

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

**СБОРНИК
НАУЧНЫХ СТАТЕЙ**

**IV Международной научно-практической конференции
по спортивной психологии**

**«ЭФФЕКТИВНЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ
В РЕАЛИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКОГО
ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНА
И ТРЕНЕРА»**

24-25 апреля 2026 года

г. Смоленск

УДК 159+796.0

ББК 88.84

Э 94

Э 94 Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера [Электронный ресурс]: материалы IV Международной научно-практической конференции по спортивной психологии (Смоленск, 24-25 апреля 2026 года) / ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»; редкол.: Е. В. Мельник (гл. ред.), Е. И. Пульмановская, И. О. Смолдовская. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2026. – 240 с.

В сборнике опубликованы научные статьи, посвященные актуальным вопросам спортивной психологии, включая современные психотехнологии, используемые в подготовке резерва и квалифицированных спортсменов.

Статьи публикуются в авторской редакции.

Целью организации IV Международной научно-практической конференции по спортивной психологии «Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера» являлись развитие, обоснование и внедрение в практику спорта инновационных средств и методов психологической подготовки, а также содействие интеграции науки и практики в сфере спортивной психологии.

Материалы предназначены для специалистов-практиков в области спортивной психологии, теории и методики спорта, тренеров, спортсменов, родителей, научных работников, аспирантов и студентов вузов физической культуры и спорта.

© ФГБОУ ВО «СГУС», 2026

Уважаемые участники и гости
IV Международной научно-практической конференции
по спортивной психологии «Эффективные психотехнологии в
реализации творческого потенциала спортсмена и тренера»!

Конференция традиционно проходит на базе ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», имеющего богатые традиции в области спортивной психологии (Г. Д. Ганюшкин, Б. Н. Смирнов, И. Ф. Зоркин, А. В. Мальчиков).

Актуальность проведения конференции определяется необходимостью установления связей между учеными и практиками, обмена новыми психотехнологиями, обсуждения возможностей внедрения результатов исследований в многолетнюю подготовку спортсменов и повышения профессиональных компетенций тренеров.

В рамках конференции для молодых ученых организован научно-практический семинар «Спортивная психология – взгляд молодых ученых», предоставляющий возможности для апробации научных докладов и мастер-классов аспирантами, соискателями, магистрантами и студентами.

Для тренеров и психологов заявлен семинар-практикум «Компьютерные психотехнологии в подготовке спортсменов», посвященный памяти Владимира Геннадьевича Сивицкого (1966–2022), канд. пед. наук, доцента, Мастера спорта СССР по фехтованию. Участники смогут ознакомиться с авторскими компьютерными программами, разработанными с учетом специфики спортивной деятельности.

Психологическая подготовка спортсменов, особенно в детско-юношеском спорте, требует научного обоснования, методического сопровождения, систематизации управленческих решений по внедрению эффективных форм психологического образования, обмена опытом и повышения квалификации специалистов.

Выражаем признательность участникам за проявленную активность и сохранение традиций спортивной психологии! Желаем найти ответы на актуальные вопросы, обменяться эффективными психотехнологиями для улучшения подготовки спортсменов.

Успешной работы на конференции!

Оргкомитет

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ...	8
Мартынова В.И. Игра на отработку навыка саморегуляции психических состояний спортсменов в группе и индивидуально.....	8
Махрова Н.Н. Психологическая подготовка и развитие навыков психологической гибкости у спортсменов на примере «модели велосипеда».....	13
Мельник Е.В., Полозков И.О. Психологическая трансформационная игра «Побеждая стресс!».....	17
Разумец Е.И. Внутренняя картина болезни у спортсменов и психокоррекция ее искажений проективными методами (на примере работы с МАК).....	23
Смолдовская И.О., Кочнева А.А. Индивидуально-психологические детерминанты соревновательной успешности теннисистов 12-14 лет.....	28
Целоусов А.В., Лединская И.В. Индивидуализация подготовки спортсменов в команде на основе диагностики ресурсного состояния и индекса риска выгорания по методу MENTAL RAINBOW.....	33
Целоусов А.В., Лединская И.В. Многопараметрическая диагностика спортивной команды: представление результатов в формате Цветоаналитики®.....	37
РАЗДЕЛ 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	43
Андреев Вит. В., Андреев Вл. В., Плотников Н.Н. Деговцев Н.С. Ошибка как психологический феномен в спортивной деятельности.....	43
Заколodная Е.Е. Педагогический эффект внедрения программы психологического сопровождения спортсменов.....	49
Заколodная Е.Е. Метафора как механизм духовно-нравственного развития студента-спортсмена.....	55

Конашков И.С., Артюгин С.В.	Психологические аспекты подготовки спортсмена к соревнованиям по настольному теннису.....	60
Кухтова Н.В.	Психологические аспекты спортивной дисциплины.....	65
Мельник Е.В., Смолдовская И.О.	Особенности проявления когнитивного стиля деятельности у фехтовальщиков.....	71
Мельник Е.В., Туманова А.С.	Фрустрация как особое психоэмоциональное состояние спортсменов-пловцов.....	78
Михута И.Ю.	Формирование психофизической готовности человека к военно-профессиональной деятельности.....	83
Пегов В.А., Матвеева А.В.	Проблема понимания возраста в практике ранней спортивной специализации.....	88
Пульмановская Е.И.	Копинг-стратегии студентов физкультурного вуза.	93
Садовникова В.В.	Необходимость обучения преподавателей в магистратуре по спортивной профилизации.....	100
Селезнева Ю.А.	Оценка экстремальности воздухоплавательного спорта начинающими и опытными спортсменами..	104
Смолдовская И.О., Князева В.В.	Педагогическая модель развития субъектной готовности к совместной деятельности в диаде «тренер-спортсмен».....	109
Смолдовская И.О., Трипапина С.О.	Диагностика уровня спортивной агрессивности и ее структурных компонентов у фехтовальщиков.....	118
Сундетова У.Ш.	Самоописание «физического Я» студенток нефизкультурного вуза.....	124
Федоскина Е.М., Федорова Н.И.	Влияние северной ходьбы на когнитивную сферу студентов Смоленского государственного университета спорта.....	128
Чернецов М.М.	Особенности формирования пространственного мышления футболистов-студентов.....	133
Чернецов М.М.	Особенности применения VR-технологий в процессе тактической подготовки футболистов.....	140

РАЗДЕЛ 3. МАТЕРИАЛЫ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ СЕКЦИИ «СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ – ВЗГЛЯД МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ»			144
Абрамян А.Г., Смолдовская И.О.	Взаимосвязь интеллектуальной лабильности и результативности действий нападения у фехтовальщиков в детско-юношеском спорте....		144
Александрова А.И.	Лидерские качества студентов физкультурного вуза, занимающихся спортом.....		151
Анисимов Р.Д., Мельник Е.В.	Развитие процессов саморегуляции у киберспортсменов.....		158
Гейнрих Е.Э.	Особенности смысложизненных ориентаций у женщин и мужчин, занимающихся индивидуальными видами спорта		162
Елисеева Е.В., Комачева О.А.	Нейрогимнастика как средство восстановления психоэмоционального состояния пациента в период ремиссии ревматоидного артрита		166
Зайко М.В., Комачева О.А.	Психологическая реабилитация лиц 55-60 летнего возраста, страдающих остеохондрозом, с использованием восточных двигательных практик.....		170
Зуева В.С., Мельник Е.В.	Влияние страха и тревожности на успешность спортивных результатов пловцов.....		175
Кухтова К.Д.	Роль психологической сепарации в спорте.....		180
Лаврентьева И.Р.	Управление предстартовыми эмоциональными состояниями спортсменов, занимающихся шорт- треком.....		183
Логош А.А.	Изучение мотивов и мотивации занятий спортом у студентов факультета физической культуры.....		188
Марусина М.С., Смолдовская И.О.	Проявление профессиональной деформации в деятельности тренера.....		191
Недоленко О. А.	Проблема исследования сплоченности и эффективности малых групп в спортивной психологии.....		199
Остапенко Д.С.	Особенности самооффективности как психологического ресурса современного спортсмена		205

Радько Т.А., Полещук Ю.А.	Психологические механизмы грубых одноходовых ошибок в шахматах: анализ субъективного опыта игроков и тренеров.....	209
Тюхаева Н.Г., Мельник М.С., Мельник Е.В.	Психологическая трансформационная игра для сплочения команды в спортивном туризме.....	213
Чжэн Юйфан, Байковский Ю.В., Шумова Н.С.	Требования к психике, предъявляемые в ходе занятий полноконтактными и демонстрационными дисциплинами в единоборствах.....	218
Чжоу Теган, Шумова Н.С., Байковский Ю.В.	Анализ современного состояния исследований когнитивных стилей российских и китайских студентов-бадминтонистов.....	224
Чубаров Е.В.	К вопросу о психологической подготовке спортсменов-картингистов.....	230
Авторский указатель.....		234

РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

УДК 159.98

ИГРА НА ОТРАБОТКУ НАВЫКА САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ГРУППЕ И ИНДИВИДУАЛЬНО

*Мартынова В.И., спортивный психолог;
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье описаны техники саморегуляции состояния на каждом из этапов системы СМЭР — мысли, эмоции, реакции. Игра представлена в виде набора карточек с описанием различных спортивных ситуаций от лица самого спортсмена, шпаргалки, помогающей найти подходящие техники саморегуляции состояния и два варианта подсчета результатов (для команды и индивидуальной работы). Игровой формат позволяет повысить качество освоения навыка управления своим состоянием.

Ключевые слова: волнение; групповая работа; игра; соревновательное состояние; состояние спортсмена; спорт; система СМЭР; техники саморегуляции.

Введение

Идея создания подобной игры появилась при проведении групповых занятий со спортсменами. Один из наиболее актуальных запросов – научить спортсменов справляться с волнением и страхом на соревнованиях. Часто времени на это выделяется мало, необходимость в этом видят тренеры или родители, мотивация в занятиях самих спортсменов невысокая. Игра помогает включить соревновательный дух и мотивировать на поиск ответов по саморегуляции своего соревновательного состояния.

Основная часть

Вначале спортсменам предлагаются бланки с вопросами, на которые нужно дать свой ответ или выбрать из имеющихся вариантов:

1. Когда перед соревнованиями и во время появляется волнение?
2. Как ты чувствуешь волнение в теле?
3. Как меняется управление вниманием при волнении?
4. Какие мысли предшествуют волнению?

Далее спортсменам на примере системы СМЭР рассказывается, почему появляется волнение на соревнованиях, почему тело работает не так, как обычно, не получается действовать так, как на тренировках. На каждый этап

– мысли, эмоции, реакции – предлагается несколько техник саморегуляции состояния. Все техники спортсмены выполняют сразу же во время занятия. Каждому спортсмену выдается бланк-шпаргалка с описаниями техник саморегуляции. Бланк представлен на рис. 1.



Рис. 1. Бланк-шпаргалка с описанием техник саморегуляции

При проведении игры спортсмены делятся на 2 команды и придумывают своим командам название. Каждому игроку выдаются

карточки с описаниями соревновательных ситуаций и состояний, которые спортсмены могут при этом испытывать. Примеры карточек представлены в таблице 1. От каждой команды по очереди выходят по одному игроку и отвечают на вопрос: «Какие техники саморегуляции вы бы применили в этой ситуации, чтобы помочь себе нормализовать своё состояние?» Можно предложить максимум 3 техники и за каждый правильный ответ получить по одному очку. При ответе на вопрос можно пользоваться шпаргалкой. Подсчёт очков ведется на складном судейском табло.

Поначалу обычно приходится помогать спортсменам обращаться к шпаргалке и видеть логику подбора техник. Со временем помощь со стороны уменьшаем.

Таблица 1 – Примеры игровых карточек с ситуациями

Идет важная игра. Меня обыграли. Я даже ничего не успел сделать. Не понял как. От волнения трясутся ноги.	Я не смог обыграть соперника. Папа с трибуны злится и ругается. Чувствую неуверенность. Меня сковывает.	Сегодня я мало играл. Неужели тренер не ценит меня? Мне очень обидно и грустно.	Соперник, которого мне нужно обыграть, выше меня на голову и мне страшно.
Меня не поставили в основной состав. Это ужасно меня расстроило. Чувствую себя неудачником. Если меня выпустят на лёд, в таком состоянии я не смогу играть.	Мы проиграли первый период. Это ужасно. Это конец.	Я не смог обыграть соперника. Папа с трибуны злится и ругается. Чувствую неуверенность. Меня сковывает.	Я потерял шайбу. Переживаю из-за этой ошибки. Не могу полноценно включиться в игру.

Варианты проведения игры

1. Если подготовительная теоретическая часть и игра проводятся в разные дни, можно в первый день опросить спортсменов, какие ситуации для них самые сложные, когда они больше всего волнуются. И подготовить карточки с описанием таких ситуаций.

2. Можно добавить карточки с заданиями на повышение уверенности в себе.

3. Можно добавить карточки с описаниями ситуаций, в которых спортсмены, например, злятся или плачут. В зависимости от того, что актуально для конкретной группы.

4. Если в группе мало спортсменов и времени достаточно, можно при ответе на вопрос в карточке не только подбирать подходящие техники саморегуляции, но и демонстрировать их.

5. При хорошем усвоении теории, можно запретить спортсменам пользоваться шпаргалками.

Применение игры в индивидуальной работе.

В индивидуальной работе данную игру применяю тогда, когда у родителей нет возможности помогать ребенку отрабатывать техники

саморегуляции между сессиями или, когда спортсмен-подросток ленится делать это самостоятельно. Также игра служит прекрасным способом разнообразить регулярные консультации.

Сама игра проходит на настольном игровом поле, представленном на рис. 2. Карточки создаются под конкретного спортсмена. В настольный вариант также может играть небольшая группа из 2-3 спортсменов или спортсмен и родитель/ли. При большем количестве человек игра получается затянутой.



Рис. 2. Игровое поле для индивидуального формата проведения игры

В игре используются фишки. На старте спортсмен тянет карточку с ситуацией и даёт свои варианты ответов (максимум 3). Делает столько шагов вперед, сколько правильных ответов он дал. Дальше тянет следующую карточку.

В настольной игре есть бонусные клетки со знаком подарка. В этом случае спортсмен может вытянуть дополнительную карточку с заданиями на развитие уверенности и сделать еще несколько шагов вперед, в зависимости от количества правильных ответов.

При игре 2-3 человек при попадании игрока на клетку с «рукопожатием» можно попросить о помощи соперника. При правильном

ответе вперед шагают фишки самого игрока и соперника, который ему помог.

При игре спортсмена и родителей можно подготовить отдельные карточки для родителей с описаниями ситуаций, в которых родители обычно начинают волноваться или испытывать другие эмоции по поводу выступлений своего ребенка.

Выводы

Игровой формат позволяет устранить изначально низкую мотивацию спортсменов, переключая фокус внимания с обязательного обучения на соревновательную деятельность, что способствует лучшему усвоению материала. Данная игра достаточно вариативна и может быть адаптирована под различные запросы в работе со спортсменами. Возможность проведения игры как в командном, так и в индивидуальном формате (в том числе с участием родителей или малых групп), учёт актуальных сложностей конкретной команды/спортсмена, отработка техник саморегуляции различных эмоциональных состояний делает ее довольно универсальной.

Структура игры (разбор ситуаций, использование шпаргалок, возможность демонстрации техник) помогает закрепить теоретические знания о природе психических состояний и ориентироваться в выборе техник саморегуляции, быстрее вспоминать о них в реальных тренировочных и соревновательных условиях.

Адаптация игры для совместного участия спортсменов и родителей решает важную задачу психологического просвещения значимых взрослых. Формирование у родителей навыков саморегуляции (через отдельные карточки для них) и понимания принципов работы с состояниями ребенка способствует созданию устойчивой поддерживающей среды вне тренировочного процесса.

Литература

1. Бабичев, И. В. Развитие навыков психической саморегуляции у юных теннисистов: учебно-метод. пособие / И. В. Бабичев, О. И. Жихарева, И. Б. Ильченко. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2020. – С. 19–22.

2. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям / Дж. Бек ; [пер. с англ.]. – СПб. : Питер, 2018. – С. 163–181.

3. Ильина, Н. Л. Игра «СМЭР» как средство формирования ментальных навыков у спортсменов / Н. Л. Ильина // Петербургский психологический журнал. – 2024. – № 48. – С. 90–106.

4. Харченко, А. А. Методы саморегуляции предстартовых состояний в спорте / А. А. Харченко, В. А. Черепанов // XVIII Международная науч.-практ. конф. : сб. мат-лов. – Уфа, 2025. – С. 4–5.

УДК 159.9.072.43 : 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГИБКОСТИ У СПОРТСМЕНОВ НА ПРИМЕРЕ «МОДЕЛИ ВЕЛОСИПЕДА»

*Махрова Н.Н.,
ГБУ ДО КО СШОР «Юность»,
г. Калуга, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается образовательная модель, используемая для психологической подготовки спортсмена, с целью формирования у него стрессоустойчивости и помехоустойчивости в условиях соревновательной деятельности. А также описаны навыки психологической гибкости спортсмена. Модель велосипеда является авторской разработкой, используемой в течение нескольких лет в практической работе со спортсменами разного возраста.

Ключевые слова: *готовность; модель велосипеда; навыки психологической гибкости; настрой.*

Введение

Для реализации своего потенциала спортсмену крайне необходимо развивать такие качества, как стрессоустойчивость и помехоустойчивость. Соревновательный стресс и внешние условия (помехи), возникающие в процессе соревновательной деятельности, могут негативно сказываться на состоянии и выступлении спортсмена. Еще задолго до старта спортсмен может проваливаться в мысли о проигрыше, возможных ошибках, трудном сопернике и последствиях низкого результата. Если мысли навязчивы, напряжение растет, спортсмен испытывает неприятные телесные ощущения, и он не знает, как на это повлиять, то, как правило, все его негативные ожидания оправдываются. И так из раза в раз, соревнования становятся сильнейшим стрессом, влияющим на отношение к выступлению, к себе, к своей готовности.

В психологической подготовке спортсменов эффективно используются инструменты когнитивно-поведенческой психотерапии, в том числе терапии принятия и ответственности (автор Стивен К. Хейс). Основной идеей этого направления является не подавление и избегание сложных эмоций, а их принятие. В терапии принятия и ответственности развитие психологической гибкости происходит через следующие процессы: контакт с настоящим, принятие своих мыслей и чувств, разделение с ними, способность замечать свой внутренний опыт, действия на основе своих ценностей (целей).

Психологическая гибкость спортсмена – это его способность адаптироваться к изменяющимся условиям, управлять своим эмоциональным состоянием, сохраняя концентрацию внимания на выполнении спортивных задач. Формирование навыков психологической гибкости позволяет поддерживать баланс между спортивными результатами, психическим здоровьем и благополучием спортсмена. А также выбирать адекватное поведение для реализации своей потенциальной готовности.

Основная часть

Модель велосипеда (рис. 1), представленная в статье, включает в себя описание колеса готовности спортсмена и колеса настроя, основанного на модели гексафлекса в терапии принятия и ответственности.



Рис. 1. Модель велосипеда спортсмена

Анализируя готовность спортсмена к конкретным соревнованиям, мы всегда оцениваем физический, технический, тактический и психологический компонент, кроме того, не можем не учитывать, как спортсмен питается, спит, восстанавливается (этот компонент на велосипеде называется спортивный здоровый образ жизни, на нем крепятся педали велосипеда). Колесо готовности – это переднее колесо, от соревнования к соревнованию спортсмен стремится создать в нем баланс за счет решения тренировочных задач, с учетом соревновательного опыта.

Психологический компонент во многом определяет возможность спортсмена перевести потенциальную готовность в реальную. Другими словами, обращаясь к метафоре велосипеда, если колесо проколется в области психологического компонента, то «сдуются» в той или иной степени все остальные компоненты. Чтобы этого не происходило, второе колесо

велосипеда – колесо настроения включает в себя шесть важных навыков, помогающих спортсмену регулировать свое состояние в условиях соревнования, а также помогающих формировать дисциплинированное мышление.

Разделение колеса настроения на шесть частей (в основе гексафлекс психологической гибкости) помогает научить спортсмена управлять своим вниманием, формирует позицию наблюдателя и навык самонаблюдения, а также в процессе использования данной модели происходит тренировка фокуса внимания на решении спортивных задач, а не на помехах. Один из компонентов колеса представляет собой развитие умения разделяться с мешающими мыслями.

Наиболее частой стратегией, используемой спортсменами при возникновении негативных, мешающих мыслей и эмоций является борьба. Желание избавиться, подавить, отвлечься и переключиться, которое не всегда дает положительный эффект. Негативное состояние усиливается, и спортсмен сам не замечает, как «колесо настроения прокололось». Стратегия принятия изначально может показаться неработающей, ведь если обнаружить все то, что мешает, кажется, это начнет мешать еще больше. Но это не так. Практика работы с юными и взрослыми спортсменами с использованием модели велосипеда показывает, что уже на первых стартах после знакомства с ней и отработки некоторых упражнений, спортсмен чувствует себя увереннее, спокойнее, у него уменьшается количество негативных мыслей, снижается уровень волнения.

Итак, разберем компоненты колеса готовности.

Навык **«Я здесь!»** - умение спортсмена возвращать себя в настоящий момент, заметив, что в его голове слишком много мыслей о результате, или любых других отвлекающих от выполнения спортивной задачи, с помощью специальных техник вернуть внимание в настоящее.

Навык **«Думаю о задаче, у меня есть план»**, умение спортсмена формулировать процессуальные задачи выступления.

Навык **«Действую, выполняю спортивные задачи»** - навык концентрации внимания на выполнении задач шаг за шагом, в зависимости от вида спорта с небольшим тактическим планом вперед.

Навык **«Замечаю свои мысли, эмоции, ощущения»** - умение вовремя заметить индикаторы развития неблагоприятного состояния и отрегулировать себя.

Навык **«Разделение с мешающими мыслями»** - умение использовать подходящий спортсмену вариант разделения с мыслями, заметив, что их слишком много. Для развития этого навыка используются метафоры и упражнения из когнитивно-поведенческой терапии.

Навык **«Замечания помех и действия с учетом их»** - развитие этого навыка позволяет спортсмену не заикливаться на внешних и внутренних

помехах, а переключать внимание на решение спортивных задач. В работе с этим навыком необходимо обсудить со спортсменом все возможные помехи и способы реагирования на них с минимальной потерей концентрации.

Выводы

Таким образом, «модель велосипеда» позволяет осуществлять психообразование спортсменов, а совместно с применением различных техник, подобранных для каждого конкретного навыка, проводить полноценную психологическую подготовку в доступной и интересной форме. Опора на визуальный образ создает у атлета целостную картину психологической готовности, а разделение «колес» на сектора (компоненты) помогает произвести оценку каждого из них и осуществить целенаправленную коррекцию через постановку задач.

Эту модель можно использовать в индивидуальной и групповой работе: не только с привлечением психолога, но и самостоятельно — тренеры или родители могут помогать спортсменам анализировать их состояние и уровень готовности. В настоящий момент данная модель представлена в формате психологической игры с набором карточек и упражнений для развития навыков психологической гибкости. Психообразование является неотъемлемой частью подготовки спортсмена, помогающей снизить уровень тревоги и деструктивного волнения.

Литература

1. Mindfulness and Acceptance in Sport: How to Help Athletes Perform Under Pressure / editors Ch. Henricksen, J. Hansen, K. Hvida Larsen. – London; New York: Routledge, 2019. – 368 p.

2. The Applied Sport Psychology of Cognitive-Behavioral Therapy / editors M. J. Turner, M. V. Jones, A. G. Wood. – London; New York: Routledge, 2021. – 354 p.

3. Хэррис, Р. АСТ в вопросах и ответах / Р. Хэррис; пер. с англ. – Киев: София, 2022. – 306 с.

УДК 159.955.072.43

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА «ПОБЕЖДАЯ СТРЕСС!»

*Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия;*

*Полозков И.О.,
Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. Статья посвящена разработке и методологическому обоснованию психологической трансформационной игры «Побеждая стресс!», которая представляет собой современный инструмент коррекции психоэмоционального состояния. Игра выступает практическим инструментарием для закрепления навыков преодоления трудностей, стресс-факторов, которые возникают у спортсменов в ходе тренировок и спортивных соревнований различного уровня. Представлены правила игры и стимульный материал, который содержит карточки-задания для формирования стрессоустойчивости у спортсменов.

Ключевые слова: карточки-задания; копинг-стратегии; психологические защиты; психологическая трансформационная игра; спортсмены.

Введение

Современная спортивная деятельность характеризуется высокой интенсивностью нагрузок, жесткой конкуренцией и необходимостью мгновенного принятия решений в условиях стресса. Это обуславливает актуальность поиска практикоориентированных средств психологической помощи, направленных на развитие стрессоустойчивости и формирование конструктивных способов совладания с трудными ситуациями.

Разработка психологической трансформационной игры «Побеждая стресс!» продиктована потребностью в инструменте, объединяющем выявление стрессоров, анализ психологических защит и отработку копинг-стратегий. Игра может эффективно применяться в системе психологического сопровождения спортсменов для профилактики дезадаптации и формирования устойчивого отношения к соревновательной деятельности.

Основная часть

Цель игры заключается в трансформации негативных паттернов реагирования на стресс в конструктивные стратегии поведения. Игровой

процесс позволяет участникам в безопасной среде моделировать сложные ситуации, характерные для спорта.

Рабочие материалы игры включают три блока:

Первый блок ориентирован на диагностику значимых стресс-факторов соревновательной деятельности. В основу легла методика «Соревновательные стресс-ситуации» Р. Фрестера. Спортсменам предлагается выбрать из перечня (21 ситуация) шесть наиболее значимых для них факторов — по два из каждой группы, представленной в таблице 1.

Таблица 1 – Стресс факторы соревновательной деятельности

I фактор «Социально-психологический»	II фактор «Объективно соревновательный»	III фактор «Успех-неудача»
Конфликты с тренером и товарищами по команде	Незнакомый соперник	Предыдущие неудачи
Упреки во время соревнований	Плохое оснащение соревнований	Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи
Положение фаворита перед соревнованием	Отсрочка старта	Предшествующие поражения от данного соперника
Завышенные требования к итогам выступления	Длительный переезд к месту соревнования	Чрезмерное волнение перед соревнованием и в ходе него
Значительное превосходство соперника	Неожиданно высокие результаты соперника	Плохой сон накануне или за несколько дней до старта
Необъективное судейство	Зрительные, акустические и тактильные помехи	Предшествующие плохие тренировочные или соревновательные результаты
Реакция зрителей	Неудача на старте	Плохое физическое самочувствие

Второй блок представлен психологическими защитами, которые являются неосознаваемыми процессами, направленными на минимизацию отрицательных переживаний и сохранение целостности личности [2, 3, 5, 6]. Они срабатывают автоматически и часто искажают восприятие реальности, чтобы защитить психику от болезненных переживаний.

К наиболее распространенным защитам относятся вытеснение (забывание неприятных событий), отрицание (отказ признавать очевидные

факты), проекция (приписывание собственных качеств другим людям) и рационализация (поиск логичного оправдания неудачам или импульсивным поступкам). В таблице 2 представлены используемые спортсменами психологические защиты и их описание.

Таблица 2 – Психологические защиты, используемые в стрессовых ситуациях

Психологическая защита		Пример проявления
ОТРИЦАНИЕ	Одна из самых простых психологических защит. Человек ведет себя так, будто проблемы или угрожающего события вовсе не существует. Это дает психике время на постепенную адаптацию к шоковой информации.	Например, при получении плохих новостей о здоровье первая реакция может выражаться в мысли, что произошла ошибка или анализы перепутали.
ПРОЕКЦИЯ	Позволяет человеку справляться со стрессом, приписывая собственные подавленные чувства или желания окружающим. Внутренний конфликт переносится вовне, что временно снижает уровень тревоги.	Например, если человек испытывает сильное раздражение из-за проблем на работе, он может утверждать, что его коллеги агрессивно настроены.
РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ	Помогает оправдать свои неудачи или ошибки логичными на первый взгляд доводами, чтобы сохранить самооценку. Это позволяет избежать чувства разочарования в собственных способностях.	Например, если человек не получает желаемую должность, он может убедить себя в том, что «эта работа на самом деле скучная и там слишком далеко ездить».
РЕГРЕССИЯ	Проявляется в возвращении к более ранним, детским формам поведения в ответ на сильное давление. Человек неосознанно стремится получить заботу и поддержку, которую дети обычно получают от родителей	Например, взрослый человек в состоянии сильного стресса может начать капризничать, плакать или демонстрировать беспомощность.
ВЫТЕСНЕНИЕ	Это процесс произвольного удаления неприятных мыслей или воспоминаний из сознания. Стрессогенный фактор не исчезает, но временно перестает осознаваться, снижая текущую нагрузку на психику.	Например, человек может «просто забыть» о необходимости идти на неприятную встречу.
СУБЛИМАЦИЯ	Считается наиболее конструктивной психологической защитой. Она заключается в преобразовании энергии стресса или негативных эмоций в социально приемлемую деятельность.	Например, гнев из-за конфликта в семье может быть перенаправлен в интенсивную тренировку в спортзале или в создание творческого проекта.

Спортсменам предлагается выделить 3 соревновательные ситуации и, исходя из выбранной психологической защиты, предложить возможное решение. Главная особенность психологических защит заключается в том, что они решают проблему лишь временно, не устраняя причину стресса.

Третий блок содержит практические карточки с техниками: когнитивным переструктурированием, дыхательными упражнениями и методами визуализации и др. (таблица 3).

Таблица 3 – Практические карточки (задания)

Техника	Вопрос (задание)
КОНКРЕТИКА	«Приведи пример когда...?»
АЛЬТЕРНАТИВА	«Как можно поступить в этой ситуации...?» (2-3 варианта)
ПЕРСПЕКТИВА	«И что может быть дальше...?»
ОПОРА	«Кто может помочь...?» «Чем может помочь...?»
ЭМОЦИИ и ЧУВСТВА	«Что ты чувствуешь когда...?»
ПРИЧИНА ТРЕВОГИ	«Что было причиной...?»
ЗНАЧИМОСТЬ	«Почему для тебя важно...?»
ЮМОР	«Как можно пошутить в этой ситуации...?» «Над чем посмеяться...?»
АБСУРД	«Как ты можешь преувеличить эту ситуацию...?»
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ	Нарисуй эту ситуацию
ВЕРБАЛИЗАЦИЯ	Придумай рассказ про эту ситуацию
КИНЕСТЕТИЧЕСКИЙ ОБРАЗ	Покажи, что можно сделать в этой ситуации

Игровой формат снижает психологическое сопротивление, повышает вовлеченность и ускоряет освоение навыков саморегуляции через личностное осмысление опыта.

Предлагаемые спортсменам активные действия или мыслительные приемы отражают копинг-стратегии, которые, в отличие от защит, являются

осознанными усилиями человека, направленными на управление стрессовой ситуацией. Копинг-стратегии принято разделять на две большие группы: проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные [2].

Проблемно-ориентированный копинг эффективен в ситуациях, которые поддаются контролю, и направлен на их изменение. Он включает анализ проблемы, поиск информации, составление плана действий и активные шаги по разрешению трудностей.

Эмоционально-ориентированный копинг эффективен в ситуациях, которые невозможно изменить, и направлен на регулирование собственных чувств, вызванных стрессом. Сюда относятся поиск социальной поддержки, медитация, переключение внимания на хобби или использование юмора.

Систематическое использование данной игры в рамках психологического сопровождения позволяет спортсменам не только развивать стрессоустойчивость, но и формировать устойчивое восприятие жизненных препятствий как зон личностного роста, что коррелирует с результатами эмпирических исследований в области спортивной психологии.

В отличие от традиционных диагностических и коррекционных процедур, трансформационная игра сочетает в себе элементы диагностики, психопросвещения и тренировки навыков саморегуляции. Кроме того, важным достоинством данной игры является ее универсальность и вариативность применения. Она может использоваться как в индивидуальной, так и в групповой работе, а также адаптироваться в зависимости от возраста спортсменов, уровня их спортивной квалификации и специфики вида спорта. Это делает методику удобной для практического применения в работе спортивного психолога и тренера.

Выводы

Психологическая трансформационная игра «Побеждая стресс!» представляет собой эффективный практико-ориентированный инструмент, направленный на развитие стрессоустойчивости спортсменов и формирование у них навыков конструктивного совладания с напряженными ситуациями спортивной деятельности. Ее структура позволяет последовательно реализовать диагностический, аналитический и коррекционно-развивающий этапы психологической работы.

Использование в первой части игры методики выявления соревновательных стресс-ситуаций дает возможность определить наиболее значимые для спортсмена факторы напряжения и создать индивидуализированную основу для дальнейшей работы. Включение блока психологических защит способствует осознанию привычных, но не всегда эффективных способов реагирования на стресс, а также расширяет представления спортсменов о собственных эмоциональных и поведенческих реакциях. Практические карточки с техниками когнитивного переструктурирования, визуализации, вербализации и другими приемами

обеспечивают переход от анализа проблемы к активному поиску способов ее преодоления.

Реализация игры в процессе психологического сопровождения способствует не только снижению эмоционального напряжения, но и развитию рефлексии, саморегуляции, гибкости мышления и способности к конструктивному решению проблемных ситуаций. Таким образом, игра «Побеждая стресс!» может быть рекомендована как эффективное средство психологической поддержки спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе.

Литература

1. Вассерман, Л. И. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / Л. И. Вассерман, О. Т. Ерышев, Е. Б. Клубова. – СПб. : Психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева, 2005. – 50 с.
2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса: справочник / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
3. Грановская, Р. М. Психологическая защита / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2007. – 476 с.
4. Марищук В. Л., Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю. М. Блудов, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 191 с.
5. Романова, Е. С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Мытищи: Талант, 1996. – 144 с.
6. Фрейд, А. Психология Я и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Класс, 2007. – 144 с.

УДК 159.9:796.01

ВНУТРЕННЯЯ КАРТИНА БОЛЕЗНИ У СПОРТСМЕНОВ И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ЕЕ ИСКАЖЕНИЙ ПРОЕКТИВНЫМИ МЕТОДАМИ (НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ С МАК)

*Разумец Е.И., канд. психол. наук;
ФГБУ «Государственный научный центр Федеральный медицинский
биофизический центр им. А.И. Бурназяна ФМБА России»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается специфика формирования внутренней картины болезни (ВКБ) и травмы у высококвалифицированных спортсменов. Анализируются факторы, затрудняющие вербальную диагностику и психологическую коррекцию в данной группе: сверхценность физического состояния, превалирование перфекционистских установок, а также характерная для спортсменов алекситимия. Обосновывается эффективность применения метафорических ассоциативных карт (МАК) как проективного метода, позволяющего обходить механизмы психологической защиты и работать с неосознаваемыми аспектами переживания травмы. Описаны конкретные техники диагностики и коррекции, апробированные в практической деятельности, а также представлены рекомендации по подбору колод. Особое внимание уделяется анализу предшествующего травматического опыта спортсмена, который, согласно результатам наших более ранних исследований, может оказывать как негативное, так и позитивное влияние на процесс восстановления [7, 8].

Ключевые слова: *внутренняя картина болезни; метафорические ассоциативные карты (МАК); проективные методы; спортсмены; травма.*

Введение

Проблема внутренней картины болезни/травмы у спортсменов остается недостаточно разработанной областью спортивной психологии. Между тем, именно характер переживания травмы или заболевания во многом определяет успешность реабилитации и вероятность возвращения в спорт [1]. Специфика ВКБ у атлетов связана с тем, что телесность для них — не только биологическая данность, а тело является профессиональным инструментом. Любое нарушение его функционирования субъективно воспринимается как угроза идентичности, социальному и профессиональному статусу [2].

Р.А. Лурия определяет ВКБ как «все то, что испытывает и переживает больной, всю массу его ощущений, общее самочувствие, самонаблюдение, его представления о своей болезни, ее причинах» [3, с. 27]. У спортсменов к

этому добавляется мощный пласт социальных ожиданий и требований, предъявляемых как окружением, так и им самим к себе. Исследователи отмечают, что для многих атлетов характерен «синдром отличника», переходящий в интернализацию вины при любых сбоях [4]. Травма или болезнь в такой системе координат становится не просто физическим страданием, а социальным «провалом», потерей своего места в спортивной иерархии.

Дополнительную сложность создает алекситимия — неспособность к вербализации эмоциональных состояний, которая часто формируется в спортивной среде как следствие подавления «слабых» чувств [5]. Спортсмен может испытывать сильную тревогу, но на вопрос о самочувствии отвечать стандартным «все нормально». Это делает традиционные вербальные методы диагностики малоэффективными и требует обращения к проективным подходам [6].

Важно учитывать, что предшествующий травматический опыт спортсмена существенно влияет на формирование ВКБ при повторных повреждениях. Как показывают наши исследования, такой опыт может иметь как негативные последствия (страх, тревога, кинезиофобия, неуверенность при выполнении специфических движений), так и позитивные (приобретенные навыки совладания с травматическим опытом, новые знания о своих физических и психологических возможностях) [7, 8]. Выявление этих паттернов восприятия является важным компонентом при разработке персонализированных программ психологической помощи в спорте высших достижений [8].

Основная часть

Оценка ВКБ с использованием проективных методов

Наряду с использованием стандартизованных опросников для выявления особенностей ВКБ, весьма эффективно показали себя проективные методы, в частности МАК. Метафорические ассоциативные карты (МАК) представляют собой набор изображений, не имеющих жестко закрепленных значений [9]. Работа с ними строится на механизме проекции: клиент наделяет картинку собственными смыслами, что позволяет обойти психологические защиты и получить доступ к глубинным переживаниям, бессознательному [10]. В отличие от рисуночных тестов, МАК не требуют художественных навыков и вызывают меньше сопротивления, особенно у взрослых спортсменов, которые могут стесняться своего «неумения рисовать» [11].

В диагностической работе со спортсменами, переживающими болезнь или травму, на наш взгляд эффективны следующие техники.

1. Оценка ресурсного состояния по сферам. Спортсмену предлагается выбрать карты, отражающие его состояние в четырех областях: телесное самочувствие, профессиональная деятельность, значимые контакты,

смысло-жизненные ориентации [12]. Анализ выбранных изображений и их интерпретаций позволяет выявить зоны наибольшего дефицита и определить потенциальные ресурсы. Например, если на карте, выбранной как «мое тело», изображен сломанный механизм, а на карте «контакты» — поддерживающие фигуры, именно отношения с близкими могут стать опорой в дальнейшей коррекции.

2. Пространственная диагностика взаимоотношений. Раскладывая карты на плоскости, спортсмен обозначает позиции себя, болезни, лечащего врача, тренера, значимых других. Расстояние между фигурами, их взаимное расположение, наличие или отсутствие барьеров дают информацию о невербализуемых и/или неосознаваемых конфликтах и особенностях восприятия социальной ситуации болезни [9]. Например, в нашей практике был случай, когда спортсменка поместила фигуру тренера (который также являлся ее отцом) у себя за спиной, а фигуру травмы — между ними; позже выяснилось, что она боялась осуждения и не могла попросить отдыха, умолчала о своем состоянии и в самом начале соревнований получила серьезную травму.

3. «Образ болезни». Вместо директивного вопроса «Что ты чувствуешь?» используется метафорический: «Если бы твоя болезнь (травма, боль) была картинкой, какой бы она была?». Спортсмен выбирает изображение, которое резонирует с его состоянием. Этот образ становится отправной точкой для дальнейшей работы [13]. Так, один из пациентов, перенесших сложную операцию на колене (пластика ПКС), выбрал карту с покосившимся забором и прокомментировал: «Я теперь как этот забор, в любой момент упаду».

Психокоррекция искажений ВКБ

Психологическое сопровождение травмированных спортсменов включает в себя как поддерживающие сессии с выявлением актуальных переживаний и переработкой травматического опыта, так и коррекцию искажений ВКБ, определенных на этапе диагностики. Работа с использованием МАК строится как продолжение диагностики и включает несколько этапов.

На первом этапе происходит *легализация эмоций*. Через обсуждение выбранной карты спортсмен получает возможность назвать свои переживания, не испытывая стыда. Вопросы психолога носят открытый и непрямой характер: «Что происходит с этим персонажем? Что он чувствует? Что ему хочется сделать?» [11]. Проекция позволяет говорить о страхе, гнев или отчаянии как о свойствах изображения, что снижает тревогу и сопротивление.

Второй этап — *трансформация образа болезни и ресурсирование*. Спортсмену предлагается найти карту, которая могла бы изменить ситуацию к лучшему: ресурс, помощник, новое качество. Важно, чтобы решение

исходило от самого клиента. Например, к образу «ржавой цепи» (травма) может быть найдена карта «масло» (восстановление) или «кузнец» (врач, поддержка). Это формирует чувство контроля и активизирует поиск внутренних опор [14]. На этом этапе особенно полезно обращать внимание спортсмена на позитивные аспекты травматического опыта, которые выделены в исследованиях: получение нового знания о своих возможностях, приобретение навыков совладания [7; 8].

Третий этап — *расширение идентичности*. Поскольку травма часто сужает восприятие себя до «неудачника» или «инвалида», важно восстановить многомерность образа Я, например, можно использовать техники «Кто я еще, кроме спортсмена?», «Мои роли», «Колесо баланса» [15]. МАК позволяют увидеть, что помимо спорта существуют другие значимые сферы, которые остаются доступными даже в период болезни.

Четвертый этап — *построение временной перспективы*. В частности, с помощью расклада «Прошлое-Настоящее-Будущее» или «Путь героя» спортсмен выстраивает позитивный сценарий выхода из кризисного состояния. Важно не просто проговорить желаемый результат, но и зафиксировать конкретные шаги и ресурсы для их реализации [13].

Выбор колод зависит от задач этапа. Для первичной диагностики удобны универсальные колоды с широким спектром сюжетов («ОН», «SAGA», «Эмоции судьбы»). Для поиска ресурсов — специализированные ресурсные колоды («Огонь, мерцающий в сосуде», «Источник», «Морена», «RESILIO»). Для углубленной проработки идентичности и травмы — тематические наборы («PERSONA», «COPE») [12]. Особая роль в личной практике автора отведена колоде «Травмы», которая позволяет наиболее тонко определить характер переживания спортсмена.

Выводы

Применение метафорических ассоциативных карт в работе со спортсменами, получившими травмы или имеющими хронические заболевания, позволяет решать несколько задач. В первую очередь, это преодоление механизмов психологической защиты и получение доступа к истинным переживаниям. Во-вторых, мягкая и экологичная трансформация негативных образов травмы в ресурсные состояния с учетом предшествующего травматического опыта спортсмена [8]. В-третьих, возможность восстанавливать целостную идентичность, не сводимую к спортивным достижениям. Безусловно, данный метод, как и любой другой, требует от психолога особой подготовки, но при корректном использовании он показывает высокую эффективность и дает результаты, труднодостижимые при вербальном консультировании [10].

Литература

1. Ильин, Е. П. Психология спорта: учеб. пособие / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2016. — 352 с.

2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2014. – 328 с.
3. Лурия, Р. А. Внутренняя картина болезни и иатрогенные заболевания / Р. А. Лурия. – М.: Медицина, 1977. – 112 с.
4. Кретти, Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти; пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 224 с.
5. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А. В. Родионов. – М.: Академический проект, 2020. – 576 с.
6. Бурлачук, Л. Ф. Введение в проективную психологию: учеб. пособие / Л. Ф. Бурлачук. – Киев: Ника-Центр, 2018. – 288 с.
7. Разумец, Е. И. Психологическая профилактика травм опорно-двигательной системы у спортсменов высокого класса / Е. И. Разумец // Спортивная медицина: наука и практика. – 2021. – № 3. – С. 51–56.
8. Разумец, Е. И. Психологическая диагностика и коррекция в процессе восстановления спортсменов высокого класса после травм опорно-двигательной системы: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Е. И. Разумец; ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2022. – 159 с.
9. Кац, Г. Метафорические карты: руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – М.: Генезис, 2021. – 160 с.
10. Дмитриева, Н. В. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: учеб. -метод. пособие / Н. В. Дмитриева. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2019. – 248 с.
11. Тарарина, Е. В. Практикум по арт-терапии: работа с МАК / Е.В. Тарарина. – М.: АСТ, 2020. – 224 с.
12. Колендо-Смирнова, А. МАК: ресурс и творчество: метод. пособие / А. Колендо-Смирнова. – СПб.: Речь, 2022. – 144 с.
13. Малкина-Пых, И. Г. Психология телесности и работа с травмой: учеб. пособие / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2017. – 352 с.
14. Линде, Н. Д. Психологическое консультирование: теория и практика: учеб. пособие / Н. Д. Линде. – М.: Аспект Пресс, 2019. – 288 с.
15. Яценко, Т. С. Психологические основы проективных методов в спорте / Т. С. Яценко // Вестник спортивной психологии. – 2021. – № 3. – С. 154–162.

УДК 159.9:796.342.012.1-053.6

ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ ТЕННИСИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Смолдовская И.О., канд. пед. наук, доцент;
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия;

Кочнева А.А.;
МГБУ «ДЮСШ №2», клуб «АнСаш»,
г. Брест, Республика Беларусь

Аннотация. В статье анализируются результаты статистического исследования теннисистов 12-14 лет. Рассматриваются индивидуально-психологические детерминанты, а именно уровень личностной и реактивной тревожности, психическая надёжность, показатели типа нервной системы, влияющие на стабильность выполнения технических элементов в соревновательной деятельности теннисистов 12-14 лет.

Ключевые слова: личностная тревожность; спортивная психология; спортивный результат; теннис.

Введение

Эффективность соревновательной деятельности и успешность преодоления соревновательного стресса зависит от состояния психологической готовности спортсмена, обусловленного оптимальным уровнем предстартовой тревожности [1]. Успешность соревновательного процесса и минимизация ошибок в теннисе во многом определяется психофизиологической устойчивостью игрока, а именно типом нервной системы, реактивной тревожностью, соревновательной мотивацией, которые могут выступать детерминантами качественного выступления. В современных условиях спортивной борьбы вопрос управления состоянием тревожности спортсменов являются одной из важнейших научно-практических задач психологической подготовки [4].

Цель исследования: определение влияния индивидуально-психологических детерминант на соревновательную успешность теннисистов 12-14 лет.

Объект исследования – соревновательный процесс теннисистов 12–14 лет. **Предмет исследования** – особенности проявления индивидуально-психологических особенностей у теннисистов 12–14 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что индивидуально-психологические особенности влияют на соревновательную успешность

теннисистов 12–14 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности индивидуально-типологических показателей теннисистов 12–14 лет.

2. Выявить взаимосвязь между индивидуально-типологическими показателями и соревновательной успешностью теннисистов 12–14 лет.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 30 спортсменов теннисистов 12-14 лет, занимающихся в спортивной школе МГБУ «ДЮСШ №2» г. Брест, имеющих спортивную квалификацию 1-2 взрослого разрядов.

Основная часть

Анализ результатов исследования выявил, что 44% респондентов имеют сильный тип нервной системы, 13% – средне-сильную нервную систему, 11% средне-слабую силу нервной системы и 32% – слабую нервную систему, что подтверждает предпочтительность способности нервной системы длительное время выдерживать напряжённый характер работы в сетах теннисной игры и непредсказуемость игровых ситуаций.

В современной спортивной науке личностная тревожность рассматривается как фундаментальный предиктор стабильности спортивных достижений. Согласно концепции Ч.Д. Спилбергера, данная категория представляет собой константную индивидуальную черту, определяющую порог чувствительности спортсмена к стрессогенным факторам соревновательной среды [3]. Анализ результатов исследования показателей личностной тревожности у теннисистов 12–14 лет показал, что высокий уровень личностной тревожности зафиксирован у 40%, умеренный уровень у 33%, низкий уровень у 27% респондентов, что говорит о том, что значительная часть спортсменов склонна к избыточному эмоциональному напряжению в предсоревновательный период, что требует разработки специфических программ психокоррекции, направленных на снижение негативных предстартовых состояний и формирование эффективных копинг-стратегий, при этом определена степень неоднородности выборки.

Анализ технической эффективности выявил, что спортсмены Наибольшую стабильность демонстрируют в контроле невынужденных ошибок и выигранных мячах. Наименее стабильным показателем является двойная ошибка на подаче, что может быть напрямую связано колебаниями эмоционального состояния. Высокая вариативность личностной тревожности (47,7%) при относительно стабильных показателях невынужденных ошибок (3,57%) свидетельствует о том, что спортсмены из данной выборки владеют механизмами компенсации психологического напряжения. Относительно низкие коэффициенты вариации по выигранным мячам (6,89%) и общему количеству невынужденных ошибок

свидетельствуют о сформированном техническом базисе, который остается стабильным вопреки индивидуальным психологическим различиям.

Таким образом, особое внимание следует уделить стабилизации выполнения подачи, так как данный технический элемент наиболее чувствителен к индивидуально-психологическим колебаниям атлетов в возрасте 12–14 лет.

Анализ результатов исследования показателей психической надежности выявил, что у 42 % испытуемых положительный полюс соревновательной эмоциональной устойчивости, а у 58 % отрицательный, что говорит о больших перепадах в эмоциональном фоне выступления.

Умением произвольно настроить себя перед началом, в перерывах и в ходе спортивной борьбы обладают 47 % испытуемых; 53 % - имеют недостаточное умение настраивать себя и управлять своими эмоциями.

Успех соревновательной деятельности спортсмена зависит от оптимального уровня мотивационного состояния, побуждающего спортсмена к деятельности, к выполнению трудной нагрузки, при этом 63 % испытуемых имеют плохое, заниженное осознание собственных целей, а у 37 % испытуемых выступают с отдачей, желанием, эмоциональным зарядом.

При этом 89 % испытуемых имеют низкий уровень помехоустойчивости, а 11 % испытуемых не реагируют на неожиданные раздражители.

Таким образом, психологический профиль теннисистов 12–14 лет характеризуется высокой чувствительностью к внешним помехам и преобладанием нерациональных эмоциональных реакций. Особого внимания требует коррекция помехоустойчивости (89% отрицательных значений) и мотивационной сферы (63% дефицита), так как именно эти компоненты являются лимитирующими факторами для достижения максимального спортивного результата.

Предположительно, критически низкий показатель помехоустойчивости (89 %) находит свое отражение в структуре технического брака. Несмотря на то, что средний уровень невынужденных ошибок в группе относительно стабилен, их возникновение в решающие моменты матча обусловлено именно «сбивающим» характером внешних раздражителей. Таким образом, технический сбой является не следствием отсутствия навыка, а результатом потери концентрации под давлением среды.

Для объективизации спортивных результатов был проведен хронометраж соревновательной деятельности в ходе трех турниров. Оценивались ключевые параметры эффективности: точность первой подачи, результативность активных действий на подаче и приеме, а также количественные характеристики допущенных ошибок. Было выявлено, что наивысший процент успешности зафиксирован при реализации первой

подачи (54,2%), затем выраженная «убывающая динамика»-эффективность реализации первой подачи (27,3%) почти вдвое превышает показатели второй (14,5%), что детерминировано как технико-тактическим рисунком игры, так и снижением психологической уверенности после совершения первой ошибки. При этом, в ходе матчей теннисисты значительно чаще совершают невынужденные ошибки (18), нежели двойные (8). Анализ игровых ситуаций показал, что невынужденные ошибки преимущественно аккумулируются при игре у сетки в условиях дефицита времени и реализации рискованных тактических моделей. Зафиксирован высокий показатель выигранных мячей на приеме (43,7%) что объясняется преобладанием в выборке игроков «задней линии», для которых данная игровая позиция является тактически наиболее освоенной и комфортной.

Таким образом, несмотря на техническую однородность группы, реализация потенциала спортсменов в значительной степени лимитируется индивидуально-стилевыми особенностями и способностью противостоять конкретному сопернику, что подтверждается ранее проведенными исследованиями [3]. Высокий процент ошибок при агрессивных действиях у сетки указывает на необходимость совершенствования помехоустойчивости в ситуациях с высокой вероятностью риска.

С целью выявления взаимосвязи между индивидуально - психологическими показателями и спортивной результативностью теннисистов 12-14 лет, был проведен корреляционный анализ, который позволил обнаружить корреляционную связь между соревновательной эмоциональной устойчивостью и результатами выступления ($r = - 0,583$), типом нервной системы ($r=0,45 - 0,50$, при $p \leq 0,05$), между результативными попаданиями после первой подачи, выигранными мячами на подаче и реактивной тревожностью ($r=0,65 - 0,67$, при $p \leq 0,05$), при уровне значимости корреляции $p \leq 0,05$. Выигранные мячи на приёме связаны со способностью к саморегуляции ($r=0,51$, при $p \leq 0,05$), где был выявлен самый высокий коэффициент корреляции по этой шкале.

Выводы

Комплексный анализ индивидуально - психологических характеристик и соревновательной деятельности теннисистов 12–14 лет позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Психологическая детерминация технического брака. Выявленная высокая межиндивидуальная вариативность личностной тревожности (47,7%) и преобладание отрицательного полюса эмоциональной устойчивости (58%) являются ключевыми факторами нестабильности игры. Это находит прямое подтверждение в динамике реализации подачи: резкое снижение эффективности со второй попытки (с 27,3% до 14,5%) объясняется не только тактическим риском, но и психологическим давлением, с которым

не справляются 53% атлетов, обладающих низкой способностью к саморегуляции.

2. Влияние помехоустойчивости на результативность. Критически низкий уровень помехоустойчивости (89% испытуемых подвержены влиянию сбивающих факторов) коррелирует с высоким количеством невынужденных ошибок в сложных игровых ситуациях (в среднем 18 за матч). Особенно остро это проявляется при игре у сетки, где дефицит времени и высокая ответственность за принятие решения провоцируют эмоциональный сбой у тревожных спортсменов.

3. Мотивационный ресурс и игровая мобилизация. Относительно высокий процент попадания первой подачи (54,2%) свидетельствует о достаточной предстартовой мобилизации. Однако «ступенчатое» угасание эффективности в ходе длительных комбинаций подтверждает данные о дефиците мотивационно-энергетического компонента у 63% выборки. Спортсменам не хватает психологической выносливости для поддержания концентрации на протяжении всего сета.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает гипотезу о том, что для теннисистов 12–14 лет психологические факторы (в частности, низкая помехоустойчивость и слабая саморегуляция) являются первичными по отношению к технической нестабильности. Спортивный результат в данном возрасте лимитируется не столько уровнем владения ракеткой, сколько способностью сохранять рациональный контроль в условиях соревновательного стресса.

Литература

1. Антонова, Е. А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности / Е. А. Антонова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2011. – № 1. – С. 100–104.
2. Васильева, В. В. О предстартовом состоянии / В. В. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №8. – С.49–50.
3. Волков, И. П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям / И. П. Волков // Научные исследования и разработки в спорте. – 2004 – №1. – С.46–48.
4. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности А.М. Пригожан // Психологическая наука и образование – 1998 – № 2 – С 11–18.

УДК 796.01:159.9

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
В КОМАНДЕ НА ОСНОВЕ ДИАГНОСТИКИ РЕСУРСНОГО
СОСТОЯНИЯ И ИНДЕКСА РИСКА ВЫГОРАНИЯ ПО МЕТОДУ
MENTAL RAINBOW**

Целоусов А.В.,

*СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ по легкой атлетике»,
г. Санкт-Петербург, Россия;*

Лединская И.В.,

*НОЧУ ВО «Гуманитарный институт имени П.А.Столыпина»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается индивидуализация подготовки спортсменов в команде на основе диагностики ресурсного состояния и индекса риска выгорания методом Mental Rainbow. Состояние описывается через показатели активности, работоспособности, организованности и эмоциональности. Показано, что при одинаковых значениях интегрального ресурса спортсмены различаются по структуре состояния и уровню индекса риска выгорания. Индивидуализация подготовки осуществляется через дифференциацию режимов нагрузки и восстановления на основе анализа структуры показателей.

Ключевые слова: *выгорание; индивидуализация подготовки; интегральный ресурс; многопараметрическая диагностика; спортсмены; функциональное состояние.*

Введение

В практике спортивной психологии выгорание спортсмена рассматривается как многофакторный процесс [3], связанный не только с объёмом тренировочной и соревновательной нагрузки [4], но и с особенностями её индивидуальной переработки [5]. Это означает, что спортсмены, находящиеся в сопоставимых условиях командной подготовки, по-разному сохраняют устойчивость [6], работоспособность и способность к восстановлению.

Функциональное состояние спортсмена определяется как динамическая система (состояние-процесс-поведение), включающая текущий уровень проявления характеристик, их изменение во времени и поведенческие проявления в тренировочной и соревновательной деятельности [5].

В прикладной диагностике используются агрегированные и интегральные показатели [2], позволяющие оценивать общий уровень

ресурса. При одинаковых значениях интегральных показателей различия конфигурации параметров не выявляются [1], что затрудняет дифференциацию спортсменов внутри одной группы.

Возникает задача анализа распределения показателей как характеристики структуры состояния, связанной с риском выгорания. В настоящем исследовании функциональное состояние рассматривается как система показателей активности, работоспособности, организованности и эмоциональности.

Основная часть

Цель исследования — показать, что сопоставление показателей состояния при одинаковых значениях интегрального ресурса позволяет различать состояния спортсменов в команде и уточнять основания для корректировки тренировочной нагрузки и режима восстановления.

Материалы и методы

В исследование включены данные 468 спортсменов в возрасте от 14 до 24 лет, представляющих виды спорта: айкидо, лёгкая атлетика, греко-римская борьба, волейбол, хоккей. Участники находились в условиях командной подготовки.

Для оценки состояния использовалось стандартизированное ассоциативное интервью (метод Mental Rainbow), реализующее многопараметрическую модель оценки состояния. Фиксировались индивидуальные отклики по 10 диагностическим позициям с использованием шкалы от 0 до 10.

Полученные значения агрегировались в четыре показателя состояния:

- активность — готовность к действию и включённость в выполнение нагрузки;
- работоспособность — способность сохранять продуктивность при нагрузке;
- организованность — способность удерживать структуру действий и дисциплину выполнения;
- эмоциональность — выраженность эмоционального реагирования и вовлечённости.

На их основе рассчитывались:

- интегральный ресурс — обобщённый показатель состояния;
- индекс риска выгорания — показатель, отражающий вероятность снижения устойчивости состояния.

Анализ был направлен на сопоставление структуры показателей и индекса риска выгорания у спортсменов с близкими значениями интегрального ресурса. Оценивалась значимость различий в конфигурациях для принятия решений в тренировочном процессе.

Исследование носит описательно-аналитический характер. Участие в исследовании носило добровольный характер. Сбор и обработка данных осуществлялись в обезличенном виде.

Распределение интегрального ресурса показало, что основная часть значений сосредоточена в диапазоне 55–80%. В качестве иллюстрации анализа выделена группа спортсменов $n=3$ с одинаковыми значениями интегрального ресурса — 70%.

Таблица 1 – Сопоставление интегрального ресурса, индекса риска выгорания и показателей состояния ($n=3$)

№ п/п	Интегральный ресурс	Индекс риска	Активность	Работоспособность	Организованность	Эмоциональность
1.	70%	24%	93%	57%	70%	83%
2.	70%	33%	63%	50%	80%	83%
3.	70%	42%	97%	33%	53%	50%

При одинаковом уровне интегрального ресурса фиксируются различия структуры показателей, входящих в расчет индекса риска выгорания. Значения индекса варьируются от 24% до 42%, что отражает неоднородность состояния спортсменов при сопоставимом уровне ресурса.

