль помогает наладить тесную связь «спортсмен-тренер-врач», которая обеспечивает снижение риска нанесения вреда здоровью и способствует более высоким достижениям за счет того, что все звенья данной связи находятся в тесном сотрудничестве практически постоянно и любые изменения сразу же фиксируются и на их основе выстраивается дальнейшая программа тренировок.

Физическая культура играет важную роль в жизнедеятельности каждого человека, поддерживая здоровье занимающегося на должном уровне. Но самое главное помнить, что степень нагрузки во время занятий индивидуальна, поэтому важно оценивать свое состояние и фиксировать реакцию организма на физическую нагрузку. В добавок самоконтроль во время тренировок способствует вовлеченности в процесс и помогает лучше узнать свой организм. Конечно, он не заменит медицинских обследований, но поможет избежать травм и других нежелательных последствий. По этой причине, начиная заниматься спортом, пусть даже не профессионально, каждый должен взять на себя обязательство следить и фиксировать ответные реакции своего организма на нагрузку.

## Литература

1. Андрющенко Л.Б., Филимонова С.И. Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях России: современный взгляд и точки роста Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 73-76.
2. А.С. Николаичева, Н.Н. Сончик, П.В. Якубеня «Самоконтроль в процессе физического воспитания студентов специального учебного отделения» // Сборник научных статей «Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры», 2012г.
3. Д.Б.Варламов «Самоконтроль на занятиях физической культурой» // публикация в рамках XXVI Международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки», 2014г. // URL: <https://sibac.info/studconf/hum/xxvi/39676>
4. Национальный Открытый Университет «Интуит» – лекция «Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом» // URL: <https://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/lecture/16075?page=5>
5. Мамонова О.В., Андрющенко Л.Б., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О. Особенности физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями. / Культура физическая и здоровье № 1 (65), 2018. – с. 20-24
6. Филимонова, С.И. Свершения отечественной научной школы спортивного права / С.И. Филимонова, С.Р.Гостева/ Научно- теоретический журнал Экономика, право, управление . М. 2013. № 4 (76) С. 15-20.

# СТРУКТУРА ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ СТАТУСОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ, УРОВНЕМ СТРЕССА И ЧАСТОТОЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ТАКТИК САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

Шумова Н.С., Блеер А.Н., Байковский Ю.В., Шурочкина М.В.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Нами было проведено сравнительное исследование тактик самопрезентации, выраженности статуса профессиональной идентичности, уровня стресса и структуры взаимосвязей между этими показателями у испытуемых двух групп: сборной команды России по синхронному плаванию (7 заслуженных мастеров спорта, из них 4 – олимпийские чемпионки, 4 мастера спорта международного класса, 5 мастеров спорта,  $n=16$ ). Условное обозначение группы – «Олимп»; студенток РГУФКСиТ, специализирующиеся в водных видах спорта (водное поло – 4 чел., плавание – 4 чел., синхронное плавание – 4 чел.), из них 1 мастер спорта международного класса, 8 кандидатов в мастера спорта, 3 мастера спорта),  $n=12$ , условное обозначение группы – «РГУФК». Исследование команды «Олимп» проводилось Шурочкиной М.В. на олимпийской спортивной базе «Озеро Круглое», команды «РГУФК» – в Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в марте 2018 года.

Методики исследования. Данные были получены при помощи следующих психодиагностических методик: шкалы измерения тактик самопрезентации С. Ли, Б. Куигли и др. (см. Чикер В.А., 2007); методики изучения статусов профессиональной идентичности А.Г. Грецова, А. А. Азбель (2006); шкалы психологического стресса PSM-25 L.Lemyre, R.Tessier, L. Fillion в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009). Для сравнения структур корреляционных связей в группах «Олимп» и «РГУФК» нами использовался такой метод математической статистики, как дивергентный анализ. Процедура дивергентного анализа в Excel заключается в переводе коэффициентов корреляции  $r$  в  $Z$ -оценки, а затем вычисления и определения достоверности разницы между ними по  $t$ -критерию Стьюдента (Зайцев Г.Н., 1973; Дружинин В. Н., 2003). Выявление различий в структуре взаимосвязей позволяет гипотетически описать внешние и внутренние причинно-следственные отношения, отражающие функционирование компонентов профессиональной идентичности и самопрезентации в группах испытуемых, объясняющие изменения функциональных качеств системы в целом.

Результаты исследования. Структура взаимосвязей в группе «Олимп» (Рисунок 1) достоверно отличается от структуры взаимосвязей между исследуемыми показателями в группе «РГУФК» наличием комплекса тактик ассертивного (адекватного) типа самопрезентации, взаимосвязанных с желанием (старанием) понравиться. Проявления этого комплекса в поведении спортсменов группы «Олимп» тем выше, чем выше уровень стресса. Однако никаких взаимосвязей между частотой использования различных тактик самопрезентации и статусом профессиональной идентичности в группе «Олимп» не обнаружено. В группе «РГУФК», напротив, именно выраженность профессиональной идентичности (или, напротив, «моратория») определяет частоту использования испытуемыми защитных тактик самопрезентации.

По нашему мнению, это говорит о том, что испытуемые группы «Олимп» не идентифицируют себя с тем образом, который они предъявляют аудитории, их представления о самих себе не вовлечены в процесс его конструирования, и поэтому не могут в стрессовых условиях придать уверенности в своих силах. Это создает высокий риск дестабилизации самоотношения в стрессовых условиях у испытуемых группы «Олимп», их сверхзависимости от оценок значимых других. «Мораторий» в группе «РГУФК» – «узловой» элемент, связанный с нежеланием принимать на себя ответственность за свои поступки. Об этом говорит рост частоты употреблений испытуемыми группы «РГУФК» при повышении выраженности «моратория» таких тактик самопрезентации, как: «оправдание с отрицанием ответственности» – заявления субъекта, отрицающие ответственность за негативные поступки или события (по типу «Я этого не делал»); «отречение» – объяснение субъектом причин поведения прежде, чем затруднительное или неприятное положение произойдет (для предотвращения обвинений); «оправдание с принятием ответственности» (убеждение субъектом других в том, что результаты его деятельности являются более позитивными, чем они являются в действительности). Дж. Марсия на основании ряда эмпирических исследований выделил «мораторий» как наиболее критический период в формировании идентичности у подростков, как активную конфронтацию взрослеющего человека с предлагаемым ему обществом спектром возможностей. Если молодежь получает отсрочку в принятии взрослых ролей (например, на период получения высшего образования), то шансы, что удастся выявить свои способности, найти призвание выше, чем при ранней профессионализации – в спорте или в традиционных культурах (где варианты ролевого выбора крайне незначительны и мораторий поэтому не нужен). Кроме того, трафаретность самопрезентации не позволяет, экспериментируя с идентичностью, получать поддержку при проявлении своих индивидуальных качеств, а это – важное условие для развития индивидуальности. Следствием может стать подавление индивидуальности.

Выводы. 1. Частота проявления комплекса тактик ассертивного типа

самопрезентации, взаимосвязанных с желанием, старанием понравиться у испытуемых группы «Олимп» взаимосвязана с уровнем стресса и не связана с уровнем сформированности профессиональной идентичности (в отличие от испытуемых группы «РГУФК»). Это создает высокий риск дестабилизации самоотношения у испытуемых группы «Олимп», их сверхзависимости в стрессовых условиях от оценок значимых других.

2. У испытуемых группы «РГУФК» выявлена взаимосвязь выраженности «моратория» идентичности и частоты защитных тактик самопрезентации (в основном, направленных на избегание ответственности, «санкций» за ошибки или плохие поступки). Избегание ответственности может быть следствием переживания неуверенности в своих силах, неопределенности жизненных перспектив, сопутствующих «мораторию» идентичности. Сформировавшие профессиональную идентичность испытуемые группы «РГУФК» более ответственны.

## Литература

1. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика/ Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова – СПб., 2005. – 258 с.
2. Грецов, А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб., Питер, 2006. – с. 143-155.
3. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология: Учебник для вузов / В. Н. Дружинин. – 2-е изд., доп. – СПб.: Питер, 2003. – 319 с: ил. – Серия “Учебник для вузов”. С.169-170.
4. Зайцев Г.Н. Методика биометрических расчетов /Г.Н. Зайцев. – М. – Нauка. – 1973. – 256 с., – С.163-164
5. Чикер, В.А. 18 программ тренингов. Руководство для профессионалов СПб.: Речь, 2007. – 368 с. – (Психологический тренинг). – ISBN 5-9268-0567-8.
6. Грецов, А.Г., Азбель А.А. Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб., Питер, 2006. – с. 143-155.

## **4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ В РАМКАХ МА- ГИСТРАТУРЫ: ПОДХОДЫ И РЕШЕНИЯ**

## СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ВИДЫ

**Ковтун В. А., Аверясова Ю.О.,** доцент кафедры физического воспитания, **Витъко С.Ю.,** заместитель заведующего кафедрой, **Барковский Е.С.,** старший преподаватель кафедры физического воспитания

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова»*

За последние 100 лет человечеству удалось сделать большой шаг вперед в понимании того, как и почему различные продукты питания и пищевые добавки могут помочь спортсменам в улучшении их физических и спортивных показателей. Адаптация спортивного питания к конкретным потребностям спортсменов также будет популярным направлением в сфере спортивного питания в ближайшем будущем. Лидирующие позиции в данном направлении занимают такие компании, как Infinit и Nutrition, которые предоставляют возможность самостоятельно формировать пропорции составных элементов продукта и чьи особые смеси с такими ингредиентами, как углеводы, белки, аминокислоты, кофеин и электролиты, позволяют уникальным образом поддерживать здоровье спортсменов, удовлетворять потребности организма, возникающие в процессе подготовки к соревнованиям, а также достигать необходимых спортивных результатов. [1]. Однако, стоит отметить, что многие спортсмены начинают злоупотреблять биологически активными пищевыми добавками с единственной целью – искусственно усилить физическую активность и выносливость во время соревнований. Поэтому появляются определенные БАДы, которые вносит ВАДА во всемирный антидопинговый кодекс в список запрещенных препаратов. Таким образом, в научной статье мы рассматриваем спортивное питание, виды спортивных пищевых добавок.

Результаты анализа. Спортивное питание – это особая группа пищевых продуктов, выпускающаяся, преимущественно, для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и фитнесом. Прием спортивного питания направлен, в первую очередь, на улучшение спортивных результатов, повышение силы и выносливости, укрепление здоровья, увеличение объема мышц, нормализацию обмена веществ, достижение оптимальной массы тела, и, в целом, на увеличение качества и продолжительности жизни. В России спортивное питание относят к биологически активным добавкам (БАДЫ). Спортивное питание разрабатывается и изготавливается на основе научных исследований в различных областях, например, в таких как физиология и диетология и, чаще всего, представляет собой, тщательно подобранные по составу, концентрированные смеси основных пищевых элементов, специально обработанных для наилучшего усвоения организму человека. Спортивное питание не имеет ничего общего с допингом. По

сравнению с обычной едой, на переваривание которой могут уходить часы, спортивные добавки требуют минимальных затрат времени и усилий пищеварения на расщепление и всасывание, при этом многие виды спортивного питания обладают высокой энергетической ценностью. Важно отметить, что спортивное питание специалисты относят именно к категории добавок, так как его правильное использование представляет собой дополнение к основному рациону, состоящему из обычных продуктов, а не полную их замену. [2]

Виды спортивного питания. Наиболее популярные разновидности спортивных добавок следующие:• Протеин, Гейнер, Креатин, L-карнитин, Аминокислотные комплексы, BCAA.

Протеиновый концентрат. Первый, основной и самый популярный во все времена для всех атлетов способ подпитки мышц – протеиновый коктейль. Все правильно: протеин в переводе «белок», а белок – это материал для роста мышечных тканей. Протеиновый концентрат – главное спортивное питание для роста мышц – содержит от 70 до 90% чистого белка. Такой процентовки не может предложить ни один обычный продукт. К тому же, протеиновый коктейль быстро (в течение получаса) и качественно усваивается организмом. В то время как, например, мясо будет усваиваться 2-3 часа после его употребления. Гейнер. Но для новичка, еще не имеющего «базы» для постройки массивного мускулистого тела, а также для всех людей эктоморфного (худощавого) телосложения нужно совершенно другое решение. Не протеиновый коктейль, а гейнер – вот правильное спортивное питание для эктоморфа. С помощью гейнера худые или обладающие быстрым обменом веществ люди быстрее могут нарастить общую массу тела и со временем обзавестись большими массивными мышцами. Креатин. Представляет собой концентрат метилгуанид-уксусной кислоты, которая в малых дозах содержится в мясе и рыбе. Повышает общий уровень выносливости атлета и стимулирует способности его организма к восстановлению после тренинга. Не верьте тому, кто скажет, что креатин – это спортивное питание для начинающих. К помощи креатина прибегают уже опытные культуристы, в тренинге которых настал периодически неизбежно повторяющийся застой. Цель приема креатина – повысить выносливость и получить толчок к дальнейшему развитию. Л-карнитин является популярным спортивным питанием для похудения. Одно из немногих веществ, действительно имеющих выраженное жиросжигающее действие. Природный левокарнитин в небольших количествах вырабатывается в печени. Л-карнитин способствует разрушению жировых отложений в организме, эффективному сжиганию жира с выделением энергии. Поэтому препараты на его основе одинаково успешно применяют как желающие похудеть, сбросить вес, так и стремящиеся «перегнать жир в мышцы». Аминокислотные комплексы. Призваны оптимизировать обмен веществ в организме спортсмена

таким образом, чтобы все необходимое из пищи и биологически активных добавок качественно усваивалось, не переходя в жировые отложения. Из необходимых для правильного обмена веществ двадцати двух аминокислот девять являются незаменимыми. То есть, они не могут синтезироваться организмом самостоятельно, а должны поступать вместе с пищей. BCAA. Комплекс из трех незаменимых аминокислот: лейцин, изолейцин и валин. Он используется не только как стимулятор эффективного обмена веществ, ведущего к увеличению мышечной массы. BCAA принимают и как дополнительный источник энергии для качественного тренинга, так как этот комплекс на самом деле ощутимо прибавляет сил. Популярные добавки BCAA – это энергия в чистом виде, направленная на питание мышц. Эти вещества имеют антикатаболическое действие, то есть способны затормозить процесс распада белка. Белки – это строительный материал для будущих мышц, но они активно расходуются при существенных физических нагрузках. Если ставить себе целью достаточно быстро сформировать красивое и гармоничное тело, то прием спортивного питания, содержащего BCAA способен восполнить возможные потери белков при интенсивных тренировках. В результате тело быстрее формирует объемы мышц, они хорошо воспринимают нагрузку, так как BCAA препятствуют распаду белка. Предтренировочные комплексы. Это витаминно-минеральные препараты, прием которых перед тренировками повышает общий тонус атлета, его бодрость и свежесть; положительно влияют на выносливость. Все это, в конечном итоге, помогает сделать тренировки более полезными и продуктивными. В состав этих продвинутых энергетиков входят такие вещества-стимуляторы физической и психологической активности, как кофеин, таурин, геранамин, бета-аланин. Креатин и BCAA также включают в состав некоторых предтренировочных комплексов. Белковые питательные батончики. В качестве быстрого источника энергии используются также протеиновые батончики. Они состоят из спрессованных хлопьев, орехов и (или) мюсли, с добавлением яичного или казеинового (т.е. молочного) белка. Это хороший вариант перекуса как перед тренингом, так и после него, для устранения эффекта «протеинового окна». Аргинин и прочие донаторы оксида азота. Основываясь на том факте, что оксид азота непрерывно синтезируется мышечными тканями человека, сделали вывод, что это вещество способствует росту и развитию мускулов. Также донаторы оксида азота способствуют активной выработке гормона роста и тестостерона у мужчин.

Препараты, укрепляющие связки и суставы. К этой группе средств, необходимых для бодибилдеров, работающих с большими весами, относятся глюкозамин, хондроитин и коллаген. [3]

Заключение. Исследование может быть полезно и интересно учащимся школ, студентам, взрослым, которые увлекаются спортом, а также

профессиональным спортсменам ведь спортивное питание – одна из самых актуальных тем в области питания.

## **Литература**

1. Особенности периферической гемодинамики стрелков-пулевиков //Сабирова И.А., Филимонова С.И., Ломакин А.А., Седоченко С.В / Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни [Текст] : сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – 61-64 с.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. Монография. / С.В.Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф.Курамшин, А.В.Лотоненко, Л.И.Лубышева, С.И.Филимонова/ М.: Научно-издательский центр « Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. -780 с.
3. <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26809>
4. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=669092>
5. <https://www.studocu.com/ru/document/rgpu-im-gertsen/fizicheskaya-kultura/drugoe/sportpit-referat-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sportivnoe-pitanie/473730/view>
6. <http://list.rusada.ru/content/files/wadalist.html>

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Палагина С. А., Филимонова Ю.Б.

*Российский Экономический университет им. Г. В. Плеханова*

В век современных технологий интеграция различных технологических нововведений происходит абсолютно во всех сферах жизни современного человека. В настоящее время технологии предоставляют нам возможность совершать практически любое действие, не выходя из дома. Интернет позволяет найти любую информацию, с его появлением и развитием человеку стало не обязательно даже идти или ехать в магазин, чтобы купить продукты, потому что всё это можно сделать, нажав несколько кнопок на клавиатуре компьютера или экране своего смартфона. Данная схема не применима лишь к очень малому числу типов товаров. Процесс внедрения информационных технологий во все сферы человеческой жизни ведёт за собой не только положительные последствия, такие, как повышение уровня комфорта жизни населения, но и многочисленные отрицательные влияния на человеческую жизнь. Одна из них – гипокинезия. Причиной этому является также и сидячий образ жизни большинства людей, в особенности студентов современных высших учебных заведений. Гипокинезия – это не страшное заболевание, как может показаться из названия. Это пониженная двигательная активность, но именно она может привести к ряду куда более серьёзных заболеваний человеческого организма. Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, плохому физическому развитию, нарушению функций нервной системы. Единственно верный путь противодействия этому влиянию – правильная организация физического воспитания с раннего детства. Не стоит забывать, что занятия физической культурой и спортом оказывают значительное влияние не только на физическое, но и на психологическое состояние человека, снижая общий уровень стресса и стабилизируя мыслительный процесс. К большому сожалению, статистика последних лет свидетельствует, состояние здоровья наших детей значительно ухудшается. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз, и среди контингента детей, поступающих в школу, они составляют лишь около 10 %. Приблизительно 20–27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1 % ежегодно. По данным прогнозов, 85 % этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции,

что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. При этом на 1 месте – болезни органов дыхания (44,8 %), на 2 – болезни органов пищеварения (6,0 %), у 10 % детей (0-14 лет) снижены показатели физического развития. Бессспорно, с возрастом при условии отсутствияной инициативы, как от самих детей, так и от их родителей, а также и учителей по искоренению данных предпосылок к заболеваниям или самих заболеваний, состояние таких детей ухудшается, а заболевания перерастают в хронические болезни. Именно поэтому обеспечение нормального (среднего) уровня двигательной активности среди обучающихся средних, специальных и высших учебных заведений посредством снабжения данных заведений всем необходимым для проведения практических занятий по дисциплине физической культуры и стало одной из главных задач физического воспитания. Одной из главных проблем, на мой взгляд, является незаинтересованность студентов в поддержании собственного здоровья и правильной организации своего образа жизни. Значительное влияние на это оказывает система оценивания успеваемости студентов в высших учебных заведениях. Так как в современных ВУЗах и школах основной упор делается именно на получения необходимого количества баллов по той или иной дисциплине, в число которых входит физическая культура. Из-за ориентирования на балльную систему, единственной мотивацией студентов и школьников для сдачи дисциплины является получение необходимого для зачёта или положительной оценки суммарного количества баллов. Преобладающие большинство студентов удовлетворены минимумом, который так или иначе, обеспечивает зачёт по дисциплине физической культуры, не вкладывая в занятия физическими упражнениями чего-то большего, чем желание «закрыть» дисциплину. В качестве решения этой проблемы необходимо применение индивидуального подхода к обучающимся. Отсюда вытекает следующая проблема в современных условиях в контексте ФГОС – это диагностика физического развития и физической подготовленности обучающихся, разработки показателей эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности. В соответствии с социально-экономическими особенностями современного общества целью физического воспитания является содействие гармоничному формированию всесторонне развитой личности. Основным средством для достижения этой цели является изучение основ личной физической культуры, под которой понимается определенное количество знаний, навыков и потребностей, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом необходима целенаправленная работа по воспитанию ценностных ориентаций на физическое и духовное развитие личности, здоровый образ жизни, формирование потребности и желаний к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, развитие волевых и нравственных качеств. Исходя из этого, для достижения данных целей не-

обходима регулярная медицинская диагностика состояния физического и психического здоровья студентов, так как именно в этот жизненный период значительно увеличивается количество переживаемого стресса и нагрузок по сравнению с периодом школьного обучения. Далее, целесообразна будет группировка студентов по группам здоровья и индивидуальный преподавательский подход к обучающимся в соответствии с выявленными в процессе медицинской диагностики заболеваниям или предрасположенности к ним. Таким образом, занятия физической культурой станут наиболее эффективными для каждого студента и будут касаться каждого обучающегося лично. Подобная организация проведения дисциплины не только увеличит посещаемость занятий, но и способствует улучшению состояния здоровья обширной возрастной группы населения страны. У студентов будет выбор определённого вида спорта или программы, обучающиеся будут чувствовать индивидуальный подход и расположение, что побудит их заботиться о собственном здоровье в процессе обучения и вести с здоровый образ жизни под чутким руководством тренеров и преподавателей. Так, учебным заведениям удастся сохранить и улучшить здоровье целого поколения, создать комфортные условия для занятий спортом, которые станут доступны каждому обучающемуся. Также подобный поход к организации проведения дисциплины физической культуры и спорта и воспитает здоровое поколение молодёжи.

## Литература

1. ВФСК ГТО в пространстве физической культуры и спорта Филимонова С.И., Сабирова И.А., Гришина Т.С., Федоряченко С.Н./ Теория и практика физической культуры и спорта. – 2017. – №4. – С. 99-101.
2. Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Филимонова Ю.Б. Пространство физической культуры и спорта вуза Культура физическая и здоровье. 2017. № 4 (64). С. 13-16.
3. Филимонова С.И. Перспективы дисциплины «физическая культура» в условиях модернизации образования // С.И.Филимонова, А.Э. Стадзе, Ю.Б.Филимонова /Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 61. – № 1. – С.22-24.
4. Physical education and academic sports in new socio-economic national situation: Modern vision and growth points Andryushchenko, L.B., Filimonova, S.I. 2018 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury(2), c. 73-76

# ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОГО МЕТОДА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Родионова И.А., проф. канд. пед. наук

*Московский городской педагогический университет*

Значительную роль в системе подготовки студентов-спортсменов играет интегральный метод. В специфических особенностях интегральной подготовленности проявляется взаимосвязь физического и психического компонентов индивида. Применение такого метода должно основываться на построении комплексов адекватных тренировочных воздействий на студентов-спортсменов. Можно предположить, что в содержании таких комплексов отражается специфика физического и психического развития студентов, их адаптация к нагрузкам в учебной и спортивной деятельности. Здесь возникает необходимость сослаться на данные В.И. Шалупина и Д.В. Морщаниной: «При уменьшении физической нагрузки в мышцах отмечается усиливающаяся атрофия со структурными и функциональными изменениями, ведущими к прогрессирующей мышечной слабости. Например, из-за ослабления мышц связочного и костного аппарата туловища, нижних конечностей, которые не могут выполнять полноценно свою функцию – удержание опорно-двигательного аппарата, развиваются нарушения осанки, деформация позвоночника, грудной клетки, таза и т. д., которые влекут целый ряд нарушений здоровья, что приводит к снижению работоспособности»[2]. Этим подтверждается поиск оптимальных средств и методов сохранения работоспособности студентов – спортсменов. После теоретического анализа появляется возможность сформулировать актуальную проблему нахождения оптимальных путей совершенствования подготовки студентов-спортсменов на базе их всестороннего развития, которая состоит из средств и методов физической подготовки, направленной на развитие специальных качеств и навыков, а также на процесс формирования готовности к учебной и профессиональной деятельности. «Исследования последних лет дали важное заключение: избирательного совершенствования какой-либо одной стороны физической подготовленности практически не существует»[3].

Цель исследования: разработать методический подход к применению интегрального метода подготовки студентов-спортсменов.

Задачи исследования:

- систематизировать средства интегральной подготовки, способствующей адаптации студентов-спортсменов к учебной деятельности;
- определить компоненты учебно-тренировочной деятельности, составляющие основу интегральной подготовки студентов-спортсменов.

Гипотеза. Подготовка студентов-спортсменов определяется влиянием различных средств учебно-тренировочной деятельности: технической,

тактической, физической и психологической. Это выражается в оптимальном уровне развития физических и психических качеств, а также в степени освоения студентами определенной системы технико-тактических навыков, которые являются непрямыми критериями эффективности. Методическим следствием из такого положения мы видим в рекомендации С.А.Литвинова. «На разных этапах обучения важно повышение физической подготовленности занимающихся путём выполнения оздоровительных упражнений и технических действий. Цель занятий в этих группах – совершенствование здоровья и работоспособности»[1]. У спортсменов более выражена способность к мобилизации функциональных ресурсов, чем у не спортсменов. В этом и заключается преимущество в степени адаптации, которое базируется на определенном функциональном резерве. Построение системы интегральной подготовки для студентов формируется на основе объективных знаний об уровне развития их психических качеств. Следовательно, построение системы интегральной подготовки формируется на основе соответствующих объективных психодиагностических данных.«Психические качества студентов диагностировались с помощью специализированных программ» [2]. Комплексная диагностика уровня развития сенсорных и психомоторных качеств, а также наблюдение на протяжении определенного периода времени за учебно-тренировочным процессом, предусматривает получение объективных данных о результатах процесса подготовки в ходе адаптации к условиям деятельности. Получаемые при этом показатели могут применяться как предпосылка индивидуального подхода к всесторонней подготовке студентов.

Выводы: Построение и проверка эффективности системы интегральной подготовки студентов-спортсменов должны предусматривать диагностику особенностей адаптации к нагрузкам, составляющим ее суть. 2. Психомоторные качества студентов, необходимые для учебной и последующей профессиональной деятельности, развиваются в связи с воздействием следующих факторов: игровой и учебной деятельности, социального развития занимающихся.

## **Литература**

1. Литвинов С.А. Построение занятий восточными единоборствами с использованием современных образовательных технологий // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. № 4. – С. 19-25.
2. Родионова И.А. Психологические основы физической подготовки (глава в учебнике) // Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие под об. ред. А.В. Родионова и В.А.Родионова – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – С. 223 – 236.
3. Родионова И.А. Психофизические основы физической подготовки в детско-юношеском спорте (глава в учебном пособии) // Психологиче-

- ское сопровождение детско-юношеского спорта: Учебное пособие под об. ред. В.А.Родионова—М.: МГПУ, 2017. —С. 129-143.
4. Шалупин В.И., Морщинина Д.В. Повышение профессиональной надежности специалистов управления воздушного движения гражданской авиации с помощью средств и методов физической тренировки // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2010, № 159. – С. 133-135.
  5. Sport reserve training system optimization in Elite Basketball Averyasova, Yu.O., Filimonova, S.I., Andryushchenko, L.B., Andryushchenko, O.N., Mostovaya, N.V. 2018 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury (6), с. 79-80

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ

Ханафина Н.В., Куманцова Е.С.

*Московский городской педагогический университет*

Цель исследования: Профессионально-прикладная физическая подготовка направлена на формирование умений и навыков предстоящей трудовой деятельности, повышение устойчивости организма к условиям труда, формирование физической культуры личности. В современном мире доля простого физического труда снижается, а вот доля ответственности за труд и негативное воздействие на организм человека растет. Основная цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) – достижение объективной готовности и адаптация человека к избранной профессиональной деятельности.

Задачи исследования: – направленное развитие физических способностей специфических для избранной деятельности; - воспитание профессионально важных для данной деятельности психических качеств (волевых, оперативного мышления, внимания, эмоциональной устойчивости, быстроты восприятия); - формирование и совершенствование необходимых в данной профессии двигательных навыков; - повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности (гипокинезия); - формирование специальных знаний о роли и значении физической культуры для сохранения здоровья человека». [4] Профессии условно делятся на группы, связанные: с умственным трудом, с легкими однообразными движениями, с работой на технике, с инструментами, с тяжелым физическим трудом. Каждой группе профессий соответствует специфический объем и содержание профессионально-прикладной физической культуры. С использованием физических упражнений для подготовки к профессиональной деятельности прослеживается на протяжении всего развития человечества. Древний человек просто копировал физические приемы в труде, в ритуалах, в играх. Затем появились определенные правила физического поведения в этих областях. Это и был один из способов совершенствования физической культуры для определенного вида трудовой деятельности. Рабовладельческий строй дал широкое развитие военно-прикладной, физической подготовки – Спарта, Афины. В Средневековье – появились системы воспитания подростков. Теория воспитания швейцарского педагога И.Г. Песталоцци (1746-1827) актуальна и в наши дни. В основе этой теории лежит принцип параллельного развития в человеке всех задатков: интеллектуальных, физических и нравственных. Именно в средневековье зародились попытки профессионально-прикладной физической подготовки.

В России быстрое развитие физического воспитания начинается в период реформ Петра I (1672-1975), хотя и предназначалось это изначально для развития просвещения, образованности и физической культуры правящего класса. Физическое воспитание стало обязательным предметом в учебных заведениях. В начале XX века в нашей стране учеными стали изучаться вопросы использования средств физической культуры для улучшения трудовых навыков. На государственном уровне это направление так же не осталось без внимания. ЦИК СССР 1 апреля 1930г. вынес постановление, закрепляющее серьезные государственные меры по внедрению физической культуры в систему рационализации труда. Среди ученых советского периода, изучающих эти вопросы можно назвать А.К. Гастева и А.Ф. Журавского. О важности профессионально-прикладной физической подготовки, говорят рассуждения А.Ф. Журавского о том, что человек утомляется от монотонной работы, от напряженной работы. И получается, что из 8 часов рабочего дня продуктивно он сможет трудиться только 6 часов. А остальное время у работника уходит на восстановление сил. На советских предприятиях вводились физкультминутки, производственная гимнастика, разминки, сдавались нормы ГТО. В современной России профессионально-прикладная физическая подготовка актуальна, как и во всем мире. Академик А.И. Берг в ходе своих исследований установил, что в прошлом веке затраты мышечной энергии человека на производстве составляли 94%, а в нашем времени – 1%. Это последствия модернизации производства. Недостаток движения катастрофичен, и отрицательно оказывается на здоровье человека. Одна из причин вынужденного снижения двигательной активности человека – его профессия, не требующая каких-либо физических нагрузок, малоподвижная. Одной из таких профессий является профессия учителя. По данным статистики, у населения здоровье ухудшается каждый год. Исследования доказали, что состояние здоровья на 90% зависит от здорового образа жизни и физического состояния. «Как известно, малоподвижный образ жизни влечет за собой множество заболеваний. Медики называют синдром гиподинамии (ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности) болезнью века и оборотной стороной прогресса». [2] Министерством образования молодежи была введена в 1962 году система профессионально-прикладного физического воспитания. В современном производственном процессе требуется профессионально ориентированная физическая подготовка, с использование физических упражнений. По накопленным научным данным и в результате практического опыта, произошла профицированная физическая культура – профессионально-прикладная физическая культура. Процесс подготовки человека с помощью методов, средств физической культуры, к будущей профессии, называется профессионально-прикладная физическая подготовка. В системе культурных ценностей человека, не соответствует значению как важнейшего социального воспитания, фактора здоровья, качественной про-

фессиональной подготовки к избранной специальности. Направленность занятий ППФП описывается с помощью так называемой профессиографии – то есть, профессиональная деятельность человека. Профессиограмма определяет нормативные требования к специалисту. Требования к профессиональной деятельности предполагают наличие у специалиста: 1) Фундаментальные знания в различных областях культуры и науки, специальные профессиональные умения и навыки, а также способности принимать и реализовывать передовые идеи и технологии; 2) Личностные и коммуникативные способности, включая толерантность, умение работать в коллективе; 3) Способности планировать и организовывать работу, применять навыки, умения извлекать и анализировать информацию, способность адаптироваться к новым ситуациям. Большинство российских исследователей для успешной профессиональной деятельности считают главными профессионально значимые качества индивида. Существуют понятия «готовность» и «пригодность» к профессиональной деятельности, которые существенно различаются: – готовность – это состояние человека в связи с предстоящей задачей; – пригодность – наличие индивидуальных психофизических качеств в данной профессии. Пригодность к обучению и последующей профессиональной деятельности оценивают по моральным, психофизическим качествам, уровню необходимых знаний и навыков, состоянию здоровья и физического развития. При выборе средств и методов тренировки необходимо учитывать особенности трудовой деятельности, в которой выделяют умственную, физическую, а также смешанную. Готовность к деятельности будущего учителя зависит не только от его количества знаний и умений, но и от его эмоционально – мотивационный сферы, от процессов педагогических волевых привычек, т.е. от уровня общего психологического развития. Учитель должен обладать хорошим здоровьем, постоянно заботиться о поддержании себя в форме. Учителю нужны умственные, эстетические, экспрессивные, организаторские и особенно коммуникативные способности. Первые профессиограммы для учителей были созданы в 20 – 30-е годы. Практически во всех из них следующие требования: Хорошее физическое здоровье, Уравновешенность характера, Наличие развитой воли, Предприимчивость, инициатива, Организаторские умения и навыки...» [1]

Следует подчеркнуть, что для профессии учителя характерно высокое эмоциональное напряжение, нервное переутомление, высокая ответственность, информационная нагрузка, дефицит времени, малоподвижный образ жизни. Такие особенности профессии, при длительном воздействии отрицательно влияют на здоровье и психологическое состояние человека. Для предупреждения умственного, психического и физического утомления необходимы регламентирующие перерывы: физкультминутки, физкультпаузы. Это позволяет восстановить локальные системы организма, определенные группы мышц, снизить эмоциональную напряженность. Отсутствие в режиме рабочего дня малых форм физических нагрузок ведет к развитию

утомления и снижению работоспособности в 2 раза. Высокая эффективность профессионально – прикладных качеств достигается с помощью систематического использования разнообразных средств и методов физической культуры. К средствам физической культуры относятся подвижные игры, различные элементы из многообразных видов спорта, гигиенические факторы. Получается, чем выше уровень развития цивилизации, тем выше роль физической культуры в жизни общества. Увеличивается значимость показателей физического состояния человека в стандартах качества жизни. Постоянно растущий ритм жизни требует от людей хорошего психо-эмоционального состояния.

## **Литература**

1. Введение в педагогическую деятельность/под ред. Роботовой А.С. – М.: «Академия», 2006. – 208 с.
2. Родионова И.А. Фитнес-подготовка студентов гуманитарных институтов / И.А. Родионова. – Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2013. С. 259-261.
3. Физическая культура: учебник/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2017. С. 104-105
4. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие/ Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. С.301-306
5. «Физическая культура» как учебная дисциплина: пути реализации /С.И.Филимонова// Теория и практика физической культуры. М, № 6. 2012. – С.26-30.
6. Филимонова,С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту (Монография) М.: МГПУ. 2013. – 278 с.

# ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Волкова Р.Ф., Серазетдинова Л.И., Шайдуллина Г.Г.,  
Закирова Н.М.