Выявленные различия используются при сопоставлении спортсменов внутри одной группы с одинаковым уровнем ресурса.

Анализ структуры состояния проводится на трех уровнях.

1. Индивидуальный профиль.

Фиксируются соотношения показателей внутри профиля, включая:

- снижение активности и работоспособности;
- сочетание высокой активности с низкой работоспособностью;
- снижение эмоциональности относительно активности;
- сочетание высокой активности и эмоциональности при сниженной работоспособности.

2. Групповой профиль.

Выявляются различия распределения показателей внутри команды, в том числе:

- спортсмены с повышенной эмоциональностью;
- спортсмены со сниженной активностью;
- спортсмены с наиболее высокой работоспособностью;
- снижение организованности у части группы.

3. Индекс риска выгорания.

Интерпретация результатов включает следующие варианты:

- повышенный риск выгорания;
- тенденция к выгоранию;
- устойчивое состояние.

На основе анализа структуры состояния и индекса риска выгорания принимаются решения: изменение объёма тренировочной нагрузки; перераспределение интенсивности; включение восстановительных мероприятий; сохранение текущего режима подготовки.

Различие структуры состояния определяет выбор тактики проведения тренировочных мероприятий при формально одинаковом уровне ресурса.

Выводы

Показано, что при сопоставимых значениях интегрального ресурса различия конфигурации показателей состояния сопровождаются расхождением значений индекса риска выгорания, что указывает на неоднородность функционального состояния спортсменов внутри группы.

Структура состояния, заданная соотношением показателей активности, работоспособности, организованности и эмоциональности, служит диагностическим основанием для выбора параметров тренировочного процесса, включая перераспределение нагрузки, режимов восстановления и функциональных ролей в команде.

Индивидуализация подготовки спортсменов с одинаковым уровнем ресурса осуществляется через дифференциацию решений на основе различий структуры показателей и значений индекса риска выгорания.

Литература

1. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Г. Д. Горбунов. – М.: Академия, 2019. – 320 с.
2. Кабаченко, Т. С. Психологическое состояние спортсмена в условиях соревновательной деятельности / Т. С. Кабаченко, Т. В. Сысоева // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 4. – С. 25–30.
3. Касатова, А. Ю. Особенности диагностики психофункционального состояния спортсменов / А. Ю. Касатова, Е. А. Дрягалова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 6. – С. 112–116.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
5. Роголёва, О. С. Психологические аспекты функционального состояния спортсменов / О. С. Роголёва, Ю. А. Дубинкина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 3. – С. 45–48.
6. Сычёв О. А., Дорфман Л. Я. Эмоциональное выгорание: современные подходы к изучению / О.А. Сычёв, Л. Я. Дорфман // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39, № 5. – С. 5–17.

УДК 796.01:159.9

МНОГОПАРАМЕТРИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ: ПРЕДСТАВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В ФОРМАТЕ ЦВЕТОАНАЛИТИКИ®

Целоусов А.В.,

*СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ по легкой атлетике»,
г. Санкт-Петербург, Россия;*

Лединская И.В.,

*НОЧУ ВО «Гуманитарный институт имени П.А.Столыпина»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается формат Цветоаналитики® как система представления результатов многопараметрической диагностики в спортивной команде. На материале хоккейной команды описан сводный профиль, объединяющий значения 23 диагностических параметров, интегрального ресурса и индекса риска выгорания в едином поле сопоставления. Формат позволяет наглядно и оперативно анализировать распределение диагностических параметров у участников команды и использовать данные для обоснования адресных решений в тренировочном процессе.

Ключевые слова: интегральный ресурс; командное взаимодействие; многопараметрическая диагностика; психологическое сопровождение; спортивная психология; сводный командный профиль; Цветоаналитика®.

Введение

В спортивной психологии самостоятельное место занимают задачи психодиагностического сопровождения команды и управления взаимодействием участников [1–5]. Современные исследования показывают, что качество отношений тренер–спортсмен и характер тренерской обратной связи связаны с благополучием, переживанием мастерства и мотивацией спортсменов, причём эффект тренерского воздействия может различаться между группами игроков [6]. Сопоставимое отображение индивидуальных результатов команды создает основу для дифференцированной работы тренера с составом.

В настоящей статье метод Mental Rainbow выступает способом получения многопараметрических диагностических результатов, а Цветоаналитика® – формой их представления на командном уровне. Предметом статьи является сводный командный профиль спортивной команды, объединяющий индивидуальные значения 23 диагностических

параметров, интегрального ресурса и индекса риска выгорания в едином формате сопоставления.

Цель статьи – описать сводный командный профиль в формате Цветоаналитики® как форму представления результатов многопараметрической диагностики спортивной команды и определить его аналитическую применимость при обсуждении решений в тренировочном процессе.

Основная часть

Материалы и методы. В августе 2025 – январе 2026 гг. обследованы шесть спортивных команд: айкидо ($n = 12$), греко-римская борьба ($n = 15$), баскетбол-1 ($n = 18$), баскетбол-2 ($n = 13$), хоккей ($n = 21$), лёгкая атлетика ($n = 51$). Общий объём выборки составил 130 индивидуальных протоколов. Анализируется сводный командный профиль хоккейной команды численностью 21 спортсмен. Для каждого участника регистрировались значения по 23 диагностическим параметрам, а также интегральный ресурс и индекс риска выгорания. Результаты представлены в виде сводного командного профиля: строки соответствуют спортсменам, столбцы – диагностическим параметрам, тональная насыщенность ячеек – интервалам значений. В правой части таблицы размещались интегральный ресурс и индекс риска выгорания.

В иллюстративной демонстрации сводного командного профиля использованы 6 диагностических параметров из 23, получаемых с применением метода Mental Rainbow.

В формате Цветоаналитики® значения диагностических параметров представляются через систему интервальных диапазонов, которым соответствует тональная градация ячеек – от светлого тона для более высоких значений к более тёмному для более низких: 80–100 %, 50–70 %, 20–40 % и 0–10 %. Такая организация предоставления данных обеспечивает сопоставление значений параметров у участников команды в едином визуальном поле. Указанные интервалы не рассматриваются как нормативная шкала. Сбор и обработка данных осуществлялись добровольно и в обезличенном виде.

Анализ сводного командного профиля проводился последовательно по уровням, заданным форматом Цветоаналитики®: от дополнительных показателей состояния к индивидуальной конфигурации диагностических параметров, их распределению внутри команды и групповым значениям отдельных аспектов (таблица 1).

На первом уровне по интегральному ресурсу и индексу риска выгорания выделяются спортсмены, состояние которых требует дополнительного анализа. В группе защитников интегральный ресурс находится в диапазоне от 51 до 79 %, индекс риска выгорания – от 13 до 44 %.

показателям состояния и требует последующего анализа индивидуальных профилей.

На втором уровне повышенное значение индекса риска выгорания соотносится не с общим снижением всех параметров, а с определённой конфигурацией профиля. У защитника с максимальным значением индекса риска выгорания при интегральном ресурсе 51 % низкие значения зафиксированы по ряду диагностических параметров, тогда как по другим аспектам сохраняются высокие показатели, в том числе по эмоциональной энергии, эмпатичности, адаптивному мышлению и целеустремлённости. Различия по дополнительным показателям состояния уточняются через структуру индивидуального профиля. В тренировочном процессе такой результат требует адресной коррекции способа предъявления задач, организации взаимодействия и формы обратной связи.

На третьем уровне сводный командный профиль позволяет выделять аспекты, распределение которых значимо для организации тренировочного процесса. Так, минимальные значения по аспекту «автономность и готовность к новому» зафиксированы у защитника 4 и нападающего 7. Поскольку низкие значения выявлены у игроков разных позиций, данный параметр требует учёта не в пределах одной линии, а на уровне команды в целом. В тренировочном процессе это предполагает поэтапное введение новых тактических требований, предварительную отработку алгоритма действий и ограничение доли задач, требующих немедленного самостоятельного перестроения, по меньшей мере для части состава.

Минимальное значение по аспекту «эмпатичность» зафиксировано у нападающего 8. В структуре сводного профиля это выделяет данного спортсмена по параметру, связанному с учётом реакции партнёров в совместных действиях. В прикладном отношении такой результат может учитываться при подборе игровых сочетаний, распределении парных и групповых заданий, а также при индивидуализации обратной связи в упражнениях, требующих точной координации действий с партнёром.

По аспекту «отстаивание позиций» высокие значения зафиксированы у 6 из 21 спортсмена. Это указывает на наличие в команде подгруппы игроков с выраженными значениями данного параметра. В тренировочном процессе такой результат следует учитывать при обсуждении ролевой структуры, распределении ответственности в эпизодах, требующих удержания решения под нагрузкой, и выборе формы тренерской обратной связи в ситуациях согласования игровых действий.

На четвёртом уровне сводный командный профиль позволяет анализировать аспекты, значимые для организации команды в целом. Распределение значений по аспектам «командность и лидерство» и «организация и управление» показывает, что параметры, связанные с занятием ведущей позиции и координацией действий, распределены

неравномерно. По аспекту «командность и лидерство» у 9 игроков зафиксированы высокие значения, у 4 – выраженная командная направленность, у остальных значения находятся в среднем диапазоне. По аспекту «организация и управление» у 10 спортсменов зафиксированы высокие значения, у 8 – средние, у 3 – сниженные. Такое распределение указывает на наличие в составе подгруппы игроков с высокой выраженностью параметров, связанных с координацией и организацией взаимодействия, при неоднородном распределении этих параметров в остальной части команды. В тренировочном процессе это требует более четкого распределения ролей в упражнениях, требующих координации, а также дифференциации функций инициативы, координации действий и исполнительского выполнения общей задачи.

Сопоставление аспектов «организация и управление» и «информационная восприимчивость» показывает, что при наличии в команде выраженной подгруппы игроков с высокими значениями по параметру организации взаимодействия распределение значений по параметру информационной восприимчивости остаётся более неоднородным. Это означает, что единый способ предъявления тренерских требований не будет одинаково эффективен для всех участников. В тренировочном процессе такой результат требует дифференциации формы инструктажа, объёма пояснения, повторяемости задания и степени внешней структурированности упражнения. В сочетании с данными по интегральному ресурсу и индексу риска выгорания это позволяет индивидуализировать не только обратную связь, но и характер тренировочной нагрузки, включая объём изменений, скорость перестроения и способ включения спортсмена в совместные действия.

По строкам представлены спортсмены с указанием игровой позиции, по столбцам – диагностические параметры; тональная градация ячеек соответствует интервалам значений. В правой части таблицы приведены интегральный ресурс и индекс риска выгорания для каждого участника. Монохромный вариант сохраняет принцип интервального кодирования значений.

Таким образом, сводный командный профиль фиксирует не только различия между отдельными спортсменами, но и параметры, по которым распределение значений внутри команды является неравномерным. Практическая ценность такого формата состоит в возможности обосновывать адресные решения в тренировочном процессе: дифференцированное введение новых требований, подбор и корректировку игровых сочетаний, распределение ответственности, выбор формы обратной связи и индивидуализацию нагрузки. В этом заключается его практическая функция на командном уровне.

Таблица 1 – Сводный командный профиль хоккейной команды по 6 из 23 диагностических параметров в формате Цветоаналитики®

ИГРОК \ АСПЕКТ	Автономность и готовность к новому	Информационная восприимчивость	Командность и лидерство	Эмпатичность	Организация и управление	Отставание позиций	Интегральный ресурс	Индекс риска выгорания
Защитник 1							67%	23%
Защитник 2							67%	23%
Защитник 3							58%	30%
Нападающий 1							68%	20%
Защитник 4							65%	13%
Нападающий 2							65%	35%
Нападающий 3							67%	38%
Кр.нападающий							63%	35%
Защитник 5							72%	17%
Защитник 6							77%	20%
Ц.нападающий							90%	9%
Нападающий 4							65%	29%
Защитник 7							55%	40%
Вратарь							73%	29%
Нападающий 5							70%	20%
Нападающий 6							83%	16%
Нападающий 7							57%	34%
Защитник 8							55%	44%
Ц.защитник							50%	38%
Нападающий 8							63%	28%
Защитник 9							72%	25%

В статье анализируется только сводный командный профиль как форма представления результатов. Дополнительные аналитические показатели, используемые в исследовании по отдельному запросу, в текст статьи не включены.

Выводы

1. Представление результатов многопараметрической диагностики спортивной команды в формате Цветоаналитики® обеспечивает одновременное сопоставление 23 диагностических параметров, интегрального ресурса и индекса риска выгорания у всех участников команды в едином командном профиле.

2. Формат Цветоаналитики® позволяет анализировать команду одновременно в нескольких аналитических плоскостях: по дополнительным показателям состояния, по индивидуальной конфигурации параметров, по распределению значений отдельных аспектов внутри команды и позиционных подгрупп, а также по групповым значениям параметров, значимым для организации тренировочного процесса.

3. Цветоаналитика® в формате сводного командного профиля переводит многопараметрические результаты команды в операциональное основание для тренерских решений: дифференцированного введения новых требований, подбора и корректировки игровых сочетаний, распределения ответственности, выбора формы обратной связи и индивидуализации тренировочной нагрузки.

Литература

1. Ракитская, О. Н. Социально-психологический климат как условие формирования команды и достижения результатов в спортивной деятельности / О. Н. Ракитская, М. О. Рогачева // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 77-4. – С. 404–408.

2. Кидинов, А. В. Управление развитием межличностных отношений в спорте как объект социально-психологического исследования / А. В. Кидинов // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – № 3. – С. 58–71.

3. Москаленко, И. С. Соотношение социально-психологических и индивидуально-психологических характеристик как фактор управления спортивной командой по волейболу / И. С. Москаленко, Л. Г. Санникова, В. В. Богданов // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2024. – № 1. – С. 100–103.

4. Тиунова, О. В. Психодиагностика в работе спортивного психолога со сборными командами России: содержание, методические и организационные аспекты / О. В. Тиунова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 88–93.

5. Дихорь, В. А. Первичная диагностика психоэмоциональных состояний спортсменов сборной России по керлингу на колясках / В. А. Дихорь, А. А. Батугин, А. М. Буркова, С. В. Шамов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С. 6–7.

6. Jowett, S. Quality coach-athlete relationships / S. Jowett, L. Felton // Social psychology in sport / ed. by L. Davis, R. Keegan, S. Jowett. – 2nd ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2024. – P. 119–131.

РАЗДЕЛ 2.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796:159.947

ОШИБКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН
В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Андреев Вит. В., канд. психол. наук;

Андреев Вл. В., канд. психол. наук;

Плотников Н.Н.,

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье представлен психосемантический анализ конструкта «ошибка», его место в структуре личности спортсмена. Статья раскрывает субъективный смысл феномена ошибки у спортсменов с различным спортивным опытом и квалификацией, предлагает материал для разработки психологического портрета конструкта «ошибка» у спортсменов, предполагается провести сравнительный анализ возникновения ошибок у спортсменов в зависимости от их пола, возраста, квалификации и личностных качеств.

Ключевые слова: нарушения; отклонения; ошибка; оценка действий; психические функции.

Введение

Теоретическим и практическим аспектам исследования феномена ошибки в спортивной деятельности посвящены многочисленные исследования отечественных и зарубежных психологов: В.М. Аллахвердов, Д.Н. Волков, В.А. Гершкович, Н.В. Морошкина, М.Б. Кувалдина, С.В. Медников [1], Н.В. Андриянова [2], В.А. Гершкович Н.В. Морошкина, В.М. Аллахвердов, И.И. Иванчей, М.И. Морозов, Д.Н. Волков, В.Ю. Карпинская, М.Б. Кувалдина [3], А.Ю. Гириная [4, 5], В.Н. Касаткин, А.И. Грушко, Е.Ю. Коробейникова, Ю.В. Мирошникова, И.Т. Выходец, Н.К. Хохлина [6], Е.В. Мельник, А.В. Селецкий [9], А.М. Сафин [7], В.К. Сафонов, В.Ф. Сопов, С.А. Мирошников [8], A. Domingo, D. P. Ferris [10], J. Reason [11].

В рамках психологического анализа ошибка выступает как закономерный продукт функционирования познавательных процессов,

прежде всего мышления, восприятия и внимания. Как подчёркивает В. М. Аллахвердов, «ошибки не являются случайными сбоями в работе психики, а представляют собой естественный результат активности сознания, осуществляющего выбор между альтернативными способами интерпретации информации и принятия решений» [1, 3]. Следовательно, сама возможность ошибки заложена в механизмах психической регуляции деятельности, а с точки зрения когнитивной психологии, ошибки отражают особенности переработки информации человеческой психикой. Ряд авторов указывает, что многие ошибки обусловлены не отсутствием необходимых умений, а нарушениями концентрации и распределения внимания, а также обусловлены ограниченной пропускной способностью внимания и его избирательным характером.

Кроме того, Джеймс Ризон в своей модели ошибок различает ошибки исполнения и ошибки замысла, показывая, что «оба типа являются нормальными продуктами работы когнитивной системы, а не признаком её разрушения. Ошибки исполнения возникают на уровне автоматизированных действий и внимания, тогда как ошибки замысла связаны с неверным планированием решения задачи» [11, с. 393-396].

А. Ю. Гиринская подчёркивает, что «феномен «ошибки внимания» связан с неспособностью субъекта своевременно выделять значимые элементы ситуации, что приводит к искажению восприятия и неверной интерпретации информации. Подобные ошибки могут возникать как в условиях высокой когнитивной нагрузки, так и в ситуациях монотонной деятельности, что свидетельствует о зависимости ошибок от функционального состояния психики» [4, 5].

Важным аспектом проблемы ошибки является её связь с процессами сенсомоторного научения. В работах В. А. Гершковича и соавторов показано, что в ходе формирования двигательных навыков могут возникать устойчивые ошибки, закрепляющиеся в моторных программах и воспроизводящиеся при выполнении действий. «Эти данные указывают на то, что ошибка может иметь не только когнитивную, но и моторную природу, отражая особенности координации движений и регуляции двигательной активности. При этом коррекция таких ошибок требует специальных психологических и методических средств» [3, с. 43-54].

В исследованиях, посвящённых анализу спортивного опыта, подчёркивается, что ошибка в спорте выступает не только как факт нарушения техники или тактики, но и как психологическое событие, влияющее на последующее отношение спортсмена к собственной деятельности.

Таким образом, в спортивной психологии ошибка рассматривается не просто как неверное выполнение действия, а как специфический элемент спортивной деятельности, обладающий объективным, субъективным и

социальным измерениями. Она включена в структуру соревновательного поведения спортсмена, связана с оценкой результата и оказывает влияние на эмоциональное состояние и дальнейшую регуляцию деятельности. Это позволяет рассматривать спортивную ошибку как особый феномен, отличающийся от ошибок в иных видах активности по своей психологической значимости и функциональной роли.

Основная часть

Цель исследования заключалась в расширении теоретических и эмпирических знаний о феномене ошибки. Для решения поставленных задач использовался теоретический анализ литературных источников по проблеме исследования, психосемантический анализ, методы качественного и количественного анализа полученных данных. Исследовательская работа проводилась на базе НГУ им. П.Ф.Лесгафта. Общая выборка испытуемых включала 302 спортсмена. из них мужчин – 96 человек, женщин – 206 человек.

Результаты исследования и их анализ. Рассмотрим репрезентацию выявленных лексико-семантических полей в высказываниях спортсменов различных специализаций. В ходе анализа были выделены следующие четыре лексико-семантических поля, репрезентирующие конструкт «ошибка» в структуре всей выборки.

Лексико-семантическое поле I: «Оценочный аспект ошибки» (59,7%) включает следующие блоки:

Блок А. «Оценочная функция ошибки» (31,1%) из всего массива эмпирических данных включает следующие оценки действий в спорте: «Ошибка – это неправильные действия» (5,1%); «Ошибка – это неправильно исполненное действие, упражнение» (4,0%); «Ошибка – это непреднамеренно неправильное действие на пути к цели» (3,3%), «Ошибка – это неправильное выполнение действий, которые несут за собой неудачу, влекут негативный опыт» (3,3%), «Ошибка – это неправильность в действиях, в решениях, в мыслях, в словах, в конкретной ситуации» (2,7%), «Ошибка – это неправильное решение, суждение, в мыслях, из которых нужно сделать определённые выводы, которые влекут за собой осознание и исправление» (2,4%), «Ошибка – это реализация антимотивации, реализация нежелательных результатов» (2,1%), «Ошибка – это некорректное, необдуманное действие, во вред кому-то или чему-то» (1,8%), «Ошибка – это случайность, случайное совершение действия» (1,8%); «Ошибка – это действие, которое повлекло за собой негативное событие» (1,8%), «Ошибка – это действия, совершаемые из-за безответственности, по незнанию» (1,5%), «Ошибка – это неосознанное неправильное действие» (0,9%).

Блок Б. «Ошибка как оценка нарушений инструкций» (11,9%) включает: «Ошибка – это нарушение инструкций» (3,6%), «Ошибка – это действие, ведущие к отрицательному результату» (3,0%), «Ошибка – это

негативный результат, основанный на отсутствии опыта» (1,5%), «Стратегические ошибки» (1,5%), «Ошибка как фактор тренировочной деятельности» (1,2%), «Ошибка как повторяющийся фактор» (0,9%);

Блок В. «Ошибка как оценка отклонений» (11,3%), включает: «Ошибка – это оценка отклонений» (7,0%), от правил, от задач, отклонение в сторону от неправильных действий, мыслей отклонение от правильных действий, отклонение от ожидаемого результата, отклонение от эталонного действия, отклонение от правильных действий, отступление от общепринятых норм или правил, отклонение от назначенной стратегии, отклонение от правильных действий, поступков, отклонение от нормы, отклонение от правильности исполнения любого действия, отклонение от пути, имеющий разный характер, отклонение от правильных действий, поступков, мыслей, отклонение от правильного, отклонение от правильных действий, поступков, мыслей, отклонение от техники упражнения, отклонение в действиях, погрешность, отклонение от истинно правильного решения; «Ошибка – это непреднамеренное отклонение от правильных действий» (1,5%), «Ошибка – это случайное отклонение от правильных действий, поступков» (1,2%), «Ошибка – это несоответствие, отклонение от ожидаемого или желаемого результата» (0,9%), «Ошибка – это глубокое нарушение, которое ведёт за собой тяжёлые последствия» (0,3%) и «Ошибка – это наличие погрешностей, отличий при сравнении с «идеальным»» (0,3%).

Блок Г. «Ошибка как интегральная оценка поведения» (5,5%) включает: «Ошибка – это необдуманный поступок» (2,4%): необдуманность, результат своей халатности или незнания, некорректный поступок, неправильный на мой взгляд и на взгляд окружающих результат, непреднамеренная неправильность в действиях, мыслях, поступках, нарушение, неверное мнение; «Ошибка – это человеческий проступок» (1,2%), напрямую связано с человеческим фактором и является неотъемлемой частью человеческой жизни; «Ошибка – это оплошность» (1,2%), то, что по глупости совершено и придётся попотеть, чтобы исправить, не удавшаяся возможность, не верное восприятие полученных данных; «Ошибка – это промах, провал» (0,6%).

Лексико-семантическое поле II: «Ошибка как опыт, ведущий к развитию и совершенствованию личности» (20,7%) из всего массива полученных данных включает: «Ошибка – это опыт, урок» (6,1%), благодаря которому человек совершенствуется, это неотъемлемая часть жизненного опыта, получение нового опыта на собственном примере, часть формирования спортсмена; «Ошибка – это естественная часть процесса развития» (3,0%), «Позитивная функция ошибок» (3,0%) – это естественное действие человека или его мысль, на которой не стоит заикливаться своё внимание, ошибки важны и дают возможность посмотреть на ситуацию с другой стороны, это способ, с помощью которого можно предотвратить

следующие ошибки, их нужно разбирать и предотвращать; не самое страшное, что может случиться, без ошибок нет результата, норма, ошибок нет, есть только счастливые случайности, отдых от идеала; «Ошибка – это возможность научиться новому» (2,4%), «Ошибка – это возможность для роста» (2,1%), «Ошибка – это процесс обучения» (1,5%) – это способ обучения, неотъемлемая часть обучения; «Ошибка – это урок» (0,9%), который учит и показывает, что не нужно делать; «Ошибка – это путь к успеху» (0,95) – это ступенька успеха, часть жизни, которая позволяет сделать выводы и в дальнейшем достигать успехов; «Ошибка – это показатель неуверенности» (0,6%) или же гиперуверенности в определённых ситуациях, неверие в себя.

Лексико-семантическое поле III: «Регулирующая (контрольная) функция ошибки» (9,4%) включает: «Ошибка как оценка неправильного решения» (7,0%), «Ошибка как потеря контроля (внимания)» (2,4%). Лексико-семантическое поле IV: «Психологические функции ошибки» (5,5%) включает: «Когнитивная функция ошибки» (2,1%), «Эмоциональная функция ошибки» (2,1%), «Мотивационная функция ошибки» (0,6%), «Ошибка как социальный фактор» (0,6%).

Выводы

Феноменологический анализ эмпирических данных раскрывает психологический портрет феномена «ошибки». «Ошибка» – это оценочная характеристика спортивной деятельности спортсмена (59,7%), которая включает оценку неправильных действий спортсмена (31,1%), оценку нарушений инструкций» (11,9%), оценку отклонений» (11,3%) и интегральную оценку поведения» (5,5%). Ошибка – это опыт, ведущий к развитию и совершенствованию личности спортсмена (20,7%). Регулирующая (контрольная) функция ошибки (9,4%) включает оценку неправильного решения» (7,0%) и потерю контроля (внимания) (2,4%). Психологические функции ошибки» (5,5%) включают когнитивную функция ошибки (2,1%), эмоциональную (2,1%), мотивационную (0,6%) и социальную (0,6%).

Литература

1. Аллахвердов, В. М. Коррекция когнитивных ошибок у спортсменов высокой квалификации / В.М. Аллахвердов [и др.] // Спортивный психолог. – 2013. – № 1 (28). – С. 32–39.
2. Андриянова, Н.В. Возникновение устойчивых ошибок в процессе сенсомоторного научения и способы их коррекции: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н.А. Андриянова; С.-Петербург. гос. ун-т. – СПб, 2015. – 117 с.
3. Гершкович, В. А. Возникновение повторяющихся ошибок в процессе сенсомоторного научения и способы их коррекции / В. А. Гершкович [и др.] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. – 2013. – Вып. 3. – С. 43–54.

4. Гириная, А. Ю. Когнитивные ошибки с позиции тренера и спортсмена / А. Ю. Гириная // *Право. Экономика. Психология.* –2017. – № 3 (8). –С. 72–78.

5. Гириная, А. Ю. Феномен «ошибка внимания» в психологической науке / А. Ю. Гириная // *Исторические и психолого-педагогические науки: сборник научных статей / Респ. ин-т высш. школы.* – Минск: РИВШ, 2015. – Вып. 15, ч. 2: Психологические науки. – С. 40–43.

6. Методические рекомендации по оценке стратегий поведения спортсменов высокой квалификации после выполнения неправильного действия или ошибок в процессе спортивной деятельности и их коррекции / В.Н. Касаткин [и др.]; под ред. В. В. Уйба. – М.: ФМБА России, 2019. – 97 с.

7. Сафин, А. М. Феномен ошибки в структуре человеческой деятельности / А. М. Сафин // *Ученые записки Казанского университета. Серия: Гуманитарные науки.* –2013. –Т. 155, кн. 1. – С. 157–162.

8. Сафонов, В. К. Ошибки внимания или особенности концентрации внимания / В. К. Сафонов, В. Ф. Сопов, С. А. Мирошников // *Спортивный психолог.* – 2015. – № 3 (38). – С. 21–26.

9. Селецкий, А. В. Практические рекомендации по использованию методики комплексного контроля ошибочных действий в подготовке пятиборцев / А. В. Селецкий, Е. В. Мельник // *Международный психолого-педагогический симпозиум памяти профессора Вадима Альбертовича Родионова: сб. материалов, Москва, 26 апр. 2017 г.* – М. : Новая книга, 2017. – С. 136–140.

10. Domingo, A. The effects of error augmentation on learning to walk on a narrow balance beam / A. Domingo, D. P. Ferris // *Experimental Brain Research.* – 2010. –Vol. 206, no. 4. – P. 359–370.

11. Reason, J. Human error: models and management / J. Reason // *Western Journal of Medicine.* –2000. –Vol. 172, no. 6. – P. 393–396.

УДК 159.9

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

*Деговцев Н.С., канд. психол. наук;
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма»,
г. Краснодар, Россия*

Аннотация. В статье отражается значимость разработки программ психологического сопровождения спортсменов, в которых организованная спортивная деятельность является средством психологического воздействия. Результаты исследования выявили прирост показателей физической и технической подготовленности спортсменов в ходе внедрения психотехнических технологий. Результаты показали необходимость учета психолого-педагогического воздействий в реализации психологических программ подготовки.

Ключевые слова: *дневник спортсменов; педагогический эффект; психотехнологии; психологическая подготовка; ресурсное пространство.*

Введение

Достижение высокого результата в спорте неразрывно связано с формированием личности, которая выступает основным средством устойчивости организма к высоким физическим и психологическим нагрузкам. Основой личностного роста в спортивной деятельности должны стать долгосрочные психотехнические программы, обеспечивающие поэтапное комплексное развитие физических и психологических качеств спортсмена [1].

Особенностью таких программ является использование спортивной среды как основного средства влияния на личность, а психотехнологии должны дополнять спортивную реальность обучением постановки цели, планирования действий и анализу результатов деятельности. В настоящий момент психологические программы имеют собственную структуру, требующую дополнительного времени для работы со спортсменами, а также краткосрочным сроком их реализации. Основной проблемой такого подхода является разрыв между теорией и практикой подготовки спортсменов, что создает сложности в восприятии и прогнозировании результатов реализации программ тренерами и спортсменами [4].

Таким образом, мы пришли к мнению о том, что необходимо разработать программу, нацеленную на организацию ресурсного

пространства спортсменов, обеспечивающую со-направленность влияний спорта и среды на формирование личности.

Основная часть

Изначально задачей внедрения программы психологической подготовки являлось доказательство её эффективности на основе психологических маркеров, в основе которых лежали качественные изменения корреляционных взаимосвязей самооценки и компонентов взаимоотношений с социальной среды [3]. Программа разрабатывалась под реализацию задач подготовки спортсменов-подростков, специализирующихся в виде спорта всестилевое каратэ. Основным результатом проведенной работы в группе спортсменов оказалось укрепление связей показателей самооценки и взаимоотношений с родителями, а также появление положительных связей показателей взаимоотношений со сверстниками в спортивной группе. Такого рода данные показывают, что формирование общего пространства в системе тренер-спортсмен-родитель позволяет повысить ресурсные качества окружения, влияющие на развитие самооценки личности. Детальный обзор программы психологического сопровождения, основанной на принципе систематического воздействия на спортсменов, посредством обратной связи от тренера и родителей представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Программа психологической подготовки спортсменов на основе дневников

<i>Компоненты программы</i>	<i>Описание</i>
Мишень	Социальное окружение (тренер, спортсмены, родители)
Маркеры	Связи самооценки и параметров взаимоотношений с социальным окружением
Основное средство	Дневник спортсмена
Вспомогательные средства	Тренинги с родителями; Страничка в социальной сети интернет.
Наличие уровней	Новичок, рост, совершенство
Система поощрений	Номинация «Лучший спортсмен»
Мероприятия	Лига (система соревнований по виду спорта и ОФП)

Дневник спортсменов включал в себя оценку следующих компонентов:
- *Оценка старания спортсменов.* Тренер посредством проставления печатей или наклеек в дневник давал постоянную обратную связь о результатах проведенной тренировки. Критерии оценки тренер заранее оговаривал, в зависимости от уровня развития спортивного коллектива. Родители производили контроль по средствам проверки дневников, на основе

анализа проводили беседы с детьми.

- *Оценка уровня общей физической подготовки.* Контроль производился тренером ежемесячно. Особенность программы состояла в необходимости постановки целей развития физических качеств спортсменов на ближайший месяц, следующий за контрольной точкой. Отметку об успехе тренер ставил в случае достижения спортсменами поставленной цели.

- *Оценка количественных и качественных показателей выступления на соревнованиях.* Задача тренера состояла в совместном со спортсменами анализе их результативности (заработанные и пропущенные баллы, нарушения) и отдельном ведении статистики побед на соревнованиях (выигранные места). Каждый уровень состязаний имел определённый рейтинговый балл [2].

Дополнительными средствами программы были:

- *Тренинги с родителями спортсменов.* Основные темы были связаны с особенностями ведения тренировочного процесса и психологической поддержкой детей родителями, организации работы с дневниками.

- *Ведение странички спортивной группы в социальных сетях.* Освещались основные мероприятия, в которых участвовали спортсмены, с упором на качества личности, которые они приобретают в ходе выступлений.

Важным моментом закрепления результатов программы были системы поощрения, которые включали в себя:

- *Подведение итогов года в номинации «Лучший спортсмен».* Учитывались результаты по всем блокам дневника.

- *Проведение внутриклубных соревнований в формате лиги.* Соревнования были объединены по принципу отборочных и финальных. Отборочные проводились по правилам вида спорта (3 соревнования) и по общефизической подготовке (2 соревнования). По итогу отборочных этапов определялись пары победителей в каждой возрастной группе, и отдельно для них проводился финал, в котором разыгрывался кубок победителя лиги.

Организационная структура программы позволяет формировать у спортсменов системное восприятие спорта, определять важные ресурсы, мотивы и ценности, а также развивать мышление определения цели, плана действия, анализа результата. Каждый компонент программы должен нести смысл и трансформироваться в сторону усложнения по ходу совершенствования психологических навыков спортсменов. Развитие блоков дневника зависит от творческой активности тренера в не стандартном подходе к решению поставленных тренировочных задач.

Успешное внедрение программы позволило разработать несколько уровней дневников, позволяющих постепенно адаптировать спортсменов и тренеров под особенности работы с предлагаемым комплексом мероприятий. Однако, дальнейшие попытки внедрения технологии в спортивные коллективы выявили ряд проблем, не позволяющих реализовать

поставленные задачи в полном объеме. Основная причина заключалась в отсутствии понимания тренерами со-направленности психологических и педагогических воздействий на спортсменов. Психологические маркеры успешности программы достаточно субъективны и трудно измеримы, а многие изменения в личности не заметны в ходе работы тренера.

В связи с этим, встал вопрос о необходимости анализа изменений технического и физического уровня подготовки спортсменов в период реализации программы. Целью дальнейшего изучения послужила динамика изменений показателей результативности спортсменов в ходе их участия во внутриклубных соревнованиях (лиге) по правилам вида спорта (3 этапа) по усложненной системе проведения соревнований (круговая система) и общей физической подготовке (2 этапа). Работа по основным и вспомогательным средствам психотехнической программы проходила параллельно проведению лиги. На данном этапе исследований мы можем сказать о косвенном влиянии методики на подготовку спортсменов, описывая результаты в ходе проведения программы и опираясь на наблюдения тренеров и родителей за изменениями в поведении атлетов. Дальнейшие исследования с внедрением педагогических переменных позволят понять стабильность улучшения результатов при повторных измерениях.

В реализации программы психологической подготовки участвовали более 50 человек, однако в исследовании были учтены результаты спортсменов, участвовавших систематически в соревнованиях по виду спорта (14 спортсменов) и по нормативам общей физической подготовки (25 спортсменов). Возраст спортсменов 10-12 лет.

По итогам проведения соревнований по общефизической подготовке виден значительный прирост по нормативам «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «челночный бег» (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты соревнований по общефизической подготовке (n=25)

Нормативы	Результаты соревнований (среднее значение)		
	Ноябрь 2024	Февраль 2025	p
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	23,76 +12,6	28,3+18,2	≤0,01
Наклон вперед на скамейке	5,92+4,3	6,8+5	-
Челночный бег (3x10м)	10,7+1	9,8+1,1	≤0,05

Результаты могут говорить о том, что постановка ежемесячных целей развития физических качеств, которые ставились в ходе работы с дневниками, позволяет повысить мотивацию спортсменов, создать основу к самостоятельным занятиям (этот показатель был определен в ходе опросов

спортсменов и родителей), что косвенно может влиять на улучшение результативности на соревнованиях по ОФП.

В ходе изучения итогов соревнований по виду спорта достоверность различий в показателях технических действий не выявлены (таблица 3), однако при анализе данных можно увидеть детали изменения действий спортсменов.

Таблица 3 – Средние значения показатели технических действий спортсменов на соревнованиях по виду спорта (n=14)

Показатели технических действий	Результаты соревнований (среднее значение)		
	Октябрь 2024	Декабрь 2024	Март 2025
Количество проведенных поединков	3,4	3,4	3,8
Заработанные баллы	5,2+4,7	4,2+4,4	4,4,+3,7
Пропущенные баллы	3,8+5	4,1+3	2,2+2,5
Разница пропущенных и заработанных баллов	1,4+7,6	0,1+5,3	2,2+5,4

Первый этап соревнований по виду спорта показал значительное преимущество одних спортсменов над другими. Видны существенные отличия в показателях сильных атлетов и аутсайдеров, что отражалось в завышенных показателях заработанных баллов у первых и высокими показателями пропущенных баллов у вторых. Второй этап лиги показал изменения в технико-тактическом арсенале спортсменов. Количество явных аутсайдеров снизилось, появилась тенденция к усреднению заработанных и пропущенных баллов, что говорит о пересмотре соревнующимися технико-тактических действий, которые были проанализированы в ходе работы с дневниками. Третий этап показал большую тенденцию в сторону усреднения данных. Исследование демонстрирует результат синтеза принятых психолого-педагогических решений в спортивном коллективе. С одной стороны, усложненная система проведения соревнований дает опыт проведения поединков, с другой стороны внедренный процесс анализа результатов поединков в ходе работы с дневниками усиливает эффект полученного опыта.

Выводы

Проведенное исследование показывает значимость учета педагогического эффекта внедрения программ психологического сопровождения. Существует понимание, что уровень изучения данного вопроса должен быть выше в плане включения педагогических переменных,

позволяющих точно определить степень влияния методики психологической направленности. В представленном исследовании удалось выявить косвенное влияние психологической программы, которое отражалось в повышении заинтересованности спортсменов, их вовлеченности в самостоятельную работу по совершенствованию физических качеств, привлечению к анализу технико-тактических действий. Считаем целесообразным развивать предложенную модель исследований, задачей которой является поиск комплексных решений в процессе подготовки атлетов.

Литература

1. Горская, Г. Б. Лонгитюдные исследования как путь приближения науки к практике психологического сопровождения подготовки спортсменов / Г. Б. Горская // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной науч.-практ. конф., 2025. – С. 354–358.

2. Деговцев, Н. С. Возможности формирования личностных качеств подростков в рамках реализации программ дополнительного образования (на примере самооценки) / Н. С. Деговцев, Т. В. Шиповская // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2023. – № 13. – С. 65–67.

3. Деговцев, Н. С. Гармонизация взаимоотношений спортсменов-подростков с ближайшим социальным окружением как ресурс упрочения самооценки / Н. С. Деговцев, Г. Б. Горская, С. В. Фомиченко // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2022. – Т. 28, № 4. – С. 35–43.

4. Толочек, В. А. Полевые исследования: проблема, задачи, возможности. Часть 1 / В. А. Толочек // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2024. – Т. 13, № 1(49). – С. 26–39.

УДК 769.01:37.034+81'37

МЕТАФОРА КАК МЕХАНИЗМ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА

*Заколотная Е.Е., канд. пед. наук, доцент;
УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В последнее время появление метафор на страницах научных трудов мало у кого вызывает удивление, настолько органично они вплетены в ткань языка науки. Так было не всегда: долгое время метафора рассматривалась как «фигура приукрашивания», пригодная исключительно для эстетического освоения действительности, а потому допустимая в творческих текстах, но вводящая в заблуждение в любом «серьезном сочинении». Но наука не стоит на месте, и новые идеи не могли не привести к формированию новых методологических установок.

Ключевые слова: духовно-нравственное развитие; конфликт; метафора; семантическое поле; спортсмен; студент.

Введение

Роль метафоры в развитии языка науки нельзя переоценить. Метафора или употребление слова в переносном значении, перенос наименования одного предмета на другой – не только языковое средство выражения сходства, подобия и т. д.; метафора – специфический способ познания, без которого не обходится ни одно научное открытие. Сегодня, когда в науке все более популярны идеи самоорганизации непредсказуемых процессов, в эпоху стремительно наступающих перемен, метафоризация (т. е. процесс образования метафор) как динамический аспект не только языка, но и мышления, как синтетический метод познания занимает едва ли не центральное место среди способов активно отвечать на вызов информационного общества. Несмотря на продолжающиеся попытки определять метафору лишь как «троп» (т. е. употребление слова в переносном значении с целью усиления образности языка), нельзя отрицать ее когнитивной способности [1, 2].

Сегодня должна быть переосмыслена роль метафоры в науке. Из положения *persona non grata* в научном языке метафора должна перейти в статус *VIP*, который, не признан частью научного сообщества.

Ни одна наука не может быть свободной от использования метафоры. В психологии, например, на запоминание переносится свойство жидкости – текучесть («процесс запоминания протекает активно...»). В своей модели

атома Бор использует структуру солнечной системы, Максвелл представляет электрическое поле через свойства жидкости, атомы – как бильярдные шары и т.д. «Волновая теория света» создавалась не для того, чтобы уподобить свет волне. Дав толчок развитию мысли, метафора угасает. Она орудие, а не продукт научного поиска. Точно так же и в практической речи, дав толчок семантическому процессу, метафора постепенно стирается и утрачивает образ, на смену которому приходит понятие (значение слова).

Основная часть

Цель настоящего исследования заключалась в изучении восприятия семантического поля термина «конфликт» в тезаурусе студентов-спортсменов Белорусского государственного университета физической культуры.

Методика А.И. Тащевой (1984) в данном контексте исследования представляет интерес своим метафорическим смысловым потенциалом термина «конфликт» [3]. В исследовании приняли участие 150 студентов Белорусского государственного университета физической культуры.

Синонимы (или скорее метафоры) термина «конфликт» (свалка, дискуссия, неполадки, диспут, рукопашная, распря, схватка, нелады, потасовка, битва, разлад, перебранка, перепалка, сражение, несогласие, столкновение, разногласие, размолвка, брань, драка, раздор, спор, стычка, скандал, ссора) испытуемый должен был распределить на отрезке прямой, разделенной на 10 частей. Место каждого слова на отрезке прямой определяло его смысловую близость к термину «конфликт», где 1 – наибольшая смысловая близость к термину «конфликт», а 10 – наименьшая. Полученные ответы позволили судить о том, что именно студенты вкладывают в понятие конфликт и какие его признаки являются для них определяющими.

В процессе тестирования у студентов возникали вопросы, что именно обозначает, например, слово – брань (или другое слово)? Чтобы сохранить индивидуальное восприятие и трактовку студентами предлагаемых понятий интерпретации не давались. Выявление семантического значения синонимов осуществлялось после реализации методики.

Признаки конфликта и синонимы, их определяющие, распределялись следующим образом:

- 1) наличие противоречий, разных мнений, позиций (несогласие, разногласие, столкновение, распря);
- 2) вербальное проявление несогласия (диспут, перебранка, брань, дискуссия, скандал, перепалка, спор, размолвка, ссора);
- 3) проявление несогласия путем физических действий (стычка, сражение, драка, битва, схватка, рукопашная, свалка, потасовка);
- 4) диссонанс в отношениях между оппонентами (раздор, разлад, неполадки и нелады);

Анализ полученных данных позволил выявить, что почти половина студентов – 48% проявляют вербальную или физическую агрессию. Кроме

того, каждый третий студент представил понятие «конфликт» метафорами в терминах войны: «битва», «сражение», «драка», «схватка», «рукопашная» [4].

Существуют различные теории происхождения спорта. Одна из них, долгое время преобладающая в отечественной теории физической культуры и спорта, гласит, что спорт появился как практика и подготовка к трудовой и военной деятельности. Охотникам и воинам требовалось быстро бегать, метать копье, прыгать. Когда эти действия перестали быть жизненно необходимыми, они продолжали существовать как развлечение и средство соревнований.

Другая теория рассматривает необходимость в спорте как средстве освобождения от присущей человеку агрессивности, использования игры для смягчения чувства тревоги.

Обе теории имеют достаточно оснований и подтверждений в истории. Однако, когда речь идет о спорте Древней Греции, об истоках олимпизма, лучше обратиться к третьей теории зарождения и развития спорта – теории культа. Пьер де Кубертен, который не только выступил инициатором возрождения Олимпийских игр на современном этапе, но и ввел понятие «олимпизм» как своеобразный вид религии, нередко используя в своих философских работах термин «спортивная религия».

Бойцовский дух владел сердцами и помыслами людей той эпохи. Вся греческая мифология свидетельствует о непримиримой борьбе богов с гигантами, которая стала для греков притягательным символом в сражениях, особенно в войнах с варварами [5, с. 133-138].

Милитаристский характер физического воспитания в Спарте, основанного на целенаправленной подготовке к военным действиям, не мог не оказать влияния на содержание физического воспитания во всей Греции. Во многих древнегреческих полисах внедрялись методы и средства физического воспитания, характерные для Спарты.

Сегодня все понимают, что спорт – это политика. А что политика – это спорт не так очевидно. Большое количество политических метафор ориентировано на командные спортивные игры (футбол, баскетбол, теннис, хоккей). О политиках говорят: «не набрал заветных процентов и окончательно утратил статус игрока основного состава»; «визит политика в регион, где традиционно сильны позиции конкурента, свидетельствует о серьезном намерении поиграть на чужом поле» и др.

Самая любимая игра политиков и журналистов – шахматы. Термины этой игры встречаются в самых различных политических контекстах: «возможные рокировки в правительстве», «сделать ход конем, уйдя в оппозицию», «аутсайдером будет уготована участь разменной пешки».

В политической метафоре часто используются спортивные концепты «старт и финиш». Например, «большинство голосов набрал кандидат, имевший на старте кампании минимальные шансы» или «президентская кампания вышла на финишную прямую». Приведем несколько примеров

метафорического использования лексики иных видов спорта: «своим скандальным заявлением на саммите политик попал в десятку», «долгая работа в государственном аппарате сделала из чиновника опытного политического борца», «после выборов кандидат оказался в глубоком нокауте»; «фаворитом избирательной гонки является действующий президент»; «распространение лживых слухов – это удар ниже пояса, за который в боксе следует немедленная дисквалификация».

В подобных образах очень ярко концептуальные смыслы «соревнование», «борьба», «победа».

Метафорическая модель «спорт – это спор» указывает на то, спортсмены спорят, отстаивая превосходство физического тела, а не мыслей. Поэтому спорят не с помощью языка, а с помощью физического тела (кулаками в боксе, ногами в беге и т. п.). В спорте символом превосходства является высшая ступень пьедестала почета. Если спортсмен находится на «пике спортивной карьеры», «на пике спортивной формы», то у него есть шанс оказаться в «зените славы», занять «высшую ступеньку пьедестала», показать «высокий» спортивный результат.

В споре никогда не рождается истина, потому что каждый спорящий остается при своем мнении. Поэтому прибегают к услугам третьей стороны – судей. В спорте мы тоже видим наличие судейского корпуса, без которого не проходит ни одно соревнование.

«Горячие» споры часто заканчиваются дракой, чего с избытком хватает и в спорте (особенно в последнее время). Причем как среди спортсменов, зрителей, так и других участников процесса.

Существование еще одной метафорической модели в сознании некоторых людей «спор – это война» объясняет выбор спортсменами таких синонимов понятия «конфликт», как ссора, драка, битва, потасовка, рукопашная, сражение, столкновение, стычка, схватка. В споре используются такие выражения, как, например, «его критические замечания били точно в цель»; «я никогда не побеждал в споре с ним».

В сфере спортивной деятельности часто возникают конфликты между: спортсменом и тренером; группой спортсменов и тренером; тренерами-соперниками; родителями и тренером; тренером и судьей; тренером и администрацией; спортсменами-соперниками; родителями и спортсменом; спортсменом и судьей; тренером и спортсменом; группой спортсменов с группой соперников. Важно своевременно предотвращать их или конструктивно разрешать на начальной стадии, чтобы конфликты не переросли в физическую агрессию [4].

Метафоры оказываются весьма опасными, если мы забываем, что это – только лишь метафоры и начинаем действовать буквально в соответствии с осмыслением соответствующих понятий.

Вода принимает форму сосуда, в котором она находится, будь то стакан,

ваза или русло реки. Точно так же поведение в споре принимает те формы, которые зависят от образов (атаки, обороны, захвата), заложенных в сознании и подсознании человека.

В гуманистической педагогике в качестве цели воспитания рассматривается сам человек, его наиболее полная самореализация. Однако проблема источника целеполагания может быть решена и по-иному. В. Франкл утверждает, что самоактуализация невозможна, если ставить ее как конечную цель, и приводит в связи с этим метафору бумеранга. Бумеранг создан не для того, чтобы возвращаться к владельцу, а для того, чтобы поражать определенную цель. Возвращается тот бумеранг, который не попал в цель. Если спортсмен ради медали переступает нравственные законы, то он подобен бумерангу, не попавшему в цель.

Выводы

В спортивной деятельности создаются благоприятные возможности для воспитания нравственных качеств личности. Однако эти возможности не всегда в полной мере реализуются педагогами из-за отсутствия ясной цели в воспитательной работе со спортсменами.

В нашей культуре понятия «спорт», «спор», «война» имеют метафорические синонимы из лексикона войны – битва, бой, сражение, схватка, рукопашная, драка, и др. Это указывает на то, что часто спортсмены нацелены на победу любой ценой (как на войне).

Только в единстве физическое и нравственное развитие могут сформировать гармонично развитого человека. Именно из этого единства следует исходить, оценивая поведение спортсмена. В противном случае, физическое развитие, утрачивая свою нравственно-эстетическую ценность, превращается лишь в демонстрацию физической силы.

Литература

1. Лагута, О.Н. Метафорология: теоретические аспекты / О.Н. Лагута. – Новосибирск, 2003. – Ч. 1. – С. 32.
2. Кулиев, Г.Г. Метафора и научное познание / Г.Г. Кулиев. – Баку, 1987. – С. 80–141.
3. Тащева, А.И. Методика исследования межличностного восприятия в конфликтной ситуации / А.И. Тащева // Методы исследования межличностного восприятия. Спецпрактикум по социальной психологии; под ред. Г.М. Андреевой, В.С. Агеева. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – С. 37–43.
4. Заколотная, Е.Е. Использование спортивной метафоры в других сферах деятельности / Е.Е. Заколотная // Roczniki Naukowe Wyzszej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku. – Białystok, 2010. – С. 171-174.
5. Заколотная, Е.Е. Духовно-нравственное образование будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта: традиционные методы и метафорические средства: монография / Е.Е.Заколотная; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд. испр. и доп. – Минск: БГУФК, 2025. – С. 133–138.

УДК 796.386

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

*Конашков И.С., Артюгин С.В.,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В работе рассматриваются особенности психологической подготовки спортсменов в настольном теннисе как ключевого фактора успешной соревновательной деятельности. В статье раскрываются структура и диагностика психического состояния, моделирование соревновательных условий, развитие волевых качеств, управление состоянием во время матча и восстановление между играми.

Ключевые слова: *волевые качества, настольный теннис, психологическая готовность, психологическая подготовка, саморегуляция, стрессоустойчивость.*

Введение

Современный настольный теннис характеризуется высокой скоростью игровых действий, сложностью технико-тактических решений и значительным уровнем психоэмоционального напряжения. В условиях жёсткой конкуренции и плотного календаря соревнований именно психологическая подготовка становится одним из ключевых факторов, определяющих успешность выступления спортсмена. Исследования в области спортивной психологии (Р. Вайнберг, Д. Гоулд, Ю.Д. Киселёв, В.Л. Марищук, А.Н. Пуни и др.) подчёркивают, что уровень психологической готовности напрямую влияет на способность спортсмена реализовать свои физические и технические возможности в условиях стресса и неопределённости [3, 4].

Основная часть

По мнению Р. Вайнберга и Д. Гоулда, психологическая подготовка является фундаментом стабильности спортивного результата, поскольку именно она обеспечивает контроль внимания, эмоциональную устойчивость и способность к саморегуляции [3]. Российские исследователи (А.Ц. Пуни, В.Л. Марищук также отмечают, что психологическая готовность к соревнованиям включает в себя не только эмоциональную устойчивость, но и сформированность волевых качеств, уверенности, мотивации и тактического мышления [1, 2].

Настольный теннис как вид спорта предъявляет особые требования к

психике спортсмена: высокая скорость полёта мяча, короткие игровые эпизоды, необходимость мгновенного принятия решений и постоянного переключения внимания. Поэтому психологическая подготовка должна быть системной, многоэтапной и индивидуализированной [2].

Психологическая подготовка выступает как фундаментальный элемент успешной соревновательной деятельности в настольном теннисе. Она формирует у спортсмена способность к поддержанию когнитивной концентрации, регуляции эмоциональных состояний и эффективному функционированию в условиях стрессогенных факторов соревновательной среды. Подготовка включает два ключевых этапа: раннюю предсоревновательную подготовку и непосредственную психологическую настройку перед матчем и в ходе турнира [4].

Ранняя психологическая подготовка (за месяц до старта соревнований) начинается работа над внутренним состоянием спортсмена. Это время для построения крепкой психологической опоры, которая дает ему уверенность, поможет сохранить спокойствие и быть готовым к любым испытаниям [1].

Чтобы обеспечить успешное выступление на предстоящем турнире, спортсмен и тренер проводят детальный анализ: исследуют игровую площадку, обращая внимание на покрытие, освещение и любые особенности, которые могут повлиять на игру, изучают список участников и потенциальных соперников, чтобы предвидеть возможные игровые сценарии и заранее разработать подходящие тактики. Также они рассматривают потенциальные организованные проблемы, чтобы снизить риски и создать оптимальные условия для спортсмена. Согласно А.Ц. Пуни, знание условий соревнований, диагностика позволяют корректировать тренировочный процесс и предотвращать развитие дезадаптивных состояний, которые могут негативно сказаться на выступлении.

Для успешной подготовки спортсмена крайне важно определить цели соревнований. Четкие цели служат компасом, направляющим тренировочный процесс. Они должны быть конкретными, измеримыми и достижимыми, чтобы можно было объективно отслеживать прогресс и вносить коррективы. Важно фокусироваться не только на победе, но и на самом процессе тренировок, так как это способствует развитию навыков и снижает стресс от ожидания результатов. Как отмечают Л. Харди и Г. Джонс, правильно сформулированные цели повышают уверенность спортсменов, помогают структурировать подготовку и снижают тревожность перед стартом [1, 5].

Психологическая и тактическая подготовка спортсменов включает в себя важный этап - разработку программы действий. Этот процесс позволяет спортсмену заранее продумать свои действия в различных игровых сценариях, определить эффективные стратегии взаимодействия с тренером и подготовить четкие алгоритмы реагирования на ошибки и неожиданности. В результате спортсмен обретает чувство контроля. Снижает уровень

неопределенности и становится более устойчивым к эмоциональным перегрузкам во время соревнований [5].

Для достижения оптимальной готовности спортсмена крайне важно воспроизводить соревновательную обстановку во время тренировок. Это означает организацию занятий, которые в максимальной степени имитируют реальные турниры, включая ситуации высокого психологического давления, жесткие временные ограничения, матчи с сильными противниками и полное повторение турнирного регламента. Подобная практика позволяет спортсмену развить устойчивость к стрессу, улучшить способность адаптироваться к меняющимся условиям соревнований и обрести большую уверенность во время официальных стартов. В своих научных трудах В. Л. Марищук утверждает, что такое моделирование способствует формированию прочных навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, что имеет первостепенное значение в таких динамичных играх, как настольный теннис [4].

Ключевым фактором для успешного выступления на соревнованиях является развитие волевых качеств спортсмена. Именно они позволяют ему сохранять хладнокровие, самоконтроль даже под давлением стресса. В процессе подготовки особое внимание уделяется формированию таких черт, как настойчивость, умение управлять собой и способность к максимальной концентрации в критические моменты. Постоянное укрепление этих качеств не только делает выступление более стабильным, но и наделяет спортсмена ресурсами для эффективного преодоления препятствий и поддержания оптимальной формы на протяжении всего матча [2].

Предстартовая психологическая подготовка представляет собой совокупность мер, реализуемых непосредственно перед началом матча (за несколько часов или минут) и в процессе их проведения. Основная задача данного этапа – достижение оптимального эмоционального фона спортсмена, поддержание высокого уровня концентрации и обеспечения его готовности к продуктивной деятельности в условиях стрессогенных факторов [1].

Перед выступлением спортсменам важно настроиться психологически. Это означает достичь нужного уровня энергии. Сфокусироваться на главном и поверить в себя. Для этого применяются техники, такие как дыхательные упражнения, позитивные утверждения, мысленная тренировка и представление успешных действий. Сочетание этих методов помогает спортсмену успокоиться, подготовиться к соревнованиям и чувствовать себя увереннее во время матча. Как отмечает Г. Джонс, визуализация улучшает точность движений и уменьшает волнение, что критически важно перед началом соревнований [5].

В настольном теннисе ключевую роль в достижении успеха играет способность спортсмена контролировать свое психологическое состояние на протяжении всего матча. Игрокам необходимо постоянно перестраивать

фокус внимания между розыгрышами. Эффективным методом для этого является цикл «анализ – расслабление – планирование», которые подразумевают быструю оценку предыдущего розыгрыша, умение отпустить ошибки и негатив, а также разработку тактики на следующий ход. Управление эмоциями, такими как гнев, и поддержание позитивного настроения также критически важны для сохранения концентрации и принятия правильных решений в динамической игре [6].

Чтобы спортсмен мог демонстрировать стабильно высокие результаты между турнирами, первостепенное значение приобретает его психологическое состояние. Именно поэтому так важно уделять внимание ментальному восстановлению. Оно позволяет спортсмену обрести внутренне спокойствие, восстановить утраченную концентрацию и вновь поверить в свои возможности перед предстоящими стартами. Для достижения этих целей активно применяются различные методики: от простых дыхательных упражнений и быстрых техник расслабления до целенаправленного позитивного самовнушения. Все это помогает эффективно управлять эмоциями, снимать накопившееся напряжение и сохранять оптимальную боевую готовность к следующему выступлению [4].

Психологическая подготовка спортсменов опирается на такие техники, как аутотренинг, идеомоторная тренировка и ведение дневника. Каждая из них направлена на решение конкретных задач. Аутотренинг помогает снять стресс, нормализовать дыхание и настроиться на позитив, поддерживая эмоциональное равновесие. Идеомоторная тренировка, заключающаяся в мысленном воспроизведении действий, улучшает координацию, развивает тактическое мышление и укрепляет веру в себя. Ведение дневника позволяет фиксировать эмоции, ошибки и успехи, способствуя самоанализу, отслеживанию прогресса и корректировке тренировочного процесса. Совместное использование этих методов укрепляет психологическую устойчивость и повышает результативность в соревнованиях. Как отмечает Р. Вайнберг, ведение дневника способствует повышению самосознания и развитию умения управлять собой [6].

Эффективная психологическая подготовка спортсмена строится на нескольких фундаментальных принципах. Во-первых, то создание на тренировочных занятиях условий, максимально приближенных к соревновательному напряжению, чтобы спортсмен мог научиться справляться со стрессом. Во-вторых, крайне важно обучить его конструктивному отношению к ошибкам, рассматривая их как возможность для роста, и развить устойчивые механизмы саморегуляции эмоций. Значительную роль играет использование позитивных стимулов, которые помогают укрепить уверенность в себе и поддерживать высокий уровень внутренней мотивации. Особое внимание уделяется переключению внимания с конечной цели на сам ход игры ли выступление, что позволяет снизить

излишнее давление и обеспечить более стабильное и качественное выполнение технических элементов. Перед началом соревнований полезно провести ментальную репетицию, проговаривая ключевые моменты, а после завершения осуществить краткий анализ, направленный на осмысление как допущенных просчетов, так и успешно реализованных стратегий. На конец ключевым фактором является персонализация тренировочного процесса, учитывающая индивидуальные психологические особенности каждого спортсмена для достижения максимальной эффективности [4].

Успех в настольном теннисе во многом зависит от ментальной игры. Именно она позволяет спортсменам эффективно бороться с нервозностью, сохранять внимание, управлять эмоциями, укреплять самооценку и полностью раскрывать свой потенциал в технике и тактике, даже в самых напряженных матчах. Систематическое развитие этих психологических навыков обеспечивает игроку стабильность, быструю реакцию и способность показывать выдающиеся результаты тогда, когда это нужнее всего.

Выводы

Комплексная психологическая подготовка, начинающаяся за долго до соревнований и включающая предстартовую настройку, научно обоснованные методики и индивидуальный подход, существенно улучшает спортивные результаты. Последовательное применение этих принципов помогает спортсменам развить стабильную психическую саморегуляцию, оптимизировать эмоции и повысить эффективность выступлений. Следовательно, психологическая подготовка - это незаменимая часть тренировочного процесса и решающий фактор успеха в спорте.

Литература

1. Бабушкин, Г. Д. Предсоревновательная подготовка высококвалифицированных спортсменов: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. – Саратов: Вузовское образование, 2020. – 134 с.
2. Высочина, Н. Особенности психологического обеспечения подготовки спортсменов в игровых видах спорта / Н. Высочина, Н. Безмылов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 3. – С. 40–44.
3. Джаркешев, К. И. Психологическая подготовка игрока в настольном теннисе / К. И. Джаркешев, А. М. Ким, Е. Ю. Шемкутова // Уральский научный вестник. – 2016. – Т. 4, № 3. – С. 13–16.
4. Черепанова, У. В. Психологическая подготовка и методы психической саморегуляции спортсмена в настольном теннисе / У. В. Черепанова // Вестник научных конференций. – 2023. – № 4-3(92). – С. 108–110.
5. Hardy, L. Stress, Performance and Motivation in Sport / L. Hardy, G. Jones, M. Standage. – 2nd ed. – London: Routledge, 2016. – 312 p.
6. Weinberg, R. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. Weinberg, D. Gould. – 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. – 664 p.

УДК 796.056:159.9:316.663.5

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Кухтова Н.В., канд.психол.наук, доцент;

*УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье операционализировано понятие «спортивная дисциплина», которая рассматривается как фундамент спортивного успеха и представляет собой комплексное психологическое качество, формируемое через самоконтроль, мотивацию и волевые качества, что позволяет спортсменам достигать высоких результатов и развиваться как личности. В работе отражено влияние дисциплины на спортивные результаты. Представлены основные моменты, позволяющие поддерживать спортивную дисциплину со стороны тренера и спортсмена и трудности в ее формировании.

Ключевые слова: *дисциплина; правила; самодисциплина; сила воли; спортсмен; тренер.*

Введение

Известен факт, что спорт приучает к дисциплине и в толковом словаре Ожегова «дисциплина» рассматривается как «подчинение установленному порядку». И без дисциплины в спорте невозможно достичь желаемого результата, поскольку только путем упорного труда и строгого соблюдения всех правил можно вырастить настоящего спортсмена и достичь высоких результатов. Это позволяет спортсменам достигать высокого уровня подготовки и достигать наивысших результатов в выбранном виде спорта. При этом, спортивная дисциплина – это не просто набор правил и требований, но и сложный психологический феномен, лежащий в основе любого спортивного успеха, который определяет способность спортсмена к самоконтролю, целеустремленности, устойчивости к стрессу и, в конечном итоге, к реализации своего потенциала. Благодаря дисциплине спортсмены учатся контролировать свои мысли и эмоции, преодолевать трудности и несмотря ни на что двигаться к своим спортивным целям. При отсутствии дисциплины спортсмен теряет мотивацию и способность работать в команде, что может привести к неудачному выступлению в соревнованиях.

Основная часть

Операционализация термина «спортивная дисциплина» позволяет выделить следующие определения:

– упорядоченная и организованная система тренировок и мероприятий, направленных на достижение высоких результатов в спорте;

– система осознанного и добровольного подчинения спортсмена установленным правилам, нормам поведения, требованиям тренировочного процесса и соревновательной деятельности, направленная на достижение высоких спортивных результатов

– совокупность правил, стандартов и режимов, которые необходимо соблюдать для достижения успеха в выбранной спортивной деятельности;

– особый вид занятий спортом, который требует от спортсмена выполнения определенного набора правил, процедур и тренировок;

– требует от спортсменов строгого следования правилам игры, соблюдения диеты, регулярных тренировок и контроля своих эмоций;

Обобщая данные определения, спортивную дисциплину можно трактовать как системную работу спортсмена посредством соблюдения правил приводящих к достижению результатов.

Необходимо обратить внимание, что спортивная дисциплина включает в себя:

• *Самодисциплину*: способность самостоятельно организовывать свою деятельность, контролировать эмоции, мысли и поступки.

• *Дисциплину в команде*: соблюдение правил взаимодействия, субординации, выполнение указаний тренера и капитана.

• *Дисциплину в тренировочном процессе*: регулярность, пунктуальность, выполнение заданий, соблюдение режима.

• *Дисциплину в соревновательной деятельности*: соблюдение правил соревнований, этики, уважение к соперникам и судьям.

В спортивной дисциплине ключевыми понятиями являются дисциплина, самоконтроль, мотивация и высокая концентрация спортсмена на достижении своих целей. Спортивная дисциплина требует от спортсмена соблюдения заранее установленных правил и регламентов, а также строгого контроля над своими действиями и поведением.

Формирование и поддержание спортивной дисциплины опирается на ряд психологических механизмов:

Мотивацию: внутреннюю (стремление к самосовершенствованию, удовольствие от процесса, чувство достижения, любовь к виду спорта); *внешнюю мотивация* (желание получить награды, признание, избежать наказания).

Целеполагание: четко сформулированные, реалистичные и вдохновляющие цели являются мощным стимулом для поддержания дисциплины.

Волевые качества: целеустремленность (способность к длительному и настойчивому движению к цели, несмотря на трудности); настойчивость

(умение продолжать усилия, даже когда кажется, что результат недостижим); самообладание (способность контролировать свои эмоции, мысли и действия в стрессовых ситуациях); решительность (умение принимать решения и действовать без промедления); инициативность (способность самостоятельно начинать действия и брать на себя ответственность).

Саморегуляция: самоконтроль (способность отслеживать и корректировать свое поведение, мысли и эмоции); самоанализ: умение оценивать свои действия, выявлять ошибки и извлекать уроки; планирование: способность к организации своей деятельности, распределению времени и ресурсов.

Когнитивные процессы: внимание (способность концентрироваться на задаче, игнорировать отвлекающие факторы); мышление (умение анализировать ситуацию, принимать оптимальные решения); память (запоминание инструкций, тактических схем, ошибок и успехов).

Эмоциональная устойчивость: способность сохранять спокойствие и эффективность в условиях стресса, давления, неудач.

Считается, что выдающиеся спортсмены обладают двумя фундаментальными качествами, играющими решающую роль в их достижениях: развитой силой воли и самодисциплиной. Именно эти качества позволяют спортсменам достигать поставленных целей, оставаться на выбранном пути, справляться с колоссальными физическими и моральными нагрузками, и, как следствие, добиваться результатов. Так, сила воли – это мера способности личности воплощать в реальность свои намерения, продиктованные планированием, вопреки сиюминутным импульсам (желания, привычки, слабости, эмоции, страхи, и т.д.) [1]. При этом отсутствие силы воли ведет к недисциплинированности и развитию лени.

Спортивная дисциплина является краеугольным камнем успеха в спорте и оказывает многогранное влияние на результаты:

Повышение эффективности тренировочного процесса. Дисциплинированный спортсмен регулярно посещает тренировки, выполняет задания с полной отдачей, соблюдает режим питания и сна, что приводит к более быстрому прогрессу и адаптации организма к нагрузкам.

Улучшение соревновательных результатов: снижение количества ошибок (дисциплина помогает избегать необдуманных действий, нарушений правил, что критически важно в условиях соревнований); повышение концентрации (дисциплинированный спортсмен способен сохранять фокус на задаче на протяжении всего соревнования); устойчивость к стрессу (дисциплина позволяет сохранять хладнокровие в критических моментах, принимать верные решения под давлением); реализация тактических планов (строгое следование тренерским установкам и тактическим схемам).

Профилактика травм и перетренированности: соблюдение режима, правильное восстановление, адекватная нагрузка – все это элементы дисциплины, которые минимизируют риски для здоровья.

Формирование позитивного имиджа: дисциплинированный спортсмен вызывает уважение у тренеров, товарищей по команде, соперников и болельщиков.

Развитие личностных качеств: спортивная дисциплина выходит за рамки спортивной площадки, формируя такие важные качества, как ответственность, самоконтроль, упорство, умение работать в команде и уважение к другим.

Формирование спортивной дисциплины – это целенаправленный и поэтапный процесс, требующий участия как самого спортсмена, так и тренера.

Следует обратить на роль тренера, который создает четкие правила и ожидания, так как важно донести до спортсменов требования к поведению, тренировкам и соревнованиям, а также последствия их нарушения. Необходимо работу строить последовательно и справедливо, чтобы правила применялись ко всем одинаково и последовательно, так как непоследовательность подрывает авторитет тренера и снижает мотивацию к соблюдению дисциплины. В том числе необходимо позитивное подкрепление спортсмена через похвалу и признание за дисциплинированное поведение и усилия являются мощным стимулом. Важно отметить личный пример тренера (так называемое, моделирование поведения), поэтому тренер сам должен быть примером дисциплины, пунктуальности, уважения и целеустремленности.

Для поддержания спортивной дисциплины тренеру необходимо:

- *ставить реалистичные цели:* цели должны быть амбициозными, но достижимыми, разбитыми на более мелкие этапы. Это помогает спортсмену видеть прогресс и поддерживать мотивацию;

- *давать конструктивную обратную связь:* критика должна быть направлена на улучшение, а не на унижение. Важно объяснять, почему было допущено нарушение, и предлагать пути исправления;

- *осуществлять индивидуальный подход:* учитывать особенности каждого спортсмена, его мотивацию, сильные и слабые стороны.

В свою очередь, самостоятельная работа спортсмена над спортивной дисциплиной необходимо для:

- *осознания важности дисциплины:* спортсмен должен понимать, почему дисциплина необходима для достижения его личных спортивных целей.

- *развития самоконтроля:* практика самонаблюдения, ведение дневника тренировок, анализ своих действий и эмоций.

– *формирования привычек*: регулярность в тренировках, соблюдение режима дня, правильное питание – все это формирует устойчивые привычки.

– *умения справляться с неудачами*: воспринимать ошибки как возможность для роста, а не как повод для отчаяния.

– *работы с мотивацией*: постоянное напоминание себе о своих целях, поиск вдохновения, визуализация успеха.

– *развития волевых качеств*: целенаправленное выполнение сложных задач, преодоление трудностей, работа над слабыми сторонами.

Несмотря на важность, формирования спортивной дисциплины как спортсменов, так и тренер может столкнуться с рядом трудностей:

• *Низкой мотивации*: спортсмен не видит смысла в соблюдении правил или не имеет четких целей. И тогда работа с тренером над постановкой реалистичных и вдохновляющих целей, поиск внутренней мотивации, демонстрация связи между дисциплиной и успехом.

• *Недостаток волевых качеств*: спортсмену трудно заставлять себя делать то, что необходимо, особенно когда это не приносит немедленного удовольствия. Здесь необходимо постепенное увеличение нагрузки, использование методов самоподкрепления, развитие навыков самоконтроля через регулярную практику.

• *Страх неудачи или критики*: спортсмен боится ошибиться и быть наказанным, что может привести к избеганию усилий. В данном случае важно создание атмосферы доверия и поддержки, акцент на процессе обучения и росте, а не только на результате. Конструктивная обратная связь от тренера, направленная на помощь, а не на осуждение.

• *Переутомление и выгорание*: чрезмерные нагрузки без должного восстановления могут привести к потере мотивации и нежеланию соблюдать дисциплину. И решением данной трудности может быть грамотное планирование тренировочного процесса с учетом периодов отдыха и восстановления. Внимание к психологическому состоянию спортсменов, своевременное выявление признаков выгорания.

• *Влияние внешних факторов*: неблагоприятная семейная обстановка, проблемы в школе, негативное окружение. Здесь необходимо создание поддерживающей среды в команде, работа с психологом, обучение спортсмена навыкам противостояния негативному влиянию.

• *Отсутствие четких правил или их непоследовательное применение*: спортсмены не понимают, чего от них ждут, или видят, что правила нарушаются без последствий. В этом случае необходимо четкое формулирование правил и их обязательное соблюдение всеми членами команды, включая тренера при последовательном применении санкций за нарушения.

• **Недостаток самоанализа:** спортсмен не умеет объективно оценивать свои действия, выявлять причины ошибок и делать выводы и тогда необходимо его обучать техникам самоанализа, ведению дневников тренировок, регулярно обсуждать с тренером успехи и неудачи.

Спортсмены, обладающие высокой степенью дисциплины, как правило, демонстрируют:

• **Устойчивость к жизненным трудностям:** навыки самоконтроля, целеустремленности и настойчивости, приобретенные в спорте, помогают справляться с вызовами и неудачами за пределами спортивной арены.

• **Профессиональный рост:** дисциплинированность является ключевым качеством для успешной карьеры в любой профессиональной сфере.

• **Формирование здорового образа жизни:** дисциплина в спорте часто переносится на другие аспекты жизни, способствуя поддержанию здорового образа жизни, правильному питанию и регулярной физической активности.

• **Личная удовлетворенность:** достижение целей благодаря собственным усилиям и самодисциплине приносит глубокое чувство удовлетворения и повышает самооценку.

Выводы

Таким образом, спортивная дисциплина – это многогранный психологический конструкт, который является неотъемлемой частью спортивного мастерства. Она формируется на основе мотивации, волевых качеств, саморегуляции и когнитивных процессов. Эффективное формирование и развитие спортивной дисциплины требует комплексного подхода, включающего в себя активное участие тренера, самостоятельную работу спортсмена и, при необходимости, привлечение психологической помощи. Инвестиции в развитие спортивной дисциплины – это инвестиции в будущие спортивные достижения и в формирование гармонично развитой личности, способной к успеху в любой сфере жизни.

Литература

1. Санауов, Ж.А. Основные методики воспитания волевых качеств в подготовке каратистов на современном этапе / Ж.А. Санауов, Б.Н. Болдырев // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 2 (56). – С. 53–57.

2. Максачук, Е. П. Дисциплинированность юных спортсменов как основа формирования морально-волевых качеств / Е.П. Максачук // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – №8 (114). – С. 121–124.

УДК 159.9.072.43:796.86

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОГНИТИВНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ

*Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент;
Смолдовская И.О., канд. пед. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается специфика когнитивного стиля спортсменов, специализирующихся в фехтовании. Анализируются такие параметры, как импульсивность и рефлексивность, полнезависимость и полнезависимость в контексте принятия решений в условиях дефицита времени. Выявлена взаимосвязь между индивидуальными особенностями переработки информации и эффективностью тактического мышления фехтовальщиков.

Ключевые слова: когнитивный стиль, фехтование, импульсивность, рефлексивность, принятие решений, спортивная психология.

Введение

Современное фехтование характеризуется высокой интенсивностью соревновательной борьбы, нестационарностью условий и необходимостью мгновенного решения сложных тактических задач. В единоборствах, которые А.В. Родионов определяет как виды спортивно-оперативной деятельности, на передний план выходит система перцептивно-интеллектуальных процессов. Успешность спортсмена в таких условиях напрямую зависит от его способности быстро воспринимать возникающие ситуации, перерабатывать информацию и реализовывать творческие решения в условиях острого дефицита времени [7; 8].

Фундаментальную роль в обеспечении эффективности технико-тактических действий играет мышление и интеллект спортсмена. Как когнитивная функция, мышление позволяет не только отражать реальность, но и устанавливать скрытые связи между предметами и явлениями, что критически важно для антиципации действий противника. Развитие таких компонентов, как быстрота, гибкость и критичность мышления, становится залогом нахождения обоснованных тактических решений, а высокий уровень интеллектуальной лабильности обеспечивает мобильность психических процессов в динамичном поединке [2; 4].

Особое место в структуре когнитивной сферы занимает индивидуальный когнитивный стиль, который определяет характерные для

конкретного фехтовальщика способности восприятия и переработки информации. Ключевым параметром здесь выступает показатель интеллектуальной лабильности, отражающий способность мозга к мгновенному переключению внимания и безошибочному переходу от одной задачи к другой [5]. Понимание этих нейрофизиологических особенностей позволяет не только прогнозировать успешность атлета, но и выстраивать индивидуальную траекторию его тактической подготовки.

Актуальность данного исследования продиктована необходимостью научного обоснования индивидуализации тренировочного процесса в фехтовании. Несмотря на общие требования к виду спорта, реализация правильного выбора из множества альтернатив в условиях неопределенности всегда носит индивидуально-стилевой характер. Изучение взаимосвязи между когнитивным стилем (в частности, по шкале «импульсивность — рефлексивность») и самооценкой успешности деятельности позволяет выявить внутренние резервы повышения результативности как у юниоров, так и у зрелых мастеров [2; 8].

Современное фехтование характеризуется экстремально высокой скоростью взаимодействия соперников, где лимит времени на принятие решения составляет сотые доли секунды. В таких условиях ведущую роль в достижении результата играет не только физическая подготовка, но и индивидуально-своеобразные способы получения и переработки информации, определяемые как когнитивные стили.

Фехтовальщик действует в ситуации постоянной неопределенности. Индивидуальный когнитивный стиль определяет, как спортсмен оценивает дистанцию, распознает ложные движения противника и выбирает момент для атаки.

1. Одним из ключевых параметров для фехтовальщиков выступает «Импульсивность — Рефлексивность». Импульсивные спортсмены склонны принимать решения быстро, но с высокой вероятностью ошибки. Рефлексивные фехтовальщики склонны к более тщательному сбору информации, что повышает точность, но может привести к потере инициативы. Исследования показывают, что у мастеров спорта выражена тенденция к «быстрой рефлексивности» — способности сохранять точность при высокой скорости реакции.

2. Вторым параметром является «Полезависимость и Полenezависимость». Полenezависимые фехтовальщики легче абстрагируются от помех (шум трибун, провокации соперника) и лучше концентрируются на кончике клинка или уязвимых зонах оппонента. Полезависимые спортсмены более чувствительны к общему контексту поединка, что помогает в интуитивном восприятии тактической ситуации.

3. Третьим параметром является «Гибкость и Ригидность когнитивного контроля». Способность быстро переключаться с защиты на

контратаку зависит от когнитивной гибкости. Ригидность (заторможенность переключения) в фехтовании часто становится причиной поражения при смене тактической схемы соперником.

Эффективность ведения боя в фехтовании связано с реализацией когнитивного стиля:

- В атаке: Преобладание импульсивности позволяет подавить соперника скоростью, однако требует высокого уровня автоматизма движений.

- В обороне: Рефлексивность позволяет эффективнее распознавать финты и выстраивать многоуровневую защиту.

Тактическое мастерство заключается в умении спортсмена «выходить» за рамки своего доминирующего когнитивного стиля в зависимости от задач поединка.

Целью настоящей работы является изучение показателей когнитивного стиля фехтовальщиков, таких как скорость переработки информации, вероятность возникновения ошибок и интеллектуальная лабильность, в интересах индивидуализации тактической подготовки. В статье анализируются гендерные и возрастные различия в проявлении когнитивных стилей, а также устанавливаются корреляционные связи между объективными данными тестирования и субъективной оценкой спортсменами своей профессиональной успешности и готовности к саморегуляции.

Основная часть

Когнитивный стиль представляет собой индивидуальную особенность переработки информации, определяющую эффективность деятельности в условиях высокой динамики и неопределённости. В фехтовании, где решение принимается за доли секунды, когнитивный стиль становится ключевым фактором успеха. Он влияет на скорость реакции, точность выбора тактики и способность к адаптации в бою.

Организация и методы исследования.

В исследовании принимало участие 27 спортсменов высокой квалификации, занимающихся фехтованием: 13 мужского пола и 14 женского пола в возрасте от 18 до 34 лет. Испытуемые были разделены на две возрастные группы: 1-ая группа – от 18 до 24 лет (юниоры и юниорки) и 2-ая группа – от 24 до 34 лет (мужчины и женщины).

Для тестирования использовался компьютерный диагностический комплекс НС-Психотест: тест «Сравнение похожих рисунков», «Скорость переработки информации» и «Интеллектуальная лабильность».

Тест «Сравнение похожих рисунков» или выбор парной фигуры, разработан Дж. Каганом и использовался для определения когнитивного стиля фехтовальщиков по шкале «импульсивность – рефлексивность». Спортсменам предъявлялись изображения знакомого предмета (фигура-

эталон) и 8 похожих картинок, среди которых только одна полностью идентична эталону. Фиксировалось количество ошибок и время на поиск фигуры-эталона, латентное время первого ответа (сумма). Всего было 12 изображений.

Тест «Скорость переработки информации» позволил изучить общее количество выполненных заданий, количество ошибок, скорость переработки информации, как за три минуты, так на протяжении каждой минуты. На экране предъявлялись два однозначных числа, спортсменам их необходимо было сложить и отнести их к категории четного или нечетного числа, нажав соответствующие кнопки.

Тест «Интеллектуальная лабильность» (модификация С.Н. Костроминой) состоял из 40 несложных заданий, которые предлагались спортсменам для выполнения в ограниченный отрезок времени, от 3 до 5 секунд. Оценка осуществлялась по количеству и характеру ошибок, за которые принимались пропущенные, не выполненные или неправильно выполненные задания.

Изучение успешности проводилось по 10 балльной шкале, оценивались показатели: отношение к спорту, дисциплинированность, успешность, трудность, стабильность, безошибочность, физическая подготовленность, "чувство времени", "чувство темпа и ритма", быстрота реакции, мотивация, настойчивость и самообладание, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, индивидуальный стиль. Определялся интегральный показатель самооценки успешности по среднему значению.

Результаты диагностики обрабатывались с использованием методов математической статистики, программа Statistica 10. Рассчитывались основные статистические характеристики, выборка проверялась на нормальность распределения по критерию W Шапиро-Уилка, определялась достоверность различий по t критерию Стьюдента и проводился корреляционный анализ (Браве-Пирсона).

Результаты исследования и их обсуждение

Фехтовальщики демонстрируют специфический профиль когнитивных характеристик, отличающийся от других спортсменов. Ключевыми параметрами являются:

- Скорость переработки информации: В среднем 0,25–0,35 с, что обеспечивает преимущество в скорости реакции.
- Вероятность ошибок: Низкий показатель (5–8%) при высокой скорости принятия решений.
- Интеллектуальная лабильность: Высокий уровень (0,85–0,92), отражающий способность мгновенно переключать внимание между атакой, защитой и контрдействиями.

Эти показатели формируют когнитивный профиль, оптимальный для фехтовальной деятельности, где требуется одновременная обработка

визуальных, проприоцептивных и тактических сигналов.

Исследования выявили выраженные различия в индивидуальном стиле у мужчин и женщин:

Так, у мужчин фехтовальщиков: доминирует импульсивный стиль (62%); высокая скорость реакции (0,24 с), низкая рефлексивность (индекс 0,67)

У женщин-фехтовальщиц: преобладает рефлексивный стиль (58%); более высокая точность (вероятность ошибок 4%); повышенная интеллектуальная лабильность (0,91).

Такие различия обусловлены нейрофизиологическими особенностями и требуют дифференцированного подхода к тренировкам.

Когнитивный стиль изменяется на протяжении спортивной карьеры (таблица 1).

Таблица 1 – Возрастная динамика когнитивных характеристик

Возрастная группа	Скорость реакции	Интеллектуальная лабильность	Стиль принятия решений
Юниоры (14–17 лет)	0,32 с	0,78	Импульсивный (70%)
Молодёжь (18–22 года)	0,28 с	0,86	Смешанный (55%)
Мастера (23–30 лет)	0,26 с	0,92	Рефлексивный (65%)

У взрослых спортсменов наблюдается переход к более рефлексивному стилю, что связано с накоплением опыта и развитием стратегического мышления.

Выявлены значимые связи между когнитивными характеристиками и спортивными результатами:

- $r = 0,68$ между интеллектуальной лабильностью и количеством побед
- $r = -0,55$ между импульсивностью и точностью действий
- $r = 0,72$ между самооценкой успешности и рефлексивностью

Спортсмены с оптимальным сочетанием высокой лабильности и умеренной рефлексивности демонстрируют наилучшие результаты на соревнованиях.

Для оптимизации тренировочного процесса рекомендуется:

- Диагностировать когнитивные стили на этапе начальной специализации для выбора индивидуального стиля боя (агрессивный «темповик» или выжидающий «контригрок»).

- Применять психотехнические упражнения для развития интеллектуальной лабильности и антиципации (предвосхищения) у

импульсивных атлетов, что будет способствовать снижению числа результативных ошибок.

При индивидуализации процесса подготовки рекомендуется:

- Для импульсивного типа: проводить тренировки на автоматизацию базовых действий; работать с визуальными стимулами высокой скорости, осуществлять контроль чрезмерной импульсивности

- Для рефлексивного типа: использовать упражнения на ускорение принятия решений, проводить тактические спарринги с изменяющимися условиями, развивать периферийного зрения.

- Учитывать возрастные особенности: для юниоров акцент делать на скорость, для взрослых спортсменов – на развитие тактического мышления.

Выводы

Когнитивный стиль фехтовальщиков представляет собой адаптивную систему, оптимально настроенную на требования вида спорта. Понимание индивидуальных особенностей позволяет целенаправленно развивать когнитивные резервы, повышая эффективность тренировочного процесса. Дифференцированный подход, учитывающий гендерные, возрастные и типологические различия, является залогом максимальной реализации потенциала спортсмена.

Индивидуальный когнитивный стиль фехтовальщика является устойчивой характеристикой, определяющей его спортивный почерк. Учет этих особенностей позволяет тренеру более точно подбирать тактические модели поведения и индивидуализировать психологическую подготовку спортсмена к соревнованиям.

Литература

1. Бабушкин, Г. Д. Рефлексия и рефлексивность в структуре спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин // Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2016. – № 6. – С. 80–82.

2. Когнитивная сфера спортсмена (теория и практика) / А. Ю. Гиринская, Н. В. Кухтова, Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий. – Витебск : ВГУ им П. М. Машерова, 2018. – 80 с.

3. Коррекция когнитивных ошибок у спортсменов высокой квалификации / Д. Н. Волков, В. М. Алахвердов [и др.] // Спортивный психолог. – 2013. – № 1 (28). – С. 32–38.

4. Лобанов, А. П. Интеллект и ментальные репрезентации: образовательный подход / А. П. Лобанов. – Минск: БГПУ, 2010. – 288 с.

5. Мельник, Е. В. Оценка уровня интеллектуальной лабильности теннисистов подросткового возраста как спортивно-важного психического качества / Е. В. Мельник, Н. И. Боровская, А. А. Цагельникова // Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии [Электронный ресурс]: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 12-

13 апр. 2019 г. / Белорус. гос. ун-т физ.культуры; редкол.: С.Б.Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2019. – С. 131–134.

6. Портнягин, И. И. Воспитание интеллектуально развитой личности / И. И. Портнягин. – Якутск: Изд-во СВФУ, 2010. – 168 с.

7. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.

8. Родионов, А. В. Психомоторные механизмы спортивно-оперативной деятельности / А. В. Родионов // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. – М., 1998. – Т. 2. – С. 349-350.

9. Серова, Л. К. Психология отбора в спортивных играх / Л. К. Серова. – М.: Спорт, 2019. – 240 с.

10. Хозина, С. Р. Формирование структурных компонентов рефлексивного мышления теннисистов в учебно-тренировочном процессе / С. Р. Хозина, А. В. Вошинин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № (145). – С. 307–311.

УДК 159.9:796.015.6

ФРУСТРАЦИЯ КАК ОСОБОЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ

*Мельник Е. В., канд. психол. наук, доцент;
Туманова А. С.,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проявления психических состояний: фрустрации, тревожности, агрессивности, ригидности и мотивации достижения успеха у спортсменов-пловцов различной квалификации. В исследовании приняли участие 18 пловцов, разделенных на две группы: высшего мастерства и спортивного совершенствования. Для диагностики применялись личностный опросник Г. Айзенка (EPQ), методика диагностики уровня фрустрированности В.В. Бойко и опросник мотивации достижения успеха. Установлено, что у большинства обследованных пловцов преобладают средние и повышенные уровни тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, а также неоднородные показатели мотивации достижения успеха. Выявлены достоверные различия по шкале «Агрессивность» между группами различной квалификации.

Ключевые слова: агрессивность; мотивация достижения успеха; плавание; психоэмоциональное состояние; психологическая подготовка; ригидность; спортивная деятельность; спортсмены-пловцы; тревожность; фрустрация.

Введение

Психологическая подготовка является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса, определяющим успешность реализации физического и технико-тактического потенциала спортсмена в соревновании [3]. Однако, несмотря на достаточную изученность общих вопросов психологической подготовки, феноменологии специфических психических состояний в отечественной и зарубежной спортивной психологии уделяется недостаточное внимание [4, 5, 6, 7 и др.].

Одним из наиболее деструктивных состояний в спорте является фрустрация — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или воображаемой преграды, препятствующей достижению значимой цели [1]. В плавании, где результат часто зависит от сотых долей секунды, неспособность справиться с фрустрацией может привести к психологическим срывам, остановке в росте спортивных результатов и потере мотивации [2].

Основная часть

Цель исследования заключалась в выявлении взаимосвязи между уровнем психоэмоционального состояния, мотивацией и успешностью спортивной деятельности.

Методы и организация исследования.

Использовались следующие методики: личностный опросник Г. Айзенка (EPQ), методика диагностики уровня фрустрированности В.В. Бойко и опросник мотивации достижения успеха. Статистический анализ проводился с использованием t-критерия Стьюдента.

В ходе исследования проводилась диагностика 18 спортсменов-пловцов, разделенных на две группы: высшего мастерства (МС и МСМК, n=10) и спортивного совершенствования (КМС, n=8).

В таблице 1 представлены основные статистические характеристики в группе спортсменов пловцов и процентное соотношение уровней проявления диагностируемых показателей.

Таблица 1 – Распределение показателей психического состояния и мотивации по уровням выраженности

Показатели	M±m	Уровень выраженности (%)		
		низкий	средний	высокий / повышенный
Тревожность	7,33±0,82	15	45	40
Фрустрация	7,33±0,42	10	50	40
Агрессивность	9,67±0,66	20	65	15
Ригидность	10,17±0,64	15	55	30
Уровень фрустрации	6,00±0,71	35	40	25
Мотивация достижения успеха	4,56±0,49	25	45	30

Так, в группе обследованных спортсменов по показателю тревожности преобладают средние и повышенные значения (7,33±0,82 балла). Высокий уровень тревожности отмечается у 40% спортсменов-пловцов, что может свидетельствовать о выраженном внутреннем напряжении и повышенной чувствительности к соревновательным условиям. В целом можно отметить, что у значительной части пловцов тревожность находится на среднем (45%) и низком (15%) уровнях, что оказывает влияние на эффективность их соревновательной деятельности.

По показателю фрустрации также установлено преобладание средних и повышенных значений (7,33±0,42 балла). У 40% пловцов отмечаются затруднения при столкновении с неудачами, ограничениями и ситуациями, когда результат не соответствует ожидаемому. Такие данные указывают на

необходимость психологической поддержки и развития стрессоустойчивости.

Показатель агрессивности в обследованной выборке пловцов имеет более высокие значения ($9,66 \pm 0,65$ балла). По процентному соотношению уровней агрессивности преобладают средние значения (65%). Однако у 15% пловцов наблюдаются повышенные показатели. Это может отражать как спортивную злость, то есть активность и напористость, так и внутреннее напряжение, проявляющееся в раздражительности или конфликтности.

По шкале ригидности отмечено её повышение в группе пловцов ($10,17 \pm 0,64$ балла). У 55% пловцов выявлены средние значения, что говорит о достаточной, но не всегда высокой гибкости поведения и мышления. У 30% спортсменов ригидность повышена, что может затруднять быструю перестройку действий в изменяющихся условиях соревнований.

При изучении уровня фрустрации по тесту Бойко установлено, что у большинства спортсменов отмечаются средние показатели ($6,00 \pm 0,71$ балла), однако имеются и низкие значения (35%), что может указывать на неодинаковую выраженность реакции на различные стрессовые факторы.

По опроснику мотивации, несмотря на средний показатель ($4,56 \pm 0,49$ балла), результаты неоднородны: у 30% спортсменов выявлены высокие значения, у 45% – средние и у 25% – низкие. Это позволяет сделать вывод о том, что мотивация к достижению успеха выражена неравномерно и может зависеть от индивидуальных особенностей личности, опыта соревнований и уровня психологической подготовки.

Результаты сравнительного анализа психических состояний и мотивации в зависимости от успешности спортивной деятельности представлены на рис. 1.

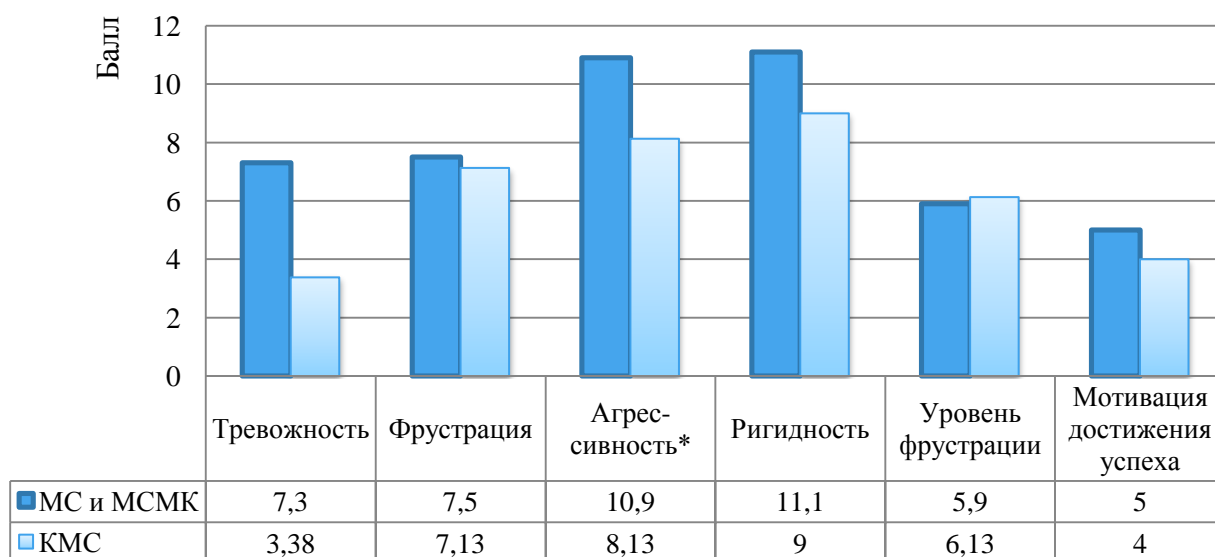


Рис. 2. Показатели психического состояния и мотивации спортсменов-пловцов различной квалификации

Примечание: * – различия достоверны при $P < 0,05$

Среди пловцов высокая успешность отмечена у 61,1%, низкая – у 38,9%. Анализ полученных данных выявил достоверные различия по шкале «Агрессивность» ($t=2,36$; при $p<0,05$). Спортсмены высокой квалификации (МС и МСМК) демонстрируют более высокий уровень агрессивности, что в ситуации фрустрации может выступать как защитный механизм или способ мобилизации психической энергии.

На основе качественного анализа выборка была разделена на три типа реагирования:

1. *Первый тип (Высокая квалификация – Высокая мотивация – Агрессия)*. При столкновении с неудачей (фрустрацией) данные спортсмены проявляют внешнюю или внутреннюю агрессию. Основной конфликт заключается в несоответствии вложенных усилий и полученного результата («я много работал, почему не получилось?»). Это ведет к внутриличностному конфликту, но при этом сохраняет потенциал для борьбы. Причина фрустрации здесь чаще кроется в неверной постановке целей.

2. *Второй тип (Высокая квалификация – Низкая мотивация – Тревожность)*. В ситуации неудачи спортсмены этой группы склонны к самообвинению и замыканию в себе. Высокий уровень тревожности связан со страхом социальных последствий (исключение из сборной, потеря статуса). Причина фрустрации – неверное прогнозирование исхода старта и завышенная значимость оценки окружающих.

3. *Третий тип (Низкая фрустрация – Средняя мотивация)*. Спортсмены, находящиеся в «золотой середине». Их показатели соответствуют психологической норме, что позволяет им более стабильно переживать соревновательные неудачи без выраженной деструкции личности.

Выводы

1. Полученные результаты свидетельствуют о значимой роли психологических факторов в успешности спортивной деятельности пловцов и необходимости проведения целенаправленной психологической подготовки.

2. Успешность спортивной деятельности связана не только со спортивным разрядом и опытом, но и с особенностями психоэмоционального состояния спортсмена. Эмоциональные реакции на фрустрацию у пловцов зависят от уровня спортивного мастерства: высококвалифицированные спортсмены более склонны к агрессивным реакциям, в то время как кандидаты в мастера спорта чаще демонстрируют тревожность.

3. Фрустрация в группе с высокой мотивацией провоцирует агрессию и риск возникновения внутриличностного конфликта из-за субъективного ощущения несправедливости результата. В группе с низкой мотивацией фрустрация сопровождается ростом личностной тревожности, страхом перед

будущим, что обусловлено ошибками в прогнозировании соревновательной ситуации.

4. Для повышения результативности необходимо уделять внимание развитию мотивации, снижению уровня тревожности и формированию психологической устойчивости. Профилактика состояний фрустрации должна включать обучение навыкам целеполагания, в том числе коррекцию прогнозирования результатов соревновательной деятельности.

Литература

1. Бойко, В. В. Психоэнергетика : краткий справочник / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 2008. – 416 с.
2. Мельников, И. А. Психологическая подготовка пловцов / И. А. Мельников, И. А. Юров // Спортивный психолог. – 2016. – № 2 (41). – С. 70–74.
3. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
4. Савинкина, А. О. Проблема предстартовых состояний в отечественных и зарубежных работах / А. О. Савинкина, Ю. В. Байковский // Спортивный психолог. – 2017. – № 3 (46). – С. 37–42.
5. Ситкин, Д. А. Предстартовое состояние как показатель соревновательной результативности / Д. А. Ситкин, Д. Е. Шишканов // Социальные трансформации. – 2024. – № 35. – С. 191–198.
6. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 120 с.
7. Martens, R. Competitive anxiety in sport / R. Martens, R. S. Vealey, D. Burton. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1990. – 302 p.

УДК 796.01:355

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА К ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Мухута И.Ю., канд. пед. наук, доцент;
ООО Инновации спорта, руководитель проекта
«Science-sportlab», г. Брест, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье представлен алгоритм формирования психофизической готовности человека к военно-профессиональной деятельности. Представлены подходы к повышению уровня психофизической готовности сотрудников силовых структур в рамках ППФП, которые включают: введение занятий с координационной направленностью; разработку комплекса полиструктурных средств; динамичное повышение координационных нагрузок. Применение метода сопряженного воздействия на этапах ППФП у специалистов расширит их двигательный фонд, обогащая умениями и навыками. Это, в свою очередь, повысит резервные возможности их профессионально-функциональной готовности к эффективному решению служебных задач в экстремальных условиях деятельности.

Ключевые слова: *военно-профессиональная деятельность; потенциал; психофизическая готовность; специалист; человек; экстремальность.*

Введение

Формирование психофизической готовности специалистов силовых структур является одним из перспективных направлений исследований [2; 3; 5; 6], позволяющих существенно улучшить эффективность их работы в экстремальных ситуациях. Успешность деятельности в подобных ситуациях определяется не столько уровнем развития психической и физической подготовки военного специалиста, сколько его способностью к эффективному управлению и рациональному применению психофизического потенциала в будущей военно-профессиональной работе. Именно это и должно стать предметом пристального изучения исследователей.

Психофизическая готовность к военно-профессиональной деятельности – это динамическая система, которая объединяет психомоторно-когнитивные, двигательно-кондиционные и двигательно-координационные способности. Эта система гарантирует надежность специалиста в сложных и экстремальных ситуациях условиях при выполнении его задач.

В рамках нашего исследования ПФГ не рассматривается как совокупность психических и физических качеств, а как функциональная

способность организма и психики к эффективному использованию ресурсов, необходимых для выполнения боевой задачи, будь то энергозатратная (полевая) или когнитивно-сложная (цифровая). В результате, «психофизическая готовность» выступает универсальным фактором, который определяет эффективность управления нервной системой двигательным аппаратом при ограниченности времени и информации [4].

Сдвиг акцента с «механики» на «когницию» в военной сфере представляет собой радикальное изменение, требующее пересмотра всей системы подготовки специалистов. Ниже представлено развитие нашей логики как методологической основы для этого исследования.

Этап 1. Концептуальные постулаты (инварианты деятельности), формирующие «ядро» военной профессии, которое, сохраняя свою сущность, адаптируется к динамично меняющимся условиям.

Этап 2. Профессионально-важные качества: динамика их развития (профессиографический генезис) изучается на этом этапе через призму исторической трансформации ПВК.

Этап 3. Технология формирования (ППФП и адаптация) заключается в создании системы ППФП, тренажеров и алгоритмов, предназначенных для помощи организму в адаптации к новым психофизическим нагрузкам.

Этап 4. Результативный блок (динамическая модель). В качестве целевого ориентира выступает адаптивная система, которая рассматривает вектор развития, а не статичную модель специалиста силовых структур. Ключевыми прогностическими индикаторами в этой модели становятся параметры адаптивности и «профессиональной мобильности».

Формирование психофизической готовности человека на всех этапах профессионального развития, начиная с кадетов и курсантов до специалистов силовых структур, в рамках ППФП, напрямую связано с разработкой эффективной методики средств координационной направленности [4]. Такая методика должна стимулировать развитие психофизического потенциала человека, что, в свою очередь, обеспечит формирование готовности к успешной военно-профессиональной деятельности.

Основная часть

Цель исследования – разработка алгоритма формирования психофизической готовности человека к военно-профессиональной деятельности.

В процессе разработки современного алгоритма для формирования психофизической готовности сотрудников силовых структур с помощью координационной тренировки, целесообразно применить подход Н.А. Бернштейна, который фокусируется на механизме организации движений. Ключевыми элементами его теории являются принцип сенсорных коррекций, схема рефлекторного кольца и теория уровней и формирования навыка [1].

Принцип сенсорной коррекции и схема рефлекторного кольца имеют ряд специфических особенностей в организации координации движений. В частности, сенсорные системы разных модальностей непрерывно передают в ЦНС информацию о двигательном действии для последующей обработки в сигналы коррекции. В рефлекторном кольце реализован сложный механизм взаимодействия между рецептором (эффектором) и устройством, управляющим действием. В отличие от коррекции текущего движения, этот механизм в экстренных ситуациях вероятностного характера может изменить частную программу движения.

Постоянное изменение двигательных задач с помощью координационной направленности и совместного воздействия приводит к усиленному влиянию на сенсорную систему различных модальностей. В свою очередь, это ведет к увеличению базы частных двигательных программ, что расширяет арсенал умений и навыков для оперативного и эффективного решения задач в условиях неопределенности, как в служебно-боевых, так и в оперативно-служебных ситуациях.

Подходы Н. А. Бернштейна о построении и организации движения легли в основу метода сопряженного воздействия в процессе КТ. Этот метод представляет собой комплексную систему, состоящую из четырех взаимосвязанных блоков (см. рис. 1).

Первый блок включает ведущий (основа) + фоновый (каркас) уровни построения движения.

Второй – фоновый (основа) + ведущий (каркас) уровни.

Третий – фоновый уровень (основа + каркас) с акцентом на использование разнообразия двигательных действий.

Четвертый – переход к новому уровню построения движения, который достигается за счет изменения постановки задачи и модификации условий ее выполнения, возвращаясь к первому блоку.

В процессе разработки программы координационной тренировки на разных этапах ППФП следует учитывать ряд ключевых моментов: ведущие координационные способности, важные для военно-профессиональной деятельности; выбор наиболее эффективных средств и методик их совершенствования; чувствительные периоды их развития; индивидуальный уровень развития этих способностей; а также разработку комплексных координационных упражнений.

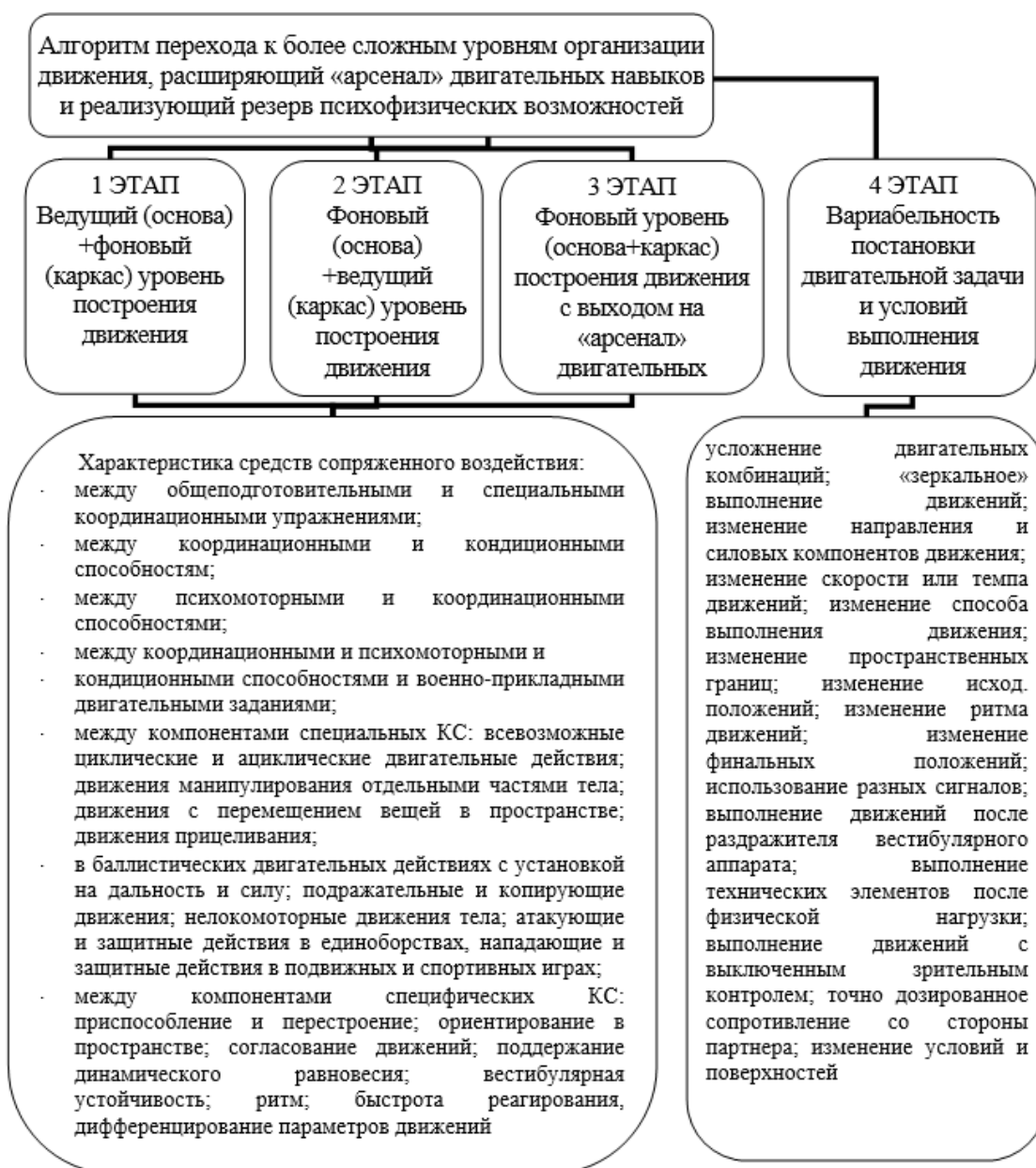


Рис. 1. Алгоритм применения метода сопряженного воздействия в процессе координационной тренировки

Выводы

Использование данного подхода к изучению генезиса ПФГ человека в контексте военно-профессиональной деятельности, особенно на начальных этапах профессионального становления, по нашему мнению, позволит расширить возможности для создания движений с применением готовых комплексов рекрутированных блоков. В результате этого будет происходить обогащение двигательного опыта человека новыми навыками и умениями (в виде частных программ), а также одновременное развитие его психофизических качеств.

Предложенный подход к организации и построению координационной тренировки рекомендуется применять на всех этапах профессиональной подготовки сотрудников силовых структур. Чтобы добиться наилучшего тренировочного результата, координационная тренировка должна предусматривать постепенное нарастание нагрузки, варьирующейся по уровню координационной сложности. Важно также изменять последовательность координационных заданий, увеличивать их число, общую моторную нагрузку и интенсивность выполнения. Это позволит предотвратить застой «плато» (стабилизации) уровня психофизической готовности в процессе прохождения службы.

Литература

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : Физическая культура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Голованов, Ю. Н. Оценка и формирование психологической готовности сотрудников специальных подразделений МВД России к деятельности в экстремальных ситуациях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 / Ю. Н. Голованов. – М., 2001. – 230 л.
3. Кузнецов, И. А. Физическая подготовка специальных подразделений к действиям в особых условиях: монография: в 2 ч. / И. А. Кузнецов [и др.] ; под общ. ред. Н. Е. Рогожкина. – СПб. : ВИНВ МВД РФ, 2003. – Ч. 2. – 122 с.
4. Михута, И. Ю. Алгоритм формирования двигательных навыков человека средствами координационной направленности / И. Ю. Михута, Ли Сюе, Сунь Сюйцян // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. – 2023 – № 3. – С. 119–127.
5. Bartone, P. T. Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates / P. T. Bartone [et al.] // Int. J. Sel. Assess. – 2008. – № 16 (1). – P. 78–81.
6. Carlson, M. J. The development of a preselection physical fitness training program for Canadian special operations regiment applicants / M. J. Carlson, S. P. Jaenen // Journal of strength and conditioning research. – 2012. – № 26 – P. 2–14.

УДК 796.015.59

ПРОБЛЕМА ПОНИМАНИЯ ВОЗРАСТА В ПРАКТИКЕ РАННЕЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Пегов В.А., канд. пед. наук, доцент;
Матвеева А.В., канд. пед. наук,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье с позиции возрастных закономерностей критически рассмотрена существующая практика ранней специализации в спорте. Показано, что тренеры нередко ставят перед своими воспитанниками задачи, которые не соответствуют их возрастным особенностям. Например, пытаются «перепрыгнуть» стадию подражания, развития сообразительности, сразу обращаясь к мыслительным способностям детей дошкольного и младшего школьного возрастов.

Ключевые слова: *возрастные закономерности, воспитание, мышление, подражание, специализация, спорт.*

Введение

За последние 100 лет – время интернационализации и институализации спорта – возраст включения человека в спортивную практику неуклонно снижался. Мы пришли сейчас к нынешней ситуации, при которой уже дети 2-3-х лет ставятся на коньки, горные лыжи и проч. Если в самом конце XIX в. – начале XX в. состязались преимущественно взрослые мужчины в Европе и США, которые впервые во взрослом же состоянии и стали спортсменами, то сейчас по всему миру сотни миллионов детей дошкольного возраста задействованы в спортивных секциях. С хорошо отработанным и поставленным профессиональным взглядом опытные селекционеры во всех странах выискивают наиболее талантливых детей, которые должны не только достичь высоких спортивных результатов, но и обеспечить непрерывный рост прибыли в спортивной индустрии.

Данный тренд резкого омолаживания в спортивной практике, на самом деле, был заложен ещё П. де Кубертенем в начале XX в., который постоянно взывал об энергии молодых тел, об абсолютной ценности ювенильности, и т.п. [4]. При этом, когда эти мысли высказывались в начале XX в., спорт почти у всех прочно ассоциировался не только с юностью (не с детством!), но и со здоровьем, представлялся, как оздоравливающая практика. Но за прошедшие сто лет накопилось много вопросов самого разного характера относительно последствий занятий спортом.

Основная часть

Исторически здесь важно увидеть, что нынешняя ситуация с ранней спортивной специализацией в полной мере вписывается в общемировой тренд многочисленных педагогов и методик раннего развития. Из совершенно оправданной заботы о развитии детей в раннем возрасте благодаря открытиям нейрофизиологов о процессах миелинизации в головном мозге в первые три года жизни приходят к совершенно провокационной идее М. Ибуки «после трёх уже поздно» [3]. Ажиотажным становится намерение в первые три года жизни сделать ребёнка читающим-пишущим-читающим, полиглотом, скрипачом, и, конечно, спортсменом. Появляется не только никак научно не обоснованный термин «опережающее развитие», но и различные методики по его практическому осуществлению. Хотя ещё в XIX в. были совершенно точные прозрения, благодаря прекрасно развитой профессиональной наблюдательности, в первую очередь, у врачей. Например, замечательный русский врач, живо интересовавшийся вопросами воспитания, К.И. Грумм-Гржимайло писал (стоит привести здесь цитату полностью в силу её актуальности по прошествии 200 лет): «От болезненного ли состояния всего организма, или особенно нервной системы, дети на 5-м, 4-м и даже на 3-м году возраста показывают готовность к учению, необыкновенную смыслённость, понятливость, даже память, они нередко остроумно рассуждают о многих предметах, так как бы они понимали то, что говорят лишь наобум. Все это доказывает несвоевременное развитие умственной деятельности, которое столько утешает родителей. Но нам не должно забывать, что у таких детей сама природа погрешает, не вовремя развивая ум ко вреду всем другим жизненным действиям, в особенности же ко вреду укрепления мозга и всей нервной системы. Если родители своевременно не обратят внимания на здоровье таких детей, не станут укреплять их правильным физическим воспитанием, а напротив того, начнут ещё доставлять дитяти способы к изощрению умственных способностей, поощрять и даже понуждать его к умственным занятиям, требующих памяти и внимания, – то такое дитя мало-по-малу совершенно расстроится в здоровье, и умрёт от какой-либо случайной болезни. Сколько детей, особенно в городах, делаются слабыми, хилыми и умирают единственно от преждевременного и неумеренного развития у них ума или самую природою, или искусством!» [2, С. 172].

Другой знаменитый врач, П.Ф. Лесгафт, был категорически против занятий спортом (при этом он ещё наблюдал юношей, а не нынешних 2-4-летних спортсменов), т.к. они создают привычку к сильным ощущениям: «Чтобы понять всю силу пагубного влияния упражнений на аппаратах, стоит только посетить какое-нибудь гимнастическое заведение и увидеть лиц, занимающихся там на аппаратах: как лица, подвергающиеся влиянию наркотических средств, действуют только из-за сильных ощущений, так и

эти, например, кувыркаются на параллельных брусьях от 100 до 150 и более раз, пока не дойдут до полного изнеможения, до полного опьянения. Они пренебрегают упражнениями, требующими ловкости, изящества и быстроты движений, из-за сильных ощущений и, как человек, злоупотребляющий спиртными напитками, не могут воздержаться от них. Как в том, так и в другом случае эффект одинаковый – понижение впечатлительности, апатия, угнетённое состояние духа» [5, Т. 5, С. 70]. Аналогия между эффектом от больших нагрузок, состязательной деятельности и употреблением психоактивных веществ является сейчас исследованным фактом. Опрос, который был опубликован в выпуске «Sports Illustrated» за 1997 г., показал, что более 95% спортсменов были готовы использовать вещества, повышающие их производительность, если они были уверены в победе. Тот же опрос показал, что 50% спортсменов были готовы употреблять эти вещества и побеждать в течение 5 лет, даже если после этого они могли умереть [9].

Итак, вся эта нынешняя ситуация с «ускоренным/опережающим развитием» ставит множество вопросов, но когда разговор идёт о детях, то первичными должны быть *педагогические вопросы*, понимание того, какие краткосрочные и долгосрочные последствия от воздействия спортивной практики на телесное и психическое созревание здесь должны быть совершенно точно распознаны.

Возьмём лишь один пример для рассмотрения, когда практика ранней спортивной специализации вступает в сущностное противоречие с возрастными закономерностями. Как бы это не критиковалось со стороны психологов, но известно, что в спортивной практике достаточно широко распространены *авторитарность* и *директивность* в поведении тренеров. Что вполне соответствуют главной цели в спорте – достижению максимально возможного (и невозможного) результата. Его буквально нужно «выдавить», вытянуть из организма спортсмена, потому и необходимо внешнее давление со стороны тренера. Заметим, что английское «*train*» – это одновременно и *тренировка*, и *поезд*, т.е. то, что *тянет*. При этом авторитарность и директивность не обязательно должны проявляться буквально через грубый нажим – физическое воздействие и психологическое давление (хотя этого вполне достаточно в спортивной практике). Призывы тренера внешне могут быть вполне умеренны, но вот тут как раз и распознаётся суть педагогических и психологических проблем.

Например, на тренировочном поле можно услышать призыв тренера к ребёнку-футболисту (5-7 лет): «*Думай!*». При поверхностном подходе, который сейчас господствует в вопросах воспитания и образования, кажется, что действия тренера носят позитивный характер. Во-первых, современный футбол в большей степени требует от футболистов проявления на поле *командного мышления*. Происходит своего рода «*коллективное тканье*

мысли», которое мы подробно описали в соответствующей статье [7]. Соответственно, стоит задача формирования этой способности у юных спортсменов. Во-вторых, развитие собственно *способности самостоятельно мыслить* является необходимой задачей для каждого современного человека. Поэтому побуждение со стороны тренера дошкольника-футболиста выглядит вроде бы оправданным. Если бы не одно существенное «но». Этим «но» являются возрастные закономерности, в том числе касающиеся созревания мыслительных способностей. Как раз на это мы обращали внимание в другой нашей статье [8], где акцентировалась необходимость целостного подхода к человеку, к его временному становлению.