*Казанский (Приволжский) Федеральный университет, Казань*

Психоэмоциональный стресс – критическое состояние личности, которая подвергается чрезмерным эмоциональным и социальным перегрузкам. Данное понятие относится к адаптационным возможностям психики, которые необходимы для адекватной реакции на изменения в окружающем мире (позитивные и негативные). Аспекты, характеризующие понятие психоэмоционального стресса: упадок физических сил (сбои нервной системы приводят к тяжёлым последствиям для всего организма); возникновение чувства тревоги, нарастающее в течение 2 суток (изменение работы головного мозга, чрезмерная выработка гормонов – адреналина, кортикостероида); аварийный режим работы организма (на психическом и физическом уровне); истощение физических и душевных сил, завершающееся нервным срывом и переходящее в острые неврозы, депрессии и другие психологические отклонения. Источниками возникновения стресса могут служить, как реальные травмирующие события (смерть близкого, стихийное бедствие, война, потеря работы), так и чрезмерно-негативное восприятие личностью различных обстоятельств собственной жизнью. Психическое здоровье личности следует рассматривать как комплекс полноценных психосоматических функций, благодаря которым человек способен безболезненно адаптироваться к всевозможным стрессам, неожиданным ситуациям, быть активным, работоспособным, жизнерадостным и полным сил. Психическое здоровье является основой общего состояния благополучия и гармонии, достичь которого невозможно без соответствующей внутренней мотивации, уверенности в себе, присущем спокойствии и хладнокровии. Понятие психического здоровья противопоставляется психическим отклонениям, расстройствам и заболеваниям, возникающим вследствие неправильного образа жизни, пережитого сильного стресса, переутомления и в редких случаях генетической предрасположенности к определенному типу психосоматической болезни. Одним из основных направлений формирования и укрепления здоровья молодежи является процесс физического воспитания, ориентированный на укрепление здоровья, повышение их работоспособности и физической подготовленности. Для решения этих задач действующей государственной программой предусмотрены широкие возможности определения рациональной структуры используемых средств и методов физической культуры. Это позволяет содействию формирования двигательной культуры: культура тела, культура движений, разумная организация досуга, самосовершенство-

вание, ведение здорового образа жизни. Одним из эффективных путей оздоровления и формирования здоровой молодежи (студентов) на сегодняшний день являются фитнес-технологии. Фитнес-технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.), направленные на физическое совершенствование всех слоев населения, повышение и поддержание умственной и физической работоспособности в повседневной учебной и трудовой деятельности, формирование физической и спортивной культуры. Здоровье как целостный социально-психологический феномен является интегративным критерием и показателем качества современного образования. Физическая подготовленность, уровень психофизической культуры молодежи за время обучения в ВУЗе снижается, что обусловлено резким ростом информационных и эмоциональных нагрузок, приводящих к значительному ухудшению психического самочувствия студентов, повышенной тревожности, отчужденности. Основополагающим направлением в формировании и укреплении здоровья молодежи является процесс физического воспитания, ориентированный на укрепление здоровья, повышение их работоспособности и физической подготовленности. Используя в полной мере оздоровительный потенциал фитнеса в профилактике различных заболеваний, гиподинамии, общество получит наименее затратный и наиболее эффективный способ оздоровления молодежи.

Методы и организация исследования. В этой связи была поставлена задача: разработать систему занятий по физической культуре, целью которой является развитие физических качеств с использованием современных направлений фитнеса. Система состоит из 4-х категорий: 1. Двигательные качества: выносливость – оказывает благотворное воздействие на повышение физической и умственной работоспособности, гибкость – упражнения наиболее элементарны и предъявляют небольшие требования к вегетативным функциям организма, ловкость – физическое и психическое в человеке выступают в единстве, сила – хороший «мышечный корсет» способствует нормальному функционированию внутренних органов. А также дыхание – кислород играет важную роль в обмене веществ, улучшает кровообращение, пищеварение, выделение, кардио тренировка – способность сердца доставлять кровь и кислород в работающие мышцы. 2. Средства и виды занятий: аэробика, бег, бодифлекс, йога, подвижные игры, степ-аэробика, суставная гимнастика, интервальная и круговая тренировки, ЛФК, пилатес, танец, функциональная тренировка. 3. Методы физических упражнений: динамика (изотонические усилия), повторные усилия, «пирамида», супер-сеты, статика (изометрические усилия), метод счета (упражнения выполняются на каждый счет, на 2 счета, на три, пружинка, пол-амплитуды), членок (выполняются 1 и 2 упражнения, 2 и 3, ..., 10 и 1). 4. Инвентарь: гантели, мячи гимнастические, мячи набивные, обручи, палки, резиновые ленты,

скакалки. Затем составляется график проведения занятий. Выбираются два двигательных качества, вид занятия, метод физических упражнений, инвентарь. Например, развиваем выносливость и гибкость, используя аэробику и элементы йоги в динамике без предметов. Следующее занятие: гибкость и дыхание, используем интервальный метод: элементы йоги с мячом, где интервалом является бодифлекс. Через каждые 8 занятий предлагаем комплексы упражнений по ЛФК, по системе Пилатеса, разучиваем танцевальные движения и связки, а также самостоятельную работу по карточкам.

Результаты исследования и их обсуждение. Применяем «нетрадиционные» формы занятий более 15 лет. Экспериментальная проверка эффективности системы проводилась на 2-х группах с использованием тестирования функционального состояния по опроснику САН (самочувствие, активность, настроение), которое дало следующие результаты: 2 курс – С – 4,5; А – 4,2; Н – 5,1 – второй год занятий по системе. 3 курс – С – 5,2; А – 4,4; Н – 5,8 – третий год занятий по системе. Посещаемость на 2-м курсе – 89%, на 3-м -94%, физическая подготовленность – 4,0 и 4,3 соответственно.

Выводы и рекомендации. При методически грамотной организации занятий физическое воспитание вызывает чувство удовлетворения от участия в самом процессе выполнения физических упражнений. Систематически повторяющиеся занятия физическими упражнениями становятся потребностью студента. Таким образом, студенческий фитнес можно рассматривать как общедоступную, высокоеффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся, с целью достижения оптимального физического состояния, повышения физических кондиций, профилактики заболеваний, укрепления состояния здоровья и приобщения к здоровому образу жизни молодежи.

## Литература

1. Физическая культура. Учебная программа. – Казань: Казанский государственный университет им. В.И.Ульянова-Ленина, 2003.
2. Формирование культуры здоровья студентов: проблемы и перспективы. Материалы конференции. – Казань, 2005.
3. Интернет источники
4. <https://odepressii.ru/obschee/psihicheskoe-zdorove.html>
5. [http://studbooks.net/904252/psihologiya/teoretiko\\_metodologicheskie\\_osnovy\\_issledovaniya\\_psihoemotsionalnogo\\_sostoyaniya\\_srednem\\_s](http://studbooks.net/904252/psihologiya/teoretiko_metodologicheskie_osnovy_issledovaniya_psihoemotsionalnogo_sostoyaniya_srednem_s)
6. <https://ostresse.ru/teoriya-stressa/psixoemocionalnyj-stress.html>

## **5. ВОПРОСЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА**

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Изаак С.И., докт. пед. наук, Юханаев В.Г.

*Российский университет транспорта (МИИТ), г. Москва, Россия*

В управлении персоналом спортивной организации эффективные и обоснованные управленческие решения (далее – УР) являются определяющим условием достижения уставных целей организации. Функции управления, независимо от того, какой субъект их осуществляет (будь то индивид или группа), реализуются только с помощью разработки и исполнения УР. Принятие решений сопряжено со всей управленческой деятельностью; решения принимаются по широкому ряду вопросов и задач управления спортивной организации. Как правило, любой вид деятельности в определённой степени связан с принятием и исполнением УР, являющихся важнейшим видом управленческого труда [1]. Этим и обуславливается важность деятельности по принятию решений и установлению её роли в управлении. Психологические особенности принятия УР в спортивной организации – это важный аспект спортивного успеха. Именно поэтому необходимо знать типологию, критерии эффективности, способы и методы принятия решений. Управление персоналом базируется на использовании возможностей сотрудников для достижения целей спортивной организации. Основными решениями, принимаемыми в этой области, являются решения по планированию, организации, мотивации и контролю за формированием, распределением и использованием кадрового потенциала. Поэтому в данном ключе большую роль играют психологические качества, прежде всего, руководителя организации, а также иного персонала, в ведении которых находятся вопросы управления. Представленное направление является частью психологии управления, определяемой как наука, которая изучает психологические аспекты управленческой деятельности.

Цель исследования – изучение принятия управленческих решений в спортивной организации с акцентом на психологический аспект.

Результаты. В соответствии с целевой направленностью исследования рассмотрены вопросы, касающиеся понятия спортивной организации как объекта управления; сущности и классификации УР; факторов и психологических барьеров, влияющих на принятие УР в спортивной организации с акцентом на психологический аспект. Спортивная организация как объект управления. В спортивной организации существуют различные виды управленческой деятельности. Вместе с ними появляется структура взаимоотношений и подчиненности. Спортивная деятельность – один из видов социально-значимой деятельности, регламентированный системой трени-

ровок, соревнований, направленный на достижение высокого спортивного результата, выступает в качестве самостоятельного объекта управления [4, 7]. Сущность и классификация УР. УР называется результат выбора цели организации, а также способов ее достижения. Другими словами, это промежуточное звено между изучением управленческой ситуации и действиями человека, его поведением. Принятие УР – это составной элемент каждой управленческой функции (планирования, организации, координации, мотивации, контроля) [3]. Потребность в принятии решений появляется на всех этапах процесса спортивного управления и может касаться всех участников управленческой деятельности. УР представляет собой выбор альтернативы, который осуществляется главой организации в рамках его должностных обязанностей и полномочий с целью развития спортивной организации. Существует множество критериев классификации решений. В частности, при разработке УР важную роль играет то, к какому типу относится проблемная ситуация (стандартная или нестандартная). Для решения стандартной проблемы требуются типовые УР, для нестандартной – творческие УР. По методам выбора УР классифицируются на интуитивные и рациональные решения. Интуитивные УР основываются на профессиональной подготовке, возможности лица (или группы лиц) оперативно и качественно структурировать и анализировать управленческую информацию, выделять главные аспекты рассматриваемой проблемной ситуации. Рациональные УР обосновываются с помощью объективного многоэтапного аналитического процесса. Существенное влияние на формирование УР оказывают индивидуальные качества человека, задействованного в этом процессе. Используя этот критерий, в психологическом аспекте управленческой деятельности УР подразделяются на нижеперечисленные виды [8]. Эмоциональные УР (указывают на то, что персона, разрабатывающая решение, в процессе выбора альтернатив руководствуется чувствами и симпатиями). – Волевые (УР) [свидетельствуют о том, что субъект при выборе альтернатив опирается на внутренние усилия (волю)]. Волевые решения применяются в управленческой деятельности, когда возникает необходимость сделать оперативный выбор и взять ответственность (например, при конфликте интересов, в результате которого личная заинтересованность человека может повлиять на процесс принятия решения, или при условиях неопределенности). – Аналитические УР (принимаются с использованием воли, эмоций, но центральным все равно является аналитика и доказательность). В управлении спортивной организацией аналитические навыки – это необходимая первичная составляющая профессионализма персонала. – Эмпирические УР (базируются на опыте или наблюдении).

Факторы и психологические барьеры, влияющие на принятие УР в спортивной организации, с акцентом на психологический аспект. Принятие решений в спортивной организации зависит как от личностных характеристик лица, которое принимает решение, его психологического восприятия,

так и от окружающих условий. В связи с этим все факторы, которые влияют на данный процесс, можно условно разделить на две крупные категории – личностные (субъективные) и ситуационные (объективные). К личностным факторам относится многообразие психических процессов, состояний и характеристик лица, которое принимает УР. Поэтому их условно представляют в виде трех уровней, которые соответствуют традиционной психической структуре личности. Сюда включают: психические свойства, процессы и состояния. Психические процессы подразделяются на три основных вида: волевые, эмоциональные и познавательные. Отдельно выделяют мотивационные процессы, оказывающие предопределяющее влияние на притязания, предпочтения, интересы, направленность личности. Данные процессы играют предопределяющую роль в принятии УР, которое представляет собой регулятивный психический процесс, состоящий из частных психических процессов (познавательных, волевых, мотивационных). Особой психологической категорией, отличающейся от психических процессов и психических особенностей личности, является категория «психические состояния». Эта психологическая характеристика личности рассматривается в психологии управления как реакция задействованных в управленческом процессе лиц на внешние и внутренние стимулы. Психическое состояние динамично и мало подвластно человеку. Примерами могут быть такие состояния индивида как утомление, информационная перегрузка, тревога, стресс, бодрость, усталость, депрессия, психическое пресыщение, эйфория, скука, отчуждение, фрустрация, истощение и др. Психические свойства разделяют на два класса: общие и индивидуальные. Общие свойства включают наиболее типовые и фундаментальные характеристики психики всех людей. Индивидуальные свойства включают предпочтения и уровень притязаний человека. К системе предпочтений относится совокупность интересов, убеждений, ценностей, взглядов, с помощью которых человек сравнивает различные варианты УР и принимает решения. Сегодняшняя действительность предъявляет к спортивным менеджерам новые требования, связанные с глобализацией экономики, информатизацией общества, интеграцией образования и науки [2]. Принятие решений признается центральным звеном управленческой деятельности руководителя организации. Функция «принятия решений» задана его социальным статусом, предписывающим использовать объективные возможности и субъективные качества, как собственные, так и окружающих, для влияния на ход событий. Руководитель несет ответственность за последствия выбора возможных УР, являющихся результатом анализа проблемной ситуации, выбора траекторий, методов и средств ее решения в соответствии с целевой направленностью управленческой деятельности спортивной организации. В связи с этим в рамках психологии управления активно ведется поиск необходимой для эффективной управленческой деятельности совокупности черт, свойств личности и характеристик поведения руководителя организации. Показано, что на принятие УР наиболее сильное

влияние оказывают личностные особенности (беспокойность, самооценка и пр.); особенности мыслительной деятельности (скорость мышления, творческие наклонности, логика, пространственность мышления); мотивация (уровень заинтересованности в принятии определенных решений); этические принципы, которых придерживается топ-менеджмент (чувство справедливости, внимательность к людям, честность и др.); ценности и установки, которые составляют основу приоритетов; деловые качества (настойчивость, коммуникабельность, ответственность, самостоятельность [9]. Поведение в процессе принятия УР, особенно в условиях повышенного риска, является результатом отражения требований в управленческой деятельности профессионального руководителя. Для снижения управленческих рисков рекомендуется использовать рациональный, взвешенный и сбалансированный подход в принятии решений. УР должны приниматься в спокойной эмоционально-психологической обстановке, опираясь на структурированный план. Психологические барьеры. В ходе изучения вопросов, касающихся разработки и принятия УР в спортивной организации, заслуживают особого внимания психологические барьеры. К психологическим барьерам, возникающим на стадии выработки УР, относят ряд феноменов, связанных с избирательным восприятием и сужением поля зрения, ложными установками, распылением внимания на частности в ущерб целому, недостаточным объемом информации [6]. На стадии реализации УР следует отметить трудности, связанные с эффективностью коммуникаций. Коммуникации, как обмен информацией между индивидами посредством общей системы символов, играют немаловажную роль в управленческом процессе [5].

Заключение. Психологические особенности принятия УР рассмотрены в аспекте изучения спортивной организации как объекта управления, сущности и классификации решений; факторов, влияющих на принятие УР. Все факторы, которые влияют на процесс принятия решений в физкультурно-спортивной организации, можно условно подразделить на 2 крупные категории: личностные (субъективные), ситуационные (объективные). К личностным факторам относится своеобразие психических процессов, состояний и характеристик лица, которое принимает УР. В процессе реализации решения проводится оценка эффективности его выполнения.

## Литература

1. Израак С.И. Управленческие решения: учебное пособие. – М., 2009. – 88 с.
2. Израак С.И. Тенденции развития спортивного управленческого образования в Российской Федерации // Спорт: экономика, право, управление. – 2017. – № 3. – С. 27-30.
3. Израак С.И., Рыжиков П.И. Хрестоматия по теории управления. – М.: Алвиан, 2012. – 92 с.

4. Паршикова Н.В., Израак С.И., Малиц В.Н. Стратегические приоритеты государственной политики в области массового спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 167-171.
5. Пискова Д.М., Израак С.И. Индивидуальный подход к развитию коммуникативности и профессионально значимых личностных качеств будущих педагогов // Alma Mater (Вестник высшей школы). – 2018. – № 1. – С. 68-73. (DOI: 10.20339/AM.1-18.068)
6. Рынок труда и доходы населения: учебное пособие / Под ред. Н. А. Волгина. – М. Информационно-издательский дом «Филинъ», 1999. – 280 с.
7. Столов И.И. Принципы государственного управления в пространстве физической культуры и спорта // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: мат. VII научно-практ. конф. с между. участием. – М.: ПИФКиС, 2017. – С. 513-514.
8. Титова Н.Л. Процесс разработки и принятия управлеченческих решений: курс лекций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://polbu.ru/titova\\_admdecisions](http://polbu.ru/titova_admdecisions) (дата обращения: 1.05.2018).
9. Цыпленкова М.В., Каня Ю.А. Психологические аспекты принятия управлеченческих решений [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/pdf/8661.pdf> (дата обращения: 1.05.2018).
10. Филимонова, С.И. Управление пространством спорта вуза (монография) М.: МГСУ. 2007.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТУИТИВНОГО ПИТАНИЯ

**Игинова Р.В., студент, Аверясова Ю.О., доцент кафедры физического воспитания**

*ФГБОУ ВО РЭУ им. Г. В. Плеханова*

Человеческое долголетие и здоровье напрямую зависят от того, что мы употребляем, ведь мы есть то, что мы едим. От неправильного питания возникают различные заболевания плюс проблемы с обменом веществ. Чаще всего всё относится к банальному перееданию либо неправильному сочетанию некоторых продуктов. На сегодняшний день существует немалое количество видов питания, вот основные из них: Традиционное (смешанное) – вид питания, при котором за один приём пищи в желудок попадают разнородные и несовместимые продукты, а поверх всего в организм поступает различная жидкость в виде чая или напитков; Раздельное – суть такого вида питания заключается в правильном сочетании продуктов при единовременном их употреблении; Вегетарианское: А) полное – исключаются продукты животного происхождения; Б) частичное – исключаются из рациона мясо, животные жиры, яйца; Макробиотическое – объединяет в себе восточную философию питания и образа жизни, т.к. физическое оздоровление невозможно без духовного; Монопитание – подразумевает употребление только одного продукта в каждый прием пищи Питание по группе крови – вид питания, позволяющий корректировать гормональный фон, противостоять стрессам, инфекциям и многим заболеваниям; Парентеральное – Этот вид питания считается вынужденной кратковременной мерой ввода питательных специальных средств через капельницы; Энтеральное - является вынужденной кратковременной мерой, при которой вводятся специальные смеси в тонкую кишку или желудок; Интуитивное питание - это современный подход к питанию, основанный на представлениях, что внимание к сигналам собственного тела — голоду и насыщению - является более эффективным методом регуляции веса и пищевого поведения, чем тактика ограничений в питании, подсчета калорий или разделения пищевых продуктов на «полезные» и «вредные». В статье освещается последний из представленных видов.

**Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы по вопросам здорового образа жизни и рационального питания.**

**Результаты исследования. Процесс освоения интуитивного питания ориентирован на построение здоровых, гармоничных взаимоотношений с едой, телом и сознанием Модель интуитивного питания стала формироваться в 1970-е, когда Тейма Вейлер открыла в Вермонте (США) ретрит-центр для женщин, основанный на недиетическом подходе. Green Mountain at Fox Run существует и поныне, и его программа не изменилась. В целом интуи-**

тивное питание – это безусловное разрешение употреблять в пищу все, что хочется. Конечно, ограничения существуют, как и определенные правила и принципы, но к диетам они отношения не имеют. Большинство из нас привыкло есть по расписанию, под настроение, тогда, когда голода даже не испытывают. Во многих случаях употребление еды регулируется эмоциональным состоянием. Кроме того, когда прием пищи не зависит от голода или настроения, он может быть следствием вредных привычек: есть за компанию, под давлением ситуаций (общее застолье), в определенном контексте (кафе) и прочее. Прежде чем переходить на систему интуитивного питания, необходимо уяснить для себя несколько простых истин: Человек не создан худым или толстым – мы все разные; В 99% случаев полнота – это только симптом, который является проявлением различных внутренних проблем; Сбрасывать килограммы необходимо только в том случае, если они мешают вашей активности, не дают вести желаемый образ жизни.

Если вам близки и понятны вышеперечисленные истины, то есть смысл изучить принципы интуитивного питания, которые сформулировал Стивен Хоукс: Отказ от изнурительных диет. Потерять вес легко, навсегда и без каких-либо усилий – это миф. Ни одна диета не поможет сбросить килограммы навсегда. Необходимо в корне изменить систему питания и придерживаться ее всю жизнь. Только в этом случае можно похудеть без вреда для здоровья; Прислушивайтесь к чувству голода. Нужно отличать чувство голода и чувство аппетита. Чтобы утолить чувство голода, питаться необходимо пять раз в сутки малыми. Кроме того, стоит придерживаться сбалансированного рациона. Приучите себя к еде только для удовлетворения голода; Не испытывайте чувство вины. Бросьте вызов контролю употребления еды. Не вините себя за съеденную конфету. Если вам чего-то очень хочется, дайте себе волю. Быть может, таким образом организм подает вам сигнал, что именно глюкоза – это вещество, которое вам в данный момент необходимо; Еда – не враг вам. Не нужно воспринимать еду как виновницу избыточного веса. Позвольте себе есть вкусно и правильно. Необходимо также позволять себе «запрещенные» продукты в разумных количествах, чтобы не провоцировать срывы; Прислушивайтесь к собственному телу. Научитесь распознавать сигналы, которые говорят о насыщении. Отметьте момент, когда вам комфортно от съеденного и нет ощущения голода или переедания; Ищите удовольствие не только в пище. Еда – это не радость в жизни и не следует наедаться до тошноты и боли в животе. Страйтесь осознано наслаждаться каждым кусочком пищи; Не ешьте «на эмоциях». Чтобы интуитивное питание принесло должный эффект, страйтесь найти способы отвлечения, успокоения и поощрения для себя без помощи еды; Полюбите свое тело. Не забывайте о генетических особенностях. Если у вас от природы фигура по типу «яблока», то истязать себя для получения тонкой талии нет смысла. Любите и уважайте себя вне зависимости от того, какие цифры показывают весы; Найдите любимый вид спорта. Немаловажно и заниматься физиче-

скими упражнениями. Занятия спортом должны приносить удовольствие и только так они принесут пользу. Попробуйте все виды спорта и выделите для себя любимый; Выбирайте «здоровое» питание. Подбирайте только те продукты, которые принесут пользу вашему организму. Преимущества и недостатки интуитивного питания. Методика этого питания имеет множество плюсов, которые выгодно отличают его от традиционных диет для похудения: Безопасность методики. Вы самостоятельно выбираете, что есть. При этом вы употребляете пищу в нормальных количествах, без перееданий и нанесения вреда организму; Удобство способа. Правила интуитивного питания просты и понятны, никаких мучительных диет и голоданий. Придерживаться здорового рационального питания легко и необременительно; Эффективность. Если следовать всем вышеперечисленным принципам, то уже через месяц можно заметить первые результаты. Безусловно, эффективность напрямую зависит от исходного веса, образа жизни, а также объёма физических нагрузок; Доступность метода. Применять способ может абсолютно любой человек, в том числе те, кто не страдают от лишних килограммов. Вы продолжаете есть любимые продукты, лишь контролируя приемы пищи. Однако те, кто придерживались методики, иногда отмечают такие ее недостатки: Сложности с составлением меню. Человек должен самостоятельно определить для себя полезные и вкусные продукты, уметь вовремя остановиться; Необходимость всегда иметь под рукой «любимые блюда». Работающий и занятой человек не всегда имеет возможность приготовить любимую еду, ведь на это нужно время. Методика интуитивного питания: когда садитесь есть, устраните отвлекающие факторы, Ваше внимание должно быть сосредоточено исключительно на еде. Садитесь есть только тогда, когда чувствуете голод. Отодвигайте тарелку, когда почувствовали первые признаки насыщения. Начните вести «пищевой» дневник. Записывайте в журнале, блокноте, что вы съели, в какое время, какие события предшествовали трапезе и случились после нее. Перестаньте считать калории. Сделать это необходимо, чтобы снять внутреннее напряжение; Выявляйте вкусовые предпочтения. Спрашивайте у себя мысленно, чего бы вам хотелось на обед или ужин; Начинайте больше двигаться; Сделайте сон основой отдыха. На здоровый сон необходимо отводить 8 часов. Правильное питание при умеренных физических нагрузках: нет более здорового и эффективного способа сбросить лишние килограммы и подтянуть мышцы, чем сочетание правильного питания, физической активности и дисциплины. Как пользоваться планом питания: главное – разнообразие! Предложенные здесь меню на неделю – лишь пример того, как комбинировать полезные продукты. Мнение специалистов. «Я вижу здесь правильный посыл, – говорит Елена Тихомирова, врач-диетолог «СМ- Клиники». – Диеты – действительно зло. Стартовая точка интуитивного питания диетологам нравится. А вот вектор движения вызывает вопросы. Отучить себя от вкусных, но небезопасных для фигуры продуктов, просто ими обедаясь, – перспектива сомнитель-

ная». «Интуитивное питание опасно практиковать без психологической работы над собой, на примитивном уровне, мол, дай организму право выбора, и он сам подскажет, что ему нужно и лишнего не попросит, – говорит Екатерина Белова, врач-диетолог, основательница Центра персональной диетологии «Палитра питания». – Тело – наш лучший советчик. Но большинство из нас разучились прислушиваться к нему и правильно трактовать посылаемые им сигналы». В последние годы многих людей, которые страдают от лишнего веса, интересует, как похудеть на интуитивном питании, поскольку эта методика стала очень популярной. Это объясняется ее простотой, удобством и эффективностью. Не нужно изнурять организм мучительными голоданиями и диетами, достаточно лишь быть внимательным к собственному телу и не давать себе съесть больше, чем «требует» желудок.

Заключение. Интуитивное питание не предполагает вседозволенности, не значит, что можно есть все, что угодно. Нужно понимать, какие вредные продукты необходимо убрать из рациона питания, если мы хотим сохранить здоровье, каким здоровые продуктам необходимо отдавать предпочтение. И после этого, мы уже можем сказать – прислушивайтесь к своему организму.

### **Литература:**

1. Андрющенко Л.Б., Филимонова С.И. Физическая культура и студенческий спорт в новых социально-экономических условиях россии: современный взгляд и точки роста Теория и практика физической культуры. 2018. № 2. С. 73-76.
2. Физическая культура (учебник) //М.Я.Виленский, В.Ю.Волков, Л.М.Волкова, Д.Н.Давиденко, О.Ю. Масалова, С.И.Филимонова, Щербаков В.Г./ Под ред. М.Я. Виленского/ второе издание, стер. М.: КНОРУС. – 2013. 424 с.- (Бакалавриат).
3. <https://tutknow.ru/diets/7249-kak-pohudet-na-intuitivnom-pitanii.html>
4. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Интуитивное\\_питание](https://ru.wikipedia.org/wiki/Интуитивное_питание)
5. <https://whealth.ru/zdorovye/poxudet-za-3-nedeli-podrobnoe-menyu/>
6. <https://www.jv.ru/food/diety/31542-intuitivnoe-pitanie-mozhno-li-sebe-doveryat.html>

# АНАЛИЗ МАТЕРИАЛОВ ВСЕМИРНОГО АНТИДОПИНГОВОГО АГЕНТСТВА О ЗАПРЕЩЕННЫХ БИОЛОГИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ ДОБАВКАХ

**Ковтун В.А.**, студент, **Аверясова Ю.О.**, доцент кафедры физического воспитания, **Барковский Е.С.**, старший преподаватель кафедры физического воспитания

*ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова»*

Анализ запрещенных биологических активных добавок вступает в силу 1 января 2018 года. Перечень запрещенных субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте состоит из большого количества препаратов. Субстанции и методы, запрещенные все время как в соревновательный, так и во внесоревновательный период. S1. Анаболические агенты 1. Анаболические андрогенные стероиды (ААС) Экзогенные (Термин «экзогенный» относится к субстанциям, которые, как правило, не вырабатываются организмом естественным путем) ААС, включая: оксаболон, этилэстренол и др.

Эндогенные (Термин «эндогенный» относится к субстанциям, которые, как правило, вырабатываются организмом естественным путем) ААС при экзогенном введении: болденон, тестостерон и др. 2. Другие анаболические агенты. Включая, но, не ограничиваясь следующими: кленбутерол, тиболон. S2. Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики. Запрещены следующие субстанции и другие субстанции с подобной химической структурой и подобным биологическим эффектом: Эритропоэтины (ЕРО) и агенты, влияющие на эритропоэз, включая, но не ограничиваясь следующими: дарбепоэтин, карбамилированный ЭПО и др. Пептидные гормоны и модуляторы гормонов: гормон роста, алексаморелин и др. Факторы роста и модуляторы факторов роста, включая, но не ограничиваясь следующими: гепатоцитарный фактор роста, тромбоцитарный фактор роста и др. S3 Бета-2-агонисты. Запрещены все селективные и неселективные бета-2 агонисты, включая все оптические изомеры. Включая, но, не ограничиваясь следующими: вилантерол, сальбутамол и др. За исключением: Ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 800 мкг в течение 12 часов, начиная с любой дозы; Ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг в течение 24 часов; Ингаляций сальметерола: максимум 200 мкг в течение 24 часов. S4 Гормоны и модуляторы метаболизма. Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма: ралоксифен, мельдоний, инсулины и инсулин-миметики, триметазидин и др. S5 Диуретики и

маскирующие агенты. Запрещены следующие диуретики и маскирующие агенты и субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом. Включая, но, не ограничиваясь: десмопрессин, амилорид и др. За исключением: дроспиренона; памаброма и офтальмологическое использование ингибиторов карбоангидразы. местного введения фелипрессина при дентальной анестезии. Субстанции и методы, запрещенные в соревновательный период. S6 Стимуляторы. Запрещены все стимуляторы, включая все оптические изомеры, т.е. d- и l-, где это применимо: Стимуляторы включают: Субстанции, не относящиеся к особым субстанциям: кокаин, амфетамин и др. Стимуляторы, не перечисленные в данном разделе в явном виде, относятся к Особым субстанциям. Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: Включая, но не ограничиваясь: гептаминол, сибутрамин, этамиван и другие субстанции с подобной химической структурой или подобными биологическими эффектами. За исключением: Клонидин; Применяемых местно / офтальмологически производных имидазола, а также стимуляторов, включенных в программу мониторинга 2018 года. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенилпропаноламин, пипрадол и синефрин: Эти субстанции включены в программу мониторинга 2018 года, и не являются запрещенными субстанциями. S7 Наркотики. Запрещены: диаморфин (героин), петидин и др. S8 Каннабиноиды. Запрещены следующие каннабиноиды: природные, например, каннабис, гашиш и марихуана; синтетические, например, дельта-9-тетрагидроканнабинол (THC) и другие каннабимиметики. За исключением: каннабидиол. S9 Глюокортикоиды. Любые глюокортикоиды попадают в категорию запрещенных субстанций, если применяются орально, внутривенно, внутримышечно или ректально. Включая, но не ограничиваясь: преднизон, флутиказон и др. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта. Р1 Бета-блокаторы. Если не указано иное, бета-блокаторы запрещены только в соревновательный период в следующих видах спорта, а также запрещены во внесоревновательный период в выделенных видах спорта: Автоспорт (FIA); Бильярдный спорт (все дисциплины) (WCBS); З.Дартс (WDF); Гольф (IGF); Лыжный спорт/сноубординг (FIS) (прыжки на лыжах с трамплина, фристайл акробатика/хаф-пайп, сноуборд хаф-пайп/ биг-эйр); Подводное плавание (CMAS) (апноэ с постоянным весом без ласт и с ластами, динамическое апноэ без ласт и с ластами, свободное погружение, апноэ квадрат, подводная охота, статическое апноэ, подводная стрельба, апноэ с переменным весом); Стрельба (ISSF, IPC)\*; стрельба из лука (WA)\*; Запрещены также во внесоревновательный период. Включая, но, не ограничиваясь: пиндолол, эсмолол и др. [4] Таким образом, данный список запрещенных БАДов, составленный ВАДА очень обширен. Каждый год Всемирный Антидопинговый Кодекс пополняется новыми БАДами. В данный список заносят субстанции, которые излишне для нормально функционирующего организма спортсмена и наносят сильный вред его здоровью. Во-первых, из-за допинга падает иммунитет спор-

тсмена, он легко подвержен различным инфекциям. Во-вторых, нарушаются гормональные функции: женщины становятся похожими на мужчин и наоборот, что приводит к невозможности иметь детей. Стоит еще отметить, что спортсмены, у которых обнаружили допинг, лишаются своей работы, теряют социальный статус. [5]. Таким образом, чрезмерное употребление БАДов спортсменами не только приводит к нечестной борьбе на соревнованиях, но и разрушает здоровое функционирование органов организма человека. Важно, что употребление запрещенных БАДов наносит еще и вред социальному положению человека. Кодекс ВАДА рассматривает подробно многие запрещенные субстанции, но при этом отмечает неоднократно, что на самом деле их еще больше. С каждым годом Всемирное Антидопинговое Агентство пополняет этот Кодекс новыми опасными или поделочными БАДами.

## Литература

1. Объективные и субъективные факторы самореализации спортсменов в пространстве физической культуры и спорта / Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О./Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1. – 61-64с.
2. Филимонова С.И. Профессиональный спорт – «черная дыра» современного пространства физической культуры и спорта // С.И.Филимонова, А.Э.Страдзе, В.М.Казакова / Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 61. – № 1. – С.3-6.
3. Physical education and academic sports in new socio-economic national situation: Modern vision and growth points Andryushchenko, L.B., Filimonova, S.I. 2018 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury(2), с. 73-76

# СРЕДСТВА ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

С.А. Литвинов, канд.пед.наук, доцент,

ГАОУ ВО МГПУ ПИФКиС

В нынешнее время особенно важно соблюдение норм здорового образа жизни, в связи с пониженной экологической обстановкой в больших городах, снижением двигательной активности, уровня питания и др. Таким образом, анализируя повседневную жизнедеятельность педагога становится видно, что в современных условиях ему просто необходимо соблюдать здоровый образ жизни и использовать оздоровительные комплексы физической культуры, которые смогли бы дать ему необходимый организму потенциал и энергию для поддержания нужного уровня здоровья. «Как известно, малоподвижный образ жизни влечет за собой множество заболеваний. Медики называют синдром гиподинамии (ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности) болезнью века и обратной стороной прогресса». [5] Как рассматривалось в публикациях [1, 2, 4], оздоровительные системы разделяются на атлетическую гимнастику с гантелями и на тренажерах, также гимнастические упражнения, направленные на гибкость и координацию, и наконец гимнастику [3], где упражнения выполняются без излишнего усилия, но несущие наибольший эффект для сердечно-сосудистой системы и нормализации систолического и диастолического давления. Анализируя гимнастику с гантелями, следует отметить, что она требует определенного усилия, времени и места, что не всегда удобно педагогу или научному исследователю, который в основном находится статическом сидячем положении, в следствие, чего и возникают различные заболевания. Гимнастические упражнения, направленные на гибкость, сочетающие дыхательные упражнения, также являются не совсем удобными, так как они требуют времени, определенные усилия или подготовленность, чтобы выполнять их. Таким образом, из выше изложенного видно, что упражнения, выполняемые без особого усилия, не требующие специального места и дополнительных средств (гантелей, коврика), но при этом максимально эффективны, наиболее приемлемы и удобны преподавательскому составу. Данные упражнения составляют гимнастику цигун, которая в Европе уже достаточно известна в отличие от нас, где считается, что иные ресурсы гораздо лучше, не учитывая выше описанные доводы. Также следует напомнить, что сама гимнастика цигун создавалась для поддержания физической подготовленности монахов через выполнение комплекса цигун «Изменение мышц и сухожилий» и воинов через выполнение комплекса «Восемь кусков парчи» [2]. При выполнении комплекса «Во-

семь кусков парчи» мышцы всего тела расслаблены, движения совершаются плавно и медленно, при этом ритм дыхания ровный. Упражнения выполняются по шесть раз (7-е упражнение семь раз). Комплекс «Изменение мышц и сухожилий» определяется как метод укрепления здоровья, направленный на изменение и преобразование ослабленных и деформированных мышц в сильные и крепкие. При выполнении комплекса статические усилия чередуются напряжением и растяжением мышц в сочетании с дыхательными упражнениями. В начальной фазе упражнений взгляд должен быть направлен прямо, челюсть сильно скжата, губы сомкнуты, язык направлен к небу. При статических усилиях не допускается чрезмерного напряжения, ритм дыхания естественный. Каждое упражнение выполняется по 9 раз, но может постепенно быть увеличено до 30 раз, в случае если физическое состояние занимающегося допускает это. Выполнение упражнений этого комплекса в течение длительного времени способствует укреплению поясницы, оздоровлению почек и исправлению походки, излечению неврастении, гипертонии и других болезней, избавлению от избыточных жировых отложений на поясце, а также устранению болей в спине и пояснице. Комплекс «Изменение мышц и сухожилий» определяется как метод укрепления здоровья, направленный на изменение и преобразование ослабленных и деформированных мышц в сильные и крепкие. При выполнении комплекса статические усилия чередуются напряжением и растяжением мышц в сочетании с дыхательными упражнениями. В начальной фазе упражнений взгляд должен быть направлен прямо, челюсть сильно скжата, губы сомкнуты, язык направлен к небу. При статических усилиях не допускается чрезмерного напряжения, ритм дыхания естественный. Каждое упражнение выполняется по девять раз, но может постепенно быть увеличено до 30 и более раз, в случае если физическое состояние занимающегося допускает это. Выполнение упражнений данного комплекса в течение длительного времени способствует укреплению поясницы, оздоровлению почек и исправлению походки, излечению неврастении, гипертонии и заболеваний, избавлению от избыточных жировых отложений на поясце, а также устранению болей в спине и пояснице.