Собственное мышление, как на это указывали Ж. Пиаже [10] и Л.С. Выготский [1], пробуждается у человека только в 12-13 лет. До этого дети оперируют *мыслительными образцами* взрослых людей, которые они усваивают в семье, в школе, в нынешнем цивилизационном окружении, которое всё пронизано мыслительным содержанием (можно это сравнить с жизнью крестьянского ребёнка ещё в начале XX в.). Эта возможность усвоения базируется на ключевой способности детей дошкольного и младшего школьного возрастов, которая к началу подросткового возраста существенно уменьшается, чтобы уступить место новой способности – *способности самостоятельно мыслить*. Такой ключевой способностью является *подражание*.

То, чем отличались в недавнем прошлом (30-40 лет назад) дети, которых не натаскивали в школах раннего развития интеллектуальными тренингами и не специализировали рано в спорте, где они должны были мыслить, как взрослые спортсмены, это *сообразительностью*. Когда мальчики во дворе «гоняли мяч», то, с точки зрения канонов взрослого футбола, делали они это «бестолково», т.к. отсутствовало какое-либо «игровое мышление». Но зато они могли замечательно подражать действиям, которые выполняли более старшие дети в их компании в силу того, что эти компании тогда во дворах были разновозрастными.

Примечательна этимология русских слов «образ», «воображение», «подражание» и «сообразительность». По одной из версий все они происходят от одного корня. Подобную ситуацию мы видим и в западных словах «*imitation*» («имитация, подражание») и «*imagination*» («имагинация, воображение»), которые тоже происходят от одного корня (индоевропейское «*aim*» – «копировать»). Интересен жест в русском слове «образ»: приставка «об-» несёт значение очерчивание по некой границе, а корень «-раз/рез» значит «резать». Тогда «образ» буквально то, что обрезано или вырезано по контуру. Но ребёнок в силу пластичности не только мозга, но и всего тела, а также психики, не просто нечто вырезает во внешнем мире в процессе восприятия, создавая внутреннюю картину/образ, но он ещё этим и *становится*. Или, как это ещё нередко обозначают в психологической

литературе, «отзеркаливает». Открытие «зеркальных нейронов» позволило понять механизм подражания на уровне работы головного мозга [6].

Поэтому здоровый путь воспитания ребёнка дошкольного и младшего школьного возрастов – это *обучение через подражание*, или другими словами – через *сообразительность*. Правильное укрепление сил подражания, сообразительности ребёнка создаёт необходимые условия для того процесса *интериоризации*, который должен осуществиться в 12-13 лет: метаморфозу внешней подражательной активности во внутреннюю мыслительную активность. Теперь начиная с подросткового возраста тренеры уже могут обращаться к футболистам с обучающей задачей «Думай!».

Выводы

Критическое рассмотрение существующей практики ранней специализации в спорте показывает, что тренеры ставят перед своими воспитанниками задачи, которые не соответствуют их возрастным особенностям. Например, пытаются «перепрыгнуть» стадию подражания и сразу обращаются к мыслительным способностям детей дошкольного и младшего школьного возрастов.

Литература

1. Выготский, Л.С. Детская психология / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: В 6 тт. – Т. 4. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
2. Грумм-Гржимайло, К.И. Руководство к воспитанию, образованию и сохранению здоровья детей / К.И. Грумм-Гржимайло. – СПб.: Тип. М-ва внутренних дел, 1843-1844. – 405 с.
3. Ибука, М. После трёх уже поздно / М. Ибука. – М.: Знание, 1992. – 96 с.
4. Кубертен де, П. Олимпийские мемуары / П. де Кубертен. – М.: Рид Групп, 2011. – 176 с.
5. Лесгафт, П.Ф. Собрание педагогических сочинений: в 5 тт. / П.Ф. Лесгафт. – М.: Физкультура и спорт, 1951-1956.
6. Риццолатти, Д. Зеркала в мозге: О механизмах совместного действия и сопереживания / Д. Риццолатти, К.Синигалья. – М.: Языки славянских культур, 2012. – 208 с.
7. Чернецов, М.М. Коллективное ткачество мысли в футболе / М.М. Чернецов, В.А. Пегов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 183-186.
8. Чернецов, М.М. Формирование игрового мышления в аспекте целостности человеческого существа / М.М. Чернецов, В.А. Пегов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 250-254.
9. Mahendru, D. Drugs in sport: The curse of doping and role of pharmacologist / D. Mahendru, S. Kumar, A. Prakash, [et al.] // *Indian Journal of Pharmacology*. – 2019. – № 51 (1). – pp. 1-3.
10. Piaget, J. Play, Dreams, and Imitation in Childhood / J. Piaget. – New York: W.W. Norton & Company, Inc., 1962. – 296 p.

УДК 796.0+159.923

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Пульмановская Е.И.,

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В настоящее время существует целый ряд обстоятельств, неблагоприятно влияющих на психическое здоровье и личностное становление студенческой молодежи. Ключевую роль в поддержании психического здоровья и профессиональной эффективности играют копинги. Статья посвящена исследованию копинг-стратегий, которыми пользуются студенты при столкновении с трудными жизненными ситуациями, анализируются их адаптивность и конструктивность.

Ключевые слова: адаптация; жизнестойкость; копинг-стратегии; молодежь; студенты.

Введение

Молодежь является значимой социальной группой, определяющей будущее государства и общества.

В настоящее время жизнь молодых людей, проектирование ими своего будущего нарушают нестабильность и неопределенность социально-экономических условий, наличие серьезных угроз и ограничений, информационная интоксикация. Развивается фоновое ощущение тревоги, перегруженности и утраты опоры [1].

Молодые люди вынуждены справляться с трудными жизненными ситуациями при недостаточном опыте и часто неэффективной саморегуляции, что определяет высокую распространенность нервно-психических расстройств в данной возрастной группе.

В психологии тема устойчивости к стрессу, поддержания психического здоровья и профессиональной эффективности обсуждается в рамках концепций жизнестойкости («hardiness») и резильентности («resilience»).

Жизнестойкость (Maddi S., Kobasa S.C.), как система убеждений о себе и мире, позволяет справляться с трудными ситуациями, преодолевать тревогу (в том числе экзистенциальную) и страх, сохраняя смысл существования и целенаправленную активность. Жизнестойкость является личностным ресурсом, связанным с долговременной устойчивостью к стрессам [4].

Понятие «резильентность» разрабатывалось в рамках разных научных подходов и имеет несколько значений [6]. Оно акцентирует процесс восстановления после стрессов с извлечением положительного опыта.

Содержательно включает в себя адаптивные копинг-ресурсы, поддающиеся развитию и тренировке. Часто рассматривается как компетенция или умения в области саморегуляции.

Копинги рассматриваются как когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии преодоления стресса, способы совладания с трудными ситуациями. В классических работах Р. Лазаруса и С. Фолкман копинги рассматриваются как постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на преодоление требований, оцениваемых как превышающие или истощающие ресурсы человека. Основанием для выбора копинга и его динамики является когнитивное оценивание. Ситуация рассматривается как несущая психологическую угрозу, вызов, вред или утрату.

Психолого-педагогическая помощь молодежи в настоящее время должна быть направлена на коррекцию противоречия между высокими требованиями к стрессоустойчивости и возможностями реальной личности [3].

Стратегии совладания со стрессом – наиболее динамичная составляющая жизнеспособности, которая развивается и совершенствуется в течение жизни, в том числе в процессе специального обучения. Возникает проблема изучения копингов, которые используют молодые люди, а также поиска и формирования адаптивных копинг-стратегий, помогающих справляться со стрессом и поддерживать свою эффективность.

Основная часть

Цель исследования: изучить индивидуальные копинг-стратегии, используемые студентами в трудных жизненных ситуациях.

Задачи исследования:

1. Выявить копинги, спонтанно используемые студентами в трудных жизненных ситуациях, определить степень их адаптивности.
2. Определить с использованием стандартизированных методик ведущие когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии студентов.
3. Сравнить копинг-стратегии студентов спортивных и неспортивных специализаций.

Организация исследования. Исследование проводилось в конце первого семестра 2025-2026 уч. года. В нем приняли участие студенты 2 и 3 курсов Смоленского государственного университета спорта (СГУС), которые были проинформированы о цели исследования, анонимности результатов и дали согласие на участие в исследовании.

Характеристики выборки: 95 испытуемых: 45 юношей, 50 девушек; 56 студентов спортивных специализаций, среди которых 4 мастера спорта, 15 КМС, 11 – имеют первый взрослый разряд, 15 – второй взрослый; 39 студентов неспортивных специализаций («адаптивная физическая культура»

и «организация работы с молодежью»)

Методы исследования

1. Опрос в форме анкетирования. Студенты в свободной форме описывали способы совладания с трудной, эмоционально напряженной ситуацией, используемые ими в реальной жизни.

2. Методика диагностики копинг-поведения Э. Хайма.

3. Опросник «Способы совладающего поведения».

Результаты исследования

Качественный анализ результатов опроса показал, что большинство ответов (50,5%) указывает на уход от проблем. Выражен блантерный стиль совладания [5]. К этой группе относятся стратегии отвлечения внимания (музыка, видео, развлекательный контент, компьютерные игры, чтение, хобби и др.) – 38% ответов, а также реакции ухода, отстраненности, уединения –12,5%. Обе стратегии исключают осмысление проблемы, поиск решений, а также понимание собственных телесных реакций и ментальных изменений. В долгосрочной перспективе приоритетное применения данных стратегий может приводить к негативным последствиям: потере контроля над событиями своей жизни, повышению тревожности, снижению уверенности и удовлетворенности собой, снижению, в целом, устойчивости к стрессу [2].

Среди способов регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний преобладали (19% ответов) телесные методы: двигательная активность, дыхательные техники, водные процедуры. Только 4% ответов можно было отнести к ментальным методам психорегуляции: аффирмации, визуализация успеха, рефлексия, «успокаиваю себя», «поддерживаю себя».

Такой важный внешний ресурс, как общение с другими людьми был указан в 16% ответов. К нему прибегали, чтобы успокоиться, снять напряжение, обсудить проблемы, получить совет, поддержку, отвлечься.

К проблемно-ориентированным стратегиям было отнесено 14% ответов: прокручиваю проблему в голове, обдумываю, обсуждаю проблему с близкими и друзьями, советуюсь.

Таким образом, преобладают эмоционально-ориентированные стратегии, самой распространенной из которых является уход от осознания и решения проблем. Выбор подобных стратегий часто обусловлен пониманием ситуации как неподконтрольной, непосильной [2]. Можно обратить внимание на относительную редкость использования общения для совладания со стрессом.

Результаты применения стандартизированного опросника Э. Хайма позволили оценить когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии студентов. На рисунке 1 представлены доминирующие варианты. Остальные стратегии встречались крайне редко, в диапазоне от 3% до 9%.

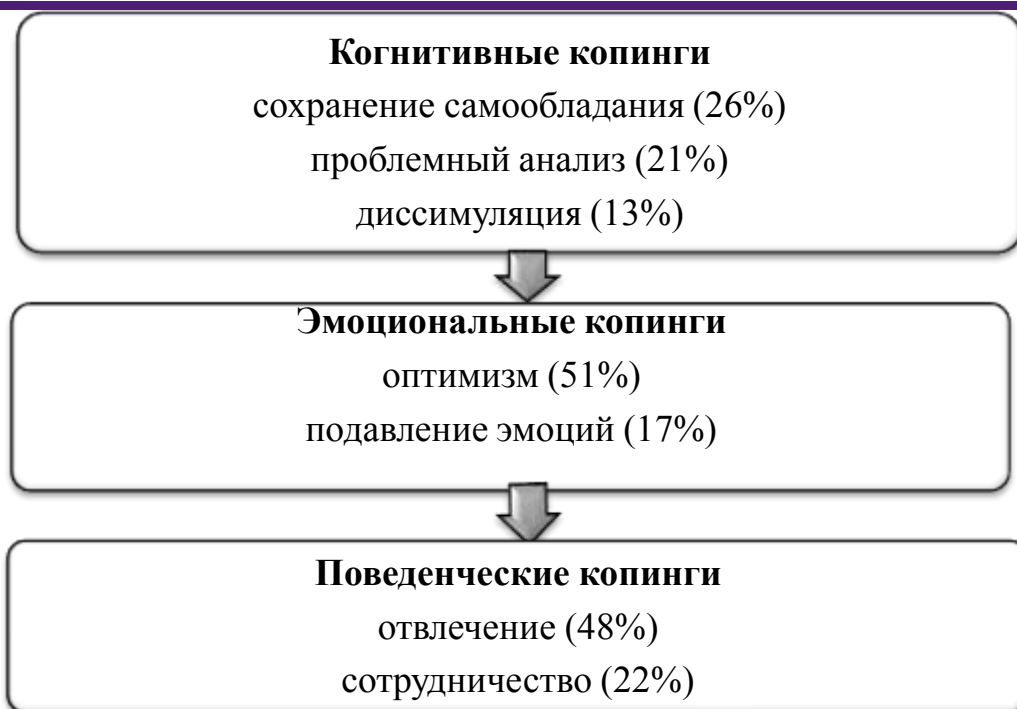


Рис. 1. Преобладающие копинги студентов

Таким образом, на уровне понимания, осмысления ситуации преобладают адаптивные копинги: *сохранение самообладания* и *проблемный анализ* (направлены на анализ возникших трудностей, путей выхода, наличие веры в возможность преодоления трудных ситуаций).

При этом третье место в рейтинге занимает неадекватный копинг – *диссимуляция* – умышленная недооценка неприятностей.

На уровне эмоционального отношения выразительно преобладающий копинг – *оптимизм* (уверенность в наличии выхода из любой ситуации). На второй позиции в рейтинге – неадаптивный копинг – *подавление эмоций* (состояние безнадежности и беспомощности).

При переходе от внутренней репрезентации к поведению доминирующей становится относительно адаптивная стратегия *отвлечения*, стремление к временному отходу от решения проблем с помощью погружения в содержание, не связанное с трудной ситуацией.

На втором месте в рейтинге – *сотрудничество* – обращение к значимым (более опытным) людям.

Таким образом, студенты понимают важность проблемного анализа, имеют веру в собственные силы, с оптимизмом относятся к преодолению трудностей, но в реальном поведении чаще пассивны, склонны к отстранению от проблем, отвлечению. Некоторые готовы сотрудничать с более опытными людьми.

Причинами такого выбора, возможно, являются недостаточная

уверенность в собственной ценности и значимости собственных решений (неуверенность), ориентир на внешнюю помощь (снятие ответственности), небольшой опыт преодоления трудностей, недостаточность смыслов и целей. Возможно, также имеет значение оценка стрессовых ситуаций как неподконтрольных.

Пассивная позиция подтверждается выраженностью таких копингов, как диссимуляция и подавление эмоций.

Методика «Способы совладающего поведения» (WCQ) позволила выявить частоту использования восьми типов копингов, описанных в рамках когнитивной модели совладания Р. Лазаруса. Преобладало умеренное употребление всех вариантов, однако, какие-то копинги чаще получали оценку «выраженное использование» или «редкое использование». Анализ частоты этих крайних вариантов представляет наибольший исследовательский интерес. Обобщенные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ использования стратегий совладания по Р. Лазарусу

Название копинга	Степень конструктивности	% вариантов «выраженное использование»	% вариантов «редкое использование»
Бегство-избегание	неконструктивный	40	4
Дистанцирование	неконструктивный	34	7
Положительная переоценка	относительно конструктивный	34	3
Планирование решения	конструктивный	28	3
Конфронтация	неконструктивный	18	9
Поиск социальной поддержки	конструктивный	15	5
Принятие ответственности	относительно конструктивный	12	16
Самоконтроль	конструктивный	10	12

Чаще всего используется стратегия «бегство-избегание», которая направлена на избегание решения проблемы, фантазирование, отвлечение, возможно, употребления еды, алкоголя, курения для снятия напряжения. Позволяет быстро снять эмоциональное напряжение, однако, приводит к накоплению трудностей.

Также часто используется *дистанцирование* – когнитивные усилия, приводящие к снижению субъективной значимости ситуации, эмоциональному отделению от ситуации за счет обесценивания, отвлечения внимания, юмора, рационализации. Предотвращает сильные эмоциональные

реакции, но приводит к обесцениванию собственных переживаний, снижает вероятность преодоления проблем.

Положительная переоценка – когнитивные усилия по положительному переосмыслению трудностей, рассмотрение проблемы как стимула для саморазвития также выражено используемая многими студентами. При этом могут недооцениваться возможности действенного решения проблемы.

Среди редко используемых стратегий лидируют *принятие ответственности* и *самоконтроль*. Стратегия принятия ответственности заключается в признании своей роли в возникновении проблемы, активный поиск ее решения, понимание своей ответственности. Предполагает рефлекссию и самокритику. Стратегия самоконтроля — это усилия по контролю негативных эмоций, их подавление для рационального анализа ситуации, поиска решений, Стремление к самообладанию.

Для обнаружения различий в применяемых копинг-стратегиях между студентами спортивных и неспортивных специализаций была использована компьютерная программа SPSS Statistics. Сравнение данных по U – критерию Манна-Уитни не выявило статистически значимых различий ни по одному показателю. Так как мы не определяли, какие трудные ситуации следует рассматривать, а выбор копинга зависит от типа ситуации, можно предположить, что студенты редко имели ввиду спортивные проблемы, а в большей степени ориентировались на проблемы, связанные с развитием и нынешней напряженной социально-экономической ситуацией.

Выводы

Индивидуальные копинги студентов, реально используемые в стрессовых ситуациях, являются адаптивными, но пассивными. Преобладает уход от проблем, отвлечение. Копинг-стратегии, в основном, направлены на регуляцию эмоционального состояния. Редки указания на проблемно-ориентированные стратегии, связанные с достижением значимой цели, собственной активностью, вовлеченностью. Мало используется такой значимый ресурс как общение.

Применение стандартизированных методов диагностики, в целом, не изменило представление об используемых копингах. Несмотря на адекватность и конструктивность когнитивных и эмоциональных способов совладания со стрессом, на уровне поведения ведущим копингами оказались отвлечение, бегство-избегание. Данные стратегии препятствуют действенному решению проблем, в долгосрочной перспективе снижают стрессоустойчивость за счет роста неопределенности и беспомощности, накопления проблем.

В явном дефиците оказались стратегии, связанные с осознанием собственной ценности, повышением самоконтроля, принятием ответственности, способностью самостоятельно принимать решения, активно действовать, помогать другим в преодолении трудностей (альтруизм).

Литература

1. Баранов, О.О. Стратегии совладания в контексте самоэффективности российской молодежи в современной геополитической ситуации / О.О. Баранов, В.Н. Галяпина // Социальная психология и общество. – 2024. – Т.15, №1. – С. 92-111.
2. Битюцкая, Е. В. Успешность копинга /Е.В.Битюцкая // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2022. – №19(2). – С. 382–404.
3. Ильинский, И.М. Основы концепции воспитания жизнеспособных поколений / И.М. Ильинский [Электронный ресурс]. – URL: <https://ilinskiy.ru/publications/sod/konts-vosp-5.php> (дата обращения: 02.02.2026).
4. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова – М.: Смысл, 2006. – 115 с.
5. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т.10, №1. – С. 82-118.
6. Селиванова, О. А. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О. А. Селиванова, Н. В. Быстрова, И. И. Дереча, Т. С. Мамонтова, О. В. Панфилова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. –№3. [Электронный ресурс]. – URL: <https://mirnauki.com/PDF/04PSMN320.pdf>. (дата обращения: 20.02.2026).

УДК 796: 378.016.046 (47-25)

НЕОБХОДИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В МАГИСТРАТУРЕ ПО СПОРТИВНОЙ ПРОФИЛИЗАЦИИ

*Садовникова В.В., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы готовности и мотивы обучения в магистратуре Белорусского государственного университета профилизации «Образовательные технологии в физической культуре и спорте» преподавателей кафедры физического воспитания и спорта от 25-45 лет и стажем педагогической работы не менее 2-х лет.

Ключевые слова: компетенции; обучение в магистратуре; спорт; физическая культура.

Введение

Множественно отмечаемая ситуация, когда возникающие проблемы обучения и преподавания дисциплин физкультурного профиля не имеют готовых решений, а требуют от специалистов способности действовать продуктивно, опираясь на свой личностный потенциал и профессиональные компетенции, бросает вызов всем сторонам субъект-субъектных отношений в образовательном поле [1].

Более того, опыт внедрения новых форм общего физкультурного образования посредством информационно-коммуникационных и интернет-технологий в процесс формирования личности обучающегося демонстрирует наличие выбора места, времени, методов и даже специалистов, которые из любой точки мира готовы помочь в реализации физкультурных потребностей [2]. В связи с этим возникает вопрос конкуренции профессионального, традиционного и фундаментального подходов высшей школы с современными и быстро меняющимися интересами учащейся молодежи. От профессорско-преподавательского состава это требует соответствующей подготовки, причем без отрыва от рабочих обязанностей, в рамках системы непрерывного профессионального образования.

Основная часть

В Белорусском государственном университете (БГУ) с 2021/2022 учебного года на второй ступени высшего образования реализовывалась подготовка по специальности «Научно-педагогическая деятельность», которая включает три профилизации: педагогика высшего образования,

образовательные технологии в физической культуре и спорте и кросс-культурное образование.

В рамках научно-исследовательской деятельности кафедрой педагогики и проблем развития образования БГУ совместно с кафедрой физического воспитания и спорта обоснована и открыта профилизация «Образовательные технологии в физической культуре и спорте». Подготовка ведется на основе разработанных учебных планов и программ для дневной (очной) и заочной форм обучения на второй ступени высшего образования [3].

Образовательные стандарты и учебные программы 4-летней (бакалавриат) и 5-летней (специалитет) подготовки в учреждениях высшего образования предусматривают освоение учебных дисциплин психолого-педагогической направленности в дополнение к профильным дисциплинам по избранному виду спорта. Данное обстоятельство позволяет выпускникам получить педагогическую квалификацию с возможностью трудоустройства в качестве педагога, использующего в образовательном процессе личный опыт спортсмена, достигшего значимых результатов [3].

В свою очередь, специфика учебного плана профилизации «Образовательные технологии в физической культуре и спорте» характеризуется направленностью на реализацию преемственности программ подготовки на первой и второй ступенях высшего образования с целью подготовки кадров к дальнейшей педагогической деятельности в вузах. Вариативный компонент учебного плана для данной профилизации включал следующие дисциплины: «Педагогика и психология физической культуры и спорта»; «Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта»; «Инновационные подходы и технологии в физкультурном образовании»; «Современные технологии контроля в практике физической культуры и спорта».

Подготовка магистров по профилизации «Образовательные технологии в физической культуре и спорте» проводилась в соответствии с требованиями образовательных стандартов на основе преемственности дисциплин. Общее количество учебных занятий составляет 1362 часа (из них 490 аудиторных), что соответствует 42 зачетным единицам. На научно-педагогическую практику отводится две недели (3 зачетные единицы), на подготовку магистерской диссертации – 8 недель (12 зачетных единиц). По описанному профилю успешно защитили магистерские диссертации 15 обучавшихся преподавателей кафедры физического воспитания и спорта.

Опыт, полученный авторами при разработке научно-методического обеспечения подготовки кадров на второй ступени высшего образования, требует осмысления и представления результатов. Нами были использованы следующие методы исследования: анализ литературы и нормативной документации кафедр БГУ (2021/2022 – 2024/2025 уч. гг.), опрос

профессорско-преподавательского состава (n=25), педагогическое наблюдение.

Следует отметить, что поступление в магистратуру по выбранной специальности открыто не только для сотрудников БГУ, но и для представителей других учебных заведений. На кафедре физического воспитания и спорта проводился анонимный опрос сотрудников о готовности и мотивации к обучению (n=25). Опросник содержал 15 вопросов, из которых 5 – общего характера (возраст, стаж, педагогический опыт и т. д.). Выборка состояла из преподавателей в возрасте 25–45 лет со стажем работы не менее 2 лет.

Опрос показал, что на вопрос «Желаете ли вы обучаться в магистратуре БГУ?» ответы распределились так: «скорее да, чем нет» – 25%; «скорее нет, чем да» – 25%; «не видят необходимости» – 50%. Полученный процент положительных ответов достаточен для дальнейшего анализа причин готовности респондентов к обучению. Подготовка научных кадров – это качественный, а не количественный процесс, требующий высокой мотивированности.

В ответах на вопрос «Что вам может дать обучение в магистратуре для профессионального опыта?» респонденты отметили: «уверенность в своих знаниях» – 34%; «конкурентное преимущество при продлении контракта» – 8%.

Примечательными стали ответы на вопрос «Какие конкретные потребности вы испытываете в профессиональной деятельности?»:

- «умение писать научные статьи» – 76%;
- «проводить методические занятия для ППС» – 68%;
- «информация о новинках в методиках преподавания» – 34%.

Эти данные указывают на осознанность респондентов и их включенность в процесс саморефлексии. Варианты «быть современными» или «сейчас все учатся» (58%) свидетельствуют скорее о желании соответствовать формальным требованиям.

Особое внимание заслуживают трудности в организационно-методической деятельности:

- «страх публичных выступлений» – 73%;
- «сложности в оформлении идей (позиция «я – практик»)» – 82%;
- «затруднения в обобщении практического опыта для публичного представления» – 68%.

Выводы

Таким образом, педагоги, чья деятельность априори является публичной, отмечают страх выступлений перед коллегами и сложности в формулировании мыслей. Это выражается в затруднениях при планировании траектории профессиональной карьеры, что фиксируется в индивидуальных

планах. Обучение в магистратуре наиболее целесообразно для педагогов, имеющих указанные затруднения. Преимуществом является то, что профилизация «Образовательные технологии в физической культуре и спорт» в БГУ является целевой и разработана с учетом последних тенденций в парадигмах современного образования.

Литература

1. Садовникова, В.В., Развитие субъектности специалистов в дополнительном физкультурном образовании взрослых / Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XIV Международ. науч. сессии по итогам НИР за 2015 год, Минск: 2016 г.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова. – Минск: БГУФК, 2016. Ч. 3. – С. 245-247.

2. Садовникова В.В. Факторы эффективности использования ИКТ в дисциплине «Физическая культура» / Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс]: материалы междунар. науч.-практич. онлайн-конф., Респ. Беларусь, Минск, 28 янв. 2021 г. / Белорус. Гос. ун-3. Масловская, Ю.И., Пальчик Г.В. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II междунар. науч.-практ. конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта; [редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) и др.]. – Минск: БГУ, 2023. – С. 315-321 // <https://elib.bsu.by/handle/123456789/295036>

УДК 796.55:159.9

ОЦЕНКА ЭКСТРЕМАЛЬНОСТИ ВОЗДУХОПЛАВАТЕЛЬНОГО СПОРТА НАЧИНАЮЩИМИ И ОПЫТНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ

*Селезнева Ю.А., канд. психол. наук, доцент,
ФГБОУ ВО Тульский государственный педагогический
университет имени Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются сходство и различие в оценке экстремальности воздухоплавательного спорта в зависимости от опыта совершения спортивных полетов спортсменами-пилотами. Автором выделены пятнадцать факторов риска, которые по деятельностному критерию распределены на пять групп. Описаны результаты проведенной экспериментальной работы по самооценке спортсменами-пилотами предложенных факторов риска.

Ключевые слова: воздухоплавательный спорт; спортсмен-пилот; спортивный полет; фактор риска; экстремальный спорт.

Введение

Воздухоплавательный спорт – это «сложный авиационно-технический вид спорта, включающий в себя проведение соревнований с использованием летательных аппаратов легче воздуха – аэростатов и дирижаблей – между спортсменами-пилотами в мастерстве управления» воздушным судном [4]. По критериям высоты, скорости и риска, описанным О.А. Ахвердовой и Н.Н. Волосковой [1] воздухоплавательный спорт можно отнести к экстремальным видам спорта, требующим особого внимания к подготовке спортсменов-пилотов. В соответствии с типологией Ш. Коллери, необходимо уточнить, что воздухоплавательный спорт относится к экстремальным видам спорта воздушного типа [2].

В.В.Морозова, О.Ю.Малоземов, И.И. Малоземова и М.В.Синдимирова, анализируя развитие экстремальных видов спорта, как социокультурную реальность, пришли к выводу, что в настоящее время человек «познает себя в спортивно-экстремальной деятельности», по их мнению, «экстремальные виды спортивной деятельности являются стимулом или одной из форм эволюции современного человечества» [3].

Осознают ли спортсмены-пилоты в воздухоплавательном спорте его экстремальность? Зависит ли это осознание от их лётного опыта?

Основная часть

Спортсменом-пилотом в воздухоплавательном спорте (дисциплина тепловые аэростаты) является «пилот теплового аэростата, обладающий

действующей национальной лицензией пилота свободного аэростата и действующей лицензией международной федерации авиационных видов спорта (FAI), имеющий опыт полета на свободном (тепловом) аэростате в объеме не менее 50 часов, прошедший спортивную подготовку и принимающий участие в спортивных соревнованиях. Спортсмен-пилот выполняет навигационные расчеты и пилотирует летательный аппарат с целью выполнения спортивных заданий» [4].

Чтобы определить степень опытности пилота, мы проанализировали правила российских и международных соревнований. В соответствии с правилами вида спорта «Воздухоплавательный спорт», утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 23 мая 2025 года № 385 к участию в спортивных соревнованиях допускается спортсмен-пилот с опытом пилотирования теплового аэростата в качестве командира воздушного судна нужного подкласса не менее 40 часов [5]. К участию в международных спортивных соревнованиях, в соответствии с действующим Спортивным кодексом ФАИ допускается спортсмен-пилот с опытом пилотирования теплового аэростата в качестве командира воздушного судна нужного подкласса не менее 50 часов. Поскольку один спортивный полет может составлять от 15 минут до нескольких часов, мы будем оперировать понятием не «час полета», а «совершенный тренировочный или спортивный полет».

В последние годы в среднем в ходе одного соревнования совершается 4-7 спортивных полетов. Каждый спортсмен-пилот за сезон принимает участие в 3-4 официальных соревнованиях. Таким образом, в год спортсмен-пилот совершает порядка 20 спортивных полетов. Принимая во внимание, что по статистике на один спортивный полет приходится два-три тренировочных, в течении года спортсмен-пилот выполняет порядка 40-60 тренировочных полетов. Следовательно, в течении одного года (спортивного сезона) спортсмен-пилот осуществляет 60-80 спортивных полетов. Таким образом, мы будем считать начинающими спортсменами спортсменов, которые выполнили до 100 и опытными пилотами – свыше 100 полетов.

30 спортсменам-пилотам Федерации воздухоплавательного спорта России (в том числе, 12 – начинающим и 18 опытным) было предложено оценить ряд факторов риска с точки зрения степени их воздействия на спортсменов-пилотов в полёте. Перечень предложенных факторов риска был следующим: уровень подготовки пилота, рассогласование сна и бодрствования, зависимость от метеоусловий при планировании и осуществлении полета, физическое и психологическое состояние спортсмена-пилота, изменение пространственного восприятия, монотонность полета, эмоциональное напряжение пилота, обусловленное ответственностью за жизнь и здоровье экипажа, выполнение полетных заданий и т.п., техническое состояние воздушного судна, иные гражданские воздушные

объекты, угроза воздушной опасности (ракетной, БПЛА), одновременность выполнения задания несколькими десятками участников, ограниченная управляемость аэростата (скорость потока, отсутствие возможности произвольно сделать поворот, недостаточная точность прогноза погоды, принятие решений в условиях ограниченного времени и недостаточности данных, несогласованность действий экипажа. В процессе обработки полученных данных факторы были сгруппированы в пять основных групп (таблица 1).

Наиболее рискованной группой факторов по мнению и начинающих, и опытных пилотов является группа факторов, влияющих на опасность получения физической травмы, в которую вошли такие риски, как уровень подготовки пилота, рассогласование сна и бодрствования, зависимость от метеоусловий при планировании и осуществлении полета. При этом, начинающие пилоты склонны оценивать эту группу рисков как максимально опасные (56,7%) в большей мере, чем опытные пилоты (43,3%).

Таблица 1 – Степень воздействия на пилота экстремальных факторов спортивной деятельности (%)

Группы факторов воздействия	Уровни воздействия					
	высокий		средний		низкий	
	до 100 полетов	101+ полетов	до 100 полетов	101+ полетов	до 100 полетов	101+ полетов
Влияющие на опасность физической травмы	56,70	43,30	31,10	33,30	12,20	33,30
Составляющие недостаточность психологической подготовки	35,90	37,50	26,60	24,20	27,50	48,30
Определяющие возможную «аварийность»	23,30	14,40	36,70	13,30	40,00	72,20
Связанные с правилами проведения соревнований	24,40	8,20	45,50	28,90	30,00	62,90
Вызванные нежелательными действиями других лиц	30,00	10,00	60,00	60,00	10,00	30,00

Особое беспокойство у начинающих пилотов вызывает уровень подготовки (60%) и рассогласование ритмов сна и бодрствования 63,3%. В отношении уровня подготовки опытные пилоты придерживаются такого же мнения (60%), а рассогласование ритмов сна и бодрствования оказывает существенное влияние только на 36,7%.

Немногим более трети и начинающих, и опытных пилотов оценивают как высокорисковую группу факторов, составляющих недостаточность психологической подготовки. В этой группе факторов физическое и психологическое состояние пилотов как высокорисковый фактор оценивают 56,7% опрошенных в обеих группах, при этом его же как среднерисковый оценивают 36,6% начинающих и 16,6% опытных спортсменов-пилотов. А вот в изменении пространственного восприятия как высокий риск видят в большей мере начинающие пилоты – 46,7% (опытные – 26,6%). Монотонность полета более 60% спортсменов-пилотов обеих групп относят к низкорисковым факторам, к высокорисковым – 10% и среднерисковым – 30% начинающих пилотов. Как высокий риск эмоциональное напряжение, обусловленное ответственностью за жизнь и здоровье экипажа и выполнение полетных заданий, оценивают 30% начинающих и только 10% опытных спортсменов-пилотов.

Группы факторов, определяющие возможную «аварийность», связанные с правилами проведения соревнований и вызванные нежелательными действиями других лиц, как высокорисковые оценивают менее трети начинающих пилотов и менее шестой части опытных пилотов. Группа факторов, вызванных нежелательными действиями других лиц, оценивается обеими группами в целом как среднерисковая (по 60%). Начинающие пилоты чаще называют среднерисковыми группы факторов, связанные с правилами проведения соревнований (45,5%) и определяющие возможную «аварийность» (36,7%).

Выводы

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о зависимости оценки экстремальности воздухоплавательного спорта от степени опытности спортсменов-пилотов. Начинающие спортсмены в целом склонны оценивать воздействие факторов риска, как более высокое. Они в большей мере обеспокоены техническим состоянием воздушного судна, ограниченностью его управления, недостаточной точностью прогнозов погоды для планирования полета, рассогласованием сна и бодрствования, изменением пространственного восприятия пилота, эмоциональным напряжением, связанным с ответственностью за жизнь и здоровье экипажа, выполнение полетных заданий, одновременность выполнения задания несколькими десятками участников и т.п.

С приобретением значительного опыта спортивного пилотирования теплового аэростата воздействие этих факторов спортсмены-пилоты в

большой мере оценивают как среднее или низкое.

При этом в отношении двух факторов – уровень подготовки пилота и физическое и психологическое состояние пилота – более половины и начинающих, и опытных пилотов сошлись во мнении и склонны оценивать их как факторы высокого риска.

Литература

1. Ахвердова, О. А. Экстремальные виды спорта как проявление зависимого поведения у подростка / О. А. Ахвердова, Н. Н. Волоскова // Наука. Инновации. Технологии. — 2012. — № 2. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstremalnye-vidy-sporta-kak-proyavlenie-zavisimogo-povedeniya-u-podrostka> (дата обращения: 24.05.2024).

2. Коллери, Ш. Бросая вызов притяжению. Экстремальные виды спорта / Ш. Коллери. — Москва : АСТ-Пресс, 2013. — 32 с.

3. Развитие экстремальных видов спорта как социокультурная реальность / В. В. Морозова, О. Ю. Малозёмов, И. И. Малозёмова, М. В. Синдимирова // Теория и практика современной науки. — 2024. — № 5 (107). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-ekstremalnyh-vidov-sporta-kak-sotsiokulturnaya-realnost> (дата обращения: 24.05.2024).

4. Особенности подготовки спортсменов в воздухоплавательном спорте («тепловые аэростаты») : учебн.-метод. пособие / Ю. А. Селезнева, Е. В. Чубаров, В. В. Косс [и др.] ; под ред. Ю. А. Селезневой. — Тула : ИП Белоконов Д. Н., 2021. — 200 с.

5. Правила вида спорта «Воздухоплавательный спорт» : утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 мая 2025 г. № 385. — Текст : непосредственный.

УДК 37.015.3:796.01

**ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ РАЗВИТИЯ
СУБЪЕКТНОЙ ГОТОВНОСТИ К СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В ДИАДЕ «ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН»**

*Смолдовская И.О., канд. пед. наук, доцент;
Князева В.В.,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье обозначается проблема низкой эффективности взаимодействия в диаде «тренер-спортсмен», где спортсмен выступает объектом педагогического научения, теоретически обосновывается необходимость перехода от парадигмы «воздействия» к парадигме «взаимодействия», раскрывается теоретико-методологическое основание и содержание компонентов модели субъективной готовности совместной деятельности в диаде «тренер-спортсмен», представлена схема разработанной модели.

Ключевые слова: педагогическая модель; рефлексия; система «тренер-спортсмен»; субъект-субъектные отношения; субъектная готовность к совместной деятельности.

Введение

Современный спорт характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок, усложнением соревновательных программ и ростом психологического давления. Высокая социальная значимость спортивных результатов и усложнение задач в спорте высших достижений диктует необходимость поиска ресурсов спортсмена, влияющих на раскрытие его личностного и спортивного потенциала [8].

Одним из таких ресурсов является совместная деятельность в системе «тренер-спортсмен», где на первый план выступает глубокое взаимопонимание и потребность в построении субъект-субъектных отношений, при которых спортсмен является активным соавтором тренировочного процесса, а не пассивным объектом педагогического воздействия, выполняющим директивные команды тренера.

Формирование готовности к совместной деятельности является ключевым условием возникновения «ситуации партнерства» и психологической совместимости, которые, как известно, являются основой

для долгосрочного и успешного тандема. В условиях высокой неопределенности соревновательной деятельности именно синхронность действий и взаимопонимание в паре часто становятся решающим фактором победы [4].

Особую остроту проблеме формирования готовности к совместной деятельности придает тот факт, что генеральной целью тренировочного процесса является воспитание автономной личности спортсмена. Ключевым парадоксом спортивной педагогики является то, что изначально жестко управляемый процесс тренировок (где тренер выступает ведущим, а спортсмен — ведомым) на этапе спортивного совершенствования должен уступить место качественно иным отношениям.

Особенно хотелось бы отметить, что высшая цель работы тренера заключается не в формировании послушного, зависимого исполнителя, а в воспитании автономного субъекта деятельности — спортсмена, способного самостоятельно принимать решения в экстремальных условиях соревнований, брать на себя ответственность за результат и критически (рефлексивно) оценивать свои действия и действия соперника [6]. Формирование готовности к совместной деятельности должно быть направлено на формирование у спортсмена самостоятельности, инициативности, ответственности за принятое решение.

В данной модели совместная деятельность выступает не как самоцель, а как пространство для развития рефлексивных способностей, обеспечивается процесс интериоризации (перехода вовнутрь) функций планирования, контроля и коррекции деятельности от тренера к спортсмену через специально организованные этапы совместной работы, формирующие у спортсмена готовность к рефлексивному поведению в условиях соревнований [7]. Спортсмен учится думать и анализировать вместе с тренером, чтобы в решающий момент суметь быть автономным. Автономия и способность к рефлексии являются продуктом особого типа совместной деятельности — развивающего со-управления, где тренер постепенно делегирует спортсмену полномочия по анализу, планированию и коррекции действий, когда происходит процесс перехода внешнего контроля (со стороны тренера) во внутренний план (самоконтроль спортсмена).

Однако, как показывает практика и анализ научной литературы, в системе «тренер-спортсмен» часто возникают деструктивные конфликты, недопонимание и смысловые барьеры, что ведет к снижению результативности, психологическому выгоранию и преждевременному уходу из спорта. Существующие модели взаимодействия часто рассматривают тренера и спортсмена изолированно, либо фокусируются только на стиле общения тренера, игнорируя «встречную активность» спортсмена. Специфика этой диады заключается в ее асимметричности (разный статус, возраст, опыт) и высокой значимости для достижения результата. Зачастую

взаимодействие тренера и спортсмена строится стихийно, на основе личного опыта и интуиции, что не гарантирует достижения синергетического эффекта. В этих условиях традиционная модель «тренер-приказывает — спортсмен-исполняет», когда спортсмен в жесткой системе указаний, оказывается беспомощным перед необходимостью проявлять самостоятельность, демонстрируя свою неэффективность в экстремальных ситуациях [5].

Модель готовности к совместной деятельности должна обеспечивать поступательное развитие субъектности спортсмена, что в конечном итоге и определяет успешность его карьеры и конкурентоспособность.

Таким образом, актуальность разработки модели формирования готовности к совместной деятельности продиктована необходимостью разрешения противоречий между:

– объективной потребностью в автономном, рефлексиирующем спортсмене и устаревшими педагогическими подходами, которые ограничивают его самостоятельность;

– потребностью в слаженности совместной деятельности и недостаточной разработанностью механизмов формирования готовности к ней.

В связи с обозначенными противоречиями, возникла необходимость в теоретической разработке целостной педагогической модели, которая бы обеспечивала поэтапный переход спортсмена от позиции объекта педагогического управления к позиции автономного субъекта деятельности, способного к рефлексии и самостоятельному принятию решений; учитывала обоюдную целенаправленность и субъектную готовность к совместной деятельности; органично встраивалась в тренировочный процесс и позволяла формировать у диады «тренер-спортсмен» такие ключевые компоненты готовности, как мотивационную синхронность, когнитивную согласованность, эмоционально-волевою совместимость, деятельностьную направленность, рефлексивную наполненность.

Цель исследования. Теоретическая разработка целостной педагогической модели субъектной готовности к совместной деятельности в диаде «тренер-спортсмен».

Объектом исследования явился процесс совместной деятельности в диаде «тренер-спортсмен».

Предмет исследования: компоненты модели формирования готовности к совместной деятельности в диаде «тренер-спортсмен».

Хотелось бы отметить, что при разработке модели субъектной готовности совместной деятельности в диаде «тренер-спортсмен», одной из задач выступает обеспечение педагогических условий развития рефлексивных способностей и автономии спортсмена как субъекта

спортивной деятельности, которые являются результатом этой деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, моделирование.

Основная часть

Концептуальные положения моделирования, как способа работы сознания, воображения и логики, сосредоточенного на решении традиционных проблем нетрадиционным способом, рассматриваются как основа для обоснования содержания каждого компонента разработанной модели готовности к совместной деятельности в диаде «тренер-спортмен».

Методологической базой для разработки модели субъектной готовности к совместной деятельности явились работы А.Л. Журавлева, где заложены основные теоретические подходы к анализу структуры, динамики и эффективности совместной деятельности, К.А. Абульхановой, где ключевой является категория субъекта жизнедеятельности; В.И. Слободчикова и Е.И. Савельева (Исаева), где впервые было введено в научный оборот понятие "субъективности"; И.В. Вачкова, где исследовалось полисубъектное взаимодействие в образовании с включением двух сторон в виде активных субъектов [1, 2, 7].

Вместе с тем, интеграцию теоретической и практической основы разработки модели осуществили работы, авторы которых исследовали категории субъектности и совместной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Е.В. Киселёва исследовала типы воспитательных взаимодействий тренера и спортсмена, причины конфликтов и обосновала необходимость перехода к полисубъектным отношениям сотрудничества в спорте [6]. А.В. Быков выделял такие качества, как инициативность, ответственность и рефлексивность обязательными качествами в спортивных командах [3]. Н.В. Пешкова разработала принципы развития субъектности и рефлексии в спортивном управлении, что перекликается с идеей воспитания рефлексивного спортсмена [5].

При разработке модели субъектной готовности к совместной деятельности в диаде «тренер-спортмен» предполагалось, что внедрение её компонентов в педагогический процесс позволит достичь высокого уровня психологической согласованности за счет повышения уровня интернальности (личной ответственности) обоих участников совместной деятельности; сближения ценностно-ориентированного единства целей тренировочного процесса; трансформации стиля общения в сторону сотрудничества; синхронизации мотивационной направленности.

Разработанная модель представляет собой педагогическую систему, состоящую из множества взаимосвязанных структурных компонентов, объединенных единой образовательной целью развития личности и функционирующих в целостном педагогическом процессе (рис. 1).



Рис. 1. Модель субъектной готовности к совместной деятельности в диаде «тренер-спортсмен»

Целевой компонент модели направлен на переход от внешней регуляции к внутренней автономии спортсмена. Целевая ориентация разработанной модели предполагает взаимосвязь операционального и стратегического уровней.

Операциональный уровень целевой направленности модели предполагает изучение структуры мотивации каждого члена совместной деятельности и определение зоны их конгруэнтности, оценки компонентов

доверия между ними и ассиметричного доминирования с позиции поведенческого, эмоционального и поведенческого предпочтения. Основная направленность данного целевого уровня заключается в согласовании мотивационных векторов диады «тренер-спортсмен», где доверие выступает не только механизмом, снижающим неопределенность и конфликтность, но является дополнением друг другу

Стратегический уровень целевой направленности разработанной модели направлен на формирование внутренней автономности спортсмена, способной демонстрировать устойчивую внутреннюю готовность к самостоятельному управлению своей деятельностью. Целевой установкой данного уровня является формирование способности спортсмена ставить не только внешние (результативные), но и внутренние (процессуальные) цели без постоянной директивной подсказки тренера; формирование навыка отсроченного и оперативного анализа своих действий, состояний и ошибок с позиции внутреннего критерия, а не только через оценку тренера; способности действовать и принимать решения в условиях неопределенности соревнований и тренировок, опираясь на доверие тренера, без внешнего давления.

Реализация разработанной модели субъектной готовности к совместной деятельности в диаде «тренер-спортсмен» строится на общеметодологических принципах субъектно-деятельностного подхода (С.Л. Рубинштейн), демонстрирующего позицию участника совместной деятельности, как активного, инициативного, ответственного субъекта.

В основе реализации разработанной модели лежат следующие принципы:

- *субъект-субъектного взаимодействия* признаёт активность, автономность и инициативность тренера и спортсмена;
- *субъектной включенности* предполагает высокую степень вовлеченности и ответственности спортсмена в критических ситуациях, уход от шаблонности деятельности тренера;
- *взаимного целеполагания* представляет сопряжённость, диалогичность и единство ценностно-смысловых векторов и совместной выработки целей;
- *психологической конгруэнтности* заключается в проявлении искренности, доверительности, открытости двух участников совместной деятельности;
- *развития субъектности* направлен на потенциальное развитие каждого субъекта деятельности, где тренер приобретает педагогическую гибкость и снижение педагогического контроля, а спортсмен демонстрирует психологическую надежность;

– *рефлексивности* формирует у участников совместной деятельности способность осознавать собственные действия и действия партнера, оценивать результат, качество взаимодействия и распределения ответственности при достижении общей цели.

Содержательный компонент разработанной модели осуществляется с помощью следующих блоков:

– *мотивационный* представляет собой синхронизацию мотивационной направленности, желание работать на общий успех, единство целей;

– *когнитивный* включает знание индивидуальных особенностей друг друга (сильные/слабые стороны, стиль общения), повышение уровня интернальности, понимание тактических замыслов партнера-тренера;

– *эмоционально-волевой* включает эмоциональную совместимость, доверие, эмпатию, терпимость к стрессу партнера, формирование общих ценностей;

– *деятельностный* представлен в виде навыков согласования действий, навыков использования обратной связи, трансформации стиля общения в сторону сотрудничества, стратегии совместного решения тактических задач, стиля коммуникации;

– *рефлексивный* реализуется в способности к совместному и самостоятельному анализу ошибок.

Технологический компонент представляет реализацию целевых установок на этапах формирования.

На первом этапе осуществляется диагностический срез в виде использования социально-психологических методик «Изучение взаимоотношений между тренером и спортсменом» (Ю.Л. Ханина и А.В. Стамбулова, «Стиль деятельности тренера» (А.В. Шагивалеева, Е.Ф. Яценко); оценки субъектности «Уровень развития субъектности личности» (М. А. Щукина), опросника «Мотивация спортивной деятельности» (Г.А. Бабушкин), методики «Ценностные ориентации» (М. Рокич); определения уровня рефлексивности (А. В. Карпов) и стратегий взаимодействия в конфликте (К. Томас). Психофизиологическая совместимость определяется с помощью гомеостатической методики В.Г. Сивицкого.

На втором адаптационном этапе применяются педагогические беседы на узнавание друг друга, прояснение ожиданий.

Деятельностно-технологический этап представляет деловые игры, тренинги рефлексии, делового общения, совместное моделирование согласованных действий и проблемных ситуаций.

Завершает технологический уровень рефлексивно-сотворческий этап, где осуществляется субъектами совместный анализ тренировок и результатов соревнований, обсуждение ошибок взаимодействия, планирование.

Разработанная модель будет эффективной при реализации педагогических условий, предполагающих психологическое сопровождение тренировочного и соревновательного процессов, а также готовности тренера к совместному диалогу.

Критериально-оценочный компонент разработанной модели представлен критериями сформированности готовности каждого субъекта к совместной деятельности и оценкой качества их взаимодействия.

Критериями индивидуальной готовности к совместной деятельности у тренера будут являться желание к диалогу, где спортсмен может высказать свою точку зрения; профессиональная рефлексия, выраженная в понимании индивидуальных мотивов, сильных и слабых сторон профессиональной деятельности; высокая доверительность к спортсмену, делегирование ответственности при принятии решений в экстремальных ситуациях.

Критериями индивидуальной готовности к совместной деятельности у спортсмена выступают степень ответственности и автономности в принятых решениях; рефлексивности проявленной при анализе ошибок и причин неуспеха; инициативности при аргументации своей субъективной позиции, устойчивости к фрустрирующим ситуациям при совместной деятельности с тренером.

Критериями интегративной готовности к совместной деятельности в диаде «тренер-спортсмен» являются согласованность деятельности и методов при достижении совместной цели; взаимная доверительность при открытых обсуждениях совместных сложностей взаимодействия; отсутствие конфликтных ситуаций.

Выводы

Таким образом, в основе реализации модели субъектной готовности к совместной деятельности в диаде «тренер-спортсмен» лежит переход от парадигмы «воздействия» к парадигме «взаимодействия», где была предпринята попытка разработки алгоритма развития субъектности, смещающего акцент с механического выполнения команд тренера на осознанное сотворчество, предполагающее диалогичность и взаимную ответственность, где результатом выступает не только спортивное достижение, но и личностное развитие обоих субъектов деятельности.

Данная модель заключается в обосновании рефлексивно-партнерского типа взаимодействия, при котором субъектная готовность выступает не как сумма качеств тренера и спортсмена, а как результат их системной психологической интеграции.

Литература

1. Абульханова, К. А. Психология и сознание личности / К. А. Абульханова. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 1999. – 224 с.
2. Абульханова, К. А. Сознание как жизненная способность личности / К. А. Абульханова // Психологический журнал. – 2009. – Т. 30, № 1. – С. 32–43.
3. Быков, А. В. Формирование коллективной субъектности в спортивной команде / А. В. Быков // КиберЛенинка: [сайт]. – 2022. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kollektivnoy-subektnosti> (дата обращения: 13.03.2026).
4. Журавлев, А. Л. Психология совместной деятельности / А.Л. Журавлев. – М: Институт психологии РАН, 2005. – 640 с.
5. Иванов А.А. Формирование готовности к совместной деятельности в спорте / А.А. Иванов, Б. Б. Сидоров, В. В. Кузнецов [и др.] // Спортивный психолог. – 2024. – № 1 (60). – С. 22–28.
6. Киселева, Е. В. Развитие субъектности спортсмена в системе «тренер-спортмен» / Е. В. Киселева // Спорт и личность: материалы Международной науч.-практ. конф.; Москва, 15–16 марта 2024 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2024. – С. 88–93.
7. Слободчиков, В. И. Психология человека. Введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
8. Смирнов, А. Б. Субъектность спортсмена в тренировочном процессе / А. Б. Смирнов, В. Г. Петрова // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 4. – С. 45–50.

УДК 159.922.8:796.86

ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ АГРЕССИВНОСТИ И ЕЕ СТРУКТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ 13-15 ЛЕТ

*Смолдовская И.О., канд. пед. наук, доцент;
Трипанова С.О.,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты констатирующего эксперимента, а именно, показатели уровня агрессивности у подростков 13-15 лет, занимающихся фехтованием. Были выявлены различия в структуре и уровне агрессивности между испытуемыми, а также определён уровень развития психологических показателей, характеризующих проявление личности испытуемых в ситуациях проявления агрессивности. Представлены результаты корреляционного анализа, проанализированы значимые взаимосвязи.

Ключевые слова: агрессивность; единоборства; подростки; психологическая диагностика; спортсмены; фехтование.

Введение

Постановление Коллегии России «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» и распоряжение Правительства РФ о концепции федеральных целевых программ «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации определили, что одним из направлений деятельности в сфере спорта является психологическое воспитание спортсменов. Это делает актуальной разработку проблем формирования у занимающихся спортом таких качеств, которые с одной стороны чрезвычайно важны в различных его видах, а с другой – развиваются в процессе занятий ими [1].

Агрессивность, по отношению к занятиям единоборствами, является одним из таких качеств. Проблема агрессивности в психологии спорта представляет собой сложный междисциплинарный феномен, находящийся на стыке общей психологии, социальной психологии, психофизиологии и теории спортивной тренировки [3]. Специфика фехтования как контактного вида спорта предполагает необходимость проявления определённого уровня агрессивности как энергетического ресурса, обеспечивающего инициативность в атаке, решительность в преодолении сопротивления соперника и доминирование в поединке. При этом, как отмечается в работах

отечественных исследователей, спортивная агрессивность принципиально отличается от бытовой агрессии: она носит инструментальный, социально одобряемый характер и должна находиться под сознательным контролем спортсмена [2].

Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной реактивностью и формированием механизмов саморегуляции. Спорт, особенно единоборства, такие как фехтование, могут влиять на развитие агрессивности как личного качества. Таким образом, психологическое сопровождение спортивной карьеры подростков приобретает особую актуальность.

Объект исследования: процесс психологической подготовки фехтовальщиков.

Предмет исследования: спортивная агрессивность и ее структурных компонентов у фехтовальщиков 13-15 лет

Задачи исследования.

1. Провести теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования и раскрыть сущность понятия «спортивная агрессивность» в контексте психологической подготовки фехтовальщиков.

2. Изучить уровень и структуру агрессивности у спортсменов подросткового возраста 13-15 лет.

3. Определить психологические детерминанты (личностные, мотивационные, эмоционально-волевые), влияющие на эффективность формирования управляемой агрессивности у фехтовальщиков.

4. Выявить взаимосвязь между психологическими детерминантами, компонентами агрессивности и спортивным результатом технико-тактических действий.

Гипотеза. Предполагаем, что между психологическими детерминантами, компонентами агрессивности и спортивным результатом технико-тактических действий будет обнаружены тесные взаимосвязи.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научной литературы, нормативных документов и учебно-методических материалов по проблеме психологической подготовки и агрессивности в спорте; психодиагностика: личностный опросник Г. Айзенка (EPI), опросник агрессивности Басса-Дарки (BDHI); шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина; методика диагностики уровня социальной фрустрированности, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 30 фехтовальщиков 13-15 лет.

Основная часть

Анализ результатов проверки на нормальность распределения (Колмогорова-Смирнова) выявил, что, что данные распределены не равномерно, что дало возможность использовать непараметрические статистические критерии для дальнейшего анализа.

В результате исследования было выявлено, что показатели шкалы интроверсии-экстраверсии варьировали в диапазоне от 14,00 до 17,00 баллов со средним значением 14,93 и стандартным отклонением 0,94. Низкая вариабельность данного показателя свидетельствует о психологической гомогенности группы и умеренной тенденции к интроверсии, что типично для видов спорта, требующих высокой концентрации внимания, самоконтроля и способности к длительной внутренней фокусировке.

Показатели нейротизма распределились в диапазоне от 15,00 до 18,00 баллов (среднее значение 15,93; стандартное отклонение 0,94). Данный результат указывает на умеренный уровень эмоциональной лабильности в выборке. Низкий разброс значений подтверждает стабильность эмоциональных реакций у большинства участниц, что соответствует требованиям фехтования к эмоциональной устойчивости в условиях соревновательного стресса (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели по методикам всей выборки испытуемых (n=30)

Показатели	X min	X max	\bar{x}	δ
Интроверсия-Экстраверсия	14,00	17,00	14,93	0,94
Нейротизм	15,00	18,00	15,93	0,94
Индекс агрессии	7,00	10,00	7,93	0,94
Индекс враждебности	8,00	11,00	8,90	0,88
Физическая агрессия	4,00	6,00	4,87	0,82
Косвенная агрессия	4,00	5,00	4,47	0,51
Раздражение	4,00	6,00	5,07	0,69
Вербальная агрессия	5,00	7,00	5,87	0,82
Обида	3,00	5,00	4,20	0,76
Подозрительность	5,00	7,00	5,87	0,82
Негативизм	2,00	3,00	2,47	0,51
Чувство вины	4,00	6,00	5,20	0,76
Шкала ситуативной тревожности	6,00	8,00	6,67	0,61
Шкала личностной тревожности	6,00	8,00	6,87	0,82
Интегральный уровень социальной фрустрированности	2,30	3,00	2,58	0,23
Атакующий укол (эффективный)	3,00	5,00	3,87	0,82
Атакующий укол (не эффективный)	1,00	3,00	2,00	0,64
Защищающийся укол (эффективный)	2,00	4,00	3,20	0,76
Защищающийся укол (не эффективный)	1,00	2,00	1,67	0,48
Контратака (эффективная)	2,00	4,00	2,93	0,78
Контратака (не эффективная)	1,00	2,00	1,53	0,51

Интегральные показатели агрессивности и враждебности демонстрируют умеренные значения, где индекс агрессии варьировал от 7,00 до 10,00 баллов при среднем значении 7,93 ($\sigma=0,94$), что свидетельствует об умеренном уровне инструментальной агрессии, адекватной требованиям соревновательной деятельности. Индекс враждебности показал несколько более высокие значения (диапазон 8,00–11,00; среднее 8,90; $\sigma=0,88$), что может указывать на наличие элемента эмоциональной реактивности в структуре межличностного взаимодействия спортсменов.

Показатели физической агрессии распределились в диапазоне от 4,00 до 6,00 баллов со средним значением 4,87 ($\sigma=0,82$). Данный показатель является ключевым для фехтования, и его умеренно высокий уровень соответствует требованиям вида спорта к решительности в атакующих действиях. Вербальная агрессия показала значения от 5,00 до 7,00 баллов (среднее 5,87; $\sigma=0,82$), что указывает на умеренную склонность к вербальному выражению эмоций в конфликтных ситуациях.

Показатель подозрительности варьировал от 5,00 до 7,00 баллов (среднее 5,87; $\sigma=0,82$), отражая умеренную настороженность к действиям соперника, что может рассматриваться как адаптивная характеристика для тактического анализа в поединке. Уровень раздражения составил в среднем 5,07 баллов (диапазон 4,00–6,00; $\sigma=0,69$), что не превышает границ психологической адаптации.

Косвенная агрессия продемонстрировала низкую вариабельность (диапазон 4,00–5,00; среднее 4,47; $\sigma=0,51$), свидетельствуя о стабильности в проявлениях не прямых форм реагирования. Показатели обиды распределились от 3,00 до 5,00 баллов (среднее 4,20; $\sigma=0,76$), указывая на умеренную чувствительность к фрустрирующим ситуациям.

Особого внимания заслуживают низкие показатели негативизма (диапазон 2,00–3,00; среднее 2,47; $\sigma=0,51$), что свидетельствует о хорошей социальной адаптации и открытости в коммуникации. Умеренный уровень чувства вины (диапазон 4,00–6,00; среднее 5,20; $\sigma=0,76$) указывает на развитую способность к рефлексии, способствующую самоконтролю и коррекции поведения.

Соотношение показателей физической и вербальной агрессии (4,87: 5,87) указывает на преобладание вербальных форм реагирования, что может быть связано с возрастными особенностями и процессами социализации. Низкие значения негативизма и косвенной агрессии свидетельствуют о прямой, открытой манере поведения, что является благоприятным признаком для командного взаимодействия и тренер-спортсмен.

Показатели ситуативной тревожности по шкале Спилбергера-Ханина варьировали в диапазоне от 6,00 до 8,00 баллов со средним значением 6,67 ($\sigma=0,61$), что отражает умеренный уровень предстартового напряжения, характерный для соревновательной деятельности. Личностная тревожность

показала близкие значения (диапазон 6,00–8,00; среднее 6,87; $\sigma=0,82$), свидетельствуя о стабильной склонности к тревоге в пределах нормативных границ.

Интегральный уровень социальной фрустрированности распределился в узком диапазоне от 2,30 до 3,00 баллов при среднем значении 2,58 и стандартном отклонении 0,23. Низкий уровень данного показателя указывает на высокую удовлетворённость социальным статусом в спорте, благоприятную мотивационную среду.

Анализ технико-тактических действий выявил сбалансированное соотношение эффективных и неэффективных элементов. Среднее количество эффективных атакующих укулов составило 3,87 (диапазон 3,00–5,00; $\sigma=0,82$) при среднем значении неэффективных атак 2,00 (диапазон 1,00–3,00; $\sigma=0,64$), что даёт соотношение эффективности примерно 1,93:1. Аналогичная картина наблюдается в защищающихся укулах: эффективные действия в среднем оценивались в 3,20 балла (диапазон 2,00–4,00; $\sigma=0,76$), неэффективные — в 1,67 балла (диапазон 1,00–2,00; $\sigma=0,48$), соотношение 1,92:1. Показатели контратак также демонстрируют стабильность: эффективные действия — 2,93 балла (диапазон 2,00–4,00; $\sigma=0,78$), неэффективные — 1,53 балла (диапазон 1,00–2,00; $\sigma=0,51$), соотношение 1,91:1.

Дисциплинарные показатели свидетельствуют о достаточном уровне самоконтроля. Среднее количество жёлтых карточек составило 1,87 (диапазон 1,00–3,00; $\sigma=0,82$), что соответствует умеренному количеству предупреждений, типичному для активного стиля ведения боя. Красные карточки фиксировались редко (среднее 0,47; диапазон 0,00–1,00; $\sigma=0,51$), а чёрные карточки отсутствовали полностью (среднее 0,00), что подтверждает соблюдение спортивной этики и правил соревнований.

Корреляционный анализ результатов показал взаимосвязи между психологическими характеристиками и результативностью, а именно: была выявлена умеренная отрицательная корреляция (**-0,402***) с результативностью атакующих действий; взаимосвязи обнаружены между показателями агрессивности и эффективностью атакующих действий (**от 0,969****), сильные отрицательные связи (**от -0,681** до -0,951****) с неэффективными атакующими и защитными действиями, что подчеркивает дифференцированную роль агрессии: она способствует не просто увеличению количества действий, а именно повышению их качества и результативности.

Высокий нейротизм и интроверсия положительно связаны с эффективными атаками (**0,969****), но отрицательно — с неэффективными действиями защитного характера. Раздражительность положительно коррелирует с эффективными атаками (**0,868****) и сильно отрицательно — с неэффективными защитными действиями (**-0,930****). Шкала ситуативной тревожности имеет умеренные положительные корреляции с эффективными

атаками (**0,879****) и контратаками (**0,676****), но отрицательные связи с неэффективными действиями.

Выводы

Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод о том, что психологический профиль успешного фехтовальщика характеризуется сочетанием высокой контролируемой агрессивности, умеренной ситуативной тревожности, способности к быстрой мобилизации в условиях стресса и низкой склонности к переживанию вины или обиды в ходе соревновательной борьбы. Эти характеристики обеспечивают оптимальный баланс между решительностью в атаке и точностью в реализации тактических замыслов.

Литература

1. Ениколопов, С. Н. Понятие агрессии в современной психологии / С.Н. Ениколопов // Прикладная психология. – 2001. – № 1. – С. 60-72.
2. Ковалев, П. А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: автореф. дис. ... канд. психол. наук / П. А. Ковалев. – СПб., 1996. – 24 с.
3. Сафуанов, Ф. С. Психологические механизмы криминальной агрессии: мотивационный аспект / Ф. С. Сафуанов // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С. 327-342.

УДК 159.9.07

САМООПИСАНИЕ «ФИЗИЧЕСКОГО Я» СТУДЕНТОК НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

*Сундетова У.Ш., канд. пед. наук, доцент,
Всероссийская академия внешней торговли,
г. Москва, Россия*

Аннотация. Физическое развитие личности в студенческом возрасте достигает своего пика и обеспечение способами самосовершенствования средствами двигательной активности, применение методов повышения осознанности и рефлексии относительно собственного физического Я позволяет сформировать позитивное отношение и адекватную самооценку телесности, как фундамент субъектности и позитивной жизненной стратегии.

Ключевые слова: *самоописание физического развития; самоотношение; физическое развитие.*

Введение

В студенческие годы формируется мировоззрение личности, профессиональное становление, и на этот этап жизни приходится пик развития физических качеств [2, 6]. То, каким образом будет сформировано основание личности, его физическое Я, определит траекторию профессионального и жизненного пути, его субъектность [5]. Уровень сформированности физического Я на этапе поступления в ВУЗ обусловлен успешностью освоения школьной программы физической культуры личности. Предполагается, что происходит сдвиг в приоритетах структуры физического Я по мере включения в образовательный процесс в вузе.

Педагоги физической культуры делают упор в процессе обучения на развитие физических качеств [4, 6]. Если в самосознании студенток отражаются физические качества в их численности, осознанности, объёмности, субъективной значимости и обусловленности генерального физического Я целостным представлением всей совокупности взаимосвязанных качеств, то можно говорить о предпосылке становления физической культуры личности, с одной стороны. С другой стороны, можно предположить, что это отражается в самосознании студентов и значимость тех или иных физических качеств возрастает, меняется фокус внимания: от внешних параметров к внутренним, приоритет Я-концепции доминирует, то есть, – в ходе обучения в вузе происходит сдвиг в самоотношении физических качеств и генерального физического Я.

Цель исследования: *установить и сравнить особенности самоотношения*

у студенток нефизкультурного вуза на этапе поступления и в ходе обучения.

Методы исследования: опросник «Самоописания физического развития» Е.В. Боченковой, методы математической статистики. В констатирующем эксперименте приняли участие 61 студентка 1 курса (24 девушки) и 2 курса (37 девушек) с основной группой здоровья Всероссийской академии внешней торговли г. Москвы.

Основная часть

Сравнение результатов тестирования самоотношения студенток нефизкультурного вуза строилось по следующему алгоритму: сначала в ходе анкетирования были выявлены приоритеты физических качеств на основании их рейтинга в каждой из групп, затем сравнивались средние значения оценки физических качеств в двух выборках студенток нефизкультурного вуза, и проверялась гипотеза о различии самоописания физического развития.

Согласно полученным данным, как видно из таблицы 1, самые высокие значения у студенток и 1-го и 2-го курсов у показателей «Самооценка», «Стройность тела» и «Внешний вид».

Таблица 1 – Результаты тестирования самоотношения физического развития студенток нефизкультурного вуза 1 и 2 курсов обучения

Физические качества	1 курс (n = 24)			2 курс (n = 37)		
	$\bar{x} \pm \sigma$	% от max	рейтинг	$\bar{x} \pm \sigma$	% от max	рейтинг
Здоровье	37 ± 3,7	76,5	4	38,1 ± 3,1	79,3	4
Координация движений	26,4 ± 2,9	73,3	5	26,7 ± 2,9	74,2	5
Физическая активность	22 ± 3,5	61	9	22,2 ± 3,6	61,7	10
Стройность тела	30,1 ± 3,3	83,6	2	29,3 ± 3,2	81,4	3
Спортивные способности	22,7 ± 3,4	63,1	8	22,5 ± 2,8	62,5	9
Глобальное физическое Я	24,6 ± 3	68,5	6	26,2 ± 2,9	72,9	6
Внешний вид	28,2 ± 3,1	78,3	3	30,2 ± 2,3	83,9	2
Сила	21,5 ± 3,6	59,9	10	24 ± 3	66,6	8
Гибкость	23,5 ± 3,5	65,4	7	25,9 ± 3,1	72	7
Выносливость	19,1 ± 3,5	53,3	11	17,4 ± 3,2	48,5	11
Самооценка	41 ± 2,7	85,5	1	41,6 ± 2,6	85,7	1

Примечание: \bar{x} – среднее значение; σ – стандартное отклонение

На втором курсе обучения «Внешний вид» становится более значим, чем «Стройность тела». В группу очень высоко оценённых качеств так же было отнесено «Здоровье».

Несмотря на то, что педагогами ФК ставится цель формирование и развитие качеств, из результатов тестирования видно, что все физические качества остаются вне приоритетной группы в самосознании студенток.

При этом, параметры «Координация движений», «Глобальное физическое Я», «Гибкость», «Спортивные способности» и «Физическая активность» с общепринятыми нормами уровня самооценки отнесены к высокому уровню. «Сила» оценивается как на 1 курсе как слаборазвитое физическое качество. «Выносливость» и на первом, и на втором курсе оцениваются как среднеразвитые, с отрицательной динамикой.

У студенток 2 курса обучения в вузе только физическое качество «Сила» имеет положительную динамику в самооценке физического развития, остальные имеют тенденцию к снижению оценки. Данную тенденцию к снижению подтверждают и другие исследования [4]. Ни физические качества, ни глобальное физическое Я студентками не оцениваются высоко, что указывает на приоритет в самосознании внешних качеств, значимость принятия группой на основе физической привлекательности. Данная тенденция отмечается и при изучении мотивов занятиями ФК и С. Так, например, мотив здоровья значим у 45% занимающихся студентов, при чём отмечается, что при положительном отношении к занятиям ФК и С практически не реализуется [1, 3].

Данные оценки физических качеств представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительный анализ самоотношения физического развития студенток нефизкультурного вуза 1 и 2 курсов обучения

Физические качества	1 курс ($n = 24$) \bar{x}	2 курс ($n = 37$) \bar{x}	F-критерий
Здоровье	37	38,1	1,4
Координация движений	26,4	26,7	1
Физическая активность	22	22,2	1,1
Стройность тела	30,1	29,3	1
Спортивные способности	22,7	22,5	1,5
Глобальное физическое Я	24,6	26,2	1,1
Внешний вид	28,2	30,2	1,78
Сила	21,5	24	1,44
Гибкость	23,5	25,9	1,3
Выносливость	19,1	17,4	1,17
Самооценка	41	41,6	1,1

Достоверные значимые различия выявлены по показателю физического качества «Внешний вид», где дисперсии отличаются друг от друга на уровне

значимости более 95% или с вероятностью допустимой ошибки не более 0,05 %. Тенденция к значимости выявлена среди параметров «Гибкость», «Сила», «Здоровье», Спортивные способности», а среди таких параметров, как «Координация движений», «Стройность тела», «Физическая активность», «Глобальное физическое Я», «Самооценка» и «Выносливость» – различия не значимы.

По результатам дисперсионного анализа можно сделать вывод о том, что группы студенток 1-го и 2-го курсов отличаются в самоописании физического развития только по параметру «Внешний вид».

Выводы

Результаты проведённого исследования показывают, что существенных различий в самоописании физического развития среди студенток 1 и 2 курсов нет. В приоритете самосознания физического Я в обеих группах преобладают субъективные факторы, причём один из них – «Внешний вид», становится ещё более значимым на втором году обучения. Несмотря на то, что упор при занятиях физической культурой в вузе педагогами делается на развитии физических качеств и применяются объективные методы оценки развития физических качеств – объективных показателей в виде сдачи нормативов в конце каждого семестра, в структуре самосознания физического Я студенток сдвига не происходит, то есть можно говорить об их низкой осознанности физического Я.

Литература

1. Бонько, Т. И. Отношение студенческой молодёжи к физической культуре и здоровому образу жизни / Т.И. Бонько, Т.И. Грабельных, О.А. Ницина // *Кoinoп*. – 2022. – Т. 3, № 3–4. – С. 156–164.
2. Боченкова, Е. В. Формирование позитивного самоотношения студентов в процессе физического воспитания: на примере экономического вуза / Е.В. Боченкова. – Краснодар, 2000. – 204 с.
3. Вашляева, И.В. Исследование мотивационных факторов к занятиям физической культурой и спортом студентов / И.В. Вашляева, Н.Н. Шуралева, И.С. Кудрявцев // *Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 9 (211). – С. 53–57.
4. Кокшаров, А.В. Развитие физических качеств с учётом их уровня и соразмерности у студентов вузов / А.В. Кокшаров. – Улан-Удэ, 2020. – 183 с.
5. Лубышева, Л.И. Развитие субъектности личности в контексте ценностей физической культуры / Л.И. Лубышева // *Теория и практика физической культуры*. – 2023. – № 8. – С. 101–103.
6. Михайлова, Т.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза / Т.А. Михайлова, В.С. Елагина // *Современные проблемы науки и образования*. – 2022. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=32071> (дата обращения: 06.03.2026).

УДК 796.011.1:159.9.

ВЛИЯНИЕ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ НА КОГНИТИВНУЮ СФЕРУ СТУДЕНТОВ СМОЛЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА СПОРТА

Федоскина Е.М., канд. пед. наук, доцент;

Федорова Н.И., д-р пед. наук, доцент,

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты анализа эффективности внедрения в образовательный процесс учебной дисциплины «Северная ходьба в системе АФК», которая направлена на развитие интеллектуально-познавательной сферы студентов 19-22 лет.

Ключевые слова: *внимание; интеллектуально-познавательная сфера; личность; мышление; память; северная ходьба; студенты.*

Введение

Студенты, обучающиеся в спортивных вузах, сталкиваются с сочетанием учебных и тренировочных нагрузок. Это влияет на их режим дня и психологическое состояние. От курса к курсу увеличивается интенсивность и растет объем спортивных занятий, при этом возрастает роль информационных технологий. На организм студентов старших курсов оказывает влияние большое количество различных факторов (рост информационных нагрузок, психоэмоциональное напряжение). Но особенно часто у студентов отмечается напряжение адаптационных процессов из-за большого количества и интенсивности как умственных, так и физических нагрузок [1].

Студенты, осваивающие профессию специалиста в области адаптивной физической культуры, должны обладать хорошим физическим и ментальным здоровьем; теоретическими знаниями о человеческом теле, особенностях становления различных функций организма, о различных способах и приемах, формах и методах его гармонического развития и практическими навыками в области физической культуры [4].

Студенты Смоленского государственного университета спорта изучают северную ходьбу в рамках учебной дисциплины. Данный вид активности развивает физические качества и укрепляет здоровье. Он подходит для занятий физической культурой и спортом, позволяет подобрать нагрузки в зависимости от уровня подготовленности в рамках одного учебного занятия.

Оздоровительные эффекты северной ходьбы: развитие выносливости

(высокая энергоёмкость северной ходьбы способствует повышению функциональных возможностей организма и тренировке мышцы сердца); тренировка мышц (во время занятий задействовано до 90% мышц всего тела, тренируются мышцы спины, плеч и шеи); улучшение осанки (ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений, способствует укреплению позвоночника); снижение нагрузки на суставы (за счёт работы рук и опоры на палки нагрузка на тело распределяется равномерно, что уменьшает нагрузку на суставы); пребывание на свежем воздухе (это способствует повышению работоспособности и развитию выносливости, а также является профилактическим средством заболеваний дыхательной системы); эмоциональный подъём (занятия северной ходьбой могут улучшать когнитивные функции, в том числе память и внимание, что позволяет студентам лучше справляться с учебной нагрузкой) [5].

Цель исследования: изучить влияние северной ходьбы на когнитивную сферу студентов и выявить механизмы, способствующие поддержанию умственной активности.

Методы исследования. Для исследования объема, точности и устойчивости внимания использовались модифицированный тест Риссу, проба переплетенных линий Рея и корректурная проба Бурдона. Для исследования творческого мышления и воссоздающего воображения был взят тест П. Торренса «Незаконченный рисунок». Для исследования зрительно-пространственной памяти использовался тест А.Р. Лурия, дополненный и уточненный Т.В. Ахутиной и Л.В. Яблоковой [2,3].

Организация исследования.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» в течение 2024-2025 учебного года. В исследовании приняли участие 30 студентов 19-22 лет, обучающиеся по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура», которые посещали занятия по северной ходьбе в рамках дисциплины по выбору. Перед началом и после окончания исследования было проведено тестирование, результаты которого позволили выявить степень развития интеллектуальных и психических качеств обучающихся.

Подготовительная часть включала разминку, которая длилась 7 минут. Основная часть – это непосредственно сама ходьба со скандинавскими палками (60 минут). Заключительная часть – заминка (10 минут).

В разминочный комплекс входили общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп. Цель разминки – профилактика травм во время тренировочного процесса. Основная часть начиналась с подготовительных упражнений, направленных на формирование правильной техники, что очень важно при занятиях северной ходьбой. Студенты учились выполнять разноименные движения верхними и нижними конечностями, осваивать

правильную биомеханику шага и включать в работу только те мышцы, которые принимали самое непосредственное участие в ходьбе с палками. Заключительная часть в виде заминки была направлена на растяжение и расслабление работавших мышц.

В занятия по северной ходьбе были включены способы, которые помогали поддерживать умственную активность:

1) фокусировка на технике выполнения движений – концентрация на правильной технике требует повышенного внимания и умственных усилий;

2) планирование маршрута – заблаговременное планирование маршрута активизирует пространственное восприятие и долговременную память;

3) счёт и ритм – во время ходьбы можно задавать себе ритм, считая шаги или синхронизируя движение с дыханием, что помогает поддерживать концентрацию;

4) запоминание деталей — обращая внимание на детали окружающей среды, такие как деревья, цветы, здания, участники прогулки развивают память и наблюдательность [5].

Северная ходьба помогает улучшить концентрацию внимания, когнитивную гибкость, память и наблюдательность. Это связано с тем, что занятия стимулируют работу мозга, что способствует насыщению мозга кислородом и улучшению нейротрансмиссии. Также северная ходьба положительно влияет на нервную систему, что профилактирует стрессы и депрессии [1,4].

Основная часть

После проведения эксперимента в опытной группе произошло достоверное увеличение по показателям мышления: «оригинальности» и «разработанности». Достоверно выросли результаты «оригинальности» с 44,52 до 54,05 ус. ед. Прирост составил 33,47 %. Также после эксперимента произошло достоверное улучшение показателя «разработанность» (57,52 ус.ед.) (таблица 1).

Таблица 1 – Изменения показателей мышления у студентов 19-22 лет (n=30)

Творческое мышление	M±m	
	До эксперимента	После эксперимента
Беглость, у.е.	7,51±1,12	8,86±0,29
Гибкость, у.е.	6,81±1,06	7,19±1,24
Оригинальность, у.е.	44,51±7,17	54,05±9,70*
Разработанность, у.е.	45,24±4,12	57,52±6,17**

Примечание. * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Далее в начале и после окончания педагогического эксперимента нами были проведены психодиагностические методики, направленные на изучение показателей памяти и внимания у студентов (таблица 2).

Таблица 2 – Изменения показателей памяти и внимания у студентов опытной группы (n=30), M±m

Внимание, память, воображение	Показатели внимания и памяти	
	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Устойчивость внимания (сек.)	78,05±18,75	68,14±7,12*
Объем внимания (ус.ед.)	4,34±0,49	6,01±0,63*
Точность внимания (ус.ед.)	0,82±0,06	0,92±0,06*
Зрительно-пространственная память (ус.ед.)	2,32±0,17	3,46±0,41*

Примечание. * - $p < 0,05$

Перед началом педагогического эксперимента были получены следующие показатели: устойчивость внимания составила 78,05 с. В конце педагогического эксперимента результаты времени на поиск «запутанных линий» сократились до 68,14 с ($p < 0,05$). Прирост составил 33,06 %. Объем внимания с 4,34 ус. ед. увеличился до 6,01 ус. ед. Прирост составил 31,26 %.

Показатель «точности» внимания до эксперимента составлял 0,82 ус. ед. При повторном тестировании результаты выросли до 0,92 ус. ед, то есть произошло достоверное улучшение результатов по исследуемым показателям. Прирост составил 10,19 %. Анализ динамики показателей зрительно-пространственной памяти у занимающихся северной ходьбой показал, что в опытной группе значимо выросли результаты с 2,32 до 3,46 ус. ед.

Выводы

Исследование выявило положительное влияние северной ходьбы на когнитивные функции. Улучшение памяти, внимания, координации — концентрация на технике выполнения движений требует повышенного внимания и умственных усилий. Развитие когнитивной гибкости — способность быстро адаптироваться к новым ситуациям, переключаться между разными задачами, менять способы решения проблем и обдумывать альтернативные подходы. Развитие аналитических способностей — решение интеллектуальных задач во время занятия способствует развитию аналитических способностей и когнитивной гибкости [3].

Таким образом, занятия северной ходьбой (скандинавской, нордической) способствуют улучшению внимания и памяти благодаря стимуляции когнитивных функций. Это связано с тем, что северная ходьба

— форма физической нагрузки, которая оказывает положительное влияние на когнитивные процессы благодаря стимуляции кровообращения, улучшению нейротрансмиссии и активации различных отделов головного мозга [2].

Литература

1. Комиссарчик, К.М. Северная ходьба как эффективная физическая активность для студентов высшей школы / К.М. Комиссарчик, Л.Э. Халилова, А.В. Шигабудинов, А. А. Кряклина, И. Г. Калина. – Визуализация в медицине. – Т.6. - №3. - 2024. – С.4-8.

2. Кинякина, О.Н. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей / О. Кинякина, Т. Захарова, П. Лем, Ю. Асоскова, О. Овчинникова. – М.: Эксмо, 2016. – 848 с.

3. Маклаков, А.Г. Основные характеристики свойств внимания / А.Г. Маклаков // Общая психология: Учебник. – СПб.: Питер, 2015. – С. 366-369.

4. Федорова, Н.И. Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры / Н.И. Федорова, Е.М. Федоскина. – Смоленск, 2023. – С.26-31.

5. Федоскина, Е.М. Северная ходьба как спортивная дисциплина / Е.М. Федоскина, С.А. Измestьева. – Дети. Спорт. Здоровье. Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии, посвященный памяти доктора медицинских наук, профессора Ратмира Николаевича Дорохова. – Смоленск, 2025. – С. 218-223.

УДК 796.332, 159.955

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОСТРАНСТВЕННОГО МЫШЛЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ

*Чернецов М.М., канд. пед. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье предпринимается попытка выявить сущность понятий «структура игрового пространства» и «пространственное мышление», рассматриваются методические подходы, формы и средства развития тактического мышления спортсменов с учетом структурных особенностей игрового пространства.

Структура игрового пространства и ее композиционные особенности являются эффективным средством развития способности мысленного оперирования пространственно-геометрическими образами всех уровней сложности, а также способствует развитию компонентов пространственного мышления.

Ключевые слова: *игровое пространство; тактическое мышление; футбол.*

Введение

Актуальность темы определяется необходимостью и перспективами совершенствования системы подготовки спортивного резерва в командно-игровых видах спорта за счет целенаправленного формирования тактического мышления в процессе теоретической подготовки. Регламент Национальной студенческой лиги по футболу предусматривает проведение мини-туров, в рамках которых проводится три полноценных матча в течение трех дней, вследствие чего только первый матч может проходить в условиях оптимального уровня физической подготовленности. Тактическая подготовленность и высокий уровень тактического мышления представляются факторами роста эффективности соревновательной деятельности игроков.

В связи с появлением работ, поднимающих темы ситуационной композиции/декомпозиции в практике совершенствования тактико-технической подготовленности игроков, а также учета пространственно-геометрической структуры игрового пространства и ее композиционных особенностей, тактическое мышление спортсменов по своему сущностному содержанию может рассматриваться как «пространственное» и

целенаправленно совершенствоваться в процессе теоретической подготовки [3, 6].

В научно-методической литературе отмечается недостаточное количество информации о структуре процесса формирования пространственного мышления футболистов-студентов, в связи с чем актуальность поиска новых путей повышения эффективности теоретической подготовки, направленной на совершенствование тактического мышления является очевидной.

Основная часть

Объектом исследования является процесс теоретической подготовки футболистов-студентов, направленный на формирование пространственного мышления, как основы тактического мышления. *Предмет исследования* – процесс формирования пространственного мышления с учетом композиционной структуры игрового пространства у футболистов-студентов.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать эффективность процесса формирования пространственного мышления футболистов-студентов с учетом композиционной структуры игрового пространства.

В соответствии с целью исследования решались следующие *задачи*:

- 1) выявить сущность понятий «пространственное мышление» и «композиция» игрового пространства;
- 2) изучить типы, структуру и этапы формирования пространственного мышления спортсменов в условиях теоретической подготовки;
- 3) экспериментально обосновать эффективность процесса формирования пространственного мышления футболистов-студентов с учетом композиционной структуры игрового пространства.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент.

Методика и организация исследования

Понятие «композиция» в сфере подготовки спортсменов командно-игровых видов спорта появилось в рамках методологии системного и ситуационного подходов с целью декомпозиции (разделения) глобальных игровых задач на локальные. В данном случае понятие «композиция», как структура элементов, объединенных единством смысла [1], родственно понятию «система», рассматриваемое как объективное единство закономерно связанных друг с другом объектов, процессов или явлений [4]. Важно отметить несводимость свойств «композиции» и «системы» к простой сумме составляющих частей, т.к. они обладают свойствами, не присущими ни одному из ее отдельных элементов. Отмечая сходность рассматриваемых понятий, мы считаем целесообразно указать на отличие понятия «композиции» в контексте его применения к игровому пространству, т.к. оно

предполагает не только наличие отношений между «элементами» и их иерархию соподчинения, но и такие отношения между «элементом» и «целостностью», при которых «элемент» может менять всю композицию, придавая новое качество. В практике спортивных игр индивидуальное действие спортсмена не просто может менять всю пространственную тактическую структуру, но и обязано это делать с целью ухода от предсказуемости командных взаимодействий.

Игровое пространство в спортивных играх рассматривается как композиционная, пространственно-геометрическая, динамически изменяющаяся структура, содержащая базовые (игровые зоны) и вариативные элементы (пространственное расположение игроков) [7]. Ритмо-темповая структура организации игрового пространства в совокупности с пространственными формами (треугольники, блоки, ромбы) создает узнаваемый рисунок игры, характерный для команд с определённой игровой философией.

В исследованиях Н.Н. Зепновой отмечается, что: «пространственное мышление – это вид умственной деятельности человека, который обеспечивает создание пространственных образов и оперирование ими в процессе решения каких-либо задач. В своей наиболее развитой форме оно представляет собой оперирование образами, воспроизводящими пространственные свойства и отношения объекта» [2, с.50].

В командных спортивных играх пространственное мышление заключается в умении воспринимать, дифференцировать, соединять и преобразовывать «отдельные элементы» игрового пространства в ситуационно-обоснованную динамическую композицию. Восприятие игровой ситуации с учетом представлений о композиционной структуре позволяет дифференцировать игровое пространство на отдельные пространственные формообразования, сохраняя внутреннюю закономерную организованность. В связи с этим можно утверждать, что пространственное мышление является ключевой способностью в умении принимать тактические решения и может рассматриваться в качестве критерия тактической подготовленности спортсменов.

В научно-методической литературе отмечается, что содержанием пространственного мышления является оперирование формой, величиной и пространственными соотношениями воображаемых объектов [2], а мысленное оперирование пространственными образами сводится к трем основным типам, отражающих сложность каждого из процессов:

- 1) изменение положения воображаемого объекта (вращения, смещения);
- 2) изменение структуры воображаемого объекта (трансформации, перегруппировка, наложения);
- 3) изменение как положения, так и структуры воображаемого объекта

(длительное преобразование целых объектов и их элементов).

В связи с основными типами пространственного мышления обоснована структура процесса формирования пространственного мышления [8], предполагающая три обучающих этапа с постепенным усложнением заданий. На первом этапе осуществляется создание целостного образа с опорой на наглядную основу и ранее сформированные представления. На втором этапе переходят к оперированию пространственными образами в измененных условиях и усвоению пространственных закономерностей воображаемого объекта. На третьем этапе осуществляется создание новых образов путем изменения их положения и внутренней структуры.

Применительно к условиям процесса теоретической подготовки в спортивных играх необходимо отметить, что композиционная структура игрового пространства является самостоятельным объектом изучения, т.к. ее логическая закономерность соединена с наглядным представлением и живым воображением. Реальная игровая ситуация может быть представлена как пространственная структура, а мысленное оперирование ее образами приводит к новым способам действия.

Структура процесса формирования пространственного мышления спортсменов командных игровых видов спорта представлена следующими этапами:

- способность воспринимать игровую ситуацию (наглядная основа), снятую на тактическую камеру, как композицию геометрических фигур, а также умение вычленять и дифференцировать геометрические образы на трех уровнях (индивидуальный, групповой, командный);

- способность к пространственному конструированию новых образов, посредством мысленного оперирования пространственно-геометрическими фигурами (треугольники, ромбы, блоки, линии) в каждой из игровых фаз (атака-оборона-переходы), а также преобразования их внутренней структуры (выворачивание, метаморфоза).

- способность к решению сложных пространственных задач, взятых из практики спортивных игр, а также умение конструировать и моделировать пространственные структуры, являющиеся основой для новых тактических упражнений и игровых ситуаций.

Эффективность введения в процесс теоретической подготовки учебного материала, направленного на формирование пространственного мышления с учетом композиционной структуры игрового пространства, проверялась в ходе формирующего педагогического эксперимента длительностью 6 месяцев. В эксперименте принимали участие спортсмены студенческой футбольной команды «Университет спорта» г. Смоленск.

В эксперименте были задействованы 24 спортсмена (две группы по 12 человек) с целью проведения тестирования и оценки уровня пространственного мышления.

В контрольной группе занятия проводились в виде традиционных методов и форм организации теоретической подготовки (разбор матчей, обучающее видео).

Для проверки полученных данных мы провели тестирование исходного и итогового уровня сформированности пространственного мышления по методике Н.Н. Зепновой [2], оценивающей компоненты пространственного мышления, соотносящиеся с типами и структурой развития пространственного мышления:

Тест 1 (пространственное воображение) позволяет оценить способность создавать и вычленять образы с реальной или абстрактно-логической наглядной основы, мысленно оперировать положением образа в пространстве, не затрагивая его структуры;

Тест 2 (пространственное конструирование) позволяет оценить способности к преобразованию и трансформации пространственных образов, вычленению в них отдельных компонентов, изменению положения и структуры.

Тест 3 (способность решать сложные пространственные задачи) предполагает умение осуществлять пространственные преобразования, мысленно разбивать образ на части, соединять в целое, одновременно оперировать несколькими образами.

На основании результатов исследования группа дифференцирована по уровням сформированности пространственного мышления (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты исходного тестирования участников эксперимента, (%)

Уровень	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	тест 1	тест 2	тест 3	тест 1	тест 2	тест 3
Высокий	50	20	18	52	22	20
Хороший	25	30	36	33	31	33
Средний	17	30	33	9	32	36
Низкий	8	20	13	6	15	11

Участники, правильно решившие 80-90% задач, имеют высокий уровень развития пространственного мышления, продуктивно работают с формой, величиной и пространственными соотношениями. У спортсменов, справившихся с 20-30% заданий, отмечены трудности на этапе создания пространственных образов и последующего оперирования ими.

Как видно из таблицы, результаты исходного тестирования в контрольной и экспериментальной группах существенно не отличаются. Отмечено преобладание показателей сформированности пространственного

воображения (55%).

По окончании педагогического эксперимента при повторном тестировании, установлено, что результаты в экспериментальной группе существенно выше (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты итогового тестирования участников эксперимента, (%)

Уровень	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	тест 1	тест 2	тест 3	тест 1	тест 2	тест 3
Высокий	55	25	20	68	45	38
Хороший	30	29	33	30	40	43
Средний	8	29	32	2	10	13
Низкий	7	17	15	0	5	6

Выявлено увеличение уровня сформированности пространственного конструирования (45%) и способности к решению сложных пространственных задач (38%), что говорит о качестве пространственного мышления.

Выводы

Теоретическое и экспериментально-практическое исследование особенностей формирования пространственного мышления спортсменов командных игровых видов спорта на этапе высшего спортивного мастерства свидетельствует о том, что композиционная структура игрового пространства является системообразующим фактором эффективного формирования пространственного мышления спортсменов и совершенствования тактической подготовленности.

В командных спортивных играх пространственное мышление понимается как способность воспринимать, дифференцировать, соединять и преобразовывать пространственные образы игрового пространства. В связи с тем, что структура игрового пространства рассматривается как ситуационно обоснованная «композиция» элементов, организованных с целью воплощения тактического замысла, в теорию спортивных игр может быть введено понятие «композиционное мышление».

Композиционная структура игрового пространства является эффективным средством развития пространственного мышления, т.к. может выступать в качестве наглядной основы для осуществления мысленных операций с пространственно-геометрическими образами всех уровней сложности: изменение положения воображаемого объекта, изменение его структуры, изменение положения и структуры одновременно.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что

процесс формирования пространственного мышления спортсменов командных игровых видов спорта на этапе высшего спортивного мастерства с учетом композиционной структуры игрового пространства является эффективным и может являться содержанием теоретической подготовки, направленной на совершенствование тактической подготовленности. В экспериментальной группе отмечены высокие показатели всех компонентов пространственного мышления: пространственное воображение, пространственное конструирование, способность решать сложные пространственные задачи.

Литература

1. Даниэль, С. М. Картина классической эпохи: Проблема композиции в западноевропейской живописи XVII века / С.М. Даниэль. – Ленинград: Искусство, 1986. – 199 с.
2. Зепнова, Н. Н. Формирование и развитие пространственного мышления учащихся на элективных курсах по геометрии: дис. ... канд. пед. наук / Н. Н. Зепнова. – Иркутск, 2005. – 170 с.
3. Козин, В. В. Ситуационная композиция в технико-тактической подготовке спортсменов / В. В. Козин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – № 2 (3).
4. Ху Вен-Цен. Особенности оптимального управления сложными технологическими системами / Ху Вен-Цен // Вестник Казахской академии транспорта и коммуникаций им. М. Тынышпаева. – 2008. – № 3 (52). – С. 78–83.
5. Царькова, Н. И. Педагогические условия развития пространственного воображения учащихся 7–11 классов в учебном процессе : дис. ... канд. пед. наук / Н. И. Царькова. – М., 2001. – 265 с.
6. Чернецов, М. М. Композиционные особенности мышления тренеров высокой квалификации в футболе / М. М. Чернецов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212).
7. Чернецов, М. М. Формирование представлений о структуре игрового пространства как условие развития композиционного мышления футболистов / М. М. Чернецов, В. А. Пегов, В. М. Биткин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207).
8. Якиманская, И. С. Развитие пространственного мышления школьников / И. С. Якиманская. – М. : Педагогика, 1980. – 240 с.

УДК 796.332, 159.955

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ VR-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

*Чернецов М.М., канд. пед. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье предложен новый подход к совершенствованию процесса тактической подготовки футболистов с помощью технологии VR-визуализации игровых ситуаций. В настоящее время широко применяются методы видеоанализа с помощью тактической камеры, анализируя командные взаимодействия всех игроков. Применение методов VR-визуализации, позволяет учитывать детали взаимодействий в локальных пространствах вплоть до расположения корпуса и т.д. В целях совершенствования тактической подготовки в соревновательной деятельности футболистов предлагается использовать технологию VR-визуализации. Создание видео 360°, с последующим воспроизведением через VR-гарнитуру, является релевантным способом погружения игрока в игровую ситуацию в процессе просмотра, исследуя видеоизображение с помощью сканирующих движений, соответствующих реальным действиям игрока на поле.

Ключевые слова: *игровое пространство; VR-визуализации; тактическое мышление; футбол.*

Введение

В последние годы во всех сферах жизнедеятельности человека наблюдается активное внедрение VR-технологий, затрагивающее и различные аспекты подготовки в спорте. Технологии виртуальной реальности апробируются в процессах физической и когнитивной подготовки спортсменов командно-игровых видов спорта [1, 2, 4]. Как отмечает И. С. Поликанова и соавторы [3], в хоккее VR-технологий способствуют улучшению двигательных навыков в условиях, максимально соответствующих соревновательным игровым ситуациям.

Существует ряд исследований, отмечающих ограничения VR-технологий в связи с невозможностью переноса навыка из виртуальной реальности в практику игровой деятельности на спортивной площадке [5, 6].

В современном футболе одной из наиболее важных способностей футболиста является умение сканировать пространство и «видеть» игровой момент в полном объеме. Элитные полузащитники сканируют пространство с помощью направленного поворота головы до 8 раз за 10 секунд.

Способность воспринимать игровой момент в радиусе оперативного действия является ключевым фактором для последующего принятия решений. Сканирование пространства и оценка динамической ситуации позволяет создать полную картину игровой ситуации. При этом мы не встречали рекомендаций, посвященных совершенствованию процесса принятия игровых решений посредством целенаправленного воздействия на способность к сканированию игрового пространства, эффективного рефлексивного анализа и качественной визуализации игровых моментов «глазами футболиста».

Основная часть

Целью нашей работы является оценка возможности применения технологии VR-визуализации в процессе формирования тактического мышления футболистов.

Первой технической задачей является необходимость съемки видео в формате 360°, чтобы оно могло воспроизводиться с помощью VR-гарнитуры и зритель мог не только увидеть изображение в полном объеме, но и почувствовать себя частью окружающей обстановки.

Для съёмки в формате 360° используются специальные камеры с несколькими объективами (обычно двумя или более), которые захватывают пространство вокруг устройства и имеют функцию автоматического сшивания изображений (Insta360, DJI Osmo, GoPro Max). Видео в формате 360 градусов можно просматривать в специальных VR-гарнитурах (Oculus Rift, HTC Vive, PlayStation VR и др.), на компьютерах и мобильных устройствах с помощью специальных приложений или платформ.

В качестве дополнительного оборудования используется:

- штатив для статичной съёмки минимальным количеством частей у основания, чтобы избежать вибраций и искажений картинки;
- скоростные карты памяти (например, microSD со скоростью записи от 90 Мбит/с) для съёмки в высоком разрешении (4K и выше).

Одним из главных преимуществ видео 360°, с последующим воспроизведением через VR, является возможность максимально релевантного погружения игрока в игровую ситуацию. Вместо пассивного восприятия игровой ситуации на экране, игрок может активно участвовать в процессе просмотра, исследуя видеоизображение с помощью сканирующих движений, соответствующих реальным действиям игрока на поле.

Технические особенности съемки панорамного 360-градусного видео позволяют получать видео-контент непосредственно с игровой площадки в процессе контрольных матчей и тренировочных занятий. В связи с этим рассмотрим теоретико-методические возможности применения соответствующих технологий в практическом тренировочном процессе. На первом этапе необходимо определить игровые ситуации, требующие педагогического вмешательства или коррекции, посредством анализа соревновательной деятельности.

Далее конструируется тактическое упражнение с учетом пространственной структуры игровой ситуации и определяется расположение камеры для съемки панорамного 360-градусного видео (рис. 1).



Рис. 1. Пример расположения камеры 360-градусного видео

Предварительные экспериментальные исследования показывают, что наиболее оптимально планировать такие тренировки в дни микроцикла, посвященные взаимодействиям в малых и средних группах, а также в процессе тактического моделирования с низкой интенсивностью. С точки зрения пространственной организации тактических действий рекомендуется использовать VR-гарнитуру в процессе взаимодействий игроков на локальном и секторном уровнях тактического моделирования (рис. 2).

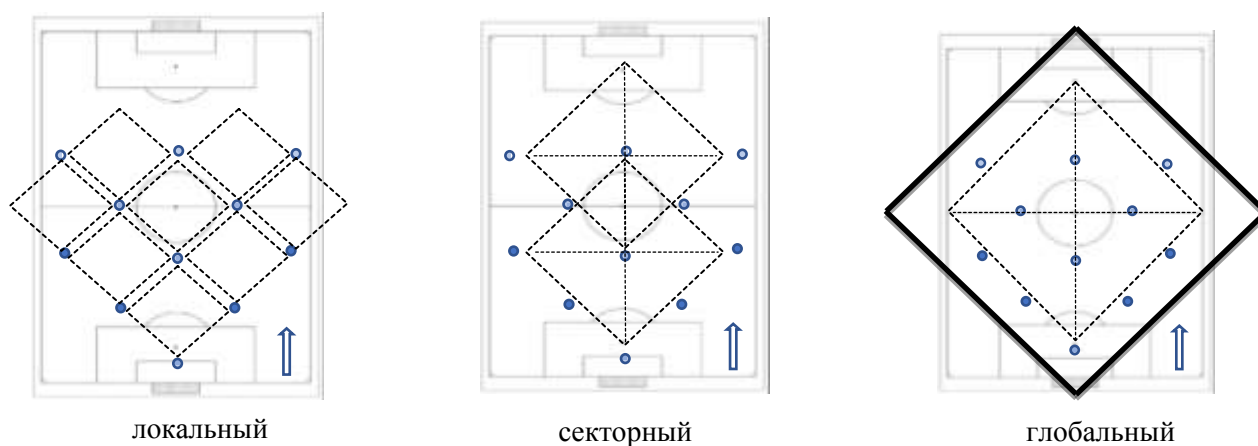


Рис. 2. Уровни пространственного взаимодействия игроков в процессе тактической подготовки

Ввиду технических ограничений, взаимодействия на глобальном уровне, включающими взаимодействия всей команды на больших пространствах наиболее эффективно совершенствовать с использованием тактической камеры. В тренировочном занятии следует запланировать серию игр на ограниченном пространстве (держания, квадраты) с целью получения

видео-контента и последующей загрузки в VR-гарнитуру. Перед второй серией тренировочных игр футболисты, находясь в своих позициях, просматривают фрагменты игровых ситуаций и осуществляют рефлекссию своих действий, сканируя игровое пространство. Движения в VR-очках по структуре идентичны технике сканирования пространства, что усиливает эффект погружения в игровую ситуацию и активного участия в изучении особенностей игровой ситуации. Перед серией тактических упражнений футболисты могут просматривать моменты, соответствующие модели игры команды, для адаптации своих действий к модельным требованиям определённой тактической схемы.

Выводы

Таким образом, можно заключить, что применение методики VR-визуализации, предусматривающей съёмку видео в формате 360° с последующим воспроизведением через VR-гарнитуру является релевантным способом погружения игрока в игровую ситуацию с возможностью визуальной и когнитивной рефлексии.

Технические особенности применения методики VR-визуализации игровых ситуаций позволяют совершенствовать процесс тактической подготовки на локальном и секторном уровнях (малые и средние пространства) взаимодействия игроков.

Литература

1. Бобровский, Е. А. Технологии виртуальной реальности для тренировок в различных видах спорта / Е. А. Бобровский // Региональный вестник. – 2020. – № 17(56). – С. 24–25.
2. Каримова, А. А. Технологии использования виртуальной реальности в тренировочном процессе спортсменов / А. А. Каримова, Е. В. Соколова // Наука через призму времени. – 2024. – № 3(84). – С. 24–26.
3. Поликанова, И. С. Разработка технологии виртуальной реальности VR-PACE для диагностики и тренировки уровня мастерства хоккеистов / И.С. Поликанова, С.В. Леонов, А. А. Якушина [и др.] // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2022. – № 1. – С. 269–297.
4. Сайкинов, Е. В. Использование виртуальной реальности в тренировках и её влияние на подготовку спортсменов / В. Е. Сайкинов, А. Л. Золкин, О. С. Гольцева, Д. О. Белов // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2024. – Т. 9, № 8(149). – С. 152-161.
5. Dürking, P. The potential usefulness of virtual reality systems for athletes: a short SWOT analysis / P. Dürking, H. C. Holmberg, B. Sperlich // *Frontiers in Physiology*. — 2018. — Vol. 9. — Art. 128. — DOI: 10.3389/fphys.2018.00128.
6. Todorov, E. Augmented feedback presented in a virtual environment accelerates learning of a difficult motor task / E. Todorov, R. Shadmehr, E. Bizzi // *Journal of Motor Behavior*. — 1997. — Vol. 29, № 2. — P. 147–158. — DOI: 10.1080/00222899709600829.

**РАЗДЕЛ 3.
МАТЕРИАЛЫ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ СЕКЦИИ
«СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ – ВЗГЛЯД МОЛОДЫХ УЧЕНЫХ»**

УДК 796.01:159.9 + 796.86

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ЛАБИЛЬНОСТИ
И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ НАПАДЕНИЯ
У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

*Абрамян А.Г.,
Смолдовская И.О., канд. пед. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты комплексного исследования юных фехтовальщиков 8–15 лет по двум направлениям. Первое – возрастная динамика интеллектуальной лабильности (методика Г.В. Резапкиной): показатели значимо растут с 8 до 15 лет, сенситивный период 11–13 лет, у девочек 8–11 лет результаты выше, к 14–15 годам различия нивелируются. Второе – анализ объемов и результативности действий нападения у спортсменов 11–15 лет. Проанализированы ошибки в применении действий нападения: технический брак, временные запаздывания, неадекватно выбранное направление завершения нападения и тактическая правота. Показано, что высокая интеллектуальная лабильность умеренно коррелирует с эффективностью контратак и контрответов ($r=0,43-0,51$), но не связана с объемом атак. Полученные результаты исследования могут использоваться для коррекции тренировочного процесса на этапе спортивной специализации.

Ключевые слова: *детско-юношеский спорт, юные фехтовальщики, интеллектуальная лабильность, возрастная динамика, результативность действий нападения.*

Введение

Фехтование относится к сложно-координационным видам спорта, в которых успешность соревновательной деятельности регламентируется не только физической подготовленностью, но и высоким уровнем развития когнитивных процессов: способностью быстро оценивать ситуацию, прогнозировать действия соперника, переключаться между тактическими схемами и сохранять концентрацию в условиях жесткого дефицита времени [6]. Перечисленные характеристики определяют процесс спортивного отбора

и перехода спортсмена на вышестоящий этап подготовки в фехтовании, который включает в себя диагностику физической, технической, тактической, интеллектуальной, теоретической и психологической составляющих тренировочного процесса. Одной из ключевых психофизиологических характеристик, обеспечивающих эти процессы, является интеллектуальная лабильность – свойство личности, отражающее скорость переработки информации, переключения внимания и устойчивость к помехам [2, 4].

Вместе с тем, собственно технико-тактическая подготовленность юных фехтовальщиков редко сопоставляется с показателями когнитивных функций. Остаётся неясным, как объёмы и результативность действий нападения связаны с интеллектуальной лабильностью, и какие типичные ошибки преобладают в каждом виде оружия.

Исследования К.И. Шишкановой, Е.В. Зубаревой, и Г.А. Адельшиной посвящены прогнозированию и практической направленности диагностики когнитивных процессов спортсменов. Авторы подтверждают значимость применения результатов тестов интеллектуальной лабильности в спортивной подготовке и отмечают взаимосвязь высокого уровня интеллектуальной лабильности и успешность спортивной деятельности в спортивных играх и спортивных единоборствах [1, 7]. Данное утверждение относится и к фехтованию, как к спортивному единоборству. Важность прикладного аспекта анализа когнитивных функций в спортивной подготовке фехтовальщиков предопределяет актуальность настоящего исследования.

Цель исследования – изучить взаимосвязь показателей интеллектуальной лабильности и результативности действий нападения у фехтовальщиков 8–15 лет.

Гипотеза – предполагается, что интеллектуальной лабильности у фехтовальщиков 8–15 лет, а также объёмы, результативность и структура ошибок действий нападения у шпажистов и рапиристов закономерно связаны с уровнем когнитивного развития, причём интеллектуальная лабильность положительно коррелирует с эффективностью тактических действий.

Методы исследования: методика оценки интеллектуальной лабильности (Г.В. Резапкиной); педагогическое наблюдение; количественный анализ объёмов и результативности действий нападения; оценка ошибок нерезультативных действий нападения; методы математической статистики (расчёт средних арифметических, стандартных отклонений, t-критерия Стьюдента, коэффициента ранговой корреляции Спирмена).

Организация исследования. Исследование интеллектуальной лабильности проводилось на базе Центра спортивного фехтования им. А.И. Павлова ФГБОУ ВО «СГУС» (г. Смоленск) и МБУДО КСШ №1 (г. Смоленск) в период с февраля по март 2026 года. В выборку вошли 44 спортсмена, разделенных на две возрастные группы в соответствии с этапами

подготовки: группа 1 (начальная подготовка): 8–11 лет (n=27); группа 2 (учебно-тренировочный – этап спортивной специализации): 12–15 лет (n=17).

Для оценки интеллектуальной лабильности использовался тест Г.В. Резапкиной [4], состоящий из 30 заданий. Испытуемым предъявлялся бланк с цифровыми рядами и геометрическими фигурами; задание заключалось в быстром выполнении инструкций, меняющихся после каждого этапа (например, «зачеркнуть определенную цифру», «выполнить простое арифметическое действие», «дорисовать элемент»). Время выполнения каждого задания жестко ограничено (от 2 до 5 секунд). Интегральный показатель интеллектуальной лабильности рассчитывался как количество правильно выполненных заданий за вычетом ошибок и пропусков (максимальное значение – 30 баллов).

Основная часть

Показатели интеллектуальной лабильности в возрастных группах представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели интеллектуальной лабильности у юных фехтовальщиков (баллы)

Возрастная группа	n	Ошибки (среднее арифметическое)	Стандартное отклонение
8–11 лет	27	6,89	3,18
12–15 лет	17	2,76	2,02

Различия между группами статистически значимы ($t=3,92$; $p<0,05$). В целом наблюдается тенденция к уменьшению количества ошибок с возрастом (рис. 1). Наибольший прирост приходится на интервал 11–13 лет: среднее количество ошибок уменьшается с 9,62 (8-10 лет) до 5,22 (11-13 лет), у спортсменов 14–15 лет показатель стабилизируется (2,43).

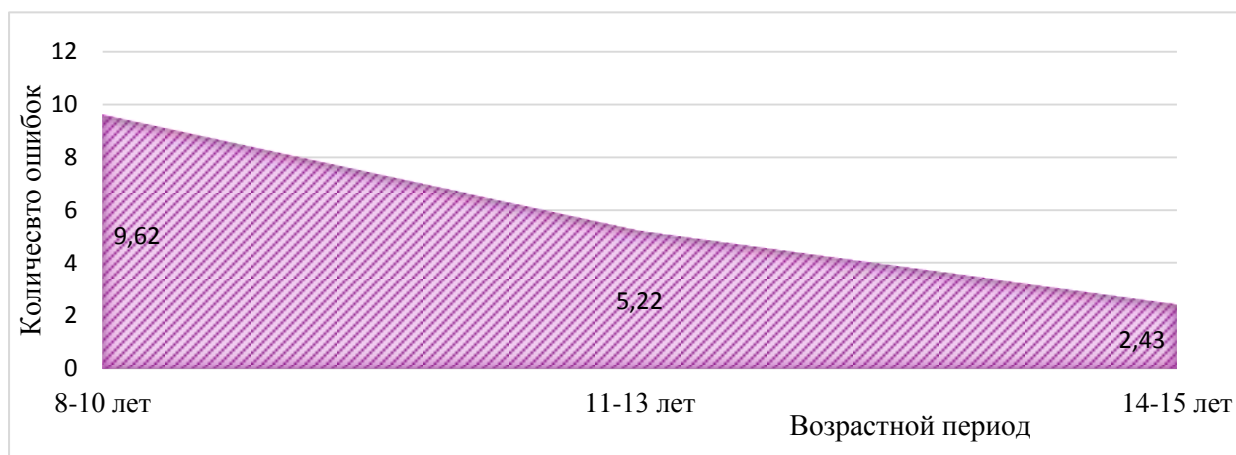


Рис. 1. Возрастная динамика ошибок при выполнении теста «Интеллектуальная лабильность»

При сравнении результатов мальчиков и девочек в каждой возрастной группе обнаружены следующие закономерности (таблица 2). В младшей группе девочки демонстрируют статистически более высокие результаты. К 12–15 годам различия сглаживаются за счет более интенсивного прироста у мальчиков.

Анализ структуры ошибок теста интеллектуальной лабильности выявил, что у исследуемых 8–11 лет преобладают пропуски заданий, а в группе 12–15 лет ошибки носят преимущественно импульсивный характер, что, вероятно, связано с возросшей скоростной установкой.

Таблица 2 – Показатели интеллектуальной лабильности в зависимости от пола и возраста (n=44)

Пол	n	Ошибки (среднее арифметическое)	σ
М	8–11 лет	8,00	3,19
	12–15 лет	2,75	1,83
Ж	8–11 лет	6,50	2,73
	12–15 лет	2,11	1,36

Полученные результаты подтверждают известное положение о гетерохронном развитии когнитивных функций: показатели интеллектуальной лабильности у юных фехтовальщиков закономерно повышаются с возрастом, достигая относительной стабилизации к 14–15 годам [5, 8]. Сенситивный период (11–13 лет) совпадает с этапом углубленной тренировки, когда в фехтовании происходит усложнение тактических схем и возрастают требования к скорости принятия решений. Это позволяет рассматривать используемую методику как инструмент мониторинга готовности спортсмена к переходу на более высокий уровень соревновательной деятельности.

Обнаруженные половые различия в младшей группе (более высокие результаты у девочек) согласуются с данными о более раннем созревании регуляторных функций у девочек в возрасте 8–11 лет [8]. Отсутствие значимых различий в старшей группе может объясняться как выравниванием темпов развития, так и эффектом спортивного отбора: к 12–15 годам в группе остаются наиболее способные спортсмены вне зависимости от пола.

Анализ действий нападения фехтовальщиков 11–15 лет проводился в условиях соревнований. Проведён видеонализ 40 боев (20 рапиристов и 20 шпажистов), зафиксировано 1772 технико-тактических действия. Результативность действия оценивалась как процент засчитанных уколов от общего числа попыток данного вида.

У шпажистов заметно выше объем контратак (22,5% против 12,3% у рапиристов) – это объясняется отсутствием тактической правоты и

возможностью наносить укол в любую часть тела (таблица 3). У рапиристов доминирует атака (53,7% всех действий) и выше результативность ответов (41,8%) за счёт специфической направленности фехтования на рапирах. Контрответы редки в обоих видах (до 4%), их результативность низкая (19–22%) – возможно, это определяется возрастом и уровнем квалификации исследуемых.

Таблица 3 – Объёмы и результативность действий нападения у фехтовальщиков 11–15 лет (%)

Действие нападения	Шпага (объём, %)	Шпага (результативность, %)	Рапира (объём, %)	Рапира (результативность, %)
Атака	41,2	28,4	53,7	31,2
Контратака	22,5	19,1	12,3	16,5
Ответ	18,3	34,7	21,4	41,8
Контрответ	3,7	22,2	2,9	19,0

Как отражает анализ действий нападения, представленный в таблице 3, наиболее эффективны у шпажистов ответы (34,7%) – это косвенно говорит о хорошей защитной реакции, но вот контратаки дают всего 19,1%: часто либо не успевают, либо соперник перестраивает атаку. Ремизы у шпаги (16,8%) чуть выше, чем у рапиры, потому что в шпаге ремиз технически проще (не надо следить за приоритетом).

Ошибки нерезультативно выполненных действий нападения классифицировались по категориям, предложенным А.И. Павловым [3]: неадекватно выбранное направление завершения нападения (применяя действие нападения, спортсмен попал в защиту соперника); временные ошибки (спортсмен выполнил ответное действие с запозданием); технический брак (спортсмен выполнил действие нападения с опозданием выпрямления вооруженной руки или нецелесообразно использовал уклонение) и ошибка в тактической правоте (специфический вид ошибок в фехтовании на рапирах и саблях).

Таблица 4 – Структура ошибок у шпажистов 11–15 лет (% от общего числа ошибок в данном виде действия)

Действие нападения	Технический брак	Временное запаздывание	Неадекватное направление
Атака	47,3	31,2	21,5
Контратака	28,9	55,4	15,7
Ответ	36,1	26,8	37,1
Ремиз	61,4	20,3	18,3

Количественные показатели ошибок в применении действий нападения у шпажистов отражены в таблице 4. Больше всего технического брака допущено в выполнении ремизов (61,4%) – исследуемые после неудачной атаки торопились «дотянуться», вследствие чего теряли контроль наконечника. Временные запаздывания максимальны в контратаках (55,4%); при выборе направления завершения ошибались чаще всего в ответах (37,1%) – например, выполняют нападения в руку или туловище, при открытом секторе спереди стоящей ноги.

У рапиристов главная проблема контратак – потеря тактической правоты, которая составляет 46,8% всех ошибок в контратаках (таблица 5). То есть фехтовальщик технически правильно наносил укол, но судья отдавал приоритет атаке соперника. В ответах и контрответах тоже высок процент нарушений приоритета (35,9% и 33,9% соответственно) – спортсмены не выдерживали паузу после защиты либо начинали ответ слишком поздно, и соперник успевал сделать контрответ или ремиз. Технический брак в рапире, как и в шпаге, лидирует в ремизах (52,7%).

Таблица 5 – Структура ошибок у рапиристов 11–15 лет (% от общего числа ошибок в данном виде действия)

Действие нападения	Технический брак	Временное запаздывание	Неадекватное направление	Тактическая правота
Атака	38,4	28,7	18,2	14,7
Контратака	19,3	22,1	11,8	46,8
Ответ	33,2	18,5	12,4	35,9
Контрответ	41,0	15,3	9,8	33,9

По всей выборке ($n=25$) коэффициент ранговой корреляции Спирмена между баллом интеллектуальной лабильности и результативностью контратак составил $r=0,47$ ($p<0,05$), контрответов – $r=0,51$ ($p<0,05$). Напротив, с результативностью простых атак корреляция низкая и недостоверная ($r=0,19$). Данный показатель объясняется тем, что контратака и контрответ требуют быстрого переключения между оценкой действий соперника и собственным моторным ответом – то есть именно того, что измеряет тест интеллектуальной лабильности.

Выводы

1. Интеллектуальная лабильность у фехтовальщиков 8–15 лет имеет выраженную возрастную динамику: средние показатели ошибок уменьшаются с 6,89 балла в 8–11 лет до 2,76 балла в 12–15 лет. Наибольший прирост (сенситивный период) приходится на возраст 11–13 лет, что соответствует переходу к учебно-тренировочному этапу (этапу спортивной специализации).