У преподавателей, которые выполняли общеразвивающие упражнения в сочетании с гимнастикой цигун, было замечено снижение повышенного артериального давления на 30 %, венозного на 17 %. Существенно повысилась физическая подготовленность: в подтягивании на 6,8 %, в прыжке в длину с места на 13 %, в тесте задержка дыхания на выдохе на 32 %. Те, кто имел обострение ревматического артрита в области стоп и колен, практически не подвергаются этому заболеванию, выполняя рассмотренные выше комплексы цигун многократно в течение 30 минут каждый. Анализируя данные комплексы упражнений гимнастики цигун можно сказать, что она оказывает оздоровительное воздействие в основном на людей более зрелого возраста, чем на молодых, для которых наиболее эффективным будет упражнения адаптивной физкультуры также, включающей упражнения

с гантелями и на гибкость[4]. Следовательно, использование атлетической гимнастики с гантелями и восточных оздоровительных систем как видов здоровьесберегающей деятельности является эффективным средством, направленным на сохранение и укрепление здоровья студентов и преподавателей.

## Литература

1. Демидов А.Г. и др. Гимнастика «цигун» как фактор восстановления в скоростно-силовом периоде тренировки спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 7 (101). С. 161–168.
2. Литвинов С.А. Инновационные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания вуза. Теория и практика общественного развития. 2014. № 8. С. 76-78.
3. Литвинов С.А. Использование средств восточных и оздоровительных гимнастик в качестве адаптивной и лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Современный ученый. №4, 2017. С. 60-65.
4. Пустовой Б.Г. Упражнения с гантелями, амортизатором, гилями, штангой. М., 1968. 108 с.
5. Родионова И.А. Фитнес–подготовка студентов гуманитарных институтов / И.А. Родионова. – Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: Материалы научно-практической конференции с международным участием. – Москва, 2013. С.259-261.
6. GTO complex role in national physical culture and sports sector  
Filimonova, S.I., Sabirova, I.A., Grishina, T.S., Fedoryachenko, S.N.  
2017 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury 2017-January(4), с. 99-101

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СВОБОДЫ ЛИЧНОСТИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лотоненко А.А., Лотоненко А.В., профессор,  
Молодых Ю.С., преподаватель

*Липецкий государственный педагогический университет  
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского», Воронежский государственный  
педагогический университет*

Как способ развития молодого человека свобода имеет под собой глубокие, в том числе и общебиологические основания. Жизнь организма, осуществляясь на основе генетической программы, вместе с тем является адаптационным процессом, т.е. характеризуется приспособлением к окружающей среде. Человеку по наследству даны лишь элементы его телесной организации, формирование же из этих элементов систем, из которых слагается человеческий индивид, осуществляется в онтогенезе под влиянием тех или иных складывающихся при жизни сочетаний факторов среды. В процессе педагогических наблюдений нами установлено, что физическая культура личности студента в деятельностном аспекте проявляет себя в трех основных аспектах. Во-первых, она определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности студента на самосовершенствование в социальном и духовном аспектах. Во-вторых, она является основой инициативного самодеятельного самовыражения молодого человека, проявления творческо- деятельностного подхода в использовании различных видов физической культуры, ее средств, методов и форм проведения. В-третьих, отражает творчество личности студента, направленное на общественные отношения, возникающие в процессе физкультурной деятельности и общественных и профессиональных ролей. Принцип деятельностного подхода к освоению физкультурной практики, по мнению Л.И.Лубышевой (1996), раскрывается активизацией процессов самообразования и самосовершенствования с использованием ценностей физической культуры. Безусловное уважение самоценности молодого человека, его прав на свободу выбора форм физкультурного совершенствования, его актуальных и долгосрочных целей рассматривается как одно из важнейших условий гуманизации процесса воспитания, включения в него собственного потенциала развития молодого человека, его мотивационной и потребностной сферы (В.В.Кузин, 1996). Личность студента является интегральной целостностью биогенных, психогенных и социогенных элементов. Единство природного и социального в их особом соотношении в молодом человеке отражается в понятии индивидуальности. Физическая культура как социальная сфера формирования культуры личности студента, по словам М.Я.Виленского

(1996), предполагает наличие двух вариантов самореализации: прогрессивный и регрессивный. Прогрессивный вариант отображает процесс постоянного преодоления противоречий, преодоления себя для нового, более полного раскрытия своих сил и способностей. При этом происходит непрерывное наращивание личностного потенциала через самоотрицание и самоопределение в результатах и процессах физкультурной деятельности. Регрессивный вариант представляет собой уход на узкие сферы самореализации, основой которого “служат иллюзии прошлого опыта, успокоенности и т.п.”. Неполнота самовыражения в свободно избранной физкультурной деятельности порождает неудовлетворенность ею, ее результатами, что, ведет к ограничению двигательной активности студентов, уменьшению культурного пространства в их жизнедеятельности. Социально-культурные задачи охватывают познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые качества, которые, с одной стороны, предъявляют личности студента в словесной форме, с другой – существуют в общественной практике в виде определенных форм и ценностей. Успешное их решение обеспечивает адаптацию к социальным ролям, овладение знаниями, умениями и нормами, необходимыми для выполнения жизнедеятельности студенческой молодежи вообще. Социально-психологические задачи обеспечивают развитие самосознания личности, ее самоопределение в актуальной жизнедеятельности и на перспективу, самоактуализацию и самоутверждение, проявление коммуникативных способностей в социальной жизни. С этой целью необходимо в процессе физкультурной деятельности создавать условия для саморазвития и саморегулирования, обеспечивать и стимулировать обстановку для адекватного самопознания личностью значимых и приемлемых способов самореализации и самоутверждения средствами различных видов физической культуры. Реализация личностно-творческого подхода позволяет включить механизмы саморазвития студентов с учетом их мотивов и потребностей их динамики в процессе обучения, организации саморазвития к поставленной цели (результату). Это дает возможность молодому человеку испытать удовлетворение от осознанного личного роста и развития, достижения жизненно важных целей в самосовершенствовании. Мера эффективности физкультурной деятельности существенно зависит от того, как полно проявляется свобода личности студента в его многообразной жизнедеятельности, как учтены его индивидуальные, социально-психологические и психофизические особенности, каковы перспективы их развития. Анкетный опрос студентов гуманитарных и технических вузов Воронежа позволил выявить значимость свободно избранных форм физкультурной деятельности для достижения организаторско-педагогических целей. Подчеркивается значимость организованных внеучебных занятий, где наиболее полно проявляется личностная свобода студентов в физкультурной деятельности. Через свободу личности студента в физкультурной деятельности, формируется общественная активность студенческой молодежи, способность грамотно и эффективно исполь-

зователь различные виды физической культуры с целью повышения своей физической культуры. Это можно объяснить тем, что двигательная активность молодого человека вырабатывается или избирается в процессе оценочной деятельности, на основе его ценностных ориентаций (идеалов, убеждений, потребностей, интересов, свободной самодеятельности и т.п.). По мнению Н.И.Пономарева и С.В.Дмитриева (1990), знание и оценочное суждение отличаются по своим функциям. Авторы утверждают, что если в процессе познания молодой человек осознает свойства, связи и отношения в системе двигательной активности (они объективны и не зависят от познавательной деятельности), то в процессе оценки он осознает, чем является для него осваиваемый объект, отражает его через призму своих интересов, придает ему ценностную и эмоциональную окраску. Последняя включает в себя только ценностное осознание потребности (того, что необходимо делать в данной ситуации) и ценностное полагание (ради чего делать), а также ценностно-смысловое решение (понимание смысла и значения выбранных средств). В подростковом и юношеском возрасте формируется стремление к самопознанию и самоутверждению, когда начинается осознание и выделение наиболее отчетливо проявляющихся качеств своей личности, понимать свои достоинства и недостатки (например, в физическом развитии). Именно в этом возрасте у многих юношей и девушек возникает недовольство уровнем развития определенных физических качеств и стремлений стать лучше. В студенческом возрасте наиболее интенсивно формируются жизненные идеалы, что усиливает стремления к совершенствованию своих личностных качеств – нравственных, эстетических, физических и т.п. На старших курсах физическая культура для многих студентов является формой самовыражения, что нагляднее всего проявляется в спортивной деятельности, но реально наблюдается и в других видах деятельности (умственной, организаторской и др.). В физкультурной деятельности студенческой молодежи наиболее полно проявляется игровая деятельность личности. Игра всегда имеет творческий характер и предельно насыщена в эмоциональном отношении. Условием эстетического наслаждения молодежи, например, выступает мера свободы в раскрытии и утверждении физических сил, красоты телосложения. Спортивная деятельность представляет особую форму игры, переживания свободы, т.е. форму, связанную с развитием самого спорта, в котором общество ощущает свое господство над силами собственной природы. Хотя спорт здесь имеет вид предписания индивиду со стороны общества, он имеет действительно свободный характер и является сферой осуществления личностью свободы для себя и свободы для всех, поскольку развивается в условиях общественной собственности (Н.И. Пономарев, 1974). У студенческой молодежи разных факультетов имеются и сходные и значимые различия в оценке мотивации игровой деятельности. Так, у студентов математического, физического, юридического факультетов структура ведущих мотивов сходна и проявляется в игровой деятельности. На биологического-

ном, экономическом и факультете романо-германской филологии ведущей мотивацией физкультурной деятельности является формирование осанки, красоты движений. Очевидно это можно объяснить тем, что на данных факультетах обучаются преимущественно девушки, где проявлением их свободы в физкультурной активности являются эстетические направления (ценности). Проявление свободы в физкультурной деятельности студентов, их самоопределение, как известно, базируется на задатках и способностях молодого человека к определенному виду деятельности. Использование различных видов физической культуры с их многообразием средств и методов физкультурного воспитания настолько широк и неповторим, что позволяет кафедрам физического воспитания найти адекватные решения для использования средств, методов и форм физкультурного воспитания в согласии с индивидуальными особенностями каждого молодого человека с целью повышения его уровня физической культуры.

## Литература

1. Алексеев С.В., Виленский М.Я., Гостев Р.Г., Гостева С.Г., Лотоненко А.В., Филимонова С.И. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России. – М.:ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж.: ООО «Издательство РИТМ», 2017. – 520 с.
2. Виленский М.Я., Лотоненко А.А. Гуманитарно – личностное развитие студента в образовательном процессе по физической культуре // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №4. – С. 21-25
3. Филимонова С.И.»Физическая культура» как учебная дисциплина: пути реализации /С.И.Филимонова// Теория и практика физической культуры. М, № 6. 2012. – С.26-30.

# ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ПАРАМЕТРОВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА

Малышев И.В.

*Саратовский государственный университет*

На сегодняшний день изучение проблемы адаптации личности, ее основных индивидуальных и социально-психологических параметров остается актуальной во многих работах отечественных и зарубежных ученых. Важное значение в рамках данных исследований играет и взаимосвязь с различными психическими явлениями. Современное общество предъявляет высокие требования к личности, которой, несмотря на многочисленные социально-экономические изменения необходимо оставаться в достаточно устойчивом равновесии, не потеряв свое «Я» и накопленный опыт. Особенno это существенно для молодых людей, которые взаимодействуя в сложных подчас экстремальных условиях, испытывают трудности социальной и профессиональной адаптации. Прикладной характер проблематики адаптации личности, ее социально-психологической готовности ко многим изменениям в этой связи приобретает особое значение. В частности это относится к эффективному применению на практике современных средств психодиагностики адаптационных характеристик личности, разработке адекватных психологических рекомендаций к адаптации личности в разных условиях деятельности, в том числе и в спортивной. В последнее время вызывают интерес современные подходы к проблеме адаптации личности и ее возможностям. Так, в исследованиях Р.М.Шаминова подчеркивается важность применения системно-диахронического подхода к изучению данного явления, Целесообразность изучения детерминант адаптационной готовности и социально-психологической адаптивности в контексте их взаимосвязи, рассматривает отношения личности к неопределенной ситуации и адаптивности и т.д. [8]. В исследованиях М.В.Григорьевой раскрывается структура и содержание адаптационной готовности, ее виды и механизмы формирования. Автор в сотрудничестве с другими учеными рассматривает данное явление в комплексе, с разных сторон [3]. Важную роль играют и междисциплинарные исследования, связанные с адаптационной проблематикой и психологическим сопровождением педагогов-психологов[2], организации самостоятельной работы при дистанционном образовании студентов [1]. Помимо этого изучение в рамках адаптационных параметров личности необходимо и в качестве средства оптимизации тренировочного процесса у молодых спортсменов [4 ]. М.В.Ткачева в своей работе рассматривает явление помехоустойчивости с точки зрения важного фактора психического состояния спортсмена, влияющего на его адаптационные параметры

[7]. В исследованиях на примере выборки студентов, активно занимающихся спортом значительная роль отводится взаимосвязи стрессоустойчивости личности и ее адаптационных параметров [5].

Цель исследования. Как следует из большинства наших работ посвященных данной проблематике, изучение адаптационных параметров личности, в частности социально-психологической адаптации, характеристик резистентности к стрессам является необходимым условием психологического сопровождения в разных областях практической деятельности психолога и смежных специалистов. Особенно это актуально в спортивной деятельности, в частности в частности в условиях вузовского обучения студентов-спортсменов.

Методы и организация исследования. В исследовании адаптационных параметров личности студентов-спортсменов применялись следующие психодиагностические методики: методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса–Даймонда, 16-ти факторный личностный опросник Р.Кеттелла, тест Мини-мульт (адаптированный вариант методики MMPI) и т.д. В качестве методов математической статистики применен корреляционный анализ и параметрические (не параметрические) критерии нахождения статистически значимых различий, методы сравнения двух зависимых выборок (Т-критерий Вилкоксона и G-критерий Знаков). Исследование проходило в несколько этапов (2013-2016 года) на выборке испытуемых-студентов Института физической культуры и спорта Саратовского государственного университета имени Н.Г.Чернышевского (n=110). На втором этапе исследования реализована психокоррекционная программа, направленная на повышение адаптационного потенциала личности [6]. Её основой стал социально-психологический тренинг (СПТ).

Результаты. Как следует из обобщенного анализа полученных результатов, исследование социально-психологических и индивидуальных параметров адаптации личности и взаимосвязанных с ней явлений являются наиболее приоритетными в рамках психологического сопровождения студентов. Наряду с использованием разных форм наблюдения и беседы целесообразно применение известных психодиагностических тестовых методик, направленных на изучение личности и ее адаптационных параметров. Это позволило выявить характеристики адаптационного потенциала студентов-спортсменов, обучающихся в вузе. В результате сравнительного анализа данных определено, что важным фактором адаптационных составляющих личности является её стрессоустойчивость и что особенно существенно параметры социально-психологической адаптации. Такие, как адаптивность, эмоциональный комфорт, приятие себя и других и т.д. По итогам исследования возникла необходимость в проведении профилактических и психокоррекционных мероприятий студентов-спортсменов по снижению риска дезадаптации личности, в целом повышения индивидуальных и социально-психологических параметров адаптации личности, улучшения

резистентности к стрессам. На втором этапе исследования была подготовлена психокоррекционная программа, направленная на повышение адаптационных возможностей личности спортсменов – студентов вуза. Её основой явился социально-психологический тренинг. Показана значимость социально-психологического тренинга как эффективного метода воздействия на личность и её адаптационные возможности. Специально подготовленная программа прошла необходимую апробацию на практике и показала свою эффективность при работе со спортсменами. Так, в ходе беседы сами участники экспериментальной группы отметили позитивные изменения, указав на то, что навыки, приобретенные в процессе тренинговых занятий, они достаточно часто и продуктивно теперь используют в повседневной жизни. Проведенные исследования, а также наиболее известные положения, характеризующие адаптационный потенциал личности, позволяют сформулировать основные пути профилактики негативных изменений личности и повышение ее адаптационных характеристик. Учитывая всю сложность проблематики адаптации личности (особенно у молодых людей, активно занимающихся спортом, деятельность которых обладает определенной спецификой) и множество факторов, участвующих в ее формировании, профилактика и коррекция должна носить целостный и системный характер.

Выводы. Таким образом, как следует из результатов ранее проводимых исследований, при изучении адаптации личности у студентов-спортсменов необходим комплексный подход, возможность применения разных адаптированных тестовых методик. Исследования должны носить глубокий характер и отражать многие адаптационные стороны личности. Кроме этого должен быть реализован психокоррекционный подход с использованием активных методов социально-психологического воздействия на личность молодого спортсмена. Так, социально-психологический тренинг полностью подтвердил свою эффективность и надежность в рамках данных исследований.

### **Литература:**

1. Мамонова О.В., Андрющенко Л.Б., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О. Особенности физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями. Культура физическая и здоровье. 2018. № 1 (65). С. 20-23.
2. Галаев С.В. Мотивация профессионального развития будущих педагогов-психологов в условиях информатизации образования // Известия Саратовского университета. Новая серия, 2008. Т.8. Серия Психология. Педагогика. Вып 2. С. 72-76.
3. Григорьева М.В., Вагапова А.Р., Тарасова Л.Е., Кащеева А.В., Малышев И.В., Ткачева М.С., Хуторянская Т.В., Черняева Т.Н. Адаптационная готовность личности в современных условиях развития общества. Саратов, 2016.

4. Данилов Р.С. Средства оптимизации тренировочного процесса В сборнике: Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии//Материалы Международной научно-практической конференции. 2015. С. 151-155.
5. Малышев И.В., Орлянская А.Р. Адаптационные возможности личности студентов-спортсменов в условиях вузовского обучения // В мире научных открытий. 2015. № 7-1. С. 512.
6. Малышев И.В., Орлянская А.Р. Влияние социально-психологического тренинга на адаптационные возможности личности студентов-спортсменов//В мире научных открытий. 2015. № 11-1. С. 618-629.
7. Ткачёва М.С. Психические состояния как критерии помехоустойчивости спортсмена //Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 1. № 1. С. 20-23.
8. Шамионов Р.М.Отношения к изменениям и толерантность к неопределенности как предикторы адаптивности и адаптационной готовности // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 2. С. 90-104.
9. Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Филимонова Ю.Б. Пространство физической культуры и спорта вуза Культура физическая и здоровье. 2017. № 4 (64). С. 13-16.

# ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Сивицкий В.Г., Мельник Е.В., Воскресенская Е.В.

*Белорусский государственный университет физической культуры*

В психологической подготовке спортсмена можно выделить несколько основных направлений: изучение (получение информации), формирование (создание нового), развитие (улучшение актуальных показателей существующего). Используется и другая диада понятий: диагностика как процесс изучения и коррекция как изменение особенностей явления в соответствии с требованиями спортивной деятельности, объединяющая все формирующие и развивающие воздействия. И для практики спортивной подготовки более актуальным является именно коррекция, несмотря на ложный стереотип о преобладании тестирования в деятельности психолога.