2. В возрасте 8–11 лет девочки опережают мальчиков по показателям интеллектуальной лабильности, к 12–15 годам различия нивелируются.

3. В действиях нападения у шпажистов 11–15 лет преобладают атаки (41%) и контратаки (22,5%), у рапиристов – атаки (53,7%) и ответы (21,4%). У шпажистов основные ошибки: в контратаках – временные запаздывания (55,4%), в ремизах – технический брак (61,4%), в ответах – неадекватный выбор направления (37,1%). У рапиристов к тем же типам ошибок добавляется потеря тактической правоты: максимальна в контратаках (46,8%) и ответах (35,9%).

4. Интеллектуальная лабильность умеренно коррелирует с эффективностью контратак и контрответов ($r=0,47-0,51$), что позволяет использовать тест интеллектуальной лабильности для прогноза результативности действий нападения фехтовальщиков в сложных тактических фазах боя.

Литература

1. Зубарева, Е. В. Прогностическая значимость интеллектуальной лабильности для спортивного отбора / Е. В. Зубарева, Г. А. Адельшина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2025. – № 1 (51). – С. 32-37.

2. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 412 с.

3. Павлов, А. И. Тактика и тактическая подготовка в спортивном фехтовании: учеб. пособие / А. И. Павлов. – Смоленск: СГАФКСТ, 2018. – 169 с.

4. Резапкина, Г. В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки: учебно-методическое пособие для психологов и педагогов / Г. В. Резапкина. – Москва: Генезис, 2005. – 208 с.

5. Хохлов, Н. А. Половые различия в состоянии высших психических функций у детей и подростков 4-17 лет / Н. А. Хохлов, П. И. Яремченко // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2021. – № 1. – С. 73-93.

6. Мовшович, А. Д. Психология фехтования / А. Д. Мовшович // Фехтование: сб. статей. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 26-30.

7. Шишканова, К. И. Оценка уровня интеллектуальной лабильности у спортсменов различных спортивных специализаций / К. И. Шишканова, Е. В. Зубарева // Актуальные медико-биологические проблемы спорта и физической культуры: сборник материалов Международной науч.-практ. конф. (Волгоград, 25–26 фев. 2025 года). – Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры, 2025. – С. 326-330.

8. Crone, E. A. The Adolescent Brain: Changes in learning, decision-making and social relations / E. A. Crone. – London: Routledge, 2017. – 156 p.

УДК 159.9:796

ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Александрова А.И.,

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена изучению проявления лидерских качеств у студентов физкультурного вуза, занимающихся различными видами спорта и возможностей их формирования для повышения успешности будущей профессиональной деятельности. Проблематики лидерства представляется актуальным, в связи с влиянием лидерских качеств на межличностную коммуникацию, профессионализм тренеров.

Ключевые слова: *лидерство; лидерские качества; студенты; спорт; физкультурный вуз, профессиональная деятельность.*

Введение

Лидерство в профессиональной деятельности тренера нуждается в изучении по целому ряду причин: необходимо выявить потенциальных лидеров, способных взять на себя ответственность за действия команды, направить активность группы, управлять состояниями отдельных членов команды, если соревновательный стресс окажется для них чрезмерным, а также необходимо для выявления самооценок тренера по части лидерства.

Проблема лидерства изучалась исследователями с разных позиций:

- ✓ как средство координации, организации отношений членов группы, средство управления ими (Р. Л. Кричевский [2]);
- ✓ как социально-психический феномен, обеспечивающий повышение эффективности официального руководства (Б. Д. Парыгин [4]);
- ✓ как механизм интеграции группы, групповой деятельности (Т. В. Ольшанская [3]);
- ✓ как один из процессов организации и управления малой группой, удовлетворяющий потребность в групповой деятельности, способствующий достижению групповых целей (Н. Жеребова [6]);
- ✓ как процесс влияния на личности, на группу (Л. И. Уманский [6]);
- ✓ как результат взаимодействия членов малой группы в конкретный временной промежуток и ситуации [5].

Современная жизнь ставит перед молодежью задачи, которые требуют включения в социальные отношения, во взаимодействие с людьми в экономической, политической и духовной сферах [1].

Это может быть обусловлено рядом противоречий, сложившихся в современной образовательной практике физкультурного вуза:

– между необходимостью целенаправленного формирования лидерских качеств у будущих тренеров и отсутствием необходимых мероприятий (специальных тренинговых занятий) по развитию лидерского потенциала у студентов физкультурного вуза;

– между потребностями в высоком уровне сплоченности студенческой группы физкультурного вуза для реализации учебно-воспитательных и учебно-спортивных задач и отсутствием информации у педагога о социальном статусе каждого студента.

Ограниченность научной информации об особенностях проявления лидерских качеств у студентов-спортсменов находится в противоречии с необходимостью их формирования в процессе обучения в физкультурном вузе, так как от этого зависит реализация основных тренерских функций, и их профессиональная успешность. Таким образом, актуальность проблемы, и ее недостаточная научная разработанность определили цель исследования.

Основная часть

Цель исследования: изучение особенностей проявления лидерских качеств у студентов физкультурного вуза, занимающихся игровыми видами спорта и единоборствами.

Организация и методы исследования. Были использованы опросники: «Способен ли ты быть лидером?» и «Я – лидер». Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики. Исследование проводилось на базе Смоленского государственного университета спорта, в нем принимало участие 32 студента в возрасте от 19 до 21 года, среди них 16 человек занимаются игровыми видами спорта и 16 человек – различными видами единоборств. Спортивный разряд: 1-ый взрослый и КМС.

По результатам, полученным с помощью тест-опросника «Способен ли ты быть лидером?» было установлено, что у обеих групп лидерские качества имеют средний уровень выраженности и достоверных различий между группами студентов-спортсменов не установлено ($33,63 \pm 1,33$ – игровые виды спорта, $34,00 \pm 1,09$ – единоборства, при $p > 0,05$). Учитывая, что в одной из обследуемых групп обучаются студенты, занимающиеся игровыми видами спорта, это считается неблагоприятным фактором и требует более детального изучения для целенаправленного формирования лидерских качеств.

Зная, что в одной группе не могут все студенты быть лидерами, мы изучили уровень их выраженности: максимальный (явно выраженный лидер), сильно выраженный лидер и средне выраженный. На рис. 1-2 представлено процентное соотношение уровня выраженности лидерских качеств среди студентов-спортсменов обеих групп.

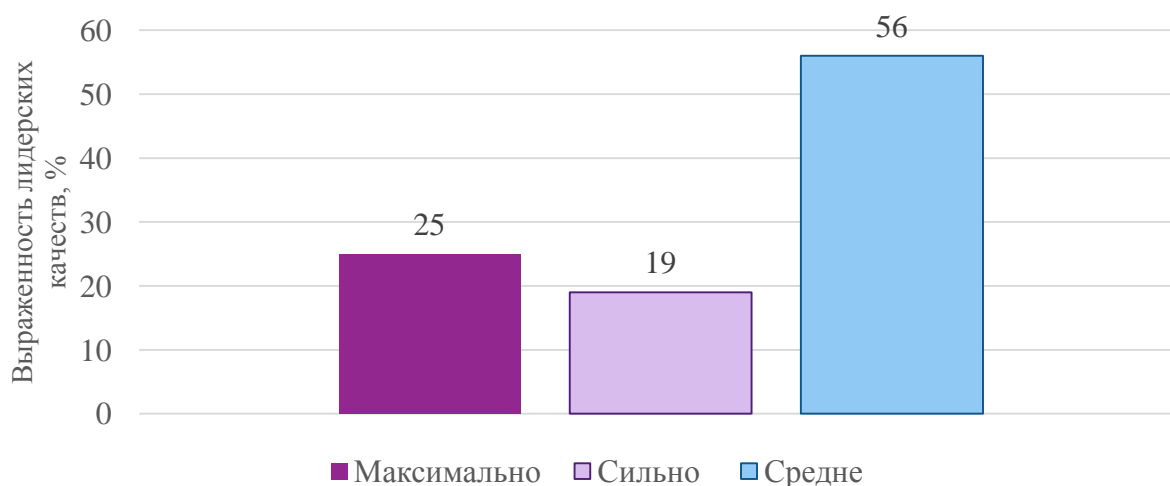


Рис. 1. Распределение испытуемых группы студентов, занимающихся игровыми видами спорта, по уровню выраженности лидерских качеств

В группе, занимающихся игровыми видами спорта, количество студентов, имеющих выраженные лидерские качества – 4 человека (25%) по сравнению с единоборцами – 2 человека (13%). Студенты, имеющие максимальный уровень выраженности лидерских качеств, способны эффективно организовывать и координировать работу группы, принимать непосредственные решения, касающиеся групповой деятельности. Настоящий лидер действует активно, принимает решения своевременно и уверенно, несмотря на неопределённости и риски, видит перспективы, ставит дальновидные цели и составляет план действий, ведущий к ним.

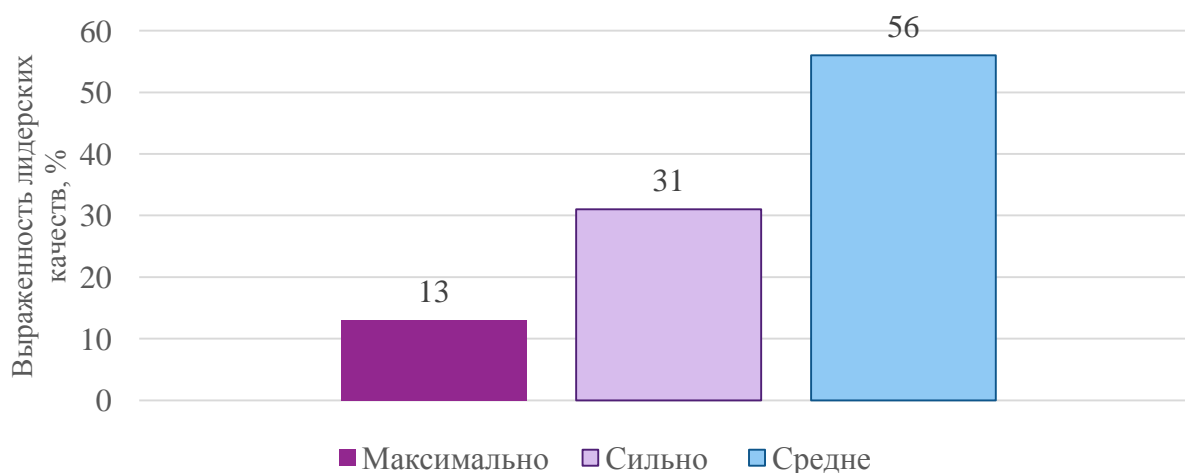


Рис. 2. Распределение испытуемых группы студентов, занимающихся единоборствам, по уровню выраженности лидерских качеств

В обеих студенческих группах средний уровень развития лидерских качеств отмечен у 9 студентов, что составляет 56 %. Развитие лидерских качеств требует постоянного стремления к личностному росту и усилий воли,

рефлексии. Выдвижение лидера также зависит от условий микросреды и настроения группы. Даже обладая некоторыми лидерскими качествами изначально (коммуникабельность, инициативность и решительность, ответственность, выдержка и др.), лидеры продолжают совершенствовать их, расширяя диапазон своих навыков и умений.

Результаты, полученные с помощью теста «Я – лидер» в обеих группах.

В группе студентов, занимающихся игровыми видами спорта, высокий уровень выраженности имеют 4 качества: умение работать с группой, организаторские способности, осознание цели и влияние на окружающих.

В группе студентов, занимающихся различными видами единоборств, установлена выраженность 5 качеств: умение управлять собой, наличие творческого подхода; влияние на окружающих; знание организаторской работы; организаторские способности. Остальные лидерские качества в обеих группах имеют средний уровень выраженности.

Достоверные различия между группами студентов-единоборцев и студентов-игровиков обнаружены по двум шкалам: умение управлять собой и умение работать с группой ($p < 0,05$) (таблица 1).

Таблица 1 – Достоверность различий между группами по уровню выраженности лидерских качеств

Показатели	Игровые виды спорта (n=16)		Единоборства (n=16)		Достоверность различий, t
	\bar{x}	$S_{\bar{x}}$	\bar{x}	$S_{\bar{x}}$	
А – умение управлять собой	14,81	0,48	19,88	0,64	-6,36*
Б – осознание цели (знаю, что хочу)	18,06	0,69	17,31	0,66	0,79
В – умение решать проблемы	16,63	0,64	17,19	0,56	-0,66
Г – наличие творческого подхода	17,31	0,90	17,69	0,60	-0,35
Д – влияние на окружающих	17,63	0,76	17,63	0,63	0,00
Е – знание организаторской работы	17,38	0,93	17,81	0,65	-0,39
Ж – организаторские способности	18,50	0,61	17,63	0,80	0,87
З – умение работать с группой	20,81	0,52	15,44	0,71	6,13*
Всего	142,75	4,51	137,88	3,32	0,87

Примечание: \bar{x} – среднее арифметическое, $S_{\bar{x}}$ – стандартная ошибка среднего арифметического; * различия достоверны при $p < 0,05$

У студентов-единоборцев среди всех лидерских качеств преобладает умение управлять собой ($19,88 \pm 0,64$), они могут владеть собственными эмоциями, сохранять спокойствие, уравновешенность и стабильность, продолжать двигаться вперед, сталкиваясь с трудностями и неудачами. Чем выше у студента-спортсмена развита способность управлять собой и окружением, тем больше можно говорить о внутреннем стержне личности.

У студентов-игровиков умение управлять собой выражено в меньшей степени ($14,81 \pm 0,48$). Чем меньше студенты-спортсмены могут управлять собой, тем легче они управляется окружающими и обстоятельствами, становится как все, сливается с массой.

Показатель – умение работать с группой (З) имеет наивысший уровень выраженности в игровых видах спорта ($20,81 \pm 0,52$) по сравнению со студентами единоборцами ($15,44 \pm 0,71$) при $p < 0,05$. Умение работать с группой предполагает умение делегировать полномочия, передавать задачи своим одноклассникам, основываясь на их сильных сторонах и опыте, брать на себя ответственность за принятые решения и их последствия, устанавливать благоприятные взаимоотношения с другими студентами, ясно выражать свои мысли и слушать других. В результате такого взаимодействия появляется возможность за более короткий промежуток времени достичь высоких результатов, чем работая поодиночке. Занятия игровыми видами спорта, сотрудничество друг с другом для достижения намеченных общих целей, может больше способствовать развитию этого качества личности.

По остальным лидерским качествам достоверных различий между группами не установлено. Высокий уровень выраженности в обеих группах отмечен по показателям – организаторские способности и влияние на окружающих.

Организаторские способности (Ж) у студентов-спортсменов ($18,50 \pm 0,61$ – игровые виды спорта, $17,63 \pm 0,71$ – единоборства, при $p > 0,05$) позволяют планировать собственную деятельность, эффективно организовывать и координировать работу группы, ставить правильные и адекватные задачи, контролировать их выполнение, распределить обязанности и, самое главное, уметь вовремя сориентироваться в сложной экстремальной ситуации.

Показатель влияние на окружающих (Д) у студентов-спортсменов ($17,63 \pm 0,76$ – игровые виды спорта, $17,63 \pm 0,63$ – единоборства, при $p > 0,05$) отражает влияние на психическое состояние, чувства, мысли и поступки других людей, идущее в обход сознания, логики и разума: через внушение и заражение, через обращение к чувствам и переживаниям, бессознательному и привычкам, впечатлениям и страхам.

У студентов, занимающихся игровыми видами спорта, также высокий уровень развития какого лидерского качества как осознание цели (Б)

(18,06±0,69), что позволяет им понимать, почему они ставят перед собой ту или другую цель, видеть отдаленные результаты, которых они стремятся достичь.

Осознание цели (наличия сложностей, средств достижения цели, учет собственных возможностей) увеличивает вероятность ее достижения, усиливает мотивацию (активность). Когда студент-спортсмен знает, что именно ему поможет добиться цели, когда цель разделяется на относительно несложные этапы, то это усиливает интерес к деятельности, внушает надежду на позитивный результат.

У студентов единоборцев также выражены такие лидерские качества как: знание правил организаторской работы (17,81 ± 0,65) и наличие творческого подхода (17,69±0,60). Знание правил организаторской работы (Е) помогает студентам понимать психологию коллектива, активизировать деятельность своих одноклассников, быть критичным (сохраняя при этом чувство такта) и самокритичным, требовательным к себе и другим студентам. Наличие творческого подхода (Г) у студентов-спортсменов предполагает нахождение новых решений разнообразных ситуаций, возникающих ежедневно в жизни любого человека. Занятия различными видами единоборств, условия непредсказуемости поединка, ответственность только за свои действия способствуют развитию творческого потенциала каждого спортсмена.

Наименьшая выраженность среди лидерских качеств (средний уровень) отмечена по показателю – умение решать проблемы (В) у студентов-спортсменов (16,63±0,64 – игровые виды спорта, 17,19±0,56 – единоборства, при $p>0,05$). Умение решать проблемы в современном мире очень ценно, важно само отношение к проблеме, подход, который студент может к ней применить, когда она только возникает. К сожалению, современные студенты иногда позволяют проблемам брать верх над своей жизнью. Первоначально их интересует возникшая проблема, они много о ней думают и делятся с другими, ищут виноватого, почему она зародилась и какой будет он нее ущерб. Но это несколько не помогает решить возникшую проблему в корне. Важно научить студентов искать решение проблемы и направлять различные усилия на ее устроение, какой бы сложной она не была.

Выводы

Исследован уровень сформированности лидерских качеств у студентов физического вуза и их групповой статус. Установлены различия в проявлении лидерских качеств у студентов, занимающихся игровыми видами спорта и единоборствами. Студентам-спортсменам обеих групп нужно работать над своими лидерскими качествами, т.к. они важны и для спортивной деятельности, и для учебной, а также для будущей профессиональной – тренерской.

В группе занимающихся игровыми видами спорта, количество студентов, имеющих выраженные лидерские качества – 4 человека (25 %) по сравнению с единоборцами – 2 человека (13 %). В обеих студенческих группах средний уровень развития лидерских качеств отмечен у 9 студентов, что составляет 56 %. Развитие лидерских качеств требует постоянного стремления к личностному росту и усилий воли, рефлексии. Выдвижение лидера также зависит от условий микросреды и настроения группы. Между группами студентов-единоборцев и студентов-игровиков достоверные различия (при $p < 0,05$) обнаружены по двум шкалам: умение управлять собой ($19,88 \pm 0,64$ и $14,81 \pm 0,48$ соответственно) и умение работать с группой. ($15,44 \pm 0,71$ и $20,81 \pm 0,52$ соответственно).

Литература

1. Вержибок, Г. В. Социально-психологические контексты лидерства у студентов / Г. В. Вержибок // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. – 2014. – Т. 4, № 12. – С. 9-17.
2. Курочкина, М.И. Деловая игра в воспитании качеств лидера / М.И. Курочкина // Alma mater. – 2011. – №8. – С. 18-21.
3. Ольшанская, Е. В. Социально-психологические характеристики лидерства в студенческих группах первого курса / Е. В. Ольшанская // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 4. – С. 164-171.
4. Парыгин, Б.Д. Социальная психология: истоки и перспективы: научное издание / Б. Д. Парыгин. – СПб. : СПбГУП, 2010. – 536 с.
5. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И. П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 384 с.
6. Шалагинова, Л. В. Психология лидерства / Л.В. Шалагинова. – СПб., Речь, 2007. – 464 с.

УДК 796.012.2:159.9:004.9

РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ У КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

*Анисимов Р.Д.,
Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, направленного на экспериментальную проверку методики развития процессов саморегуляции у киберспортсменов. Описаны содержание и структура методики, включающей специализированные упражнения. Приведены данные педагогического эксперимента, подтверждающие эффективность предложенного подхода.

Ключевые слова: киберспорт; методика; педагогический эксперимент; психологическая подготовка; саморегуляция поведения.

Введение

Киберспорт характеризуется экстремально высокой скоростью принятия решений, значительной эмоциональной нагрузкой и необходимостью сохранять концентрацию в течение нескольких часов подряд [2, 7, 8]. Одним из основных факторов, снижающих результативность, является феномен «тильта» – потеря самоконтроля под влиянием негативных эмоций, приводящая к падению результативности [3, 4, 6]. В отечественной психологии наиболее разработанным и эмпирически подтверждённым подходом к развитию произвольной саморегуляции является концепция индивидуального стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой [10]. Данная модель включает шесть основных регуляторных процессов и имеет надёжный диагностический инструментарий (опросники ССП-98 и ССПМ). Она успешно применялась в подготовке олимпийских спортсменов, лётчиков, сотрудников МЧС, однако в киберспорте до сих пор систематического применения не имела.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития процессов саморегуляции у киберспортсменов.

Организация и методы исследования. В эксперименте приняли участие 8 киберспортсменов высокого уровня спортивного мастерства 18–23 лет. Занятия проводились по разработанной нами методике, которая включала три основных блока:

1. Развитие регуляторных процессов «Планирование» и

«Моделирование» – упражнения, направленные на формирование осознанного целеполагания и адекватного представления о значимых условиях игровой деятельности.

2. Развитие регуляторных процессов «Программирование» и «Оценка результатов» – упражнения, направленные на развитие навыков последовательного выполнения запланированных действий и объективного анализа эффективности своих действий.

3. Развитие регуляторного процесса «Гибкость» – упражнения, направленные на формирование способности быстро перестраивать программу действий при изменении условий и оперативно регулировать своё эмоциональное состояние в стрессовых ситуациях

Продолжительность эксперимента составила 5 недель. Для оценки уровня развития процессов саморегуляции использовался опросник стиля саморегуляции поведения ССП-98 В.И. Моросановой.

Основная часть

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ данных до и после эксперимента показал достоверное улучшение показателей уровня развития процессов саморегуляции (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей уровня развития процессов саморегуляции ($M \pm m$)

Процессы саморегуляции	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность различий, t
Планирование	4,25 ± 2,37	6,12 ± 1,80	-8,27*
Моделирование	5,12 ± 1,64	6,37 ± 0,91	-3,98*
Программирование	6,50 ± 1,51	7,62 ± 1,06	-4,96*
Оценивание результатов	5,12 ± 1,12	6,75 ± 0,70	-8,88*
Регуляторная гибкость	7,00 ± 1,30	7,12 ± 0,64	-0,42
Самостоятельность	3,87 ± 1,72	5,50 ± 1,30	-8,88*
Общий уровень саморегуляции	26,75 ± 2,65	32,25 ± 2,91	-8,77*

Примечание: * различия достоверны при $p < 0,05$

Общий уровень саморегуляции вырос на 5,5 балла. Значимые улучшения по шкалам планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов и самостоятельности соответствуют содержанию первого и второго блоков методики.

Хотя авторская методика не включала специальных упражнений, направленных непосредственно на развитие самостоятельности, по данной шкале был зафиксирован один из самых высоких приростов (+1,63 балла, при

$p < 0,05$). Полученные данные позволяют предположить, что самостоятельность выступала как интегративный результат совершенствования других регуляторных процессов.

Регулярное выполнение упражнений в самостоятельном режиме (после первого совместного занятия), необходимость самостоятельно планировать тренировочный день, анализировать свои действия и готовить альтернативные планы способствовали естественному формированию автономии и ответственности за собственную подготовку. Таким образом, самостоятельность развивалась опосредованно — через системный эффект методики и формат её реализации, предполагающий постепенный переход от внешнего руководства к полному самоконтролю.

Результаты этого этапа эксперимента также подтверждают теорию предыдущего исследования, где говорилось о том, что у игроков более высокого уровня спортивного мастерства показатели уровня развития процессов саморегуляции ниже, чем у игроков более низкого уровня, потому что у игроков высокого уровня из-за более сложного игрового процесса, эти процессы протекают автоматически [1].

Выводы

Разработанная методика, включающая 8 упражнений и реализованная в течение одного месяца, доказала свою эффективность в совершенствовании процессов саморегуляции у киберспортсменов.

Выявлены значимые улучшения по шкалам планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов и самостоятельности, общий уровень саморегуляции вырос на 5,5 балла.

Рекомендуется внедрение методики в практику психологического сопровождения киберспортивных команд. Дальнейшая научная работа должна быть направлена на увеличение выборки, включение контрольной группы и проведение лонгитюдного исследования.

Литература

1. Анисимов, Р. Д. Взаимосвязь уровня развития процессов саморегуляции и спортивного мастерства у киберспортсменов // Сборник материалов 75-й научн.-практ. конф. студентов и магистрантов ФГБОУ ВО «СГУС». – 2025. – С. 14–19.

2. Богдановская, И. М. Психологические характеристики киберспортсменов в избранной дисциплине компьютерного спорта / И. М. Богдановская, Н. Н. Королева, А. В. Привалов // Культура и технологии. – 2018. – Т. 3, № 4. – С. 90–103.

3. Бочавер, К. А. Киберспорт: актуальные проблемы подготовки, результативности и здоровья игроков / К. А. Бочавер, А. И. Кузнецов // Спортивный психолог. – 2017. – № 3(46). – С. 48–54.

4. Беленков, А. С. Особенности эмоционального интеллекта и саморегуляции поведения у юных киберспортсменов с различным уровнем

ассертивности / Беленков, А.С, Байгужин, П.А // Психология. Психофизиология. – 2024 Т. 17, №3. – С. 5-20.

5. Василенко, В. Е. Психологическое время и саморегуляция поведения личности: Гендерный и возрастной аспекты / В. Е. Василенко, А. А. Лебедева // Конференция Горизонты зрелости – 2015. – С. 148–153.

6. Величковский, Б. Б. Психологический анализ деятельности киберспортсмена и особая роль эмоциональной устойчивости в киберспорте / Б. Б. Величковский, М. А. Титова, А. С. Кузнецова // Познание и переживание. – 2020. – Т. 1, № 1. – С. 72–86.

7. Величковский, Б. Б. Эмоциональная устойчивость в деятельности киберспортсмена / Б. Б. Величковский, М. А. Титова, А. С. Кузнецова // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики / под ред. А. А. Обознова, А. Л. Журавлева. – М.: Институт психологии РАН, 2020. – С. 305–315.

8. Волощенко, К. А. Киберспорт и психологические особенности киберспортсменов / К. А. Волощенко, Е. А. Путилова // Молодежь и наука: материалы XX международной науч.-практ. конф. старшеклассников, студентов и аспирантов: в 2 т., Нижний Тагил, 24 мая 2024 года. – Нижний Тагил: Уральский федеральный университет, 2024. – С. 232–234.

9. Кузнецова, А. С. Психологическая саморегуляция функционального состояния и профессиональная успешность / А. С. Кузнецова, М. А. Титова, Т. А. Злоказова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2019. – № 1. – С. 51–68.

10. Моросанова, В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. – М.: «ИП РАН», 2007. – 303 с.

УДК 796.034

ОСОБЕННОСТИ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ЖЕНЩИН И МУЖЧИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Гейнрих Е.Э.,

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования смысложизненных ориентаций и терминальных ценностей у спортсменов, специализирующихся в индивидуальных видах спорта. Установлено, что для мужчин-спортсменов характерна более высокая удовлетворенность самореализацией и убежденность в контроле над жизнью, тогда как женщины в большей степени ориентированы на креативность в тренировках, социальные контакты и семейные ценности. Делается вывод о значимости гендерного подхода при психологическом сопровождении спортсменов.

Ключевые слова: *гендерный подход; женщины; жизненные ценности; мужчины; смысложизненные ориентации.*

Введение

В современном спорте психологические факторы играют ключевую роль в достижении высоких результатов, особенно в индивидуальных видах спорта, где спортсмены сталкиваются с необходимостью постоянной самодисциплины, преодоления личных пределов и управления внутренними мотивами. Смысложизненные ориентации как интегральная характеристика личности определяют способность человека к целенаправленной деятельности, устойчивость к стрессам и общую удовлетворенность жизнью.

Методологической основой исследования послужили теория смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева [2] и концепция терминальных ценностей В.Ф. Сопова и Л.В. Карпушина [5]. Анализ научной литературы показывает, что большинство работ фокусируется на общих закономерностях, игнорируя специфику ценностных приоритетов мужчин и женщин в спортивной деятельности [1, 3, 5].

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки дифференцированного психологического сопровождения спортсменов с учетом особенностей мужчин и женщин. В условиях профессионализации спорта и роста конкуренции понимание особенностей смысложизненных ориентаций позволяет оптимизировать мотивационную сферу, повысить

стрессоустойчивость и предотвратить профессиональное выгорание. Особый интерес представляет изучение индивидуальных видов спорта, где в большей степени определяют успех спортсмена личностные ресурсы.

Основная часть

Цель исследования: выявить и проанализировать особенности смысложизненных ориентаций у женщин и мужчин, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Исследование проводилось на базе факультета физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины. Выборку составили 80 человек в возрасте от 18 до 20 лет, разделенные на две группы: 1-я группа – женщины (n=40), 2-я группа – мужчины (n=40).

Методы исследования.

1. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева, позволяющий оценить общую осмысленность жизни и пять субшкал: «Цели в жизни», «Процесс жизни», «Результативность жизни», «Локус контроля – Я», «Локус контроля – жизнь».

2. Морфологический тест жизненных ценностей (МТЖЦ) В.Ф. Сопова, Л.В. Карпушиной, направленный на диагностику терминальных ценностей личности (развитие себя, креативность, социальные контакты, престиж, достижения и др.) и их реализацию в различных жизненных сферах.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью U-критерия Манна-Уитни для выявления значимости различий между независимыми выборками.

Анализ средних значений по методике СЖО показал, что для обеих групп характерна выраженная ориентация на будущее (цели), что соответствует специфике спортивной деятельности, требующей постановки и достижения долгосрочных задач (рекордов, разрядов). Однако, как видно из данных статистического анализа, представленных в таблице 1, между группами выявлены достоверные различия.

Таблица 1 – Результаты спортсменов по тесту СЖО, сравнение средних с применением U-критерия Манна-Уитни

Показатели	Средние значения		Z (в %)	Уровень значимости (p)
	Мужчины	Женщины		
Цели	42,8	40,6	79	0,07
Процесс	32,2	27,1	57	0,06
Результат	38,2	20,1	100	0,00**
ЛК-Я	30,1	28,8	39	0,07
ЛК-Жизнь	37,3	25,4	65	0,00**

Статистически значимые различия зафиксированы по шкалам «Результативность жизни» и «Локус контроля – жизнь». Мужчины-

спортсмены демонстрируют более высокую удовлетворенность прожитым этапом жизни, оценивая его как продуктивный и осмысленный. Кроме того, у них сильнее выражена убежденность в том, что жизнь подвластна сознательному контролю, они в большей степени верят в свою способность свободно принимать решения и влиять на события. Это согласуется с данными о большей инструментальности и интернальности мужчин [4].

Анализ результатов по методике МТЖЦ позволил выявить специфику ценностной сферы спортсменов (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты спортсменов по МТЖЦ, сравнение средних с применением U-критерия Манна-Уитни

Показатели	Средние значения		Z (в %)	Уровень значимости (p)
	Мужчины	Женщины		
Развитие себя	74,2	76,1	79	0,07
Духовная удовлетворит.	70,4	74,2	57	0,06
Креативность	82,3	65,2	100	0,00**
Социальные контакты	85,1	75,3	39	0,07
Собственный престиж	47,3	25,4	75	0,00**
Достижения	27,2	28,3	117	0,07
Материальное положение	14,4	14,8	36	0,08
Сохранение индивид.	32,9	40,9	67	0,00**
Профессиональная сфера	70,4	74,2	57	0,06
Образование	17,9	14,4	68	0,00**
Семья	30,9	43,2	66	0,00**
Общественная жизнь	14,7	19,4	74	0,00**
Увлечения	85,1	75,3	39	0,07
Физическая активность	27,2	28,3	117	0,07

Наибольшие различия обнаружены в ценностях «Креативность», «Собственный престиж», «Сохранение индивидуальности», а также в значимости сфер образования, семьи и общественной жизни.

Полученные данные позволяют охарактеризовать психологические портреты мужчин и женщин, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Женщины-спортсменки в большей степени ориентированы на семью, общественную жизнь и образование. Их привлекает возможность творческого, подхода к тренировочному процессу (креативность). В то же время у них ярче выражено стремление к сохранению своей индивидуальности, что может проявляться в избирательности социальных контактов и некоторой конформности. Высокий балл по шкале «Социальные контакты» (хотя и не достигший уровня статистической значимости) указывает на важность для них принадлежности к референтной группе.

Мужчины-спортсмены, напротив, демонстрируют более выраженное стремление к стабильности и привычности в занятиях (низкая креативность). Их отличает более высокая значимость собственного престижа, желание добиться признания. Сохранение индивидуальности для них связано с независимостью от мнения окружающих, нежеланием быть «как все», что характерно для соревновательной модели поведения.

Выводы

Смысложизненные ориентации спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, имеют гендерную специфику, при этом общим для юношей и девушек является наличие целей в будущем, что детерминировано самой природой спортивной деятельности. Мужчины-спортсмены отличаются более высокой удовлетворенностью самореализацией и интернальным локусом контроля по отношению к собственной жизни, что позволяет им чувствовать себя «хозяевами жизни», а в ценностной сфере для них приоритетны стабильность и собственный престиж. Женщины-спортсменки, наряду со спортивной мотивацией, сохраняют высокую значимость семейных и образовательных сфер, для них характерен творческий подход к деятельности и ориентация на социальное одобрение. Выявленные особенности необходимо учитывать в практике психологического сопровождения: для мужчин важно поддерживать веру в собственные силы и возможность контроля над результатом, для женщин – гармонизировать спортивную карьеру с другими значимыми жизненными сферами и реализовывать их потребность в творчестве и разнообразии.

Литература

1. Андреев, В.В. Психологические особенности смысложизненных ориентаций спортсменов / В.В. Андреев. – СПб.: Скифия-принт, 2021. – 104 с.
2. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 18 с.
3. Поварницын, А.П. Ценностные ориентации специалистов физической культуры и спорта в процессе учебы в вузе: монография / А.П. Поварницын. – Курган: Изд-во КГУ, 2004. – 300 с.
4. Психологические проблемы смысла жизни и акме: сб. науч. ст. / под ред. Г.А. Вайзер. – М.: ФГНУ, 2014. – 306 с.
5. Сопов, В.Ф. Морфологический тест жизненных ценностей / В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина // Прикладная психология. – 2001. – № 4. – С. 9-30.

УДК 615.825+616.72

НЕЙРОГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА В ПЕРИОД РЕМИССИИ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА

*Елисеева Е.В.,
Комачева О.А., канд. пед. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена изучению эффективности нейрогимнастики как дополнительного метода реабилитации лиц пожилого возраста с ревматоидным артритом. Несмотря на то, что основными направлениями восстановления является медикаментозная терапия и лечебная физическая культура, применение дополнительных средств восстановления оказывает действенный эффект и влияет на качество реабилитационных мероприятий. Пациенты с ревматоидным артритом подвержены психоэмоциональным расстройствам и когнитивным нарушениям, что отрицательно влияет на качество реабилитации. Поэтому к таким пациентам необходим особый подход с использованием психорегулирующих практик.

Ключевые слова: *качество жизни; нейрогимнастика; пожилой возраст; ревматоидный артрит; физическая реабилитация; физическое состояние; эмоциональное состояние.*

Введение

Ревматоидный артрит – хроническое аутоиммунное заболевание, которое имеет неизвестную этиологию. Существуют разные виды клинических течений. Данное заболевание характеризуется поражением симметричных мелких суставов рук и ног, постепенно переходящие на крупные суставы конечностей.

При дальнейшем развитии ревматоидного артрита могут затрагиваться внутренние органы, такие как, сердце, кожа, легкие, глаза [4].

Основная часть

Цель исследования: оценить эффективность применения нейрогимнастики на функциональное состояние, когнитивных функций и качество жизни пациентов с ревматоидным артритом.

Организация исследования. В эксперименте принимало участие 20 женщин в возрасте 65 – 70 лет, которые имеют хронический ревматоидный артрит 2 степени (классификация по активности). Они были разделены на

контрольную и экспериментальную группу по 10 человек в каждой. В экспериментальной группе, кроме ЛФК использовали ежедневно нейрогимнастику в качестве отдыха и разминки в перерывах между основными заботами пациентов. В контрольной группе использовались стандартные занятия по ЛФК.

Для этих групп было предложено пройти онлайн – анкетирование по опроснику качества жизни SF – 36 (Health Status Survey). Опросник состоит из 36 вопросов и применяется для оценки качества жизни, физического и психического здоровья. Показатели каждой шкалы варьируют между 0 и 100, где 100 представляет полное здоровье и оценивается в процентах.

По результатам анкетирования можно сделать вывод о том, что все испытуемые имеют пониженный эмоциональный фон, большинство повседневных дел ограничено физическим состоянием их здоровья (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физического и духовного благополучия до эксперимента

Элемент теста, %	КГ	ЭГ	t	ρ
Физический компонент здоровья	30,4±2,5	27±2,6	0,9	>0,05
Психологический компонент здоровья	33,1±3,04	32,4±1,83	0,2	>0,05

Для восстановления эмоционального фона пациентов, а также для разработки мелких суставов конечностей использовалась нейрогимнастика [3]. Нейрогимнастика – это система упражнений, направленная на коррекцию в развитии высших психических функций (память, речь, мышление, внимание) через выполнения специально организованных двигательных заданий. В реабилитации – она направлена не только на профилактику когнитивных функций, а также для улучшения пространственной ориентации, координации, равновесия и позволяет повысить стрессоустойчивость, работоспособность [1].

Ключевые аспекты нейрогимнастики: снижение стресса, утомляемости; улучшение когнитивных функций; развитие мелкой моторики; развитие крупной моторики, координации движений, баланса; активизация кровообращения в мозге; тренировка внимания и памяти используя многозадачность.

Принципы:

1. Позитивная атмосфера – одобрение даже небольших успехов при выполнении упражнений.

2. Индивидуальный подход – оценка возможности пациента, учет возрастных особенностей.
3. Комплексное воздействие на организм.
4. Постепенность – от простого к сложному.
5. Регулярность – лучший результат от ежедневных и коротких занятий (15 – 20 минут), чем от редких и долгих [2].

Пример плана занятия:

1. Выполнение дыхательных упражнений – дыхательная гимнастика по Бутейко (3 – 5 минут);
2. «Перекрестные движения рук и ног»: ноги на ширине плеч, носки направлены во внутрь → руки скрестить. Затем меняем положение рук и ног (2 минуты).
3. Упражнения для ладоней и стоп. Хлопок руками → притоп ногой → кисти сжать в кулак → хлопок (2 минуты).
4. «Кулак → ребро → ладонь» (выполнение сначала по одной руке, далее двумя) (2 минуты).
5. «Пальчики – зайчики» (2 минуты).
6. «Лесенка» (2 минуты).
7. Спокойное дыхание + растяжка плеч (2 минуты).

Каждое занятие рекомендуется усложнять задания, например, ускорение темпа выполнения упражнения. Также для нейрогимнастики можно использовать такие предметы, как теннисные мячи, карандаши. Если занятие проводится в домашних условиях или в специальном зале, то необходимо добавить упражнения для стоп.

Таблица 2 – Показатели физического и духовного благополучия после эксперимента

Элемент теста, %	КГ	ЭГ	t	p
Физический компонент здоровья	57,2±1,77	60,4±1,55	1,36	<0,05
Психологический компонент здоровья	63,7±2,4	67,3±1,96	1,16	<0,05

Как следует из результатов, применение нейрогимнастики способствует улучшению психоэмоционального состояния пациента, а также улучшаются физические компоненты здоровья.

Выводы

Таким образом, включение нейрогимнастики, как средства физической реабилитации в период ремиссии ревматоидного артрита эффективно. У пациентов повысилось настроение, снизилась утренняя скованность суставов верхних и нижних конечностей.

Литература

1. Ахутина, Т. В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход: учеб. пособие / Т. В. Ахутина, Н. М. Пылаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2022. – 288 с.
2. Бокова, С. Нейрогимнастика для детей: упражнения на развитие внимания, памяти Буква-Ленд / С. Бокова. – Екатеринбург: ООО «АртесПринт», 2025. – 47 с.
3. Новикова, Н. К. Комплекс упражнений для профилактики и лечения ревматоидного артрита кистей рук: авторская методика / Н. К. Новикова // Серия «ЗОЖ – и каждый день хорошо!». – М.: ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2021.
4. Скогорева, Н. В. Патологическая характеристика ревматоидного артрита: этиология, патогенез и принципы лечения / Н. В. Скогорева, А. В. Макеева // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – №3. – С. 94–104.

УДК 616.7+615.825.1

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЛИЦ 55-60 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА, СТРАДАЮЩИХ ОСТЕОХОНДРОЗОМ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОСТОЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК

Зайко М.В.,

Комачева О.А., канд. пед. наук, доцент,

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по оценке эффективности специализированной программы, интегрирующей элементы восточных двигательных практик (цигун, тай-чи), в психологической реабилитации лиц зрелого возраста (55-60 лет) с диагнозом «остеохондроз позвоночника». Целью работы было теоретическое обоснование и экспериментальная проверка воздействия данной программы на психологическое состояние, болевой синдром и общее состояние. В ходе педагогического эксперимента установлено, что применение адаптированных восточных практик приводит к статистически значимому превосходству в улучшении всех исследуемых показателей по сравнению со стандартной методикой лечебной гимнастики. Результаты подтверждают высокую реабилитационную эффективность предложенной программы.

Ключевые слова: *восточные двигательные практики; гибкость; зрелый возраст; остеохондроз позвоночника; психологическая реабилитация; физическая реабилитация; фитнес-программа; цигун.*

Введение

Остеохондроз позвоночника у лиц в возрасте 55-60 лет является не только медицинской, но и значимой психологической проблемой. Хронический болевой синдром, длительное ограничение двигательной активности и связанное с этим снижение социальной вовлеченности приводят к развитию тревожно-депрессивных состояний, повышенной раздражительности, нарушению сна и снижению самооценки. Психологический дискомфорт, в свою очередь, усугубляет восприятие боли и затрудняет процесс физического восстановления, формируя порочный круг «боль – стресс – мышечное напряжение – боль» [1].

Традиционные подходы к реабилитации остеохондроза ориентированы преимущественно на купирование боли и восстановление двигательных функций, тогда как психоэмоциональному состоянию пациентов уделяется недостаточно внимания. Между тем, в возрасте 55-60 лет, на фоне

возрастных изменений и приближения к пенсионному периоду, психологическая составляющая реабилитации приобретает особую значимость [2].

Восточные двигательные практики (цигун, тайцзицюань) обладают уникальным психорегулирующим потенциалом. Их ключевые компоненты – медленные, плавные движения, концентрация внимания на телесных ощущениях, контроль дыхания и медитативный настрой – способствуют снижению уровня тревожности, улучшению эмоционального фона, повышению стрессоустойчивости и формированию позитивного отношения к своему здоровью [3, 4]. Включение таких практик в программу психологической реабилитации позволяет воздействовать не только на телесные проявления остеохондроза, но и на глубинные механизмы психоэмоционального неблагополучия. Несмотря на растущий интерес к восточным оздоровительным системам, их целенаправленное использование в качестве средства именно психологической реабилитации лиц старшего возраста с остеохондрозом остается недостаточно изученным [3].

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность авторской программы на основе восточных двигательных практик для психологической реабилитации лиц в возрасте 55-60 лет с остеохондрозом позвоночника.

В исследовании применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента). Педагогический эксперимент проводился на базе фитнес-центра «FitGym» г. Смоленска. В нем участвовали 20 человек (10 мужчин, 10 женщин) в возрасте 55-60 лет с клинически подтвержденным остеохондрозом позвоночника (преимущественно пояснично-крестцового отдела). Участники были рандомизированы на контрольную (КГ, n=10) и экспериментальную (ЭГ, n=10) группы [2].

Контрольная группа занималась по стандартной программе лечебной гимнастики при остеохондрозе [2]. Экспериментальная группа занималась по авторской программе, разработанной на основе адаптированных комплексов цигун и тай-чи, сфокусированных на:

1. *Психорегулирующий компонент:* элементы медитации в движении, концентрация на телесных ощущениях, визуализация, техники осознанного дыхания, направленные на снижение уровня тревожности, мышечного гипертонуса и формирование позитивного телесного образа.

2. *Мягкой мобилизации позвоночника:* волнообразные и скручивающие движения.

3. *Стабилизации мышечного корсета:* статические и динамические стойки с акцентом на глубокие мышцы.

4. *Дыхательной гимнастике:* синхронизация движения с брюшным

(диафрагмальным) дыханием.

5. *Релаксации и осознанности*: элементы медитации в движении для снижения мышечного гипертонуса.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут в течение 12 недель.

Оценка эффективности проводилась до и после эксперимента по следующим тестам:

Психоэмоциональное состояние: тест САН (самочувствие, активность, настроение)

Гибкость позвоночника: Наклон вперед из положения сидя и стоя (см).

Силовая выносливость мышц спины и живота: Фиксация поднятого туловища и ног лежа на животе (сек); подъем туловища из положения лежа на животе за 30 сек (кол-во раз).

Общая физическая работоспособность: Степ-тест Кэрша 30 см (уд/мин).

Субъективная оценка боли: Визуальная аналоговая шкала (ВАШ, баллы).

Основная часть

Результаты и их обсуждение. До начала эксперимента статистически значимых различий между группами по всем показателям не было ($p > 0,05$) (таблица 1).

Таблица 1 – Исходные показатели психоэмоционального состояния (САН) у мужчин и женщин 55-60 лет с остеохондрозом (до реабилитации)

Показатель	Пол	Группа	До эксперимента	t-критерий	p-уровень
Самочувствие	Мужчины	КГ	$4,2 \pm 0,4$	0,3	$>0,05$
		ЭГ	$4,1 \pm 0,5$		
	Женщины	КГ	$3,9 \pm 0,5$	0,4	$>0,05$
		ЭГ	$3,8 \pm 0,6$		
Активность	Мужчины	КГ	$4,5 \pm 0,4$	0,5	$>0,05$
		ЭГ	$4,4 \pm 0,5$		
	Женщины	КГ	$4,1 \pm 0,5$	0,4	$>0,05$
		ЭГ	$4,0 \pm 0,6$		
Настроение	Мужчины	КГ	$4,8 \pm 0,4$	0,4	$>0,05$
		ЭГ	$4,7 \pm 0,5$		
	Женщины	КГ	$4,4 \pm 0,5$	0,3	$>0,05$
		ЭГ	$4,3 \pm 0,6$		

После 12-недельной программы в обеих группах отмечена положительная динамика, однако в ЭГ улучшения были существенно значимее (таблицы 2 и 3).

Таблица 2 – Динамика показателей психоэмоционального состояния (САН) у мужчин 55-60 лет с остеохондрозом

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	t-критерий	p-уровень
Самочувствие	КГ	4,2 ± 0,4	4,8 ± 0,4	2,1	<0,05
	ЭГ	4,1 ± 0,5	5,9 ± 0,3	3,8	<0,001
Активность	КГ	4,5 ± 0,4	4,9 ± 0,4	1,9	>0,05
	ЭГ	4,4 ± 0,5	6,1 ± 0,3	4,1	<0,001
Настроение	КГ	4,8 ± 0,4	5,1 ± 0,4	1,5	>0,05
	ЭГ	4,7 ± 0,5	6,4 ± 0,3	4,3	<0,001

Таблица 3 – Динамика показателей психоэмоционального состояния (САН) у женщин 55-60 лет с остеохондрозом

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	t-критерий	p-уровень
Самочувствие	КГ	3,9 ± 0,5	4,5 ± 0,5	2,0	<0,05
	ЭГ	3,8 ± 0,6	5,7 ± 0,4	3,5	<0,001
Активность	КГ	4,1 ± 0,5	4,6 ± 0,5	1,8	>0,05
	ЭГ	4,0 ± 0,6	5,9 ± 0,4	3,7	<0,001
Настроение	КГ	4,4 ± 0,5	4,8 ± 0,5	1,6	>0,05
	ЭГ	4,3 ± 0,6	6,2 ± 0,4	4,0	<0,01

Как видно из таблиц 2 и 3, в экспериментальной группе (ЭГ) наблюдалось достоверно более значимое улучшение всех показателей психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение) по сравнению с контрольной группой (КГ) как у мужчин, так и у женщин.

Самочувствие. В экспериментальной группе (ЭГ) как у мужчин, так и у женщин наблюдалось достоверно более значимое улучшение субъективной оценки самочувствия по сравнению с контрольной группой (КГ). У мужчин в ЭГ прирост составил +44% (с 4,1 до 5,9 балла, $p < 0,001$), у женщин – +50% (с 3,8 до 5,7 балла, $p < 0,001$), тогда как в КГ улучшение было умеренным: у мужчин +14% ($p < 0,05$), у женщин +15% ($p < 0,05$). Это свидетельствует о выраженном оздоравливающем эффекте авторской программы, включающей элементы цигун и тайцзи.

Активность. Наиболее заметные различия между группами зафиксированы по шкале активности. В ЭГ у мужчин показатель вырос на +39% ($p < 0,001$), у женщин – на +48% ($p < 0,001$). В КГ динамика оказалась

статистически недостоверной как у мужчин (+9%, $p>0,05$), так и у женщин (+12%, $p>0,05$). Полученные данные указывают на то, что восточные двигательные практики, основанные на плавности, осознанности и дыхательной саморегуляции, в большей степени способствуют повышению повседневной двигательной и социальной активности, чем традиционная лечебная гимнастика.

Настроение. Наиболее значимый результат получен по показателю настроения. У мужчин в ЭГ прирост составил +36% ($p<0,001$), у женщин – +44% ($p<0,001$), тогда как в КГ изменения были незначительными и статистически недостоверными (у мужчин +6%, у женщин +9%, $p>0,05$). Это подтверждает высокий психорегулирующий потенциал цигун и тайцзи: медитативный компонент, концентрация на дыхании и телесных ощущениях, мягкая физическая нагрузка способствуют снижению тревожности, улучшению эмоционального фона и формированию позитивного отношения к своему состоянию.

Выводы

Анализ динамики показателей самочувствия, активности и настроения у мужчин и женщин 55–60 лет с остеохондрозом позвоночника выявил однонаправленные, но имеющие гендерную специфику изменения под влиянием реабилитационных программ.

Литература

1. Акимов Г.А. Клинические синдромы шейного остеохондроза и его лечение / Г.А. Акимов, Н.А. Филимонов, М.Л. Кранов // Военно-медицинский журнал. – 2017. №13. – С. 16-24.
2. Епифанов, В.А. Остеохондроз позвоночника / В.А. Епифанов. – М.: Эксмо, 2015. – 448 с.
3. Жарков, П.Л. Остеохондроз и другие дистрофические изменения позвоночника у взрослых и детей / П.Л. Жарков. – М.: Медицина, 2014. – 240 с.
4. Wayne, P.M., et al. Effect of Tai Chi on chronic neck pain: A pilot study / P.M. Wayne // Journal of Alternative and Complementary Medicine. 2013. Vol. 19(5). P. 450-456.

УДК 796.221.2:159.942.5

ВЛИЯНИЕ СТРАХА И ТРЕВОЖНОСТИ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЛОВЦОВ

Зуева В.С.,

Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент,

ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,

г. Смоленск, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию эмоциональной сферы пловцов подросткового возраста, а именно изучению типичных страхов и уровня тревожности в тренировочном процессе. В ходе работы выявлялись различия в эмоциональных состояниях в зависимости от пола и спортивной успешности. Для диагностики применялись «Опросник иерархической структуры актуальных страхов», методика «Тренировочная тревожность» и проективный тест «Чувство языка».

Ключевые слова: *спортивная психология, тревожность, страх, пловцы, успешность в спорте, эмоциональная устойчивость.*

Введение

Современный спорт высших достижений и спорт резерва предъявляют к атлетам колоссальные требования, затрагивающие не только уровень их физической подготовленности, но и психологическую устойчивость. В условиях жесткой конкуренции, высоких тренировочных нагрузок и соревновательного стресса эмоциональная сфера спортсмена становится одним из ключевых факторов, определяющих его успешность. Особое значение проблема психологического благополучия приобретает в подростковом возрасте, когда интенсивные физические нагрузки накладываются на процессы активного физиологического и психоэмоционального созревания [1].

В тренировочном и соревновательном процессах спортсмены регулярно сталкиваются с ситуациями неопределенности и оценки, что неизбежно актуализирует такие базовые эмоции, как страх и тревога. Несмотря на то, что оптимальный уровень тревожности может выполнять мобилизующую функцию, перманентный стресс и гипертрофированные страхи (например, страх ситуации проверки умений и навыков, социальный стресс) ведут к фрустрации, эмоциональному выгоранию и снижению результативности. В связи с этим изучение иерархической структуры страхов и тренировочной тревожности у юных спортсменов, а также их связи со стабильностью и успешностью выступлений, представляет собой актуальную

задачу для современной спортивной психологии [2] .

Основная часть

Цель исследования: изучить показатели страха и тревожности пловцов с учетом их пола, успешности и стабильности.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить преобладающие эмоции: склонность к радости, гневу, страху, выявить уровень интегрального страха и показатели тренировочной тревожности у пловцов подросткового возраста.

2. Выявить статистически значимые различия в особенностях проявления тревожности и страхов пловцов в зависимости от пола и спортивной успешности.

Гипотеза исследования: предполагается, что существует закономерная взаимосвязь между параметрами эмоциональной сферы и спортивной успешностью, а именно спортсмены с более высокой успешностью и стабильностью обладают более благоприятным психологическим профилем (меньшей склонностью к гневу и более низким уровнем страха перед ситуациями проверки навыков).

Организация и методы исследования. В исследовании принимали участие 21 спортсмен подросткового возраста (от 11 до 15 лет) мужского (n=13) и женского (n=8) пола. В ходе тестирования использовались: «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» [3], опросник «Тренировочная тревожность» спортсмена и проективная методика «Чувство языка» для измерения устойчивых характеристик эмоциональной сферы: эмоций радости, гнева, страха [4]. Рассчитывались основные статистические характеристики (среднее арифметическое – М, стандартная ошибка среднего арифметического), различия между группами определялись с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования эмоциональной сферы пловцов подросткового возраста представлены в таблице 1.

Диагностика по методике «Чувство языка» выявила преобладание склонности к радости ($12,00 \pm 0,65$) над показателями гнева ($3,85 \pm 0,54$) и страха ($5,57 \pm 0,77$), что подтверждает позитивный эмоциональный фон и сохранность ресурсов группы. При этом опросник актуальных страхов зафиксировал высокий уровень интегрального страха ($82,23 \pm 8,68$), указывающий на чувствительность к стрессу и скрытую тревожность.

Анализ тренировочной тревожности выделил социальный стресс ($6,19 \pm 0,30$) и фрустрацию потребности в успехе ($5,42 \pm 0,40$) как ключевые факторы психологического напряжения, способные снижать эффективность подготовки к соревнованиям. Средний уровень общей тревожности и фрустрации в потребности в достижении успеха свидетельствует о необходимости работы с мотивацией и внутренней уверенностью

спортсменов для повышения их эмоциональной устойчивости.

Таблица 1 – Основные статистические характеристики показателей эмоциональной сферы личности пловцов (n=21)

Показатели	M±m
Склонность к радости (Р)	12,00±0,65
Склонность к гневу (Г)	3,86±0,54
Склонность к страху (С)	5,57±0,77
Интегральный показатель страха	82,24±8,68
Общая тревожность	3,33±0,58
Переживание социального стресса	6,19±0,31
Фрустрация потребности в достижении успеха	5,43±0,41
Страх самовыражения	1,76±0,38
Страх ситуации проверки умений и навыков	0,90±0,21
Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	1,86±0,25
Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	0,62±0,16
Проблемы и страхи в отношениях с тренером	3,00±0,28

Анализ по t-критерию Стьюдента выявил достоверно значимое преобладание социального стресса у девушек (7,25±1,16) по сравнению с юношами (5,54±1,12), что указывает на их повышенную чувствительность к межличностным отношениям и социальным ролям (таблица 2).

Таблица 2 – Различия между юношами и девушками по показателям их эмоциональной сферы

Показатели	Склонность к радости (Р)	Общая тревожность	Переживание социального стресса
Группа 1 (девушки, n=8)			
M±m	13,37±0,78	4,75±0,97	7,25±1,41
Группа 2 (юноши, n=13)			
M±m	11,15±0,88	2,46±0,64	5,54±0,31
Достоверность различий, при p<0,05	t=1,73*	t=2,05*	t=3,34**

Примечание: ** - достоверно значимые различия, * близкие к значимым различия

Также у женщин зафиксированы более высокие показатели общей тревожности (4,75) и склонности к радости (13,37). Данные результаты свидетельствуют о более выраженной эмоциональной насыщенности, яркости реакций и восприимчивости женщин к стрессовым факторам. По остальным параметрам значимых различий не обнаружено.

Спортсмены были разделены на две группы по показателю стабильности и успешности выступлений (данные экспертной оценки тренера). В таблице 3 представлены показатели эмоциональной сферы, по которым установлены достоверно значимые различия.

В результате сравнительного анализа психологических показателей спортсменов с различным уровнем успешности установлено наличие статистически значимых межгрупповых различий по показателю склонности к гневу. При этом у спортсменов с высоким уровнем успешности данный показатель достоверно ниже ($2,83 \pm 0,47$), чем у спортсменов с низким уровнем успешности ($5,22 \pm 0,94$). Также эти две группы пловцов различаются по интегральному показателю страха, который значительно выше у пловцов с низкой успешностью ($101,11 \pm 14,62$).

Таблица 3 – Различия между пловцами, имеющими высокий и низкий уровень спортивной успешности по показателям их эмоциональной сферы

Показатели	Склонность к гневу (Г)	Интегральный показатель страха
Группа с высокой успешностью (n=12)		
M±m	2,83±0,47	68,08±8,97
Группа с низкой успешностью (n=9)		
M±m	5,22±0,94	101,11±14,62
Достоверность различий, при p<0,05	t=-2,45	t=-2,02

Примечание: ** - достоверно значимые различия, * близкие к значимым различия

По остальным исследуемым переменным статистически значимых различий не выявлено ($p > 0,05$).

В результате сравнительного анализа психологических показателей спортсменов с различным уровнем стабильности, установлено наличие различий, близких к значимым по ряду показателей. В частности, склонность к гневу у спортсменов с высокой стабильностью (n=6) ниже, чем у спортсменов с низкой стабильностью (n=15) ($2,50 \pm 0,67$ против $4,40 \pm 0,67$ соответственно, $t = -1,65$ при $p < 0,05$). Склонность к страху ниже у более стабильных спортсменов ($3,50 \pm 1,23$ против $6,40 \pm 0,89$, $t = -1,78$ при $p < 0,05$). По показателю страха ситуации проверки умений и навыков так же у стабильных спортсменов показатели ниже ($0,50 \pm 0,34$), чем у нестабильных спортсменов ($1,06 \pm 0,24$), $t = -1,26$. Это указывает на более благоприятный психологический профиль и меньшую подверженность деструктивным эмоциональным реакциям в стрессовых условиях. По остальным исследуемым параметрам статистически значимых различий не выявлено ($p > 0,05$), что свидетельствует об относительной однородности групп по

большинству психологических характеристик.