Среди особенностей работы психолога в спорте можно выделить направленность подготовки на проявление спортсменом максимума своих возможностей, высокую конкурентность соревновательной борьбы, ожидание результата работы в конкретный период проведения соревнований, комплексность воздействий на спортсмена (тренировочные нагрузки, физиотерапия, фармакология и т.д.), разнообразие условий подготовки и соревнований, динамичность изменений в психическом состоянии спортсмена, их осознаваемость и т.д. Игнорирование перечисленных особенностей приводит к неэффективности психологической подготовки.

Эффективность психокоррекционного процесса в значительной степени зависит от опыта психолога и его умения составить и реализовать индивидуальную психокоррекционную программу, к которой традиционно предъявляются следующие методические требования: четко сформулировать основные цели работы; выделить круг задач, для конкретизации основной цели; определить форму и содержание коррекционных занятий с учетом тренировочной и соревновательной деятельности, а также индивидуально-психологических особенностей спортсмена; запланировать участие тренера, членов команды и других лиц в коррекционном процессе; разработать методы анализа динамики психокоррекционного процесса; подготовить необходимое оборудование и материалы и т.д.

**Результаты исследования.** Целенаправленное психокоррекционное воздействие обычно состоит из четырех взаимосвязанных блоков: диагностический; планово-прогностический; коррекционный; рефлексивно-оценочный [1]. В диагностический блок входят исследовательские процедуры изучения индивидуальных особенностей спортсмена, его состояния и социальной среды. Диагностические процедуры различны по времени проведения и занятости спортсмена, поэтому их можно условно разделить на методы

углубленной диагностики, которую часто проводят в стандартных условиях углубленного комплексного обследования (УКО) в начале соревновательного цикла, а также экспресс-обследования (ЭО), которые являются содержанием мониторинга психического состояния спортсмена на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Для диагностики многоуровневой системы психологической подготовленности спортсменов и развития актуальных психических качеств были разработаны компьютерные программы [2, 3], которые представляют собой диагностические комплексы, объединенные в одну психодиагностическую методику и направленные на измерение различных сторон психического состояния и могут применяться для индивидуального и группового тестирования, исследовательских, практических задач психологической подготовки спортсменов. Е.В.Воскресенской определены условия индивидуализации психологической подготовки в учебно-тренировочном и соревновательном процессе. Выявленные условия позволяют подбирать методы обучения и воспитания в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями спортсмена, целями и задачами этапов спортивной подготовки, что направлено на повышение спортивной успешности. На основе установленных информативных показателей могут быть разработаны модельные характеристики квалифицированных спортсменов, что определяет зону актуального и ближайшего развития спортсменов [4]. Планово-прогностический блок позволяет на основе результатов диагностики предусмотреть динамику психического состояния и возможные изменения спортивно значимых особенностей личности. Даты, на момент которых будет осуществляться прогноз, являются контрольными точками (КТ). Именно в это время и должны проводиться диагностические мероприятия психологического мониторинга, сравнение результатов которого с запланированными показателями и является обоснованием мероприятий следующего блока. Коррекционный блок является собственно коррекционным воздействием или комплексом коррекционных мероприятий, который может решать следующие задачи: коррекция неадекватных методов поведения спортсмена; помочь в разрешении психотравмирующих ситуаций; формирование продуктивных форм взаимоотношений спортсмена с окружающими (актуально при изменении состава сборной команды); повышение социального статуса спортсмена в коллективе; развитие у спортсмена компетентности в вопросах поведения; формирование и стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов; развитие и совершенствование коммуникативных функций, эмоционально-волевой регуляции поведения; создание в коллективе, где проходит учебно-тренировочный процесс, атмосферы принятия, доброжелательности, открытости, взаимопонимания. В достижении этих целей на первый план выступает работа психолога не только с самим спортсменом, но и с его социальным окружением. Это одна из важных задач, так как социальная интеграция спортсмена с проблемами является показателем эффективности коррекции.

онного процесса. Основная часть методики психотерапевтической работы базируется на приемах прогрессивной нервно-мышечной релаксации и визуализации мысленных образов. Регулярный тренинг указанных процессов способствует достижению положительных результатов. Психотерапевтические технологии рекомендуется осваивать и применять под руководством профессионально подготовленного специалиста в определенной последовательности, например: нервно-мышечная релаксация, произвольная регуляция дыхания, упражнения аутогенной тренировки, визуализация представлений, идеомоторная тренировка, формирование ресурсных состояний. Оценочно-рефлексивный блок направлен на анализ изменений познавательных процессов, психических состояний, личностных реакций у ребенка в результате воздействий. Критерии оценки эффективности требуют учета структуры проблемы, механизмов ее проявления, анализа целей и используемых методов психологического воздействия. Результаты психокоррекционной работы могут быть замечены уже в процессе работы со спортсменом, а могут проявиться только к моменту завершения процесса или через определенный промежуток времени. Например, констатировать отсутствие у спортсмена негативного влияния психотравмирующего фактора можно только спустя несколько соревнований. Обратную связь о состоянии спортсмена эффективно обеспечивает мониторинг изменений его настроения, отношениях с окружающими и т.д. Экспресс-обследования, которые проводятся для контроля текущего состояния, должны стать для спортсмена привычными мероприятиями тренировочного процесса, т.е. быть регулярными и необременительными.

Выводы и рекомендации. Применение мероприятий психологической коррекции может быть направлено на релаксацию, мобилизацию, развитие качеств, регуляцию эмоций, формирование мотивации и т.д. Необходимость в психокоррекции определяет расхождение запланированного и диагностируемого уровня подготовленности, а также может быть вызвана турнирным положением или ситуативными факторами учебно-тренировочного процесса. Мероприятия психологической коррекции надо обязательно предусмотреть на этапе, завершающем соревновательный цикл. Задачами этих мероприятий будет освобождение от отрицательной информации и негативных воспоминаний, связанных с неудачной спортивной деятельностью; восстановление нервно-психической свежести и желания продолжать тренировки и выступления. Эффективность работы спортивного психолога зависит как от объективных, так и субъективных факторов. К объективным факторам относятся: степень сложности задачи; четкость поставленных задач; четкость организации процесса; время начала процесса; профессиональный и личностный опыт специалиста. К субъективным факторам можно отнести: установки спортсмена и тренера на психологическую коррекцию; отношение их к методам и результатам коррекции. При оценке эффективности психокоррекционных воздействий необходимо использовать разнообразные

методы, в зависимости от поставленных задач. Например, при анализе эффективности эмоциональных нарушений целесообразно использовать самоотчеты спортсменов, при оценке поведенческих и эмоциональных реакций можно сочетать наблюдения тренера с проективными методами исследования личности. При оценке эффективности познавательных процессов спортсмена можно использовать функциональные пробы, направленные на анализ гностических процессов, с результатами наблюдений. Оценку эффективности психологической коррекции в отдельных случаях может провести и экспертная комиссия, включающая в себя не только психологов, а также тренеров, врачей, коллег-психологов, представителей федерации и т.д.

## **Литература**

1. Уляева, Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник [и др.]; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.
2. Сивицкий, В.Г. Мониторинг психологической подготовленности спортсменов на основе использования комплексных компьютерных программ / В.Г. Сивицкий, Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Информационно-аналитический бюллетень. Вып. 19. Результаты выполнения заданий государственных программ развития физической культуры и спорта, инновационных проектов БГУФК. – Минск: БГУФК, 2014. – С. 277–303.
3. Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2010. – 88 с.
4. Силич Е.В. Методика психологической подготовки как модель формирования спортивно-важных качеств личности юных спортсменов / Е.В. Силич (Воскресенская) // Информационно-аналитический бюллетень. Вып. 14. Модели подготовки ближайшего резерва и национальных команд к Олимпийским играм. – Минск: БГУФК, 2012. – С. 183–193.

# ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК

Сырова И.Н., Марахтанова В.И., Двоеносов В.Г.

*Казанский(Приволжский) федеральный университет*

Проблема здоровья студенческой молодежи является наиболее острой и актуальной в последние годы. В настоящее время в вузах России с каждым годом увеличивается количество студентов имеющих отклонение в состоянии здоровья. По данным специалистов в специальные медицинские группы направляются 25 – 45% студентов 1-го курса, а 10 – 15% студентов являются полностью освобожденными от практических занятий по физической культуре. С одной стороны это обусловлено общим снижением уровня здоровья учащихся (по данным Минздравсоцразвития результаты всероссийской диспансеризации учащихся показывают, что только 14,6% выпускников школ считаются здоровыми), а с другой высокими требованиями, предъявляемыми к состоянию здоровья студентов условиями обучения в ВУзе. Исследования показывают, что обучение в высшем учебном заведении вносит свой “вклад” в ухудшение состояния здоровья студентов. С первого по пятый курсы возрастает почти в 2 раза количество студентов, отнесенных, по данным медицинских осмотров, в специальную медицинскую группу. Отмечается тенденция к росту хронических заболеваний, особенно болезней системы кровообращения[1]. При этом низкая физическая активность является одним из основных факторов риска ишемической болезни сердца среди студентов в различных регионах страны[2], а ее сочетание с высоким психо-эмоциональным напряжением, сопровождающим процессы обучения студентов и школьников, особенно неблагоприятно оказывается на состоянии здоровья. Следовательно, для повышения устойчивости к психоэмоциональному напряжению, сопровождающему учебный процесс и профилактики заболеваемости необходимы оптимизация двигательной активности студентов и повышение их адаптационных возможностей. Физические упражнения играют особую роль в поддержании здоровья в силу нескольких причин. Одна из них заключается в том, что положительные воздействия физических упражнений на организм регулируемы. При этом необходимо особо отметить, что положительное влияние занятий на состояние здоровья человека будет иметь место только при условии, что используемые средства физической культуры и спорта, двигательный режим и физическая нагрузка адекватны физиологическим и психофункциональным возможностям занимающихся и их уровню здоровья. Здесь мы сталкиваемся с проблемой диагностики и прогноза состояний человека и оценки степени влияния физических нагрузок на организм. Нарушение адекватности

физических нагрузок возможностям организма ведет к иммунологическим нарушениям, если нагрузки становятся чрезмерными, что в свою очередь приводит к развитию тех или иных заболеваний, снижению эффективности тренировок. Одна и та же физическая нагрузка может восприниматься различными лицами по-разному, в зависимости от их конституционального типа, функционального, психоэмоционального состояния и быть оптимальной, недостаточной или чрезмерной. Более того, эта нагрузка может восприниматься по-разному и одним и тем же лицом, в зависимости от его состояния. Поэтому необходимо воспринимать двигательную активность человека по ее внутренней сути как явление индивидуальное. С этой целью необходима разработка и применение оздоровительно-профилактических программ с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и постоянным контролем влияния на организм физических нагрузок с оценкой их эффективности.

Материал и методы исследования. Для апробации данных положений нами была выбрана оздоровительная система «Пилатес», представляющая собой комбинированную систему упражнений, направленную на развитие силы, гибкости, выносливости и координацию движений. В программе приняли участие 57 студенток специальной медицинской группы 2-го курса Казанского федерального университета в возрасте 18-20 лет. Занятия проводились на протяжении 2-х учебных лет. Каждое занятие включало упражнения по системе «Пилатес» общей продолжительностью 60 мин. с распределением на 3 части, включающие целенаправленную работу на группы мышц, с последующим усложнением программы. Контроль адаптивных реакций и функциональных возможностей организма проводился системно на 3-х уровнях. Оперативный контроль осуществлялся на каждом занятии в виде подсчета пульса(ЧСС) после каждой части занятия пиластесом (3х10 мин.). Целевые границы ЧСС поддерживались в диапазоне 100-120 уд./мин. Текущий контроль проводился ежемесячно с использованием функциональной пробы Руфье. Этапный контроль проводился в начале и в конце каждого семестра и включал: дыхательные пробы с произвольной задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и выдохе (проба Генча); измерение частоты дыхания(ЧД); тест психоэмоционального состояния(САН);измерение физической работоспособности в пробе PWC170 с использованием степ-теста.

Результаты исследования. Результаты исследования показывают, что на протяжении учебного периода отмечалось снижение ЧД, что, по-видимому, связано с применением дыхательных упражнений системы «Пилатес» и, в связи с этим, снижением вентиляторной чувствительности дыхательного центра к основному хеморецептивному стимулу-СО<sub>2</sub>. Об этом может свидетельствовать и достоверное увеличение времени задержки дыхания в пробе Генча. При этом в пробе Штанге изменений времени задержки дыхания не отмечалось. Значительно увеличился у студенток и уровень физической работоспособности, по данным теста PWC170 с 316 + 33,0 кГм/

мин до  $476,8 + 39,6$  кГм/мин в первый год эксперимента, и на второй год  $510,5+70,7$  кГм/мин до  $784,3 + 76,8$  кГм/мин. Наибольший прирост работоспособности отмечался на второй год эксперимента, в VI семестре, что может быть связано с глубоким освоением правильной техники дыхания в системе «Пилатес». Средне-групповые показатели физической подготовленности(гибкость, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, сгибание – разгибание рук в упоре стоя на коленях) существенно не изменились. Проводимый тест психоэмоционального состояния(САН) – самочувствие, активность, настроение; показывал положительную динамику. По результатам теста показатели увеличивались: С – 4,6; 5; 5,3; А – 4,5; 4,6; 4,8; Н – 5,4; 5,6; 5,8.

Вывод и рекомендации. Таким образом, применение комплекса оздоровительных упражнений системы «Пилатес» у студенток специальной медицинской группы повышало устойчивость организма к сдвигам дыхательного гомеостаза(по данным пробы Генча), оказывало положительное влияние на изменение показателей системы внешнего дыхания и способствовало повышению физической работоспособности. Изменение вентиляторной чувствительности к хеморецепторным стимулам в результате применения данной системы требует дальнейшего изучения. Контроль, за функциональным состоянием студенток повысил их интерес и мотивацию к занятиям, что отразилось и на улучшении посещаемости,и повышению психоэмоционального состояния студенток.

## **Литература.**

1. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем/ А.В. Чоговадзе, М.Г. Мацук, В.Д. Прошляков//под ред. А.В. Чоговадзе. – М.: Высшая школа, 1986. – 144с.
2. Агаджанян Н.А., Дегтярев В.П., И.В. Радыш и др. Здоровье студентов. – М.: Изд-во РУДН, 1997. – 199 с.
3. Агаджанян Н.А., Двоеносов В.Г., Ермакова Н.В., Морозова Г.В., Юсупов Р.А. Двигательная активность и здоровье. – Казань: Казанский государственный университет им. В.И. Ульянова-Ленина, 2005. – 216 с.
4. Мамонова О.В., Андрющенко Л.Б., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О. Особенности физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями. Культура физическая и здоровье. 2018. № 1 (65). С. 20-23.
5. GTO complex role in national physical culture and sports sector Filimonova, S.I., Sabirova, I.A., Grishina, T.S., Fedoryachenko, S.N. 2017 Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury 2017-January(4), c. 99-101

# ЛОГОРИТМИКА КАК МЕТОД ОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ ДЕФЕКТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Писарева Е. А., Харламова Е.И

ГАОУ ВО МГПУ, ГБОУ СОШ № 2109

При обучении в школе часто выявляются дефекты речи и часто приводят к неуспеваемости и, следовательно, к неуверенности ребенка в своих силах Речь – это одна из самых важных психических функций человека. Чем полнее и правильнее речь ребенка, тем лучше он может высказать свои мысли, тем легче познает окружающий мир, более качественно строит взаимоотношения с окружающим его социумом. Уровень развития речи – это один из главных показателей общего развития ребенка и основное условие удачной организации деятельности детей. Главным показателем тяжелого нарушения речи (ТНР) – недостаточность средств речевого общения при отсутствии нарушений слуха и интеллекта, соответствующему возрастному развитию. Общее недоразвитие речи (ОНР) продиктовано клиническими диагнозами (дизартрия, алалия). ОНР может выражаться на разных уровнях, но в любом случае нарушение касается всех аспектов системы языка: фонетики, лексики и грамматики. Именно поэтому этот дефект имеет такое название – общее недоразвитие речи. Клинический диагноз оказывает свое влияние на речь детей, а так же проглядывается в более медленном развитии локомоторных функций (прыжки, лазание и др.). Таким детям свойственна задержка в развитии двигательной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Нами был проведен опрос среди родителей детей дошкольного возраста, имеющих какие-либо нарушения речи. Задача респондентов была ответить, наблюдают ли они несовершенство движений у своих детей в разных компонентах моторики. 90 % участников опроса ответили “положительно”. Из них 50% видят нарушения в «крупной» (общей) моторике, 30% в артикуляционной, 10% в лицевой. Для преодоления системного нарушения речи детей необходима работа во всех образовательных отраслях, в том числе в «Физической культуре», обеспечивающих гармоничное развитие психических и физиологических качеств в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями детей. Поэтому появляется необходимость произвести совмещение решения задач физического воспитания, такого важного для детей с тяжелыми нарушениями ТНР, с задачами развития речевых способностей, для чего обучение основным видам движений (бег, прыжки, ходьба, метание, лазание), подвижные и спортивные игры необходимо дополнять составляющей, направленной на коррекцию речи. Всесторонний подход в реали-

зации образовательного процесса с коррекционной составляющей должен учитывать логопедическое воздействие как на специальных занятиях, а также в процессе всей образовательной деятельности, включая занятия по физической культуре. При разработке нашей корректирующей методики мы старались учитывать все аспекты и включить в неё самые разнообразные игры и упражнения. Использовали, в том числе, упражнения для коррекции особенностей развития дошкольников. Они направлены на стабилизацию мышечного тонуса, корректировку неправильных поз, статистической выносливости, а также: взаимодействия между речью, быстроты реакции на речевые инструкции. И так же мы подобрали детей с ОНР. Активные подвижные игры необходимо сочетать с видами деятельности детей. Игры с выраженным эмоциональным очень эффективны и в то же время интересны детям дошкольного возраста. Характер подвижной содержание должны разнообразны. К примеру, сюжетные игры типа «Поезд», «Самолет» или игры – инсценировки («Теремок»). Мы учитываем возможность проведения подвижных упражнений, игр с предметами (с мячами, палками, скакалками). Эти позволяют детьми наиболее и необходимые движения (прыжки, ходьба, бег). Дети учатся бросать, ловить, катать мячи разного диаметра и постепенно подготавливаются к более координационно сложными, движениями. Упражнения в катании, ловле и бросании мяча помогают развивать глазомер, координационные способности, чувство ритма, гармоничности движений, способствуют развитию пространственной ориентировки. Во время выполнения упражнений с мячом появляются условия для включения в работу обоих рук, что необходимо для качественного моторного развития детей. Подвижные игры, моторные функции детей, способствуют решению и коррекционно-воспитательных задач. Таких как: повышение активности, формирование игровых навыков, совершенствование просодических компонентов речи, а также поощряют активность детей. Для обеспечения полноценного развития детей дошкольного возраста, нам необходимо было включить в методику упражнения направленные на развитие у детей мелкой моторики. Мы использовали для этих целей общеразвивающие упражнения с мелкими предметами и средства пальчиковой гимнастики. Упражнения с предметами лучше воспринимаются детьми, так как являются более наглядными и практически значимыми. В связи с этим у детей повышается мотивация и интерес к таким занятиям, а также осознанность. И это способствует достижению значительных результатов в развитии тонкой моторики пальцев рук. Пальчиковый игротренинг также эффективен для дошкольников, имеющих нарушения речи. Особенно результативны средства пальчиковой гимнастики, когда они имеют яркую эмоциональную и образную окраску упражнений. Различные упражнения можно объединять в единый сюжет, так как это дополнительно способствует развитию фантазии у детей дошкольного возраста. Как широко известно, уровень развития речи пребывает в зависимости от степени сформированности тонких диф-

ференцированных движений пальцев и кистей рук. Поэтому хорошо развитые движения пальцев рук способствуют более полноценному и быстрому формированию у детей речи, тогда как недостаточно развитая моторика пальцев рук, наоборот, притормаживает такое развитие. Нарушения мелкой моторики несут за собой трудности в овладении письменной речью, а так же к возникновению негативного отношения к познавательной деятельности в целом. Чем выше уровень двигательной активности ребенка, тем более прогрессивно развивается его речь. Взаимосвязанность «крупной» (общей) и речевой моторики изучена многими исследованиями крупнейших ученых (И.П.Павлов, А.А.Леонтьев, А.Р.Лурия). С овладением ребенком двигательными умениями и навыками, развивается так же координация движений. Точное и динамичное выполнение упражнений для разных частей тела подготавливает улучшение движений артикуляционных органов (губ, языка, нижней челюсти), что в свою очередь содействует процессу преодоления дизартрических проявлений у детей с ОНР. Так же в нашей методике активно используются средства логопедической ритмики (логоритмики). Логоритмика включает в себя систему упражнений, в которых движения различных частей тела (рук, туловища, ног) музыкальным сопровождением и произнесением речевого материала (слогов, звуков, фраз, предложений). Логоритмика является эффективным средством воздействия на многообразные сенсорных, локомоторных функций у лиц (в том числе детей) с речевой патологией и с помощью системы движений в музыкой и словом. Особенно значимыми средствами логоритмики для нашей методики являются: вводные (ходьба и маршировка в направлениях под музыку); упражнения на дыхательной системы, голоса и упражнения, внимание; упражнения на счет; речевые упражнения с музыкальным темпом; упражнения, чувство музыкального метра; упражнения, чувство музыкального ритма; ритмические упражнения. В связи с этим, мы предполагаем, что есть необходимость в разработке и использовании на занятиях физической культурой в дошкольных учреждениях новых ритмических и логоритмических комплексов упражнений, так как это способствует более прогрессивному развитию речи, а так же коррекции уже имеющихся дефектов.

## Литература

1. Основы теории и практики логопедии. Волкова Л. С., Шаховская С. Н. Логопедия. М.: Владос, 2003.
2. Коррекция речи ребёнка с помощью физических упражнений. Глазырина Л. Д. Асвета, 2006.
3. Коррекция речевых и неречевых расстройств у дошкольников: диагностика, занятия, упражнения, игры. Мещерякова Н. П., Жуковская Л.К., Терешкова Е. Б. Волгоград: Учитель, 200

4. Филимонова С.И. Перспективы дисциплины «физическая культура» в условиях модернизации образования // С.И.Филимонова, А.Э. Стадзе, Ю.Б.Филимонова /Культура физическая и здоровье. – 2017. – т. 61. – № 1. – С.22-24.
5. Дошкольное образование как первая ступень общего образования /Гришина Т. С., Сабирова И. А., Филимонова С. И./// Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / [под ред. Г. В. Бугаева, О. Н. Савинковой]. – Воронеж : Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2017.

## РОЛЬ АЛИМЕНТАРНЫХ ФАКТОРОВ В СНИЖЕНИИ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА

**Родионова Н.С.**, д.т.н., профессор, **Исаев В.А.**, академик РАЕН, президент ассоциации БАД России, д.б.н., профессор, **Тычинин Н.В.Ю** к.п.н., доцент

*ФГБОУ ВО «ВГУИТ» Воронежский государственный университет инженерных технологий, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (ПКУ)»,*

*ФГБОУ ВО «ВГУИТ» Воронежский государственный университет инженерных технологий кафедра физической культуры и спорта*

Методологические проблемы, определяющие механизмы двигательной активности, а также особенности индивидуальных эмоциональных различий субъектов деятельности имеют общий характер и определяются рядом общих психоэмоциональных и физиологических факторов. Специфические условия спортивной деятельности определяют особенности поведения личности ее участника. В настоящее время спорт – представляет собой модель общества, отражающую механизмы и закономерности существования общества, знание которых обеспечивает возможность совершенствования системы подготовки спортсменов. Однако следует отметить специфичность спорта, выражющуюся в высокой психической напряженности и стрессовых нагрузках, требующих полноценную адаптацию человека, без которой невозможно достижение высокого уровня тренированности спортсмена. Подобные условия деятельности как правило, провоцируют сильный дистресс, требующий компенсации, как в процессе тренировочной, так и соревновательной деятельности. Состояние дистресса зачастую влечет состояние тревоги, выражющееся в последовательности аффективных, когнитивных, и поведенческих реакций, усиливающихся при воздействии различных форм стресса.

Методы и организация исследования. Тревожное состояние развивается по следующей схеме: стресс – восприятие угрозы – состояние тревоги. Так как возрастание тревожности переживается спортсменом как болезненное, неприятное, состояние – физиологические, когнитивные и поведенческие реакции, следующие из него, выполняют функцию минимизации разыивающегося дискомфорта. Возникший процесс тревоги сопровождается процессом изменения физиологических функций организма, соответственно перекрывающих механизмы стресса, облегчающих его преодоление, а также обеспечивающих активацию отдельных обменных и метаболических механизмов, выводящих спортсмена из ситуации, вызывающей тревогу.

Кроме того, спорт высших достижений неизменно носит экстремальный характер, то есть является для спортсмена трудно выполнимой или в данный момент невыполнимой деятельностью и требует от организма готовность к предельному или околопредельному напряжению психических и психофизиологических сил. В любом спорте всегда присутствует опасность – символическая или реальная. В боевых, контактных видах спорта есть реальная опасность получить от соперника очень болезненный удар, вместе с тем присутствует и символическая опасность проигрыша, характерная для любого вида спорта, в том числе и для шахмат, и для шашек. Объективный экстремальный характер носит, например, прыжок с парашютом, субъективный экстремальный – фехтование или игра против «неудобного» соперника. Экстремальная деятельность, вызывает у спортсмена дополнительное ощущение сверхнапряжения. В целом экстремальность спорта обуславливают следующие условия и объективные факторы: необходимость преодолевать значительное утомление в видах спорта, требующих высокий уровень выносливости; необходимость борьбы с реальным противником, принятия оперативных решений, в волевых, психических процессах, связанных с преодолением противника и собственного негативного состояния, большие психические и физические нагрузки, разнообразные ограничения в тренировочный период, возможные опасные условия, жесткие требования при отборе в команду и в период предсоревновательной подготовки, высокая конкуренция. Способность спортсменов в экстремальных условиях сохранять высокую работоспособность, преодолевать последствия влияния повышенных нагрузок на психику и физиологию, успешно противостоять воздействию разнообразных стрессогенных факторов – во многом может быть усиlena воздействием алиментарных факторов, обеспечивающих поступление в организм спортсмена биологических активных веществ, способных компенсировать негативные влияния дистрессового состояния организма спортсмена на его результативность. Дистресс – реакция организма не столько на физические или психофизиологические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия личности спортсмена, его организма и окружающего мира. Большая роль тут принадлежит когнитивным процессам, образу мыслей и способности к адекватной оценке ситуации, сному осознанию собственных ресурсов, выбору стратегии поведения, чередования сна и бодрствования. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в современных условиях – это сложный многолетний и многоэтапный процесс, в котором необходимо учитывать общие закономерности адаптации спортсмена к стрессовым, тренировочным и соревновательным нагрузкам, в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств, морфо-функционального и психического статуса спортсмена. Во многом психологическое состояние спортсмена определяется его адаптивной самоорганизацией, зависящей от разнообразных жизненно важных, в первую очередь, метаболических процессов. Именно метаболи-

ческие потребности организма в условиях стрессовых и экстремальных нагрузок требуют интеграции различных тканевых и молекулярных структур в условиях системной организации. При условии удовлетворения потребностей организма спортсмена в дистрессовом состоянии, что выражается в достижении адаптивного результата, достигается специфическая фиксация органной интеграции. Достигаемый адаптивный эффект в результате процесса обратной афферентации интегрирует элементы, сформированные начальной доминирующей потребностью организма в условиях дистресса, в самоорганизующуюся, динамическую, функциональную систему, способную демонстрировать целевой результат. Организм спортсмена следует рассматривать не как совокупность органов, объединенных гуморальной регуляцией и нервной системой, а как организованную систему множества функциональных подсистем с различными уровнями организации, избирательно объединяющих различные ткани, органы и процессы, обеспечивающие достижение требуемых организмом адаптивных эффектов. Конечная цель – повышение устойчивости процессов метаболизма на гипоталамо-гипофизарном уровне, что в свою очередь является собой базу для преодоления спортсменом негативных последствий дистрессовых состояний [1,2].

Результаты исследования. Существует обширный перечень биологических активных веществ натурального происхождения, не имеющих до-пингового воздействия на организм спортсмена, но обеспечивающих положительное влияние на его мозговую деятельность и психо-поведенческие реакции. Например, установлено, что полиненасыщенные жирные кислоты семейства омега-3 позитивно воздействуют при проявлении различных нарушений психоповеденческой сферы головного мозга. Цикл исследований на четырех группах пациентов, занимающихся спортом, с нарушениями психо-поведенческих симптомов с различной степенью проявления (от одного до пяти баллов) в тренировочный, предсоревновательный и соревновательный период, которым в ежедневный рацион питания вводили по 5 г Эйфитола в течение 2 месяцев, убедительно подтвердил высокую эффективность рациона, обогащенного данными эссенциальными ингредиентами. Длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты  $\omega$ -3 (Эйконол) проявили положительный эффект при устраниении мозаичности мозгового кровообращения. Исследования при участии профессоров Верткина А.Л. и Калантарова К.Д. показали снижение данного показателя с 29,01% до 13,2% в результате введения в ежедневный рацион по 6 г Эйконола в течение 6 месяцев (в группе из 20 человек) что превышало показатели контрольной группы, применявшей ломир и тенормин.

Выводы и рекомендации. Полученные результаты убедительно демонстрируют возможность нормализации мозговых функций и психо-поведенческих реакций под влиянием алиментарных факторов. Введение в рацион питания спортсменов в тренировочный, предсоревновательный и соревновательный периоды полиненасыщенных жирных кислот  $\omega$ -3 ( в

форме БАД «Эйконол») в количестве 5 г позволяет повысить ясность сознания, эмоциональную стабильность, снизить периодичность головокружений и головных болей, нормализовать сон спортсменов, что является эффективным механизмом преодоления дистрессовых состояний, улучшения его психоэмоционального фона.

## Литература

1. Верткин А.Л., Исаев В.А., Лазебник Л.Б., Маличенко С.Б. Позитивное действие Эйконола на состояние центральной и периферической гемодинамики, психоповеденческую и нервную сферы больных старшего возраста // Лечащий врач (The Practitioner). М., 1999. № 10. – С. 16-17.
2. Доронин А.Ф. и Шендеров Б.А. Функциональное питание. М.: ГРАНТЪ, 2002. – 296 с.
3. Исаев В.А., Каплан А, Кочетова А., Платонова Р, Ашмарин И.П., Эйконол: улучшение внимания и оперативной памяти. М.Врач 1998, N 12, с 24-25
4. Исаев В.А., Каплан А, Кочетова А., Платонова Р, Ашмарин И.П., Эйконол, комплекс ПНЖК, оптимизирующих когнитивную активность человека. М. Физиология человека 2000, Т. 26, с 99-104

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИТ-ТЕХНОЛОГИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА

Троева М.И., Находкин В.В.

Применяемые в работе педагога-психолога автоматизированные информационные системы органично дополняют традиционные методы, в том числе, расширяют возможности взаимодействия психолога с другими участниками образовательного процесса (педагогами, родителями, детьми и подростками). Прежде чем рассматривать направления использования компьютерного инструментария в деятельности психолога необходимо определиться с основными терминами: информационные технологии, информационные системы, базы данных и ряд связанных с ними терминов.

Понятие «информационная технология» (ИТ) возникло в последние десятилетия XX века в процессе становления информатики. Особенностью информационной технологии является то, что в ней и предметом, и продуктом труда является информация, а орудиями труда – средства вычислительной техники и связи. Информационная технология как наука о производстве информации возникла именно потому, что информация стала рассматриваться как вполне реальный производственный ресурс наряду с другими материальными ресурсами. Под информационными технологиями понимается вся совокупность форм, методов и средств автоматизации информационной деятельности в различных сферах. Информационные системы обеспечивают сбор, хранение, обработку, поиск, выдачу информации, необходимой в процессе принятия решений задач из любой области. Информационная система – взаимосвязанная совокупность средств, методов и персонала, используемых для хранения, обработки и выдачи информации в интересах достижения поставленной цели. Современное понимание информационной системы (ИС) предполагает использование в качестве основного технического средства переработки информации персонального компьютера. Кроме того, техническое воплощение информационной системы само по себе ничего не будет значить, если не учтена роль человека, для которого предназначена производимая информация и без которого невозможно ее получение и представление. В настоящее время сложилось мнение об информационной системе как о системе, реализованной с помощью компьютерной техники. Хотя в общем случае информационную систему можно понимать и в некомпьютерном варианте [4, с.7]. Психологическое сопровождение является более широким понятием, чем психологическая подготовка. Психологическое сопровождение в спорте означает содействие в достижении максимальных для данного спортсмена результатов и создании благоприятных условий для его профессионального и личностного развития, и осуществляться оно должно на всех этапах спортивной карьеры. М.Р. Битянова рассматривает психологическое сопровождение более углубленно

в педагогической деятельности и считает, что сопровождение – это система профессиональной деятельности психолога, направленная на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития индивида. Сопровождение рассматривается ею как процесс, как целостная деятельность практического психолога, в рамках которой могут быть выделены три обязательных компонента: систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса индивида и динамики его психического развития; создание социально-психологических условий для развития личности и ее успешного обучения; создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи индивидам, имеющим проблемы в психологическом развитии и обучении. Можно сказать, что психологическое сопровождение – это: во-первых, один из видов социально-психологического патронажа как целостной и комплексной системы социальной поддержки и психологической помощи, осуществляющей в рамках деятельности психологических служб; во-вторых, интегративная технология, сердцевина которой – создание условий для восстановления потенциала развития и саморазвития личности и в результате – эффективного выполнения отдельным человеком своих основных функций; в третьих, процесс особого рода бытийных отношений между сопровождающим и теми, кто нуждается в помощи. С другой стороны целью психологического сопровождения является полноценная реализация профессионально-психологического потенциала личности и удовлетворение потребностей субъекта деятельности [1]. В своей диагностической функции психолог прибегает к ИТ. Их использование, например при оценке психологических тестов, существенно экономит время психолога и снижает вероятность возникновения ошибки при подсчете результатов, переводе первичных баллов в оценочные, построении графиков и прочей, чисто математической стороне работы психолога. Даже широко распространенный и доступный табличный процессор Microsoft Excel способен оказать неоценимую помощь психологу, а ведь существует немало специализированного программного обеспечения (например, SoftEMR Pro) призванного упростить и упорядочить работу психолога. Кроме того, не каждый клиент, обратившийся к психологу, действительно страдает психическим недугом: его проблема может быть в физиологии. И, чтобы выяснить психологической или физиологической является причина болезни, психолог может прибегнуть к показаниям МРТ (магнитно-резонансная томография), ПЭТ (позитронно-эмиссионная томография), ЭЭГ (электроэнцефалография), которые тоже относятся к ИТ-технологии. [2] Ниже представлен список ИТ-технологий, которые используют практически все любители бега. Исследование показало, что существует достаточно большой вариант ИТ-технологий. Например, с помощью полученных данных с приложения Strava у любителя бега тренер или психолог делают свои выводы, применяют информацию для организации психологических тренингов, групповой терапии на расстоянии. Программное обеспечение (excel, word)

для организации планов психокоррекционных мероприятий. Например, с помощью электронной почты или облачного хранилища тренер (психолог) спортсмену-любителю отправляет психологическую информацию, проводит экспресс-диагностику для оценки психоэмоционального состояния индивида. Кроме того, для образования и организации групп самопомощи открываются страницы в социальных сетях и регистрируются на тематические форумы в сети интернет. Чтобы использовать ИТ-технологии в работе с любителями бега, необходимо глубже ознакомиться со всеми перечисленными выше вариантами. С другой стороны неграмотное использование ИТ-технологий в спортивной подготовке чревато последствиями и требует повышенного внимания. Так как безграмотное использование может дать ложную информацию или есть вероятность влияния на репутацию психолога. Чаты, социальные сети, информационные сайты используются большей части для мотивации бегунов-любителей бега.

Выводы. Приведенные выше варианты ИТ-технологии для любителей бега, являются далеко не полным списком возможностей их применения в психологии, однако, их достаточно для того, чтобы сделать вывод: существует достаточное количество ИТ-технологий, которые могут использовать любители бега; использование ИТ-технологии в психологическом сопровождении любителей бега дает большую картину информации о тренировках, пульсах, километраже и других важных показателях спортсмена; чаты, социальные сети, информационные сайты используются большей части для самомотивации бегунов; использование ИТ-технологии в психологии квалифицированными психологами имеет неоспоримые достоинства и перспективы; кроме того, использование ИТ-технологии в психологии не психологами может быть чревато, и требует повышения грамотности использования в области ИТ-технологии (научиться использовать гаджеты, облако, чаты и другие варианты ИТ-технологии). Так как безграмотное использование может дать ложную информацию или есть вероятность влияния на репутацию психолога.