Выводы

В результате проведенного исследования проблемы страха и тревожности в спортивной деятельности на примере группы пловцов подросткового возраста были сформулированы следующие выводы. Несмотря на преобладание позитивного фона (преобладание радости), у пловцов выявлен высокий интегральный страх, что указывает на повышенную чувствительность к стрессовым ситуациям. У девушек достоверно выше показатели социального стресса чем у юношей и общей тревожности, что подтверждает их высокую чувствительность к межличностным отношениям. Факторы успешности и стабильности связаны с уровнем негативных эмоций. У спортсменов с высокой результативностью и стабильностью зафиксирован достоверно более низкий уровень склонности к гневу и страха ситуации проверки умений и навыков. Стабильные спортсмены реже демонстрируют деструктивные эмоциональные реакции в стрессовых условиях, что обеспечивает им психологическое преимущество. Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что эффективная спортивная деятельность требует не только технического мастерства, но и специфической настройки эмоциональной сферы. Практическая значимость работы заключается в возможности использования выявленных корреляций для точечной психологической коррекции: снижения социального стресса у девушек и развития эмоционального контроля у менее стабильных спортсменов.

Литература

1. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 208 с.
2. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте / Б. Д. Кретти; пер. Ю. Л. Ханина. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 222 с.
3. Прихожан, А. М. Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности: метод. руководство / А. М. Прихожан. – М.: Генезис, 2007. – 24 с.
4. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика): метод. рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2015. – 53 с.

УДК 159.923.2:796

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЕПАРАЦИИ В СПОРТЕ

Кухтова К.Д.,

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрена роль психологической сепарации, которая позволяет дистанцироваться от внешних препятствий для раскрытия спортивного потенциала. Продемонстрирована необходимость психологической сепарации в спорте для отделения от мнения окружающих, прошлых ошибок, чрезмерной привязанности к спорту. Описаны результаты успешной сепарации, приводящие к уверенности, устойчивости к стрессу, внутренней мотивации, быстрому восстановлению после неудач, постановке собственных целей, личной ответственности, отслеживанию границ и отделению от чужих ожиданий.

Ключевые слова: автономность; зрелость; сепарация; спорт; спортсмены; родители.

Введение

В психологии сепарация может рассматриваться как показатель зрелости личности, результат отделения от кого-либо (матери, отца, близкого человека) или чего-либо, что даёт человеку возможность обрести автономию, научиться жить самостоятельно и независимо. И тогда успешная сепарация становится необходимым условием для эмоциональной устойчивости и социальной адаптации. [2] Традиционно сепарация рассматривается как процесс формирования личности ребенка и обретения им автономии от матери. В целом, понятие сепарации изучается с позиций различных подходов – от психоаналитического (М. Малер) до системного в семейной терапии (А. Варга). При этом, данный феномен не ограничивается детско-родительским контекстом и может быть следствием межличностных отношений, взаимосвязи с определенным типом привязанности, результатом сепарационной тревоги (З.Фрейда, М. Кляйн) [2].

Следует отметить, что родители играют ключевую роль в вовлечении детей в спорт. Так, работа С.А. Угли Эрматова демонстрирует, что самостоятельность ребенка в выборе спортивных направлений во многом формируется под влиянием родительской поддержки. О.У. Rouquette и его коллеги подчеркивают значение «концепции отзывчивости», где основой является взаимопонимание и взаимное принятие потребностей и целей между родителями и спортсменами [1].

Так, в контексте спортивной психологии, сепарация может определяться как процесс постепенного дистанцирования от внешних факторов, способных препятствовать полному раскрытию спортивного потенциала. Ключевым аспектом сепарации является способность спортсмена поддерживать внутреннюю устойчивость и концентрацию, игнорируя внешнее давление, ожидания окружающих, критику или негативный опыт прошлых выступлений.

Основная часть

Следует обратить внимание на необходимость психологической сепарации в спорте, которая необходима для:

- Отделения от результата, когда спортсмен учится ценить сам процесс тренировок, стремление к совершенству, а не только конечный результат. Это помогает снизить страх поражения и позволяет сосредоточиться на том, что он может контролировать – на своих усилиях и самоотдаче.

- Отделения от мнения окружающих, когда тренеры, болельщики, семья, СМИ – все они могут оказывать давление. Психологически сепарированный спортсмен умеет слушать конструктивную критику, но не позволяет чужим ожиданиям или негативным оценкам определять его самооценку и мотивацию. Он знает, что главное – его собственное видение и цели.

- Отделения от прошлых ошибок и неудач, когда каждая ошибка является стимулом для изменений. Умение проанализировать, извлечь выводы и двигаться дальше, не заикливаясь на прошлом и тогда психологическая сепарация помогает «отпустить» негативный опыт и использовать его как ступеньку к росту.

- Отделения от чрезмерной привязанности к одному виду спорта. В данном случае, сепарация помогает развивать различные интересы и видеть себя как многогранную личность, а не только как спортивный объект.

В результате успешной психологической сепарации спортсмен может быть уверенным в себе, то есть меньше подвержен сомнениям и страхам, верит в свои силы, даже когда сталкивается с трудностями. В том числе, спортсмен концентрируется и фокусируется на результате, то есть способен полностью погрузиться в момент, не отвлекаясь на внешние раздражители или внутренние тревоги.

Итак, результатом успешной сепарации спортсмена является:

- Устойчивость к стрессу: спортсмен лучше справляется с давлением соревнований, умеет сохранять спокойствие и принимать взвешенные решения в критических ситуациях.

- Устойчивая мотивация. Так, внутренняя мотивация исходит из желания развиваться и достигать своих целей, а не из внешней похвалы или страха наказания.

- Быстрое восстановление после неудач: спортсмен не «застревает» в поражении, а быстро анализирует ситуацию и возвращается к тренировкам с новой энергией.
- Умение ставить собственные цели. Например, раньше цели часто диктовали родители или тренер: «Тебе нужно выиграть!» и тогда спортсмен задает себе вопросы: «Зачем мне эта победа?», «Что я сам хочу от спорта?» и это приводит к важности взвешивать установки и принимать собственные, осознанные решения.
- Появление личной ответственности, то есть спортсмен понимает важность собственного результата (это моя работа, мои тренировки, моя дисциплина). При том, что тренер направляет, родители поддерживают, но в соревнованиях участвует сам спортсмен и последствия выбора за ним.
- Отслеживание личных границ. Здесь важно научиться выражать свою позицию, например: «Я понимаю, как вы это видите, но у меня другое мнение» или «Мне необходимо время для учебы или отдыха², что будет являться признаком зрелости и заботы о себе и других. Способность аргументированно отстаивать свое видение тактики или говорить о необходимости перерыва – ключевой аспект взросления в спортивной среде.
- Отделение себя от чужих ожиданий. Данный аспект связан с влиянием родительских ожиданий («Мы столько в тебя вложили!») или тренерских («Ты должен выиграть!»).

Выводы

Психологическая сепарация в спорте может рассматриваться как процесс, который разворачивается как на внутреннем, так и на внешнем уровне, результатом которого является достижение эмоциональной автономии при одновременном сохранении близких, доверительных взаимоотношений с родителями и тренером. В конечном итоге, психологическая сепарация позволяет спортсмену управлять своими эмоциями, поведением, мотивацией и достигать высоких спортивных результатов.

Литература

1. Слотина, Т.В. Психологическая сепарация от родителей как фактор спортивной мотивации у студентов – спортсменов юношеского возраста /Т.В. Слотина, А.В. Орлова, А.В. Комарова // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2025. Вып. 2 (60). С. 150–161.
2. Харламенкова, Н.Е. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы / Н.Е. Харламенкова, Е.В. Кумыкова, А.К. Рубченко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015 – 367 с.

УДК 796:159.94

УПРАВЛЕНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ШОРТ-ТРЕКОМ

Лаврентьева И. Р.,

*ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В современном спорте помимо физического состояния спортсмена играет роль его психическая устойчивость и психологическая готовность к старту. Для шорт-трека – спорта на высоких скоростях, где координация и умение собраться играет важнейшую роль, умение спортсмена справиться с эмоциями становится ключевым фактором в достижении успеха. В статье исследована значимость процесса управления предстартовыми эмоциональными состояниями спортсменов в шорт-треке, рассмотрены различные методики коррекции предстартового состояния.

Ключевые слова: аутогенная тренировка; боевая готовность; БОС-тренинг; предстартовая апатия; предстартовая лихорадка; предстартовое эмоциональное состояние; психорегуляция.

Введение

Шорт-трек один из молодых, зрелищных, динамично развивающихся видов спорта. Высокие скоростные качества, физическая подготовленность и выносливость, умение тактически мыслить – все эти факторы крайне важны для спортсменов, занимающихся шорт-треком. Однако не меньшую роль играют и психологические факторы – способность справиться с предстартовым стрессом, психологическая подготовленность и психическая устойчивость спортсмена. Умение управлять предстартовыми эмоциональными состояниями спортсменов, способность справиться с предстартовым волнением является важным условием успеха на соревнованиях [2].

В спортивной психологии проблема управления предстартовыми состояниями спортсменов исследуется давно. Известны работы Б.А. Вяткина [3], Е.П. Ильина [5], А.Ц. Пуни [11], В.Ф. Сопова [14] и др. Предстартовые состояния Б.А. Вяткин определял как совокупность психических и физиологических изменений, происходящих в организме спортсмена перед соревнованиями [3]. Выделяют три основных предстартовых состояния – предстартовую апатию, боевую предстартовую готовность и предстартовую лихорадку [5] и отмечают их причинную обусловленность [14].

Эмоциональное предстартовое состояние может быть как положительным, так и отрицательным. Отрицательные эмоции перед стартом приводят к неуверенности, тревожности, мыслях о поражении и т.д. и в результате закономерно приводят к негативному результату. Поэтому для регуляции эмоциональных состояний необходим комплекс мероприятий по предупреждению или ликвидации уже возникших состояний [5]. Знание способов регуляции предстартовых состояний и умение их применять позволяют спортсмену и тренеру лучше подготовиться к старту и показать максимальный результат. Однако, как отмечает Д.В. Гаврилишин, очень немногие тренеры используют методы психической регуляции предстартовых состояний спортсменов, что объясняется как определенной консервативностью тренеров или неосведомленностью о методиках [4].

Выбор темы обусловлен тем, что проблема управления предстартовыми эмоциональными состояниями спортсменов в шорт-треке недостаточно исследована, несмотря на значительное количество аналогичных исследований по другим видам спорта.

Целью исследования является изучение и сравнительная оценка различных подходов к управлению предстартовыми эмоциональными состояниями спортсменов, занимающихся шорт-треком.

Основная часть

Для диагностики предстартового состояния спортсмена используют ряд методик. Наиболее часто применяемыми являются специальные тесты и опросники, вегетативный коэффициент в тесте Люшера, оценка психофизиологических и физиологических показателей и др. [9]. В частности, тест оценки соревновательной тревожности (SCAT – Sport Competition Anxiety Test), разработанный Р. Мартенсом [15] и включающий 15 вопросов, позволяет достаточно эффективно оценить предстартовое состояние спортсмена и уровень его тревожности. При этом Ю.В. Байковский, А.В. Ковалева и А.О. Савинкина отмечают, что нормативные показатели готовности спортсмена являются индивидуальными для каждого спортсмена, поэтому предпочтительнее использовать те методы диагностики, которые можно провести непосредственно перед самым стартом. Многократность проведения диагностики позволяет выявить те оптимальные индивидуальные показатели спортсмена, которые свидетельствуют о его боевой готовности к старту [2].

Е.И. Коробейникова и М.А. Даянова в своем исследовании указывают, что для спортсменов с разными типами нервной системы характерны различные предстартовые состояния: у сангвиников и флегматиков чаще наблюдается боевая готовность; у холериков – предстартовая лихорадка; меланхолики подвержены предстартовой апатии [6]. Каждый спортсмен должен хорошо понимать особенности своего организма и знать методики снижения предстартового стресса, подходящие конкретно для него. Должны

знать данные методики и тренеры, особенно работающие с юными спортсменами, чья нервная система еще неустойчива и часто не готова к значительным нагрузкам [6].

Взаимосвязь между уровнем предстартового стресса и соревновательной результативностью описывается в спортивной психологии законом Йеркса-Додсона, сформулированным еще в 1908 году, графически выражается в виде перевернутой U-образной кривой. Согласно этому закону, для каждого вида спорта есть свой оптимальный уровень возбуждения, при котором достигается наилучший результат [10]. Для шорт-трека (вида спорта, где требуется очень высокая концентрация и координация, скорость реакции, тактическое мышление) этот закон так описывает оптимальное состояние боевой готовности: шорттрековик максимально собран, внимателен и сосредоточен без излишнего возбуждения; его реакция острая, а тактическое мышление гибкое. При этом слишком низкий уровень возбуждения свидетельствует об апатии, а излишне высокий – о предстартовой лихорадке, которая дезорганизует деятельность спортсмена.

Теоретические выводы находят подтверждение и в эмпирических исследованиях [8, 13]: высокий уровень соревновательной тревожности, связанной с неумением управлять предстартовым эмоциональным состоянием, наблюдается прежде всего на ранних стадиях спортивной карьеры (спортсмены подросткового возраста). При достижении высоких результатов (звание мастера спорта) наступает эмоциональное состояние самоуспокоения и излишней самоуверенности, максимального снижения соревновательной тревожности до апатии, что негативно сказывается на результативности. Отмечается, что наивысших результатов достигают спортсмены со средним уровнем тревожности, которые умеют управлять своим эмоциональным состоянием.

Ю.В. Байковский, А.В. Ковалева и А.О. Савинкина провели сравнительный анализ различных психологических и психофизиологических методов коррекции предстартового состояния в спорте [2] и выявили, что для формирования благоприятного предстартового эмоционального состояния (или «состояния потока») чаще всего используются:

- аутогенная тренировка, основанная на процессе самовнушения (метод И.Г. Шульца) [9];
- психомышечная тренировка Э.Джекобсона, направленная на максимальное расслабление мышц;
- методика вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС);
- аудиовизуальная стимуляция (АВС);
- тренинг на основе биологической обратной связи (БОС-тренинг) применяется как для экстренной мобилизации при подготовке спортсменов к Олимпийским играм, так и для релаксации [12].

Управление эмоциональным состоянием обычно рекомендуют начинать с дыхательных тренировок (с обучения управлению дыханием: его ритмом, глубиной, паттерном и др.). Наиболее эффективным для снятия стресса является медленное дыхание с удлиненным выдохом [7].

Таким образом, методик управления предстартовыми эмоциональными состояниями спортсменов известно большое количество. Однако нет одного «волшебного» метода, который одновременно подойдет всем спортсменам – разных видов спорта, разного возраста, с разными типами нервной системы. Оптимальным будет подбор взаимодополняющих методов коррекции, исходя из индивидуальных характеристик конкретного спортсмена.

Выводы

1. Предстартовое состояние спортсмена – одна из важнейших проблем в теории и практике спорта. Эффективное управление предстартовыми эмоциональными состояниями позволяет снизить уровень стресса и добиться максимального результата, полностью реализовать потенциал спортсмена.

2. Известны различные способы диагностики предстартового состояния (тесты, опросники, контроль психофизиологических и физиологических показателей); при этом нормативные показатели будут различными для разных видов спорта и спортсменов с разными типами нервной системы. Уровень предстартового стресса зависит от возраста спортсмена и его умения собраться перед стартом, рационально распределить свои силы.

3. Рассмотрены различные методики управления предстартовым состоянием. Сделан вывод о том, что необходимо подбирать методы коррекции предстартового состояния индивидуально для каждого спортсмена, исходя из его психических особенностей. В этом случае спортсмен будет полностью реализовывать свой потенциал и добиваться успеха в соревновательной деятельности.

Литература.

1. Байковский, Ю. В. Психологические и психофизиологические методы коррекции предстартового состояния в спорте / Ю. В. Байковский, А. В. Ковалева, А. О. Савинкина // Спортивный психолог. – 2018. – № 2 (49). – С. 73–78.

2. Влияние предстартового состояния на достижение спортивных результатов в шорт-треке / Н. Ш. Фазлеев [и др.] // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 17–18 окт. 2024 г. – Краснодар : Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2024. – С. 373–376.

3. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. — 112 с. — (Наука – спорту. Психология).

4. Гаврилишин, Д. В. Физиологическая характеристика предстартового состояния / Д. В. Гаврилишин, В. В. Кириченко,

Д. А. Деткова // Актуальные проблемы экспериментальной и клинической медицины: сб. ст. 82-й Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов, Волгоград, 26 апр. 2024 г. – Волгоград: Волгоградский гос. мед. ун-т, 2024. – С. 23–24.

5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.

6. Коробейникова, Е. И. Характеристика психологической подготовки спортсменов / Е. И. Коробейникова, М. А. Даянова // Наука-2020. – 2019. – № 11 (36). – С. 51–60.

7. Крылова, Т. И. Формирование состояния готовности к соревновательной деятельности у квалифицированных шорттрековиков / Т. И. Крылова. – Омск: Омский гос. ин-т сервиса, 2014. – 196 с.

8. Леонтьева, Е. И. Частота проявления различных уровней тревоги и мотивации в соревнованиях высокой значимости у конькобежцев и шорттрековиков / Е. И. Леонтьева, В. Ф. Сопов, В. А. Чурсин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 3 (97). – С. 115–120.

9. Мартыненко, И. В. Аутогенная тренировка как фактор регуляции предстартовых состояний / И. В. Мартыненко, Е. С. Борисенкова, Н. В. Хрисанфова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – № 54-6. – С. 311–317.

10. Мельников, В. М. Экспериментальное исследование тревоги у спортсменов в зависимости от мотивации (закон Йеркса – Додсона в спорте) / В. М. Мельников, И. А. Юров // Спортивный психолог. – 2016. – № 2 (41). – С. 70–74.

11. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.

12. Савинкина, А. О. Проблема предстартовых состояний в отечественных и зарубежных работах / А. О. Савинкина, Ю. В. Байковский // Спортивный психолог. – 2017. – № 3 (46). – С. 37–42.

13. Ситкин, Д. А. Предстартовое состояние как показатель соревновательной результативности шорт-трековиков разной квалификации / Д. А. Ситкин, Д. Е. Шишканов // Социальные трансформации. – 2024. – № 35. – С. 191–198.

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

15. Martens, R. Competitive anxiety in sport / R. Martens, R. S. Vealey, D. Burton. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1990. – 302 p.

УДК 796.011.3:159.947.5-057.875

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВОВ И МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Логош А.А.,

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье выполнен теоретико-прикладной синтез основных подходов к объяснению мотивов занятий спортом у студентов факультета физической культуры на основе теории самоопределения, теории самоэффективности (А. Бандура), инструментальных исследований спортивной мотивации и деятельностного подхода (А. Н. Леонтьев). Предложена интегративная модель мотивов, описаны её компоненты и механизмы взаимовлияния, а также даны рекомендации по диагностике и педагогическому сопровождению студентов с целью повышения устойчивости мотивации и профессиональной приверженности.

Ключевые слова: *деятельностный подход; мотивация; спортивная мотивация; студенты; самоэффективность; теория самоопределения.*

Введение

Актуальность исследования мотивов занятий спортом у студентов факультетов физической культуры определяется их двойственной ролью: физическая активность одновременно выступает учебной обязанностью, способом поддержания здоровья и профессиональным ресурсом. Понимание структуры и динамики мотивов необходимо для разработки образовательных программ, направленных на формирование профессиональной приверженности и сохранение физической активности после выпуска. В настоящей работе интегрируются ключевые теоретические положения и формулируются практические ориентиры работы с мотивацией студентов.

Основная часть

Теория самоопределения (Self-Determination Theory, SDT) выделяет три базовые психологические потребности — автономию, компетентность и связанность — как условия формирования и поддержания внутренней мотивации [2]. В контексте факультета физической культуры удовлетворение этих потребностей выступает предиктором устойчивого интереса к тренировочному процессу и будущей профессиональной деятельности.

Теория самоэффективности подчёркивает роль убеждений о собственной способности достигать цели. Самоэффективность определяет выбор задач, интенсивность усилий и настойчивость при столкновении с препятствиями [1]. Для студентов высокая самоэффективность способствует

более активному включению в сложные виды профессиональной подготовки и поддержанию регулярной спортивной практики.

Инструментальные исследования спортивной мотивации предлагают операциональные шкалы, дифференцирующие внутреннюю и внешнюю мотивацию [4]. Это позволяет оценить, в какой мере поведение студента определяется интересом и развитием навыков либо внешними стимулами (оценивание, требования программы, перспективы трудоустройства).

Деятельностный подход выводит анализ мотивов на уровень смыслов: мотивы соотносятся с личностным смыслом деятельности и интегрируются в систему потребностей и целей субъекта [3]. Для будущих специалистов по физической культуре смыслы занятий часто включают профессиональные идеалы, ценность здоровья и представления о социальном статусе.

Интегративная модель мотивов студентов факультета физической культуры на основе перечисленных концепций предлагается интегративная модель, в центре которой находится мотивационная устойчивость. Она формируется при одновременном выполнении трёх групп условий:

1) удовлетворение базовых потребностей: автономии (возможность выбора тренировочных средств), компетентности (переживание прогресса и результативности) и связанности (поддержка преподавателей и сверстников);

2) когнитивно-аффективные оценки самооффективности: уверенность в собственных двигательных, методических и коммуникативных компетенциях, способность самостоятельно решать профессиональные задачи;

3) смысловая вовлечённость в логике деятельностного подхода: осознание профессиональной и личной значимости занятий, их связи с долгосрочными целями и ценностями.

Внешние мотивы (оценивание, карьерные перспективы) и внутренние (удовольствие от процесса, самореализация) в оптимальном варианте находятся в согласовании. При преобладании внутренней мотивации прогнозируется более стабильная приверженность занятиям спортом; при доминировании внешних стимулов возрастает риск снижения активности после их ослабления или исчезновения.

Для эмпирической оценки мотивов целесообразен комбинированный подход, включающий: шкалы удовлетворённости базовых потребностей, опросник самооффективности, а также адаптированную версию Шкалы спортивной мотивации (по Pelletier et al., 1995). Дополнение количественных данных полуструктурированными интервью позволяет выявить смысловые основания занятий и индивидуальные мотивационные профили.

На основе модели целесообразны следующие направления работы:

– укрепление автономии: предоставление элементов выбора на практических занятиях, вариативность заданий, индивидуальные траектории и проектная работа;

- развитие компетентности и «видимости» прогресса: постановка краткосрочных достижимых целей, регулярная обратная связь, фиксация индивидуальной динамики результатов;
- поддержка самоэффективности: демонстрация успешных образцов, наставничество, поэтапное усложнение задач;
- формирование смысловой профессиональной идентичности: разбор реальных профессиональных кейсов, встречи с практиками, рефлексивные задания о профессиональных ценностях, здоровье-сбережении и карьере;
- баланс внешних стимулов: сохранение объективных критериев оценивания при снижении избыточного давления и сравнительной конкуренции, чтобы не подрывать внутреннюю мотивацию.

Перспективными являются лонгитюдные исследования динамики мотивационных профилей студентов в период обучения и первые годы профессиональной деятельности. Представляет интерес и экспериментальная проверка педагогических программ, направленных на одновременное повышение удовлетворённости базовых потребностей и самоэффективности, с оценкой их влияния на сохранение физической активности и профессиональную траекторию выпускников.

Выводы

Интеграция теории самоопределения, концепции самоэффективности, инструментальных подходов к измерению спортивной мотивации и деятельностного анализа личностного смысла позволяет построить практико-ориентированную модель мотивов студентов факультета физической культуры. Реализация предложенных диагностических и педагогических рекомендаций может способствовать формированию устойчивой внутренней мотивации, росту профессиональной компетентности и сохранению активного образа жизни выпускников.

Литература

1. Бандура, А. Самоэффективность: на пути к объединяющей теории изменения поведения / А. Бандура // Психологическое обозрение. – 1977. – Том 84, №2. – С. 191–215.
2. Деси, Э. Л. Теория самоопределения: основные психологические потребности в мотивации, развитии и благополучии / Э. Л. Деси, Р. М. Райан. – Нью-Йорк: Гилфорд Пресс, 2017. – 614 с.
3. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
4. Пеллетье, Л.Г. На пути к новому измерению внутренней и внешней мотивации в спорте: Шкала спортивной мотивации / Л.Г. Пеллетье, М.С. Фортье, Р.Ж. Валлеран, Н.М Бриер и др. // Журнал психологии спорта и физических упражнений. –1995. – С. 35–53.

УДК 159.9:796

ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

*Марусина М.С.,
Смолдовская И.О., канд. пед. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются компоненты синдрома эмоционального выгорания, которые являются достаточно распространенным в педагогической деятельности тренера. Представлены результаты констатирующего эксперимента, которые позволили выявить, что профессия тренера демонстрирует более высокую степень стрессовых нагрузок и психическую напряжённость. Анализируется уровень эмоционального истощения, уровень проявления редукции персональных достижений, преобладание совладающего поведения и профессиональной мотивации у тренеров в разных возрастных группах.

Ключевые слова: деперсонализация; редукция профессиональных достижений; стресс; тренер; эмоциональное выгорание; эмоциональное истощение.

Введение

Деятельность тренера сопровождается стрессовыми нагрузками и часто проявляется через симптомы эмоционального выгорания, что негативно влияет как на их здоровье и на взаимодействие со спортсменами и их родителями.

Эмоциональное выгорание тренера представляет собой стресс-синдром, как совокупность симптомов, возникающих в результате длительного профессиональной деятельности с интенсивным межличностным взаимодействием и негативно сказывающихся на его работоспособности, физическом и психическом самочувствии, психической устойчивости, профессионализме, а также на характере межличностных отношений в профессиональной сфере [5,6,9].

Интерес к проблеме эмоционального выгорания представлен в психологических исследованиях отечественных авторов (В.В. Бойко [1], Т.И. Ронгинская [7], Ю.В. Щербатых [8]).

Выгорание можно рассматривать как особое состояние человека, возникающее в результате профессиональных стрессов. Оно проявляется в ощущении безразличия, эмоциональной усталости и истощения [2].

Поэтому изучение компонентов эмоционального выгорания у тренеров, а также разработка программы для профилактики эмоционального выгорания у тренеров, являются актуальной и практически значимой задачей, направленной на сохранение здоровья тренеров и повышение спортивных результатов их учеников.

Цель исследования: изучить особенности проявления эмоционального выгорания у тренера.

Объект исследования: эмоциональное выгорание тренера.

Предмет исследования: взаимосвязь между компонентами синдрома выгорания, профессиональной мотивацией и личностно-психологическими характеристиками.

Гипотеза исследования:

- личностно-психологические характеристики непосредственно и опосредованно влияют на синдром эмоционального выгорания;
- компоненты эмоционального выгорания в различных видах спорта имеют специфическую выраженность проявлений;
- профессиональная мотивация имеет взаимозависимость с синдромом эмоционального выгорания.

Задачи исследования:

1. Проанализировать профессиональные особенности деятельности тренеров; изучить «синдром эмоционального выгорания», показатели преобладания профессиональной мотивации и копинг-стратегии совладающего поведения как факторы профессиональных деформаций.

2. Выявить взаимосвязь личностно-психологических особенностей и уровня эмоционального выгорания.

Организация и методы исследования.

Испытуемыми явились 80 тренеров детско-юношеских спортивных школ в возрасте от 19 до 70 лет. Опрос проводился индивидуально, в онлайн-формате с помощью Google-форм, с целью самообразования и рефлексии участников. Использовались методики психодиагностики: «Профессиональное выгорание» (К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой) [4]; опросник профессиональной мотивации Р. Райана и Дж. Коннелла в адаптации Е.Н. Осина [3]; опросник проактивного копинга в адаптации Е.П. Белинской [3].

Основная часть

В констатирующем педагогическом эксперименте осуществлялось определение личностных характеристик тренеров, таких как стрессоустойчивость, профессиональная мотивация, проактивный копинг поведения, социальная фрустрированность и уровень профессионального выгорания. Так же определялась взаимосвязь между личностно-психологическими показателями и стадиями эмоционального выгорания.

В плане решения первой задачи исследования анализу подверглись

лично-психологические показатели тренера, являющиеся непосредственными и опосредованными компонентами синдрома выгорания (рис. 1).

Среднее значение по шкале «эмоциональное истощение» составляет $19,72 \pm 0,73$, что соответствует среднему уровню и указывает на слегка сниженный эмоциональный фон с признаками эмоционального перенасыщения. Низкий и средний уровни эмоционального истощения чаще встречаются у респондентов старше 40 лет, тогда как высокий уровень преобладает у лиц до 35 лет.

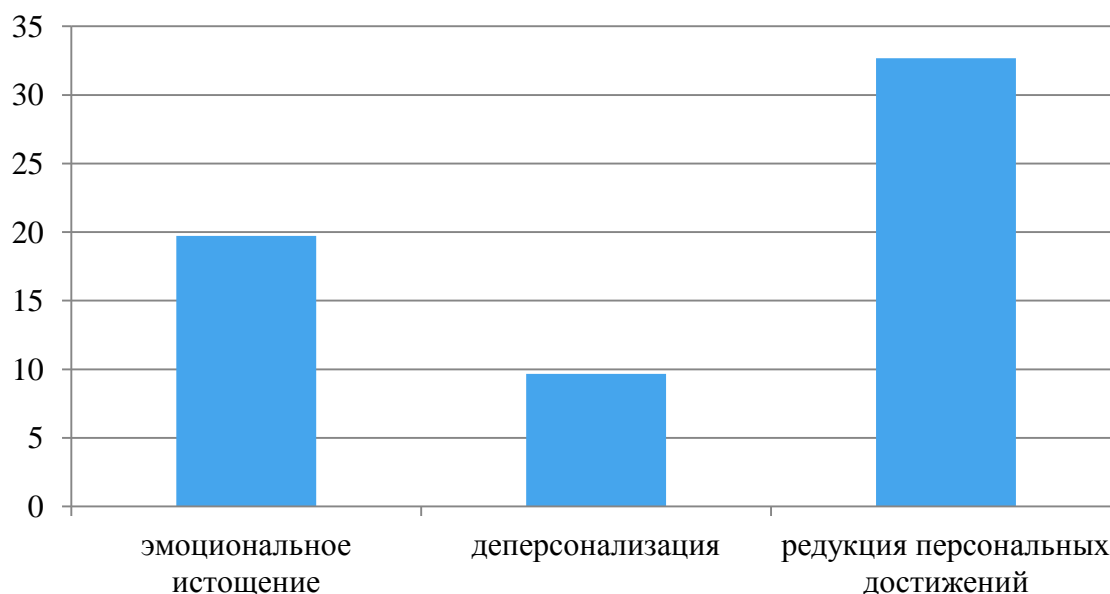


Рис. 1. Показатели эмоционального выгорания тренеров

При исследовании влияния стажа работы на синдром выгорания выявлено достоверное отличие по шкале «эмоциональное истощение» (критерий значимости 3,2): тренеры со стажем до 10 лет испытывают более выраженное снижение эмоционального фона, равнодушие и эмоциональное перенасыщение (рис. 2).

Эмоциональное выгорание у тренеров проявляется по-разному: эмоциональное истощение и профессиональная редукция преобладают у тренеров эстетических видов спорта, деперсонализация — у тренеров игровых видов. Наименьшие признаки выгорания наблюдаются у тренеров смешанных видов и единоборств.

Тренеры эстетических (гимнастика, фигурное катание, спортивные танцы) и игровых видов спорта (футбол, хоккей) более подвержены выгоранию, что связано с интенсивным взаимодействием с детьми и родителями, а также гендерными особенностями профессии.

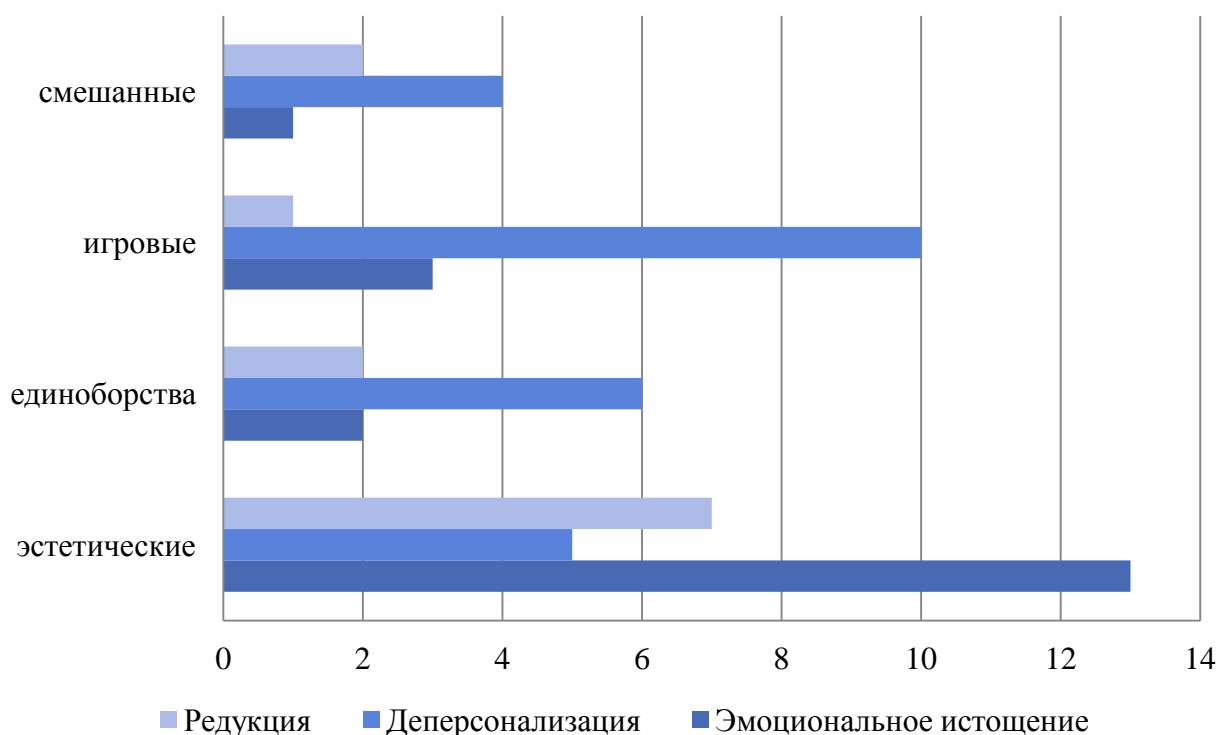


Рис. 2. Количественное соотношение проявления высокого уровня эмоционального выгорания при внутригрупповой динамике у тренеров различных видов спорта

В игровых видах деперсонализация обусловлена высокой эмоциональной нагрузкой, межличностными конфликтами и социальной фрустрацией.

Таким образом, анализ количественных показателей эмоционального выгорания выявил, что степень проявления различные симптомов данного феномена носит индивидуальный характер для различных видов спорта, с учётом половых и возрастных особенностей, а также стажа профессиональной деятельности.

Анализ среднестатистического показателя профессиональной мотивации у тренеров выявил достаточно высокий уровень различных шкал мотивации. Самый высокий показатель $3,8 \pm 0,46$ установлен по шкале экстернальной мотивации, отражающей желание получать материальное вознаграждение за свою работу, а также переживание по поводу потери работы. Предположительно, данный факт отражает тревожность современного тренера связанной с нестабильностью экономико-политической обстановки страны (рис. 3).

Самый низкий показатель выявлен $1,25 \pm 0,40$ по шкале «демотивация», связанной с состоянием, при котором тренер не испытывает желания заниматься своим делом и не осознает причин работать.

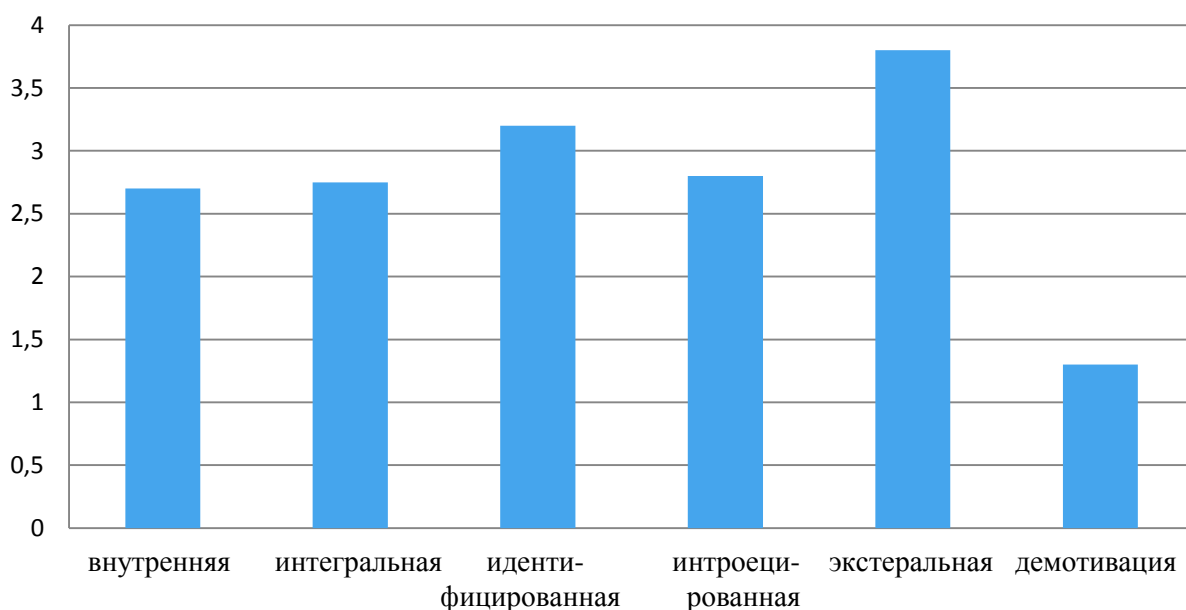


Рис. 3. Показатели преобладания профессиональной мотивации у тренеров

Конструкт, который может объяснить эмоциональное выгорание человека и одновременно служит его ресурсом в профессиональной деятельности – это совладающее поведение (рис. 4).

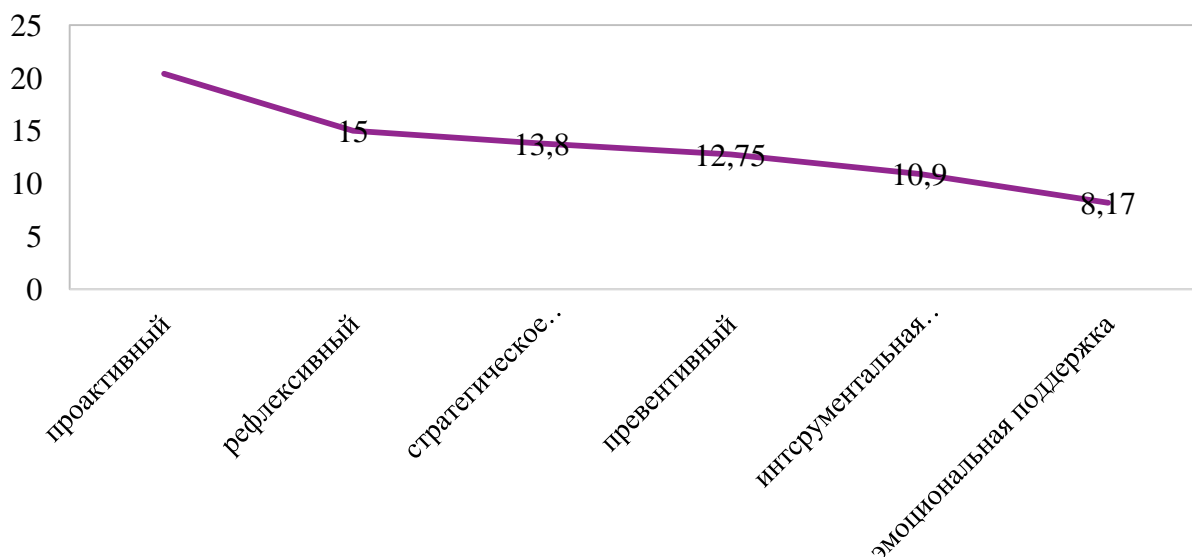


Рис. 4. Показатели преобладания совладающего поведения у тренеров

С целью выявления взаимодействия эмоционального выгорания тренера с его собственными внутренними ресурсами, с зависимыми и независимыми переменными нами был проведён корреляционный анализ Ч. Спирмена, в результате чего были выявлены множественные слабые и умеренные связи (табл. 1).

Таблица 1 – Зависимость между эмоциональным выгоранием и личностными характеристиками тренера (r -коэффициент ранговой корреляции Спирмена, $p \leq 0,05$)

Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция	Личностные характеристики		
- 0,45			Внутренняя	Профессиональная мотивация	
			- 0,48		Интегрированная
			- 0,45		Идентифицированная
			0,54		Экстернальная
0,56	0,43	0,54	Демотивация		
		0,46	Проактивная	Копинг стратегия поведения	
	0,65		Рефлексивная		
- 0,43	- 0,54		Стрессоустойчивость		
0,64	- 0,37	- 0,56	Стаж		
- 0,33	- 0,31		Возраст		

Анализ корреляций показал значимую отрицательную связь между эмоциональным истощением и стажем профессиональной деятельности ($r = -0,64$, $p < 0,05$): уровень эмоционального истощения выше у тренеров с меньшим стажем работы. Также выявлена положительная корреляция эмоционального истощения с внешней мотивацией ($r = 0,56$, $p < 0,05$), что указывает на роль материального стимулирования в снижении проявлений выгорания: уверенность в стабильности занятости и наличие материального поощрения способствуют уменьшению эмоционального истощения.

Эмоциональное истощение обратно связано с уровнем стрессоустойчивости, выступающий ресурсом для преодоления профессиональных стресс-факторов и неблагоприятных психических состояний у тренеров, что способствует снижению синдрома выгорания.

Деперсонализация имеет достоверные связи с экстернальной мотивацией ($r = 0,43$ при $p < 0,05$), рефлексивной копинг стратегией ($r = 0,65$ при $p < 0,05$), обратную связь со стрессоустойчивостью ($r = -0,54$ при $p < 0,05$), и незначительную связь со стажем ($r = -0,37$ при $p < 0,05$), возрастом ($r = 0,31$ при $p < 0,05$).

Корреляционный анализ также выявил достоверную взаимосвязь между показателями «редукция» и стажем профессиональной деятельности ($r = -0,56$ при $p < 0,05$), что показывает тенденцию к негативной самооценке, своих профессиональных достижений и успехов по мере увеличения стажа.

Отрицательную связь редукция имеет с интегрированной ($r = -0,48$ при $p < 0,05$), и идентифицированной мотивацией ($r = -0,45$ при $p < 0,05$), то есть наличие у тренера ценностной основы и тренерских амбиции, является ресурсом, помогающим избежать сомнения в себе при профессиональном

выгорании.

Также обнаружена положительная связь редукиции с проактивным копингом поведения ($r=0,46$ при $p<0,05$), что может отражать тенденцию к переоценке достижений и укреплению веры в себя с накоплением профессионального опыта.

Все значимые корреляции между параметрами профессионального выгорания и типами копинга носят отрицательный характер. Полученные результаты подтверждают взаимосвязь личностно-психологических показателей с компонентами эмоционального выгорания у тренеров, что обосновывает необходимость психологических коррекции и профилактических мероприятий.

Выводы

Полученные результаты исследования показывают, что профессия тренера относится к группе, наиболее подверженной синдрому эмоционального выгорания. У более молодых тренеров (до 35 лет) преобладает уровень эмоционального истощения по сравнению с тренерами старших возрастов. В процентном соотношении проявления эмоционального истощения наблюдается положительный фон и у большинства тренеров не снижен уровень печали и преобладает минимальное эмоциональное перенасыщение.

Рассматривая шкалу редукиции профессиональных достижений у испытуемых в возрасте 40-45 лет чаще встречается высокий уровень, в то время, как для более молодых специалистов, в возрасте от 25 до 35 лет уровень редукиции снижен, что говорит, о неуверенности в своих профессиональных способностях.

Испытуемые старшего возраста и имеющие больший стаж профессиональной деятельности чаще переживают неудовлетворённость своими социальными достижениями.

Анализ этого психологического конструкта показал неоднозначные результаты по средним значениям различных шкал. Проактивный и рефлексивный копинг проявляются ярко и имеют высокий уровень развития. Стратегическое планирование характеризуется средним уровнем развития. В то же время превентивный копинг, а также инструментальная и эмоциональная поддержка оказались с низким уровнем развития.

Таким образом, наиболее выраженное снижение эмоционального фона, проявление равнодушия и эмоционального перенасыщения чаще проявляется у тренеров с опытом работы до 10 лет. Для решения этой проблемы необходимо разработать программу для профилактики преодоления синдрома эмоционального выгорания.

Литература

1. Бойко, В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. – 2-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2004. – 474 с.

2. Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – №2. – С. 96–104.

3. Белинская, Е.П. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг» / Е.П. Белинская, А.В. Вечерин // Социальная психология и общество. – 2018. – Том 9. – № 3. – С. 137–145.

4. Водопьянова, Н.Е. Психическое «выгорание» и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – Вып. 6. – СПб.: Питер, 2002. – 320 с.

5. Водопьянова, Н.Е. Психопрофилактика и коррекция синдрома выгорания: методология, теория, практика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2011. – 206 с.

6. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2024. – 352 с.

7. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – №3. – С. 28–30.

8. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.

9. Юргель, С. Д. Синдром профессионального выгорания среди тренеров спортсменов: факторы, последствия и пути профилактики / С. Д. Юргель // Молодой ученый. – 2025. – № 48 (599). – С. 425–428.

УДК 159.9

ПРОБЛЕМА ИССЛЕДОВАНИЯ СПЛОЧЕННОСТИ И ЭФФЕКТИВНОСТИ МАЛЫХ ГРУПП В СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

*Недоленко О. А.,
ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов
имени Патриса Лумумбы»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. Статья посвящена изучению групповой сплоченности спортивной команды и её эффективности. Рассмотрены ключевые подходы к определению термина «сплоченность» в социальной психологии, выделены ее структурные элементы и рассмотрена их детерминирующая роль для групповой эффективности. Отмечена неоднозначность влияния высокой степени сплоченности на результативность группы. Сделано предположение, что разные виды групповой сплоченности и их сочетание в разных пропорциях порождают множество вариантов преобразования групповой динамики в спортивной команде.

Ключевые слова: групповая сплоченность; групповая динамика; малая группа; психология спорта; спортивная команда; эффективность группы.

Введение

Спортивная команда как вид малой группы — это социально-психологический феномен, который по праву может считаться одним из сложнейших объектов изучения в рамках многих научных направлений, среди которых философия, педагогика, социальная психология и др. Междисциплинарный характер исследований малых групп создает обширное поле для различных определений, теорий, моделей и классификаций малых групп вместе с их структурными элементами. Существует порядка десяти теоретических подходов к анализу психологии групп, но мы остановимся подробнее лишь на тех, которые затрагивают роль сплочения, интеграции, взаимозависимости членов группы. Так, теория систем определяет группу как открытую систему ролей с акцентом на взаимозависимость ее участников. Социально-когнитивное направление, вышедшее из общепсихологического подхода, обеспечило объединение теорий социальной идентичности и социальной категоризации, которые послужили основой для исследования разнообразных сторон функционирования групп, включающих лидерство, конформность и сплоченность [2].

В отечественной социальной психологии концепции коллектива (в

данном случае термин «коллектив» является аналогом термина социальной группы независимо от степени ее социально-психологической зрелости) отличались включением в них категории деятельности, что способствовало дальнейшему углублению в изучение проблематики разделов, связанных, в том числе, с групповой сплоченностью. Изучение различных аспектов группового функционирования потребовало качественной теоретической проработки вопроса о возможности реализации принципа деятельности в качестве методологического принципа исследования малых групп. Его специфика может охарактеризовать деятельность как совместную коллективную (групповую) деятельность с акцентом на формах организации, уровнях и содержании совместной деятельности. Идея толкования группы как совокупного субъекта деятельности, обладающего соответствующими атрибутами (потребности, мотивы, нормы группы), создает необходимость учитывать деятельностный плюрализм, который можно представить в двух аспектах: 1) решение общегрупповых задач с получением определенного группового продукта, то есть инструментальный; 2) сохранение интрагруппового равновесия и стабильности через целостность, сплоченность, то есть социально-эмоциональный (экспрессивный) [2].

Представленное двухмерное рассмотрение малой группы послужит основой для анализа упомянутой ранее и центральной в данной работе социально-психологической характеристики сложившейся спортивной команды – групповой сплоченности, и связи с ее эффективностью.

Основная часть

Феномен групповой сплоченности в спорте исследовали как зарубежные, так и отечественные авторы. Направления западной научной школы отличаются приверженностью к «эмоциональному» подходу, то есть основное внимание уделяется компоненту эмоциональной привлекательности в формировании сплоченности участников группы. Так, А. и Б. Лотт представили сплоченность как межличностную аттракцию, выраженную в качестве группы, образованной количеством и мощностью взаимных позитивных установок членов группы [8, с. 259]. Д. Картрайт расширил понимание сплоченности, выделив причины и последствия ее возникновения. В его интерпретации, сплоченность есть «результат мотивации группового членства», а именно «результатирующая сил», мотивирующих участников удерживать свое членство в конкретной группе [2]. Перечисленные теоретические положения находят подтверждение в современных эмпирических исследованиях психологических особенностей спортсменов в командных видах спорта [3, с. 88].

Отечественное направление в области изучения сущности феномена групповой сплоченности известно стратометрической теорией А.В. Петровского, которая трактует сплоченность как ценностно-ориентационное единство (ЦОЕ) членов группы, то есть «система

внутригрупповых связей, показывающая степень совпадения оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам (лицам, задачам, идеям, событиям), наиболее значимым для группы в целом» [4, с. 182]. Примечательно, что ЦОЕ связано с эффективностью группы, среди показателей которой стратометрическая теория выделяет продуктивность работы группы [5].

В данном контексте необходимо сделать акцент на разделении понятий «эффективность», «продуктивность» и «результативность» спортивной команды как малой группы. Изучение групповой эффективности отражено во множестве вариантов ее концептуальной модели. Например, трехступенчатая иерархичная схема, разграничивающая переменные групповой эффективности на независимые, промежуточные и зависимые (Д. Креч, Р. Кратчфилд, Э. Беллчи); или «трехмерная концепция эффективности группы» Дж. Хэкмана с опорой на такие критерии, как показатели результатов групповой деятельности, поддержка внутри группы, внимание к потребностям членов группы и их удовлетворение, и т. д. А.В. Сидоренков, автор микрогрупповой теории, предложил расценивать групповую эффективность в двух видах и двух аспектах. Выделяют два вида эффективности: потенциальную и реальную. Потенциальная эффективность – это комплекс внутренних условий группы или индивида, которые детерминируют реальную эффективность этих субъектов в совокупности с внешними условиями и спецификой организации деятельности. Реальная эффективность заключается в достижении группой, индивидом установленной меры выполнения целевой функции и формирования социальной активности [7].

В аспектном отношении следует указать на предметно-деятельностную эффективность, которая присутствует в институализированных группах, отражает стремление членов группы к содействию друг другу в достижении коллективных спортивных целей и может быть социальной в зависимости от целевой функции группы. Социально-психологическая эффективность выражается в сфере межличностных отношений, непосредственных или опосредованных общей деятельностью. Эта эффективность связана с общим состоянием отношений индивидов в команде и с психологическим самоощущением и самораскрытием каждого ее члена. Таким образом, в рамках микрогрупповой теории эффективность группы представлена многомерным конструктом, состоящим из двух видов и включающим два аспекта [7].

Продуктивность работы как показатель групповой эффективности – это количественный и качественный результат решения группой задач за определенное время [6]. Следует подчеркнуть, что понятия групповой продуктивности и результативности в контексте нашего исследования воспринимаются как синонимы.

Наряду с этим, нужно отметить, что продуктивность спортивной команды отличается от ее эффективности, а именно: эффективность включает не только результативность, но и удовлетворенность членов команды процессом и результатами групповой работы [6].

Однако, вернемся к анализу связи эффективности группы со сплоченностью в спорте. На первый взгляд, вполне логично убеждение в том, что уровень групповой эффективности напрямую зависит от степени сплоченности. Между тем, многочисленные эмпирические исследования давали противоречивые результаты, что наводит на мысль о пока еще недостаточном и неполном изучении взаимосвязи сплоченности с эффективностью групп.

В поддержку довода о нелинейной зависимости двух процессов проведем небольшой обзор эмпирических исследований в психологии спорта по данной теме. Для этого обратимся к статье К. А. Бочавера и А. О. Савинкиной, в которой авторы упоминают исследования, отражающие разносторонний характер связи групповой сплоченности с эффективностью спортивной команды. По их мнению, позитивная связь обозначенных процессов наблюдалась в исследовании О.Г. Шалар, Ю.А. Сноповой, Е.А. Стрикаленко (2010); Е.С. Иноземцевой и Т.С. Матросовой (2011); С. Шерифа (2011). С другой стороны, существуют эмпирические доказательства того, что сплоченность малой группы не всегда гарантирует высокий уровень продуктивности и, следовательно, эффективности – Мартенс (1979); Кричевский, Дубовская (2009); Макаров (2010). В дополнение, отмечены примеры отрицательного влияния сплоченности на результативность, причем степень этого влияния тем выше, чем профессиональнее команда: Волков (2002); Уэйнберг, Гоулд (2001) [1].

Таким образом, К.А. Бочавер и А.О. Савинкина справедливо указывают на «криволинейную» зависимость обоих процессов друг от друга. Отметим, что в рамках настоящей статьи сплоченность понимается именно как процесс – многомерный динамический конструкт, обладающий адаптивными функциями для актуализации текущего состояния группы. Важной задачей становится определение факторов сплоченности, влияющих на дальнейшую групповую эффективность. Р. Л. Кричевский и Е. М. Дубовская приводят в своей работе три фактора: нормы, принятые в группе; мотивация к совместной деятельности; взаимозависимый тип задачи. Также авторы выражают идею противоположного влияния – «вполне реально и обратное отношение: продуктивность группы влияет на степень сплоченности ее членов» [2, с. 151].

Исходя из тезиса о двустороннем влиянии упомянутых процессов, можно предположить, что неоднозначный уровень эффективности спортивной команды обусловлен разной степенью воздействия на нее тех или иных компонентов в составе сплоченности. Ранее была представлена

двухмерная модель восприятия группы с точки зрения деятельностного плюрализма. По аналогии с ней, рассмотрим структуру сплоченности, опираясь на стратометрическую концепцию А.В. Петровского и микрогрупповую теорию А.В. Сидоренкова: сплочение на основе нравственной и деловой сфер (ЦОЕ) или деление на предметно-деятельностную (деловую) и социально-психологическую (эмоциональную) сплоченность. Очевидно пересечение двух видов сплоченности (ПДС, СПС) и двух аспектов эффективности группы (ПДЭ, СПЭ) [5]. Это позволяет предположить, что различные комбинации этих четырех параметров могут обуславливать вариативность взаимной связи групповой сплоченности с эффективностью и объяснять, тем самым, ее нелинейный характер.

Относительно социально-психологической эффективности сплоченности можно предположить, что высокий уровень эмоциональной сплоченности может способствовать росту СПЭ за счет оптимального психологического самочувствия индивидов и их благоприятного отношения в команде и к команде. Уровень деловой сплоченности будет способствовать укреплению СПЭ посредством предметно-ценностного единства (по А.И. Донцову) и содействия развитию членов команды.

В сфере предметно-деятельностной эффективности мы замечаем иную закономерность: если высокая деловая сплоченность может способствовать потенциальному росту ПДЭ с опорой на целевое единство, то высокий уровень эмоциональной сплоченности, наоборот, может негативно сказаться на результативности деятельности группы. Вероятно, это можно объяснить влиянием некоторых факторов психологической и социальной совместимости, среди которых: гомогенность/гетерогенность членов группы по психологическим качествам; уровень конфликтности в группе; однородность/разнородность по функционально-ролевой структуре; творческий характер общегрупповых спортивных задач; а также риск перехода высокой социальной контактности членов группы в режим соревновательности, то есть дезинтеграция субъектов из-за параллельно направленных действий [1, 5].

Выводы

В заключение отметим, что нелинейная природа взаимодействия таких феноменов, как сплоченность и эффективность спортивной команды, обусловлена многомерностью их структуры и сложностью концептуального содержания. Противоречивость результатов исследований по данной теме в сфере психологии спорта лишь подтверждает необходимость увеличения числа эмпирических исследований с возможностью построения теоретических моделей, отражающих взаимовлияние двух процессов и их концептуальной доработки на основе актуализированных опытных данных. Возможно, в перспективе это позволит создать инструменты прогнозирования групповой динамики по характеристикам сплоченности и

уровня эффективности спортивных команд.

Литература

1. Бочавер, К. А. К вопросу о феномене групповой сплоченности в спорте: анализ методологических подходов / К. А. Бочавер, А. О. Савинкина // Социология власти. – 2018. – Т. 30, № 2. – С. 55–82.
2. Кричевский, Р. Л. Социальная психология малой группы: учебное пособие для вузов / Р. Л. Кричевский, Е. М. Дубовская. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 318 с.
3. Психологические особенности подростков, занимающихся групповыми и индивидуальными видами спорта / О. Б. Михайлова, С. И. Кудинов, С.С. Кудинов, З. Р. Хайрова // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № S1. – С. 86–92.
4. Петровский, А. В. Коллектив // Общая психология: учебник / под ред. А. В. Петровского. – Москва: Просвещение, 1986. – 464 с.
5. Сидоренков, А. В. Психология малой группы. Методология и теория: учебник и практикум для вузов / А. В. Сидоренков. – М.: Издательство Юрайт, 2024. – 185 с.
6. Стратилат, К. Н. К вопросу о продуктивности групповой деятельности / К. Н. Стратилат // Гуманитарные научные исследования. – 2015. – № 11. – С. 276–284.
7. Ульянова, Н. Ю. Взаимосвязь социально-психологической и предметно-деятельностной эффективности и сплоченности производственных групп / Н. Ю. Ульянова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2012. – Т. 10, № 3. – С. 28–31.
8. Lott, A. Group cohesiveness as interpersonal attraction: a review of relationships with antecedent and consequent variables / A. Lott, B. Lott // Psychological Bulletin. – 1965. – Vol. 64, no. 4. – P. 259–309.

УДК 159.923.2:796.03:796.07

ОСОБЕННОСТИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РЕСУРСА СОВРЕМЕННОГО СПОРТСМЕНА

Остапенко Д.С.,

*УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье рассматривается понятие психологических ресурсов личности, анализируется ключевой компонент ресурсной системы личности – самоэффективность. Рассматриваются результаты проведенного исследования по выявлению особенностей самоэффективности, как психологического ресурса спортсменов. Эмпирически доказано, что спортсмены обладают более высоким показателем самоэффективности поведения по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: *психологические ресурсы; ресурсы личности; самоэффективность; соревновательная деятельность; социально-когнитивная теория; спортсмены.*

Введение

В современном спорте, где цена ошибки предельно высока, а уровень конкуренции постоянно растет, физическая подготовка перестает быть единственным гарантом успеха. На первый план выходят психологические факторы, определяющие устойчивость спортсмена к стрессу, его способность мобилизоваться в критический момент и верить в успех даже при неблагоприятном стечении обстоятельств. Одним из таких ключевых факторов является самоэффективность – вера спортсмена в свою способность достичь поставленной цели. В условиях экстремальных нагрузок и высокой неопределенности соревновательной деятельности именно этот ресурс становится основой для проявления волевых качеств и концентрации. Выявление специфики развития самоэффективности у спортсменов является актуальной задачей, решение которой позволит разработать эффективные программы психологической подготовки, направленные на укрепление уверенности и повышение надежности выступлений.