## **Литература:**

1. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К.Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О.Г.», 2014. – 243 с. <http://bmsi.ru/doc/96d15bfa-f4ab-47dd-86df-0d3df76ad753>
2. Болотов А.В. Применение информационных технологий в психологии // Психология, социология и педагогика. – 2015. – №6. <http://psychology.sci.ru/2015/06/5051>
3. Крутин Ю.В. Информационные технологии в психологии. – Екатеринбург, 2016 – 247с. (7) [http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/14177/1/Krutin\\_Inf\\_tehnolg\\_psih\\_2016.pdf](http://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/14177/1/Krutin_Inf_tehnolg_psih_2016.pdf)

4. Федеральные государственные образовательные стандарты третьего поколения С.И.Филимонова, А.Э. Стадзе, И.А.Сабирова, Т.С. Гришина, Ю.И.Савельева /Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. – 2017. – т.121.- № 1 – С.245-250.

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Фаустова Т.А., магистрант

ГАОУ ВО МГПУ

Изменения, происходящие в обществе, затрагивают и систему высшего образования. В силу этого проблему формирования толерантной личности студентов можно признать одной из важнейших задач современных учебных заведений. В толерантности сосредоточены социальные требования гражданского общества, ориентирующие людей в выборе действий и поступков. Осознанная человеком толерантность становится характеристикой личности, нормой его поведения. Толерантное поведение проявляется в уважительном отношении к людям иных мировоззренческих взглядов, в умении вести диалог, в конструктивном решении конфликтных ситуаций, в сочувствии и сопереживании, а его формирование входит важной составной частью в общий процесс воспитания всесторонне развитой личности. В педагогической теории и практике проблема формирования толерантной личности получила достаточное развитие. Она находится в междисциплинарной сфере: психологии, социологии, конфликтологии и культурологии. Разработана и нормативно-правовая база формирования толерантной личности, которая заложена в ряде международных и документов. Однако, проблему формирования толерантности у студентов в системе вузовского образования нельзя считать разработанной в достаточной мере. Студенты учатся проявлять терпимость – значит признают то, что люди различаются по интересам, положению, по внешнему виду и обладают правом жить в мире, сохраняя свою индивидуальность. При этом следует поговорить о личности толерантной и интолерантной. В современной психологической литературе это весьма условно, так как каждый человек в своей жизни совершает и толерантные и интолерантные поступки. Но склонность вести себя так или иначе могут стать устойчивой личностной чертой. В психологии рассмотрели основные черты и отличия:

1. Знание самого себя. Толерантные люди относятся к себе критически, сами стараются разобраться в своих проблемах в своих достоинствах и недостатках. Интолерантные люди замечают у себя только достоинства, обвиняют других.

2. Защищенность. Толерантный человек уверен в себе; убежден, что справится со всем. Это важное условие для формирования толерантной личности. Опасается своего социального окружения и самого себя: во всем видит угрозу.

3. Ответственность. Толерантный человек не перекладывает ответственность на других, сам отвечает за свои за свои поступки. Интолерант-

ный человек считает, что происходящие события от него не зависят, следовательно снимает с себя ответственность за происходящее вокруг. Он считает, что ни он причиняет зло, а ему вредят.

4. Потребность в определении. Толерантные люди сами стремятся к работе, творчеству; сами стремятся решить свои проблемы. Интолерантные люди отодвигают себя на второй план (только не я).

5. Способность к эмпатии (способность формировать верные суждения о других людях). Толерантный человек может правильно оценить и себя и интолерантного человека. Интолерантный человек оценивает окружающих по своему образу и подобию.

6. Чувство юмора. Толеантный человек способен посмеяться над собой. Интолерантный человек не обладает чувством юмора, мрачен и апатичен.

7. Авторитаризм. Толерантный человек предпочитает жить в демократическом, свободном обществе. Интолерантный человек предпочитает жить в авторитарном обществе с жесткой властью. Следовательно, вывод можно сделать такой: толерантный путь – это путь человека, который хорошо знает себя, комфортно чувствует себя в окружающей среде, понимает других людей, всегда готов прийти на помощь, с доброжелательным отношением к иным культурам, взглядам и традициям. А инвариантный путь – это путь человека, который думает о своей исключительности, с низким уровнем воспитанности, чувством дискомфорта существования в социальной среде, желанием власти, неприятия иных культур, взглядов и традиций.

Наблюдается отставание в уровне профессиональной подготовки педагогов в области культуры толерантного образования. В педагогической практике отсутствуют апробированные модели и комплексно-целевые программы формирования толерантной личности студентов в условиях вузовского образования. Преподаватели затрудняются в определении приемов и форм воспитательной деятельности, нацеленной на формирование толерантной личности студентов. В этой связи возникает необходимость в определении и уточнении педагогических условий формирования толерантной личности студентов вуза. К разряду таких условий относятся: создание толерантной среды обучения и воспитания; разработка технологии толерантного обучения и воспитания; совершенствование педагогической толерантности у преподавателей вуза; усиление нравственного потенциала учебных занятий. Основным источником формирования толерантной личности студентов вуза является система общечеловеческих ценностей. Именно она несет в себе огромный духовно-нравственный потенциал, призывает людей к терпимости, милосердию, состраданию, культуре мира и гуманизму как по отношению к отдельным странам, народам, так и к каждому человеку. Цели воспитания толерантности достаточно масштабны, они предполагают не только усвоение гносеологического содержания понятия, но и формирование всех необходимых умений, имеющих отношение к утверждению

ценностью толерантности. Основные задачи реализации педагогического условия – использования воспитательных возможностей учебного процесса – направлены на философско-мировоззренческую ориентацию личности в понимании смысла жизни, своего места в мире, своей уникальности и ценности, на приобщение личности к системе культурных ценностей, отражающих богатство общечеловеческой культуры, и на выработку своего отношения к ним. Поиск форм и методов толерантного воспитания студентов средствами учебных и внеучебных занятий должен начинаться с разработки нравственного содержания учебного курса, требующего учета многих факторов: статуса учебного заведения, теоретической концепции системы воспитания, особенностей содержания учебной дисциплины. Обновление содержания воспитательного процесса должно осуществляться на основе качественно нового представления о статусе толерантного воспитания с учетом национально-региональных особенностей отечественных традиций, включать стимулирование разнообразия воспитательных методов, повышение эффективности действия вузовских механизмов, установление и поддержание баланса государственного, семейного и общественного воспитания. Решению поставленных задач призвана способствовать деятельность в следующих направлениях:

– сочетание в системе воспитания общечеловеческих, национально-культурных и этноспецифических ценностей, охватывающих основные аспекты социокультурной жизни и самоопределения, образующих основу толерантного воспитания;

– воспитание гражданина через изучение истории, традиций, культуры, жизни и деятельности выдающихся личностей;

– достижение сочетания социально значимого и индивидуально приемлемого компонента содержания, методов и форм образовательной деятельности, ее открытости, разнообразия форм и приемов учебной, самостоятельной работы, повышающей социальную и культурную компетентность личности студентов. Большие возможности в процессе формирования толерантной личности студентов заложены в таких формах занятий, как деловые и ролевые игры, диспуты, конференции, семинары, панорамы и т.д. В центре внимания должен находиться студент с его интересами, уровнем толерантного самосознания, толерантного отношения к окружающим, толерантного поведения и толерантной культуры. Педагог по отношению к студентам выступает своеобразным дирижером в этом сложном процессе, направляя и организуя учебную деятельность, нацеленную на расширение знаний студентов о принципах толерантности, о необходимости быть готовыми к активной созидательной деятельности в современной поликультурной и многонациональной среде. В этом плане возникает необходимость подготовки соответствующих пособий, которые на основе научно обоснованных данных будут способствовать систематизации знаний о толерантности в ее широком понимании. Таким образом, использование воспитательных воз-

можностей учебных занятий в вузе при формировании толерантной личности студентов поможет определить их дальнейшую ориентацию, их выбор в качестве приоритетного мирного сосуществования и взаимопонимания, а не конфликтов. Культура общения, толерантное поведение, высокий уровень нравственности определяют воспитанность любого человека, и для современного учебного заведения это должно стать одним из качественных показателей развития образования.

### **Литература:**

1. Метод телесно-ориентированной психотерапии в системе психологической подготовки спортсменок условно мужских видов спорта // Дроздова М.С., Филимонова С.И., Филимонова Ю. Б., Аверясова Ю.О., Казакова В. М./ Культура физическая и здоровье № 2 (66), 2018. – с.119-122
2. Объективные и субъективные факторы самореализации спортсменов в пространстве физической культуры и спорта / Филимонова С.И., Филимонова Ю.Б., Аверясова Ю.О./Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18–20 апр. 2018 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилук (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1. – 61-64с.
3. Филимонова, С.И. Самореализация педагога по физической культуре и спорту (Монография) М.: МГПЛитература:



## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ЗАДАЧИ, ПЕРСПЕКТИВЫ

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНЧЕСТВА

Белов А.И., Филимонова С.И., Столляр К.Э. .... 4

#### ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ФУТБОЛЬНЫХ ФАНАТОВ В ПРЕДДВЕРИИ ЧЕМПИОНАТА МИРА

Дихорь В.А., Серова Н.Б., Буркова А.М. .... 9

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК УСЛОВНО МУЖСКИХ ВИДОВ СПОРТА

М.С. Дроздова, С.И. Филимонова .... 12

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Столов Ив.И. .... 15

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Евстифеева Н., Филимонова Ю.Б., Внукова Е.Ю. .... 18

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДЕ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Жебелева Е.В. .... 21

#### ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ТРЕНЕРОМ И РОДИТЕЛЯМИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Козлова С.Ю. .... 24

#### СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ: СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ СО СТОЙКИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Кузнецова С.В. .... 28

#### ВЗАИМОСВЯЗИ ТАКТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК СХВАТКИ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЕРОЯТНОСТНОГО

<b>ПРОГНОЗИРОВАНИЯ У ЮНЫХ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ НА РАПИРАХ В ВОЗРАСТЕ 14-16 ЛЕТ5</b>	33
Мовшович А.Д., Воробец С.В., . . . . .	
<b>ВЗАИМОСВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ САМООПРЕДЕЛЕНИЮ И ИНДЕКСА ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>	
С.А. Непахарева, Натарова О.В. . . . .	39
<b>ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ</b>	
Павлюкова Е.В., Николаева Н.И. . . . .	43
<b>СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ВУЗА</b>	
Пикар Т. М. . . . .	47
<b>АКТУАЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ КОНЦЕПЦИИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
Пронина А.В. . . . .	51
<b>СУБЛИМАЦИЯ ПРИНЦИПОВ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОСТИ И УНИВЕРСАЛЬНОСТИ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ</b>	
Сопов В.Ф. . . . .	54
<b>РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА</b>	
Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Г.Г. . . . .	57
<b>ФОРМИРОВАНИЕ УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
Харин И.В. . . . .	60
<b>ЗАВИСИМОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТ ПРАВОВОЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ</b>	
Ямашкина Н.Г., Козлова С.Ю. . . . .	63

## **2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ**

### **ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ**

### **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ**

Р.Ф.Волкова, Л.И.Серазетдинова, Г.Г.Шайдуллина, Н.М.Закирова . . . . . 68

### **СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОМПОНЕНТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ**

Гришина Т.С., Зыкова Н.Ю. . . . . 71

### **ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОЛА У ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТИВНО-БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ<sup>6</sup>**

Зирин В.А., Натарова О.В. . . . . 74

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛИЗАЦИИ ВЗРОСЛЫХ С ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ ЧЕРЕЗ АДАПТИВНОЕ ФЕХТОВАНИЕ**

Павликова С. А. Филимонова С.И. . . . . 76

### **МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ АТРАКЦИИ В ПАРАХ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ РОК-Н-РОЛЛУ**

Палий В.И., Можаева К. А. . . . . 78

### **ДОМИНИРУЮЩИЕ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С ВЫСОКОЙ АДАПТИВНОСТЬЮ В ВУЗЕ**

Попова М. В. . . . . 81

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ**

Царегородцева Л.Д., Есаулов М.Н., Амурская Е.Н., Ломакина Н. М. . . . . 84

### **СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ**

Журавлева М. С., Усманова С. Ф., Утегенова Н. Р. . . . . 87

### **ПОМЕХОУСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНА К ДЕЙСТВИЮ СОЦИОГЕННЫХ ПОМЕХОВЛЯНИЙ**

Ткачева М.С. . . . . 89

### **3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА. РАБОТА СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА С ДЕТЬМИ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ**

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОК**

Айвазян А.П., Козлова С.Ю. .... 94

#### **МУЗЫКАЛЬНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Владимирова Е.А., Сабирова И.А., Чернышева А.Н. .... 98

#### **ВЛИЯНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ ПАРТНЕРОВ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ В ТАНЦАХ НА ЛЬДУ**

Гурьянов И.В. .... 101

#### **СУЩНОСТЬ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ**

Журавлева М. С. , Усманова С. Ф., Утегенова Н. Р. .... 104

#### **ФОРМИРОВАНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ В КОМАНДЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Т.А.Забродина, Мазуряк А.И. .... 106

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОК В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ**

Завьялова В.Д., Завьялов А.В., Буторин В.В. .... 109

#### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ НА СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ**

Климова О.С., Сабирова И.А., Казакова В.М., .... 112

#### **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 16-17 ЛЕТ В РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ**

Коноплева А.Н., Карданова Е.В., Ачиева Н.Е. .... 115

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В СПОРТИВНО-БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ**

Макаров А., Филимонова Ю.Б., Казакова В.М. .... 118

#### **ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ САМОВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ**

Мамонова О.В. .... 121

<b>ИЗУЧЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ</b> Мельхер Д.А., Касаков В.А. ....	124
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ВЕЛОСПОРТЕ</b> Моисеенко А.А., Аверясова Ю.О., Барковский Е.С., ....	128
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕАТРАЛЬНЫХ МЕТОДИК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ</b> Муравьёва Н.В., ....	131
<b>ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА – АЗАРТНАЯ ИГРА ИЛИ ТРЕНАЖЁР ДЛЯ УМА</b> Орманжи Д., Филимонова Ю.Б. ....	134
<b>МОТИВАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ 5-8 КЛАССОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ</b> Палий В.И., Высоков Л.В. ....	137
<b>ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИИ ПОБЕДИТЕЛЯ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА</b> Петровская К.А., Аверясова Ю.О., Барковский Е.С., Фисенко Ю.А., ....	139
<b>ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ В ФУТБОЛ</b> Палий, В.И., Рыжов И.И. ....	143
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА ОСНОВЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ</b> Петряшов С., Аверясова Ю.О., Барковский Е.С., ....	145
<b>ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА</b> Пуховская М.Н. ....	148
<b>ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УСПЕХ В СПОРТЕ</b> Мостовая Н.В., Михайлова О. ....	150
<b>ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> Руцкой И.А., Леонтьев С.А. ....	152

<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ В БАСКЕТБОЛЕ</b>	
Седаева К., Аверясова Ю.О., Андрющенко О.Н. ....	155
<b>ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ПОДРОСТКОВ К СЛУЖБЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ НА БАЗЕ СПОРТИВНЫХ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ КЛУБОВ</b>	
Сульженко И.Д. , Козлова С.Ю. ....	159
<b>САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>	
Чаткина Е. А., Звурская М. Н. ....	162
<b>СТРУКТУРА ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ СТАТУСОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ, УРОВНЕМ СТРЕССА И ЧАСТОТОЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ТАКТИК САМОПРЕЗЕНТАЦИИ</b>	
Шумова Н.С., Блеер А.Н., Байковский Ю.В.,Шурочкина М.В. ....	164
<b>4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНЫХ ПСИХОЛОГОВ В РАМКАХ МАГИСТРАТУРЫ: ПОДХОДЫ И РЕШЕНИЯ</b>	
<b>СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ВИДЫ</b>	
Ковтун В. А., Аверясова Ю.О., Витько С.Ю., Барковский Е.С. ....	168
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВ- НОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	
Палагина С. А., Филимонова Ю.Б. ....	172
<b>ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОГО МЕТОДА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ</b>	
Родионова И.А. ....	175
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ</b>	
Ханафина Н.В., Куманцова Е.С. ....	178
<b>ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ</b>	
Волкова Р.Ф., Серазетдинова Л.И., Шайдуллина Г.Г., Закирова Н.М. ....	182

## 5. ВОПРОСЫ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА

<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ РЕШЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ</b>	
Изаак С.И., Юханаев В.Г. ....	186
<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТУИТИВНОГО ПИТАНИЯ</b>	
Игинова Р.В., Аверясова Ю.О., ....	191
<b>АНАЛИЗ МАТЕРИАЛОВ ВСЕМИРНОГО АНТИДОПИНГОВОГО АГЕНТСТВА О ЗАПРЕЩЕННЫХ БИОЛОГИЧЕСКИХ АКТИВНЫХ ДОБАВКАХ</b>	
Ковтун В.А., Аверясова Ю.О., Барковский Е.С., ....	195
<b>СРЕДСТВА ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</b>	
С.А. Литвинов. ....	198
<b>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СВОБОДЫ ЛИЧНОСТИ В ПРОСТРАНСТВЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	
Лотоненко А.А., Лотоненко А.В., Молодых Ю.С., преподаватель ....	201
<b>ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ПАРАМЕТРОВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА</b>	
Малышев И.В. ....	205
<b>ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	
Сивицкий В.Г., Мельник Е.В., Воскресенская Е.В. ....	209
<b>ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК</b>	
Сырова И.Н., Марахтанова В.И., Двоеносов В.Г. ....	213
<b>ЛОГОРИТМИКА КАК МЕТОД ОРРЕКЦИИ РЕЧЕВЫХ ДЕФЕКТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДОШКОЛЬНИКОВ</b>	
Писарева Е. А., Харламова Е.И. ....	216

<b>РОЛЬ АЛИМЕНТАРНЫХ ФАКТОРОВ В СНИЖЕНИИ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНА</b>	
Родионова Н.С., Исаев В.А., Тычинин Н.В.Ю . . . . .	220
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИТ-ТЕХНОЛОГИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕГА</b>	
Троева М.И., Находкин В.В. . . . .	224
<b>ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ТОЛЕРАНТНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ</b>	
Фаустова Т.А. . . . .	228

Подписано в печать 29.06.2018. Формат 60x90/16.  
Гарнитура Times New Roman. Печ. л. 15.  
Тираж 1000 экз. Заказ № 0682