Основная часть

Психологические ресурсы – это система взаимосвязанных компонентов (эмоциональных, мотивационных, поведенческих и др.), которые помогают человеку сохранять устойчивость к стрессам, оставаться активным и принимать взвешенные решения.

Анализ современных исследований позволяет выделить ряд конструктов, отражающих ключевые психологические ресурсы личности.

1. Жизнестойкость – это конструкт, рассматриваемый С. Мадди, который представляет собой систему убеждений, включающую три компонента: вовлеченность в процесс жизни, контроль над событиями и принятие риска [4, с. 45].

2. Резилиентность по Мадди С., в отличие от жизнестойкости как личностной диспозиции, определяется как скорее состояние, способность к восстановлению после стресса и посттравматическому росту [4, с.78].

3. Под чувством связности по А. Антоновскому понимается глобальная ориентация, включающая три элемента: постижимость, управляемость и осмысленность [1, с.47].

4. М. Селигман выделял оптимизм, и под диспозиционным оптимизмом понимал обобщенную установку на позитивное будущее, которая способствует активному совладанию со стрессом, хотя чрезмерный оптимизм может приводить к неоправданному риску [6, с.121].

5. Д. А. Леонтьев под личностным потенциалом понимает системную организацию личностных особенностей, образующих особый «стержень» личности и отражающих уровень личностной зрелости [3, с.35].

6. Толерантность к неопределенности, понимаемое по Д. Леонтьеву, как нейтральное или позитивное отношение к неоднозначным, непредсказуемым ситуациям [3, с.18].

7. Самоэффективность по А. Бандуре – это вера человека в свою способность организовать и выполнить действия, необходимые для достижения желаемых результатов [2, с. 51].

8. Саморегуляция трактуется В. Моросановой как способность контролировать свое поведение для достижения долгосрочных целей [5, с. 23].

В качестве значимого психологического ресурса личности в исследовании, с учетом специфики спортивной деятельности, рассматривался конструкт самоэффективности.

Понятие самоэффективности было предложено А. Бандурой и представляет собой ключевой компонент социально-когнитивной теории. Согласно А. Бандуре, самоэффективность – это вера человека в свою способность организовать и выполнить действия, необходимые для достижения желаемых результатов [2, с. 51]. Эта вера оказывает непосредственное влияние на поведение человека: он избегает тех ситуаций, с которыми, как он считает, не справится, и действует активно и наступательно там, где уверен в своих силах.

А. Бандура выделяет четыре основных источника формирования самоэффективности:

1) конкретные успехи в решении задач (личный опыт достижений);

- 2) наблюдение за чужим опытом (косвенный опыт);
- 3) вербальные воздействия (убеждение);
- 4) воспринимаемое эмоциональное возбуждение (физиологическое состояние) [2, с. 55].

В контексте спортивной деятельности самоэффективность проявляется в том, как спортсмены чувствуют, думают и действуют. Спортсмены с высокой самоэффективностью ставят перед собой более сложные цели, демонстрируют большую настойчивость в их достижении, легче справляются с тревогой и стрессом, а также более эффективно принимают решения в нестандартных ситуациях.

Цель исследования: Выявление и сравнительный анализ особенностей самоэффективности поведения у спортсменов и лиц, не занимающихся спортивной деятельностью.

В исследовании приняли участие 60 спортсменов (мужского и женского пола) в возрасте 17-18 лет и 60 неспортсменов (мужского и женского пола), студентов.

В качестве метода исследования использовалась: «Шкала самоэффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем).

Результаты проведенного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Различия в самоэффективности поведения у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом

Методика	Спорт.	Неспорт.	U – критерий Манна-Уитни	Наличие значимых различий	p
Шкала самоэффективности	31.53	25.87	Uэмп=625	Значимо	p < 0.01

Результаты диагностики самоэффективности свидетельствуют о статистически значимых различиях в ее показателях у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

Проведенный сравнительный анализ выявил статистически значимые различия между группами (Uэмп=625, p<0.01). Следовательно, спортсмены характеризуются более высокими показателями самоэффективности по сравнению с неспортсменами, что указывает на выраженную уверенность в собственной способности преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Данный результат может быть обусловлен систематическими тренировками, высокой дисциплиной, а также регулярным опытом преодоления физических и психологических барьеров.

Выводы

Полученные эмпирические данные позволяют предположить, что систематические спортивные тренировки выступают значимым фактором развития самооффективности. Требования спортивной деятельности — регулярное преодоление физических и психологических нагрузок, постановка и достижение конкретных целей, необходимость адаптации к стрессовым соревновательным ситуациям — способствуют формированию у спортсменов устойчивой веры в собственные силы. Этот опыт создает основу для генерализации уверенности и позволяет воспринимать сложные задачи не как угрозу, а как вызов, требующий мобилизации ресурсов.

Литература.

1. Антоновский, А. Чувство целостности как детерминанта здоровья / А. Антоновский // Достижения, Институт улучшения здоровья. – 1984. – Т. 1. Н. 3. – С. 37-50.
2. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 318 с.
3. Леонтьев, Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов / Д.А. Леонтьев // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы II международной научно-практической конференции. – Кострома, 2010. – Т. 2. – С. 40-42.
4. Мадди, С. Смыслообразование в процессах принятия решения / С. Мадди // Психологический журнал. – 2005. – №26 (6). – С. 87–101.
5. Моросанова, В.И. Осознанная саморегуляция как психологический ресурс достижения учебных и профессиональных целей / В.И. Моросанова // Педагогика. – 2016. – № 10. – С. 13–24.
6. Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман. – М.: Альпина Паблишер, 2013. – 338 с.

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ГРУБЫХ ОДНОХОДОВЫХ ОШИБОК В ШАХМАТАХ: АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНОГО ОПЫТА ИГРОКОВ И ТРЕНЕРОВ

*Радько Т. А.,
Полещук Ю. А., кандидат психол. наук, доцент,
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка,
г. Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. Представлены результаты качественного исследования психологических причин грубых одноходовых ошибок в шахматах. На основе двух онлайн-опросов проанализированы механизмы данных ошибок. Основной механизм – кратковременное отключение «системы тревоги» из-за усталости, цейтнота, эмоций и ложной уверенности. Он универсален и не связан с недостатком тактических знаний. Предложены простые психологические действия для профилактики. Результаты помогают снизить частоту грубых ошибок.

Ключевые слова: *гроссмейстеры; грубая ошибка; концентрация; психология спорта; психология шахмат; шахматы; шахматные задачи.*

Введение

Шахматы как интеллектуальный вид спорта требуют не только глубоких теоретических знаний и тактической подготовки, но и высокой устойчивости внимания, эмоциональной регуляции и способности быстро принимать решения в условиях стресса и ограниченного времени. Одним из наиболее ярких и болезненных проявлений сбоев в этой системе являются грубые одноходовые ошибки - внезапная потеря фигуры, качества или целой партии при очевидной, часто элементарной угрозе соперника.

Согласно определению, зевок – это грубая ошибка, приводящая к резкому ухудшению позиции, когда игрок не замечает прямой угрозы или отдаёт материал в один ход. Такие ошибки встречаются даже у сильнейших гроссмейстеров, что подчёркивает их преимущественно психологическую, а не чисто шахматную природу.

Актуальность темы обусловлена двумя обстоятельствами. Во-первых, шахматы служат удобной экспериментальной моделью для изучения человеческих ошибок в условиях высокого когнитивного напряжения – результаты применимы далеко за пределами доски (в авиации, медицине, программировании). Во-вторых, понимание механизмов грубых ошибок

позволяет разработать конкретные методики профилактики, которые реально снижают их частоту и повышают стабильность результатов игроков.

В литературе по психологии шахмат, таких как работы Фернанда Гобета, Александра Ильина-Женевского, подчёркивается, что грубые ошибки чаще всего возникают не из-за слабого расчёта, а из-за гиперфиксации на собственном плане, преждевременного расслабления или эмоционального «выгорания». Однако эмпирических исследований, основанных на большом массиве субъективных данных самих игроков, до сих пор практически не было.

Основная часть

Цель – выявить психологические механизмы грубых одноходовых зевков на основе анализа представлений 243 шахматистов разного уровня.

Задачи:

1. Проанализировать частоту, фазы и контексты зевков.
2. Определить ведущие психологические причины и триггеры.
3. Описать универсальный механизм «отключения системы внимания».
4. Сформулировать практические рекомендации по профилактике.

В исследовании использовался метод анкетирования.

Обработка 243 анкет показала однородность полученных данных, независимо от рейтинга, возраста и опыта игроков.

По критерию частоты зевков получились ожидаемые результаты. Вариант «Часто» преобладает у шахматистов до 1900–2000 FIDE. После 2100 частота заметно снижается до «Нечасто» или «Очень редко». Однако даже гроссмейстеры 2500–2700+ отмечают, что зевки полностью не исчезают – меняется лишь их цена. Ни один респондент с рейтингом выше 2300 не выбрал вариант «Никогда».

В фазах партий абсолютный лидер – миттельшпиль (упоминается в ~82% ответов). Дебют и эндшпиль значительно отстают. Именно в миттельшпиле максимальное количество фигур и идей создаёт условия для гиперфиксации на собственном плане и потери контроля над всей доской.

Основные причины грубых ошибок:

- Усталость или снижение концентрации (~74%).
- Цейтнот (~55%).
- «Не заметил(а), что фигура под боем» (~30%).
- Эмоциональное состояние (нервы, радость, страх, желание поскорее закончить партию) (~40%).
- «Был(а) уверен(а), что поле безопасно» (~15%).
- Ошибка интуиции (~30 %).

Большинство респондентов выбирали сразу 4–6 вариантов, подчёркивая комбинированный характер причин.

В контексте грубой ошибки самый частый ответ – «Не зависит от позиции» (~50%). Во время атаки, в равной позиции и в защите зевки происходят примерно с равной вероятностью. Это подтверждает главный вывод – это ошибка не позиции, а состояния внимания игрока в конкретный момент.

На прямой вопрос «Был ли момент провала внимания или переключения, когда вы знали, что фигура под боем, но не оценили это?» более 50 % ответили утвердительно.

Типичные описания:

- «Знал, что фигура под боем, но сфокусировался на атаке».
- «Посчитал вариант, отбраковал его, а потом на автомате сделал первый ход этого варианта».
- «Видел угрозу, переключился на другую часть доски и забыл».
- «Расслабился в выигранной или ничейной позиции».
- «После 4–5 часов игры в голове «стрельнуло».

Именно это и есть кратковременное отключение системы тревоги: мозг на доли секунды принимает решение, что «опасность миновала», «всё под контролем», «уже ничья» или «можно чуть расслабиться» - и в этот момент самая очевидная угроза просто выпадает из поля внимания.

Механизм одинаков и у шахматистов с рейтингом 1400, и у шахматистов с рейтингом 2600+. Разница лишь в том, насколько быстро игрок замечает ошибку после хода.

Грубая одноходовая ошибка – это не случайность и не пробел в тактике. Это универсальный когнитивный механизм: кратковременное отключение внутренней системы контроля угроз под действием усталости, цейтнота, эмоционального фона или ложной уверенности.

С ростом мастерства частота зевков снижается, но механизм остаётся неизменным. Даже гроссмейстеры 2600+ подвержены тем же психологическим ловушкам, что и любители. Главные триггеры - усталость, цейтнот и преждевременное расслабление. Именно в эти моменты мозг «выключает» проверку элементарных угроз.

Тактическая тренировка здесь помогает слабо. Эффективная профилактика лежит в области психологической дисциплины:

- обязательная короткая пауза перед каждым ходом с вопросом «Что хочет сделать соперник прямо сейчас?»;
- ритуал перепроверки всех висячих фигур даже в «очевидно безопасных» позициях;
- сознательное поддержание минимального уровня бдительности до последнего хода партии.

Выводы

Регулярная отработка предложенных алгоритмов (ритуалов) позволяет существенно минимизировать количество грубых одноходовых ошибок, вне зависимости от квалификации, возраста игрока и контроля времени.

Ошибки являются неотъемлемым фактором человеческой природы и встречаются даже в практике выдающихся гроссмейстеров, однако их частоту и критичность возможно успешно контролировать.

Внедрение систематизированных методов самоконтроля подтверждает практическую значимость исследования как эффективного инструмента управления качеством игры и минимизации влияния человеческого фактора на спортивный результат.

Литература

1. Гобет, Ф. Психология шахмат / Ф. Гобет; пер. с англ. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 320 с.
2. Ильин-Женевский, А. Ф. Психология шахматной ошибки / А. Ф. Ильин-Женевский // Chess.com: [сайт]. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.chess.com/blog/Spektrowski/quotpsychology-of-chess-mistakesquot-by-alexander-ilyin-zhenevsky>
3. Perel, E. Anatomy of a Blunder / E. Perel // Eugene Perel Substack. — 2024. [Электронный ресурс]. – URL: <https://eugeneperel.substack.com/p/anatomy-of-a-blunder>.

УДК 159.9.072.433:796.5

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ ИГРА ДЛЯ СПЛОЧЕНИЯ КОМАНДЫ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

*Тюхаева Н.Г.,
Мельник М.С.,*

*Мельник Е.В., канд. психол. наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. Статья посвящена описанию технологии проведения психологической трансформационной игры, предназначенной для сплочения команды в спортивном туризме, развития коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта. Сплоченность группы является ключевым условием для успешного функционирования любого коллектива и особенно спортивного. Представлены правила игры и стимульный материал, который содержит основные понятия спортивного туризма, оборудование (инвентарь), вопросы и задания.

Ключевые слова: групповая сплоченность; игровые карточки; команда; подростки; спортивный туризм; термины; трансформационная игра; юноши.

Введение

Сплоченность представляет собой степень единства и согласованности действий членов группы, основанную на общности интересов, ценностей и целей [1]. Сплоченная группа характеризуется высоким уровнем взаимного доверия, поддержки и сотрудничества между участниками, устойчивостью к внешним воздействиям и способна эффективно справляться с внутренними конфликтами [2, 5].

Для подростков и юношей, занимающихся спортивным туризмом, значимость сплоченности обусловлена пятью основными факторами:

1. Безопасностью в экстремальных условиях. В походах, экспедициях или на маршрутах с риском (скалы, реки, леса) группа – это единая система выживания. Подростки ещё не имеют полного опыта самостоятельных решений, поэтому взаимопомощь предотвращает аварии: один держит страховку, другой ориентируется, третий готовит укрытие. Разобщённость может привести к панике или ошибкам, угрожающим жизни [2].

2. Формированием навыков командной работы. Спортивный туризм учит распределять роли (лидер, медик, повар, разведчик), что ускоряет

взросление: они учатся доверять, подчиняться и брать ответственность, что полезно в будущем для карьеры и отношений.

3. *Психологической устойчивостью.* В походах возникают усталость, конфликты, непогода. Подростки эмоциональны, но группа создаёт поддержку: общие шутки, мотивация, разделённые трудности. Это формирует стойкость к стрессу, уверенность и умение преодолевать кризисы вместе.

4. *Социализацией и личностным ростом.* В отрыве от гаджетов туризм усиливает дружбу через общие испытания, преодоления страхов и усталости, что повышает самооценку, снижает буллинг и изоляцию, типичные для подросткового возраста [4].

5. *Достижением целей маршрута.* Сложные походы (пешие, водные, горные) требуют синхронизации: сборка лагеря за 30 мин, переправа за минуту. Разлад тормозит всех, а сплочённость ускоряет прогресс и приносит радость от побед [6].

Таким образом, сплочённость превращает туризм из риска в школу жизни, где подростки становятся надёжными людьми.

За основу разработки взята настольная игра «Стадный инстинкт», в которой игроки стараются угадать мнение большинства, отвечая на простые вопросы и используя одно правило: не выделяться.

Основная часть

Психологическая трансформационная игра «Мы туристы!» предназначена для детей в возрасте от 10 до 18 лет, занимающихся в секции спортивного туризма. В игре может принимать участие от 3 до 10 человек, которых можно разделить на 2-3 команды.

В комплект игры входят 15 комплектов карточек-понятий (таблица 1), 10 карточек-определений с ключевым словом и тремя, подходящими к нему в (таблица 2) и 7 карточек-заданий (таблица 3), фишки-очки зеленого цвета.

Игра состоит из 3-х раундов. На рис. 1 представлен пример задания первого раунда. В первом раунде ведущий зачитывает или показывает три понятия (предмета, термина, оборудования) и спортсменам необходимо выбрать один из них (записать или показать по команде ведущего карточку).



Рис. 1. Пример первого раунда игры

На обдумывание дается 10 секунд. При совпадении ответов спортсменам зачисляются очки. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. Все задания выполняются строго по команде ведущего, переговариваться во время заданий запрещается. За нарушение правил ведущий дает штрафную фишку.

Таблица 1 – Игровые карточки-понятия

№	Термины (понятия) и оборудование		
1.	РЕКА	ГОРЫ	ЛЕС
2.	ПОЕЗД	САМОЛЁТ	МАШИНА
3.	РЮКЗАК	СПАЛЬНИК	КОВРИК
4.	ГАМАК	ПАЛАТКА	ТЕНТ
5.	КАРТА	КОМПАС	GPS НАВИГАТОР
6.	ФОНАРЬ	АПТЕЧКА	РЕПЕЛЛЕНТ
7.	ТРЕККИНГОВЫЕ БОТИНКИ	КРОКСЫ	БЕРЦЫ
8.	ШТОРМОВКА	КЕПКА	ШТАНЫ
9.	БАЙДАРКА	ЛЫЖИ	ВЕЛОСИПЕД
10.	КОТЕЛОК	КОСТЕР	ГОРЕЛКА
11.	ТОПОР	ПИЛА	НОЖ
12.	БУТЫЛКА	ТЕРМОС	КРУЖКА
13.	ОБВЯЗКА	КАРАБИН.	ВЕРЕВКА
14.	КОШКИ	ВОСЬМЁРКА	ЖУМАР
15.	ТРЕККИНГОВЫЕ ПАЛКИ	КАСКА	ЛЕДОРУБ

В процессе выполнения заданий подростки и юноши знакомятся с основным туристским оборудованием, осваивают специальную терминологию.

Второй раунд включает в себя выбор наиболее подходящего, по мнению команды, слова, к слову-ключу, по вопросу ведущего (таблица 2).

Таблица 2 – Игровые карточки-вопросы

№	Ключевое слово	Слово на выбор		
1.	Должность	Фотограф	Повар	Руководитель
2.	Река	Лодка	Удочка	Рыба
3.	Лес	Грибы	Ёлка	Костёр
4.	Медведь	Свистеть	Бежать	Лезть на дерево
5.	Природа	Рассвет	Закат	Полнолуние
6.	Погода	Дождь	Солнце	Облачность
7.	Обувь	Кроссовки	Туфли	Резиновые сапоги
8.	Жильё	Море	Шезлонг	SUP-борд
9.	Досуг	Поход	Экскурсия	Горные лыжи

Например, «Какую обувь возьмём с собой в путешествие? Туфли? Кроссовки? Резиновые сапоги?» Слаженность ответов команды будет зависеть от того, как они представляют место их путешествия. Слова отражают специфику туризма и путешествий.

Ответы на вопросы игроки команд сперва записывают на листке, затем озвучивают. Начисление очков происходит также как и в первом раунде.

Третий раунд представлен практическими заданиями, которые выполняет вся команда. Целью этого раунда выступает трансформация разрозненной группы участников в единую «систему выживания» через осознание личной ответственности за общий результат.

Таблица 3 – Игровые карточки-задания

№	Задания
1.	Выберите капитана вашей команды
2.	Покажите по команде ведущего (камень, ножницы, бумагу)
3.	Покажите простое число на пальцах рук (от 1 до 10)
4.	Все вместе нарисуйте рисунок из серии «Моя жизнь как...» (дорога, река, гора, еда, огонь, игра)
5.	Предлагается ситуация для группы: «Внезапно началась непогода из-за этого потерял рюкзак, где была основная часть продуктов. До выхода с маршрута ещё 3 дня, еды осталось на 1 день. Как наиболее рационально поступить в данной ситуации?». Ведущий может добавить «триггеры» конфликтов. Группе необходимо прийти к консенсусу и выработать совместный план действий.
6.	Участники получают карточки с «ресурсами» (еда, снаряжение, аптечка и др.) и «уязвимостями» (усталость, травма, страх и др.). Группе необходимо найти наиболее подходящий «ресурс» для преодоления «уязвимостей» (таблица 3).
7.	Используя только листы бумаги формата А4 постройте своей командой высокую башню, соревнующуюсь с командой соперников

Таблица 4 – Понятия для карточек «ресурсов» и «уязвимостей»

№	Ресурс	Уязвимость
1.	Жажда	Вода
2.	Мозоль	Пластырь
3.	Холод	Костёр
4.	Голод	Еда
5.	Усталость	Отдых
6.	Дождь	Тент
7.	Грусть	Гитара

По завершению третьего раунда игры ведущий производит подсчет очков и подводит итоги. Спортсмены команд обмениваются впечатлениями

об игре, делятся своими эмоциями и чувствами.

Психологическая трансформационная игра представляет собой современный инструмент групповой динамики, направленный на качественное изменение межличностного взаимодействия внутри коллектива. В спортивном туризме, где успех похода и безопасность участников напрямую зависят от уровня доверия и взаимовыручки, применение игровых технологий становится стратегически важным элементом подготовки.

Выводы

Разработанная игра «Мы туристы!» содержит три блока заданий, представленные раундами. Все задания направлены на формирование сплоченности в туристском коллективе посредством выполнения совместных заданий и развития единства во взглядах, мнениях и ценностях.

В процессе выполнения заданий решаются задачи выявления скрытых лидерских качеств, отработки алгоритмов действий в условиях ограниченных ресурсов (времени, информации, численного состава группы), снижения уровня межличностной конфликтности, перехода от конкуренции внутри группы к сотрудничеству против внешних условий маршрута.

Игра проходила апробацию на базе СОГБУДО «Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта» и кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта».

Литература

1. Акименко, Е. А. Сплоченность в коллективе: условия и факторы эффективного взаимодействия / Е. А. Акименко // Социология государственного и муниципального управления. – 2019. – № 3. – С. 144–147.
2. Бочавер, К. А. К вопросу о феномене групповой сплоченности в спорте: анализ методологических подходов / К.А. Бочавер, А.О. Савинкина // Социологические науки. – 2018. – № 2. – С. 55–82.
3. Девшвили, В. М. Сплоченность спортивной команды и коммуникативная структура группы. / В. М. Девишвили, М. О. Мдивани // Спортивный психолог. – М.: РГУФКСМиТ. – 2013. – №3(30). – С. 14.
4. Коломейцев, Ю. А. Социальная психология спорта: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Коломейцев; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т. – Минск: БГПУ, 2005. – 292 с.
5. Луценко, Ю.В. Формирование психологического климата спортивной команды в тренерской деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ю.В. Луценко – СПб., 1997. – 141 с.
6. Смирнов, А. Т. Ценностно-ориентационное единство в коллективе: диагностика и развитие / А. Т. Смирнов, Е. А. Иванова. – М.: Просвещение, 2011. – 192 с.

УДК 796.8.01:159.9

ТРЕБОВАНИЯ К ПСИХИКЕ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ В ХОДЕ ЗАНЯТИЙ ПОЛНОКОНТАКТНЫМИ И ДЕМОНСТРАЦИОННЫМИ ДИСЦИПЛИНАМИ В ЕДИНОБОРСТВАХ

Чжэн Юйфан (КНР);

Байковский Ю.В., канд. психол. наук, профессор;

Шумова Н.С., канд. психол. наук, доцент,

*ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. У спортсменов, представляющих различные виды единоборств, возникают специфические психофизиологические, аффективные и когнитивные состояния. Они обусловлены сочетанием требований профессиональной деятельности к психике (на психомоторном, эмоционально-волевом и когнитивном уровнях) с личными притязаниями и возможностями атлетов. В ходе занятий полноконтактными единоборствами спортсмен обязан проявлять волевые качества, агрессивность и интеллект (оперативное мышление). Это необходимо для мгновенного анализа ситуации, решения соревновательных задач и реализации найденных стратегий на фоне подавления болевых ощущений и страха перед травмой. Специфика стрессовых факторов также различается: в поединках напряжение порождается непредсказуемостью действий соперника, а в демонстрационных видах — ситуацией оценивания и публичностью выступлений. Данные различия определяют специфику психологической подготовки в единоборствах.

Ключевые слова: демонстрационные дисциплины; единоборства; полноконтактные дисциплины; психические требования; психологические функции спортсменов.

Введение

Единоборства объединяют разнообразные спортивные дисциплины, которые делятся на два основных направления: поединки с прямым физическим противоборством и артистическое выполнение заранее отрепетированных технических комплексов. Каждый из этих направлений формирует уникальный комплекс психических нагрузок, что обуславливает необходимость дифференцированного подхода к изучению психологических особенностей спортсменов.

В рамках исследования анализируются требования к психике единоборцев различных специализаций, основываясь на структурно-

уровневом подходе к психической организации спортсмена, включающем когнитивный, эмоционально-волевой и психомоторный уровни. В ходе занятий демонстрационными видами единоборств важны координационные способности, определяющие точность воспроизведения движений, педантичность, долговременная память, распределение внимания, самоконтроль и саморегуляция, артистизм, эмоциональная выразительность.

Проведенный анализ является необходимым для разработки эффективных программ психологической подготовки, адаптированных к специфике спортивной деятельности единоборцев.

Основная часть

Поединки в единоборствах – это спортивное состязание, в котором два участника вступают в жесткий физический контакт с целью выявления победителя в соответствии с правилами дисциплины, используя ударную технику, приемы борьбы или спортивное снаряжение. Сущность данной спортивной деятельности определяется необходимостью эффективного выполнения соревновательных действий в условиях активного противоборства, обмена действиями, направленными на нанесение ущерба сопернику, и высокого психоэмоционального напряжения.

Согласно концепции Б.Ф. Ломова, адаптированной для спортивной психологии, требования к психике единоборцев в поединках проявляются на трех взаимосвязанных уровнях:

Когнитивный уровень: предполагает развитие тактического и оперативного мышления, антиципации действий соперника, помехоустойчивости, сохранения концентрации внимания при стрессе, объем и распределение внимания, скорость переработки информации и оперативную память. Ключевая особенность – принятие решений в условиях дефицита времени (0,15–0,3 сек на реакцию) и непредсказуемости действий соперника.

Эмоционально-волевой уровень: включает формирование смелости, решительности, толерантности к боли, психологической готовности к физическому воздействию, контролируемой агрессивности, эмоциональной и стрессоустойчивости, способности к саморегуляции, высокой мотивации достижения, волевой выносливости и целеустремленности.

Психомоторный уровень: требует развития точности ударов и захватов, координации движений при контакте, скорости двигательных реакций, стабильности технических действий в условиях утомления и стресса, способности к быстрой смене двигательных программ и гибкости установок.

Спортсмен должен быть готов действовать как в высоком темпе, так и с переменной интенсивностью в зависимости от фазы поединка: начальная фаза (разведка, 30–60 сек) требует сбор информации и сохранения настороженности; фаза активной атаки (10–30 сек) – максимальной концентрации и реализации технико-тактического плана;

пауза/восстановление (5–20 сек) – оперативного анализа и корректировки тактики; завершающая фаза (последние 60 сек) – выполнения действий в условиях нарастающего утомления и преодоления желания прекратить активность. Также требования различаются по характеру физического контакта (полный контакт с ударной/борцовой техникой, смешанный, ограниченный), определяя доминирующие психологические качества (толерантность к боли, самоконтроль, адаптацию к различным дистанциям боя).

Артистическое выполнение комплексов технических действий (ката в карате, таолу в ушу, пхумсэ в тхэквондо) представляет собой оценочное выступление перед судейской коллегией, основанное на демонстрации заранее отрепетированных последовательностей приемов в строгой хореографической и технической логике. Основное отличие от поединков – отсутствие непосредственного физического соперника, замена противоборства на соответствие эталону выполнения и оценку по критериям технической чистоты, точности выполнения координационно сложных действий, ритма, выразительности и общего впечатления.

Психологические требования к единоборцам также структурируются по трем уровням, но существенно отличаются от полноконтактных дисциплин:

– *когнитивный уровень*: доминируют концентрация внимания на собственных движениях, кинестетическая и процедурная память последовательностей действий, периферическое внимание к партнерам (при групповом выполнении), образное мышление и интерпретация художественного замысла, визуализация;

– *эмоционально-волевой уровень*: ключевыми являются контроль сценической тревожности, уверенность в себе, эмоциональная экспрессивность, артистизм, командная сплоченность (при групповом выполнении), готовность к сотрудничеству, эмпатия, самоконтроль, дисциплинированность и перфекционизм;

– *психомоторный уровень*: требует точности воспроизведения заученных комплексов, плавности и координации движений, синхронизации действий (при группе), пластичности, выразительности движений, стабильности и точности автоматизированных навыков, чувства пространства.

Можно выделить следующие этапы изменения состояния спортсмена при артистическом выполнении соревновательных действий:

- предстартовый этап (1–3 мин), задача которого – сформировать психологическую готовность к артистическому выполнению соревновательных действий, их визуализация;

- начальный этап выполнения (20–30 сек) задача которого – правильная ритмическая организация выполнения соревновательного действия, формирование устойчивой функциональной системы, на котором достигается согласованная работа физиологических, технических и психологических компонентов, синхронизация с дыханием, стабилизация вегетативных функций и концентрация внимания, что обеспечивает экономичность и высокое качество выполнения комплекса, преодоление начального волнения;
- основной этап (60–150 сек) – максимальной работоспособности, задача – правильное распределение внимания, эмоционально выразительное артистическое выполнение соревновательного действия;
- завершающий этап (15–20 сек), задача – мобилизация для эффектного финала при утомлении;
- пост-соревновательный этап, задача которого – рефлексия выступления (рациональная причинная схема объяснения успехов и неудач, см. Г. Б. Горская, 2008), управление эмоциональной реакцией.

Универсальные психологически значимые требования для полноконтактных и демонстрационных дисциплин:

1. Систематическое выполнение монотонных технических упражнений с сохранением концентрации.
2. Соблюдение ритуалов и традиций единоборств, формирование уважения к тренеру и партнерам, работа в условиях строгой иерархии, подчинение указаниям старших по рангу.
3. Балансирование между агрессивностью (боевым духом) и контролем, использование техник без причинения неоправданного вреда.
4. Преодоление физической боли и дискомфорта, развитие толерантности к нагрузкам.
5. Выполнение соревновательных действий в присутствии зрителей, сохранение технической эффективности в условиях социального давления.
6. Способность к управлению движениями с опорой на проприоцепцию и вестибулярные ощущения, чувство времени.

Интенсивность универсальных требований изменяется под влиянием ряда факторов: уровень соревнований (повышение статуса увеличивает психологическую нагрузку), возраст спортсмена (юниоры требуют больше педагогической поддержки, взрослые – самостоятельной регуляции), соревновательный опыт (новичкам необходимо преодоление неопределенности, опытным – поддержание мотивации), весовая категория (легкие веса – скорость реакции, тяжелые – готовность к сильным физическим воздействиям), половая принадлежность (женщины имеют более высокий уровень ситуативной тревожности перед соревнованиями) и

культурный контекст (традиционные школы – духовное развитие, спортивные – конкурентность).

Выводы

1. В ходе занятий полноконтактными и демонстрационными видами единоборств к психике спортсменов предъявляются различные требования, обусловленные характером спортивной деятельности – прямым физическим противоборством (поединки) или оценочной ситуацией, публичностью демонстрации, координационной сложностью технических комплексов.

2. Для полноконтактных дисциплин ключевыми являются оперативное мышление, антиципация действий соперника, контролируемая агрессивность, толерантность к боли и стрессоустойчивость в условиях непредсказуемости; для демонстрационных – координационные способности, педантичность, долговременная память, распределение внимания, самоконтроль и саморегуляция, артистизм, эмоциональная выразительность.

3. Психические требования к единоборцам любого направления, согласно концепции Б.Ф. Ломова, адаптированной для спортивной психологии, структурируются на когнитивном, эмоционально-волевом и психомоторном уровнях, которые находятся в постоянном взаимодействии, при этом эффективность исполнительной функции (психомоторный уровень) зависит от правильности принятых решений (когнитивный уровень) и способности поддерживать работоспособность (эмоционально-волевой уровень).

4. В ходе занятий единоборствами к психике предъявляются как универсальные требования, связанные с необходимостью соблюдать дисциплину, преодолевать физический дискомфорт, следовать традициям и правилам, действовать в условиях социального давления.

5. Знание специфики требований, предъявляющихся к психике в ходе занятий спортом, является необходимым базовым элементом для разработки индивидуализированных программ психологической подготовки, психодиагностики и отбора для занятий различными видами единоборств.

Литература

1. Барейра, С. Р. А. Психологическая динамика опыта занятий единоборствами / С. Р. А. Барейра [и др.] // *Frontiers in Psychology*. – 2025.

2. Косторц, К. Иерархия ценностей и самооценка лиц, занимающихся боевыми искусствами и единоборствами / К. Косторц, А. Гнезинска, М. Навроска // *Движение Идо за культуру. Журнал антропологии боевых искусств*. – 2017. – №1. – С. 15-22.

3. Горелов, А. А. Обеспечение эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных единоборцев смешанного типа средствами психофизиологической поддержки / А. А. Горелов, В. М. Воронов, О.Г. Румба // *Теория и практика физической культуры*. – 2021. – № 8. – С. 100-102.

4. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.

5. Носов, С. А. Психолого-педагогические особенности юных спортсменов единоборцев, принимающих участие в соревнованиях / С. А. Носов, В. Е. Баев, Ю. В. Горшков // Современные наукоёмкие технологии. – 2021. – № 1(24). – С. 128-136.

6. Пепиора, Р.А. Психологическая подготовка каратистов к спортивным соревнованиям в ката / Р.А. Пепиора, Ж.В. Юрчик, Ж. Ввейнхардт // Передовые направления в спорте и активном образе жизни. – 2025. – Т. 6.

7. Ли Хао, Лей Бинь. Исследование ценности обучения молодежи боевым искусствам / Хао Ли, Бинь Лей // Достижения в физических науках. – 2021. – № 9 (2). – С. 228-237.

8. Ciaccioni, S. Combat sports and wellbeing: advancing health and inclusion in athletes and practitioners. An opinion paper / S. Ciaccioni, Y. Lee, F. Guidotti [et al.] // Frontiers in Psychology. – 2025. – Т. 16.

9. Silva, L. Kata, Taolu, Poomsae - what's the purpose of the forms [Электронный ресурс] // YouTube. – URL: https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=l5cwpfI_bBU.

10. Fauzi, I. The Effect of Mental Imagery Training on Concentration and Performance of Kata Athletes / I. Fauzi, S. Yadi, Sagitarius, Mulyana // Journal of Physical Education Health and Sport. – 2024. – Т. 11 (2). – P. 85-89.

УДК 796.344.015.12

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ КОГНИТИВНЫХ СТИЛЕЙ РОССИЙСКИХ И КИТАЙСКИХ СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ

Чжоу Теган (КНР);

Шумова Н.С., канд. психол. наук, доцент;

*Байковский Ю.В., канд. психол. наук, профессор,
ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»,
г. Москва, Россия*

Аннотация. Авторами рассматривается когнитивный стиль как один из ключевых факторов спортивной результативности в бадминтоне как в виде спорта, сочетающего высокое мастерство и быстроту исполнения технических движений при высокой точности ударов и жесткой конкурентной борьбе в условиях постоянно меняющейся игровой ситуации. Проведенный анализ показывает актуальность выявления взаимосвязей когнитивных стилей с личностными чертами, спортивной мотивацией, стратегиями совладания со стрессом и соревновательной результативностью. Знание данных взаимосвязей необходимо для разработки индивидуализированных программ тренировки, адаптированных к особенностям когнитивного стиля спортсменов.

Ключевые слова: бадминтон; когнитивный стиль; кросскультурный анализ; полезависимость; полenezависимость; студенты-спортсмены; спортивная результативность.

Введение

Бадминтон занимает важное место в системах физического воспитания вузов Китая. В отдельных российских вузах (например, МГУ, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») функционируют собственные секции по этому виду спорта.

Освоение сложной бадминтонной техники и тактики предъявляет высокие требования к когнитивным способностям студентов-спортсменов, определяющим эффективность обработки информации о игровой ситуации.

Когнитивный стиль – индивидуально-специфический способ переработки информации об окружающем мире, проявляется в особенностях восприятия, анализа, структурирования и оценки происходящего, формируясь на основе опыта и обучения. В бадминтоне он опосредует восприятие ситуации и соревновательные действия, обуславливает особенности техники и способа ее изучения, скорость и точность

тактических решений, способности к адаптации при изменениях на площадке.

В спортивной психологии когнитивный стиль определяется как стабильная когнитивная модель спортсмена, формирующаяся в процессе изучения спортивных навыков, принятия решений в соревнованиях и усвоения обратной связи [2].

Современные исследования когнитивных стилей в спортивной сфере разделяются на три основных направления: изучение типов и распределения когнитивных стилей среди спортсменов, анализ связи между когнитивным стилем и эффективностью обучения спортивным навыкам, выявление факторов, влияющих на формирование когнитивных стилей.

Основная часть

Исследования показывают, что среди студентов спортивных специальностей доля полнезависимых составляет 40–50%, что значительно выше, чем среди обычных студентов (25–30%), что обусловлено формированием способности к самостоятельным суждениям в процессе спортивной тренировки.

Исследование китайского ученого Ли Ян (2022) демонстрирует, что полнезависимые студенты-бадминтонисты при тренировках с множественным мячом (мультибол – метод тренировки, при котором игроку или группе игроков используются несколько мячей), в которых требуется быстрая адаптация к различным траекториям полета, осваивают технику на 23% быстрее, а точность их тактических решений выше на 18% и они лучше прогнозируют действия соперника [4].

Российская исследовательница Евтух Т. В. (2015) также отмечала, что полнезависимые студенты демонстрируют лучшие результаты при парных тренировках, поскольку быстро воспринимают положение и намерения напарника, обеспечивая эффективную координацию движений [3].

Ключевыми факторами, формирующими когнитивный стиль спортсменов, являются методы преподавания и сроки тренировки (по данным китайских исследований) а также культурный контекст (по данным российских исследований).

Так, коллективистская ориентация восточнославянской культуры (Савенко А. Ю., 2013) усиливает полнезависимые черты спортсменов, привыкших к сотрудничеству и соблюдению общих правил [5].

Индивидуальная работа с тренером при условии постепенного снижения уровня подсказок (внешней опоры), и стимулирования автономной стратегии решения двигательных задач способствует развитию полнезависимости, а длительный тренировочный стаж (3–8 лет) повышает когнитивную гибкость, позволяющую адаптировать стиль к различным игровым ситуациям.

Анализ литературных источников (Холодная М. А., 2004, Григоренко Е.Л., Стернберг Р. Дж., 1997) позволил выделить следующие пробелы в знаниях о механизмах функционирования когнитивных стилей, изучение которых может лечь в основу разработки методик оптимизации тренировочного процесса с учетом индивидуальных когнитивных особенностей [1, 8]:

- исследование уровня развития контролирующих стратегий при выраженности параметров стиля «полезависимость/полenezависимость»;
- исследование эффективности сканирования видимого поля для стиля «импульсивность/рефлексивность»;
- степени интегрированности словесно-речевых и сенсорно-перцептивных функций при выраженности параметров стиля «ригидность/гибкость познавательного контроля»;
- уровень формирования способности к понятийному обобщению и анализу при выраженности параметров стиля «узкий/широкий диапазон эквивалентности».

Исследования когнитивных стилей в сфере бадминтона в китайских спортивных вузах начались после 2010 года, а за последние 5 лет (2019–2024) вступили в период интенсивного развития – количество научных работ на эту тему в ядровых журналах Китайской национальной библиотеки знаний увеличилось с 3-х в 2019 году до 11-и в 2024 году.

Основные особенности китайских исследований (Yang Ge, Danyang Li., 2021, Хуан Юнь, 2023, Юй Ицун, Л.Н. Рогалева, В.В. Беляева, 2021) [9, 11, 13]:

- фокус на педагогической практике (80% работ посвящены соответствию между когнитивным стилем и методами преподавания), базовые исследования составляют лишь 20%;
- объектами исследований преимущественно являются высококвалифицированные студенты спортивных вузов (65%) с спортивными категориями, исследования на обычных любителях практически отсутствуют;
- преобладание эмпирических методов (70% работ используют комбинацию опросника + психологического теста), продолжительные исследования практически не проводятся.

Актуальные направления китайских исследований сосредоточены на трех блоках: характеристиках распределения когнитивных стилей среди студентов-бадминтонистов с разным стажем занятий, связи между когнитивным стилем и спортивным выступлением (преимущества полеиндепендентных типов в одиночках и полезависимых в парах), разработке программ педагогического вмешательства, адаптированных к индивидуальным когнитивным особенностям спортсменов [9, 10, 11, 13].

Основные недостатки китайских исследований: отсутствие кросскультурного сравнения когнитивных стилей спортсменов разных стран, дефицит продолжительных исследований динамики когнитивных стилей в процессе тренировки, игнорирование проблемы формирования когнитивной гибкости у тренеров.

Исследования когнитивных стилей в сфере бадминтона в российских спортивных вузах начались раньше (в 2000-х годах), основными исследовательскими центрами являются Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (Москва) и Санкт-Петербургский государственный университет им. П. Ф. Лесгафта, обладающие обширным опытом в области спортивной психологии.

Основные особенности российских исследований [6, 7, 12]:

- фокус на психологических механизмах (60% работ направлены на выяснение связи между когнитивным стилем и спортивной психологией, включая влияние культурного контекста);
- объекты исследований охватывают различные уровни подготовки спортсменов, что повышает достоверность результатов за счет междисциплинарного сравнения;
- сочетание теоретического и эмпирического анализа, основанного на деятельностной и культурно-исторической теориях.

Актуальные направления российских исследований: механизм влияния культурного контекста на формирование когнитивных стилей, разработка программ формирования когнитивной гибкости будущих тренеров, практика смешанной модели тренировки «индивидуальная + коллективная» для оптимизации тактических решений спортсменов.

Помимо Китая и России, исследования когнитивных стилей в бадминтоне ведутся в США и Японии, однако они ограничены узкими рамками научного анализа. Американские исследования сосредоточены на изучении нейронных механизмов когнитивного стиля, определении различий в активности коры головного мозга между полеиндепендентными и полезависимыми спортсменами, без вовлечения педагогической практики. Японские исследования направлены на создание ступенчатой программы формирования когнитивных стилей молодых спортсменов по бадминтону, разделенной по возрастным группам, без изучения особенностей студентов высших учебных заведений.

К общим недостаткам современных зарубежных исследований относятся: небольшой объем выборки (30–50 студентов из нескольких городов), что снижает репрезентативность результатов; недостаточность системного кросскультурного сравнения китайских и российских студентов-бадминтонистов; слабая практическая применимость полученных результатов – рекомендации являются абстрактными и не трансформируются в конкретные управляемые тренировочные задачи.

Выводы:

1. Когнитивный стиль является одним из ключевых факторов спортивной результативности в бадминтоне, поскольку он определяет эффективность обработки информации о игровой ситуации, влияет на освоение технических навыков, скорость и точность тактических решений, адаптацию к изменениям на площадке. Особенности полезависимости/полнезависимости наиболее ярко проявляются в различиях спортивного выступления в одиночных и парных матчах.

2. Существуют общие пробелы в современном научном анализе когнитивных стилей студентов-бадминтонистов: отсутствие системного кросскультурного сравнения спортсменов Китая и России, дефицит продолжительных исследований динамики когнитивных стилей, игнорирование проблемы формирования когнитивной гибкости тренеров, слабая практическая применимость полученных результатов.

3. Актуальным направлением дальнейших исследований является проведение комплексного кросскультурного сравнительного анализа когнитивных стилей китайских и российских студентов-бадминтонистов 18–25 лет, выявление их взаимосвязи с личностными чертами, спортивной мотивацией, стратегиями совладания со стрессом и соревновательной результативностью, разработка индивидуализированных программ тренировки, адаптированных к особенностям когнитивного стиля спортсменов.

Литература

1. Григоренко, Е. Л. Когнитивные стили: изучение в рамках концепции успешного интеллекта / Е. Л. Григоренко, Р. Дж. Стернберг // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С. 106-121.

2. Грошев, А. М. Влияние когнитивного стиля личности спортсмена на результативность технико-тактических действий в баскетболе / А. М. Грошев, В. В. Буторин // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. — 2017. — № 12 (154). — С. 324-326.

3. Евтух, Т. В. Адаптация студентов к обучению в связи с особенностями их когнитивных стилей / Т. В. Евтух // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия 1. Психологические и педагогические науки. – 2015. – №1. – С. 98-104.

4. Ли, Ян Исследование корреляции между когнитивным стилем и техническим мастерством студентов, обучающихся бадминтону в колледжах и университетах / Ян Ли // Журнал Пекинского спортивного университета. – 2022. – 45(5). – С. 112-118.

5. Савенко, А. Ю. Коллективизм и свобода в контексте трансформации восточнославянских обществ / А. Ю. Савенко // Менталитет славян и интеграционные процессы: история, современность, перспективы: материалы VIII Междунар. науч. конф., 23–24 мая 2013 г.; М-во образования

Респ. Беларусь [и др.]; под общ. ред. В. В. Кириенко. – Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2013. – С. 123-125.

6. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В.К. Сафонов // Монография. – 3-е изд., стер. – М.: Спорт, Человек, 2024. – 288 с.

7. Халифаева, О. А. Исследование связи когнитивных стилей и эмоциональной направленности у спортсменов / О. А. Халифаева, И. Е. Янкевич // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2025. – Т. 5, № 1. – С. 73-83.

8. Холодная, М. А. Когнитивные стили. О природе индивидуального ума. 2-е изд. / М. А. Холодная. – СПб.: Питер, 2004. – 384 с: ил.

9. Хуан, Юнь Психологические аспекты подготовки китайских спортсменов к международным соревнованиям / Юнь Хуан // Современное педагогическое образование. – 2023. – №10. – С. 338-340.

10. Шумова, Н. С. Взаимосвязь субъектной активности личности и результативности действий баскетболистов России и Китая монография / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский, Люй Сюнцэ; ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М. : РГУФКСМиТ, 2020. – 261 с.

11. Юй, Ицун, Рогалева Л. Н., Беляева В. В. Направленность китайской философии спорта на осознание значимости людьми роли физического и психического здоровья / Ицун Юй, Л. Н. Рогалева, В. В. Беляева // Спортивная психология в межкультурном пространстве: материалы Международной науч.-практ. онлайн-конференции (Екатеринбург, 4–5 декабря 2020 года) / под ред. Л. Н. Рогалевой. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021. – С. 78-82.

12. Якушина, А. А. Связь показателей перфекционизма и когнитивных компонентов профессиональных навыков спортсменов / А. А. Якушина, С. В. Леонов, Е. В. Невмержицкая // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2023. – Т. 20, № 1. – С. 87-104.

13. Yang Ge The features and mission of sport psychology in China / Ge Yang, Li Danyang // Asian Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2021. – Vol. 1, No. 1. – P. 45-53.

УДК 796.078:159.9

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-КАРТИНГИСТОВ

Чубаров Е.В.,

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», г. Тула, Россия

Аннотация. Статья является обзором основных исследований, посвященных автоспортивной дисциплине «картинг», с точки зрения важности психологической подготовки спортсменов-картингистов. Проведен анализ работ С.Е. Бебинова, В. Вебера, Н.А. Котровского, Э.Г. Сингуриды, Т.Г. Акуловой, В.А. Головина и Я.А. Шевырталова, подчеркнуты психологические аспекты подготовки картингистов.

Ключевые слова: *картинг; подготовка автогонщиков; психологическая подготовка; тренер.*

Введение

Картинг – это одна из дисциплин автоспорта. Спортсмены соревнуются на небольших гоночных автомобилях без кузова (картах) на специально подготовленных трассах. Картинг считается начальным, но при этом очень важным этапом в подготовке профессиональных автогонщиков. Занятия картингом доступны с 5-летнего возраста, а с 8 лет юные спортсмены уже могут участвовать в официальных российских и международных соревнованиях. Верхнего возрастного предела для занятия картингом нет [5].

Основная часть

Как правило, карьера профессиональных гонщиков начинается с 5-7 летнего возраста, когда осваиваются азы управления автомобилем. В картинге существует несколько категорий и классов автомобилей, которые различаются по мощности и скорости. Для 5-7 летних спортсменов скоростью автомобиля не превышает 50 км/ч, а для 14-15 летним спортсменам доступны карты, способные быстро развить скорость до 160 км/ч. Карт обладает высоким показателем удельной мощности (отношения мощности двигателя к массе автомобиля вместе с гонщиком), а благодаря небольшой массе и компактной конструкции карт имеет высокую манёвренность. Всё это требует от картингиста определенного сочетания физических и психических качеств, поскольку спортсмену необходимо контролировать не только себя и карт на высокой скорости, но и принимать мгновенные решения в окружении таких же быстрых и динамичных автомобилей.

Для начала определим место картинга в известных классификациях

видов спорта. Заметим, что ряд классификаций, в том числе, классификации В.С. Фарфеля, Т.Т. Джемгарова, Б.Дж.Кретти, автомобильный спорт в целом, и картинг в частности, не включают.

В классификации, основанной на особенностях предмета состязаний и характере двигательной активности спортсменов, картинг можно отнести ко второй группе – видам спорта, «операционную основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами передвижения... Спортивный результат в этих видах во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления» [7, 9].

Согласно классификации Л.П. Матвеева, картинг относится к техническим видам спорта, «операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению внешними «самодвижущимися» средствами перемещения (мотоциклом, автомобилем, планером, самолетом, яхтой, и т. д.), благодаря умелому использованию которых и достигается спортивно-технический результат» [4, 10].

В психологической классификации Л.К. Серовой картинг, как дисциплина автоспорта, отнесен к третьей группе – рекордным видам спорта, где нужно опередить соперника, показав лучший количественный результат, выраженный в секундах, килограммах, метрах. К ним, в том числе, относятся виды спорта, связанные с управлением средствами передвижения. Автор отмечает, что «Спортсмены рекордных видов спорта борются не только с соперниками, но и со временем и пространством. Они должны быть сосредоточены на своих ощущениях и чувствах» [6].

Таким образом, картинг является техническим, рекордным, высокоскоростным, рискованным видом спорта, который требует от спортсмена серьезной психологической подготовки. В силу своей рисковости и серьезной финансовой емкости он не может быть массовым, и, как следствие, недостаточно изучен. Известно не так много исследований и методических рекомендаций, посвященных подготовке спортсменов-картингистов.

Одной из первых системных работ стала книга Э.Г. Сингуриди «Автомобильный спорт», в которой автор описал виды автомобильных дисциплин, в том числе и картинг, и направления спортивной подготовки, включая теоретическую, физическую, техническую, тактическую и психологическую. Описывая взаимодействие спортсмена и тренера в процессе спортивной подготовки, Э.Г. Сингуриди подчеркнул, что «предстартовые состояния характерны как для спортсменов, так и для тренеров, причем проявляются эти состояния в одной и той же форме: стартовая лихорадка, стартовая апатия, состояние боевой готовности» [8]. Автор указал на два пути формирования профессионального мастерства тренера: первый, когда тренером становится бывший спортсмен, имеющий большой соревновательный опыт и добившийся результатов, и второй, когда

тренером становится выпускник учебного заведения с меньшим спортивным опытом и мастерством (наши многолетние наблюдения показывают, что в детском картинге чаще работают тренеры, прошедшие по первому пути). Основными «инструментами» для тренера являются: острая наблюдательность, аналитическое мышление, творческое воображение, и специфическая интуиция [8].

Значимое исследование в области подготовки юных автогонщиков изложено в диссертационной работе С.Е. Бебинова. Проблематика его исследования обусловлена недостаточностью научного обоснования реализации программ спортивной подготовки, которая строится преимущественно на практическом опыте тренеров. В своей работе С.Е. Бебинов обосновал, разработал и описал методику спортивно-технической подготовки и систему специальных упражнений [1].

На важность психологической подготовки спортсменов-картингистов указывают в своей статье «Особенности физической подготовки спортсменов-картингистов» Т.Г. Акулова, В.А. Головин и Я.А. Шевырталов. Основываясь не только на уже известных работах, но и на своём многолетнем спортивном опыте, авторы рассмотрели основные виды подготовки картингистов и отметили: «В современных условиях всё большее значение приобретают физическая, психологическая и техническая подготовка гонщиков» [11].

Значение психологической подготовки в автоспорте, её важность и влияние на результат отмечено в исследованиях Э.Г. Сингуриди: «...речь идет о хорошей психологической подготовке спортсмена в том случае, если он, несмотря на волнующую обстановку ответственных соревнований, не снижает, а в идеальном случае даже улучшает те результаты, которые он уже научился стабильно достигать на тренировках и на соревнованиях меньшего ранга» [8].

Большое внимание психологической составляющей подготовки картингистов уделяет Н.А. Котровский в своем цикле лекций «Азбука мастерства». Психологическая составляющая сопровождает описание специфики освоения основ пилотажа гоночной борьбы, технических действий пилота: «Как только основные приемы вождения исчерпывают себя, включается кнопка «Паника», и каждый нажимает ее при подходе к своему собственному пределу возможностей» [3]. Он подчеркивает важность контроля картингистом собственных эмоциональных состояний: «Излишняя возбужденность, нервозность, гнев, депрессия, стресс и т.д. – все это обязательно скажется на результатах заезда; и скажется отрицательно. Принятие решений станет замедленным, а сознание в экстремальные моменты будет с трудом фокусироваться на главном» [3].

Н.А. Котровский отмечает важность не только технической, но и психологической компетентности тренера по картингу: «По-настоящему грамотный тренер «...» должен быть одновременно и наставником, и

тренером, и учителем, и менеджером, и психологом, и со-командником, и другом «...» Одним словом. Истинным психоаналитиком пилота!» [3].

Повышенное внимание психологической и физической подготовке гонщика уделяет в своей автобиографической книге «Моя кровь – бензин» Вилли Вебер (менеджер Михаэля Шумахера): «В течении двух часов он в состоянии абсолютной концентрации должен вести машину на предельной скорости, а на такое способен лишь человек в идеальной ментально и физической форме» [2].

Выводы

Поскольку картинг является техническим, высокоскоростным, рискованым видом спорта, он требует серьезной психологической подготовки спортсменов-картингистов, начиная с начального этапа спортивной подготовки.

Литература

1. Бебинов С.Е. Оптимизация спортивно-технической подготовки юных картингистов https://www.dissercat.com/content/optimizatsiya-sportivno-tekhnicheskoi-podgotovki-yunyh-kartingistov?utm_source=chatgpt.com (дата обращения: 01.03.2026 года).
2. Вебер В. Моя кровь – бензин. – М.: АСТ, 2023. – 320 с.
3. Котровский Н.А. Азбука мастерства. Цикл лекций. http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70385008SelfPub;&lfrom=202213444&file1 (дата обращения: 01.03.2026 года).
4. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и. доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
5. Правила вида спорта автомобильный спорт (утв. приказом Минспорта России от 03.06.2025 N 408). https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_507828/.
6. Серова Л.К. Психологическая классификация спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1 (155).
7. Серопегин, И.М. Физиология человека / И.М. Серопегин, В.М. Волков, М.М. Синайский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
8. Сингуриди Э.Г. Автомобильный спорт, ч. 1. – М: ДОСААФ, 1982. – 34 с.
9. Советская система физического воспитания / под ред. Г.И. Кукушкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.
10. Трегубова М.В., Елисеев Е.В. Теория и методика технических видов спорта: учеб. пособие для студентов направления подготовки 49.04.01 «Физическая культура». – Ч.1. – Челябинск: УралГУФК, 2021, – 161 с.
11. Шевырталов Я.А, Акулова Т.Н., Головина В.А. Особенности физической подготовки спортсменов-картингистов. https://www.muotr.ru/upload/iblock/bb9/eu438qt2bifr6bcjwysf6hnr9kxyj9pq.pdf?utm_source=chatgpt.com (дата обращения: 09.02.2026 года).

АВТОРСКИЙ УКАЗАТЕЛЬ

Абрамян
Артём Григорьевич
fencer.artamon@gmail.com

Аспирант, кафедра педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Александрова
Александра Игоревна
miakota.aleksandra.1993@yandex.ru

Магистрант, кафедра педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Андреев
Владимир Витальевич
aww-17@yandex.ru

Кандидат психологических наук; доцент, кафедра психологии, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Андреев
Виталий Владимирович
vitavv2507@yandex.ru

Кандидат психологических наук; доцент, кафедра психологии, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Анисимов
Руслан Дмитриевич
wooldecar@mail.ru

Магистрант, кафедра педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Артюгин
Сергей Владимирович
artugin2006@mail.ru

Старший преподаватель, кафедра теории и методики спортивных игр, ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Байковский
Юрий Викторович
alpfest@mail.ru

Кандидат психологических наук, доктор педагогических наук, профессор, заведующий, кафедра психологии, философии и социологии, ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

Гейнрих
Елизавета Эдуардовна
lizageynrikh2005@gmail.com

Студент, факультет психологии и педагогике, специализация «Спортивная психология»,
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Деговцев
Николай Сергеевич
nikolai.degovcev@mail.ru

Кандидат психологических наук; доцент, кафедра теории и методики спортивных единоборств, тяжелой атлетики и стрелкового спорта, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Россия

Елисеева
Елена Васильевна
eliseeva.elen2018@yandex.ru

Магистрант, кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Зайко
Максим Витальевич
zaykomv2002@mail.ru

Магистрант, кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Заколотная
Елена Евгеньевна
elenazakolodnaya@mail.ru

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий, кафедра педагогики УО «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск, Республика Беларусь

Зуева
Валерия Сергеевна
zuevavalera@mail.ru

Магистрант, кафедра педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Князева
Валентина Викторовна
kww.walentina@mail.ru

Старший преподаватель, кафедра педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Комачева
Олеся Александровна
comacheva@yandex.ru

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий, кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Конашков
Илья Сергеевич
kena676@mail.ru

Преподаватель, кафедра теории и методики спортивных игр, ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Кочнева
Анна Андреевна

Тренер по теннису ДЮСШ 2, клуб «АнСаш», г. Брест, Республика Беларусь

Кухтова
Наталья Валентиновна
kukhtovanv@gmail.com

Кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой психологии, УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

Кухтова
Ксения Дмитриевна
kseniakuhtova89@gmail.com

Студент, УО «Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка», г. Минск, Республика Беларусь

Лаврентьева
Инна Рафаильевна
inna_lavrenteva@mail.ru

Магистрант, кафедра педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Лединская
Ирина Валентиновна
mental.rainbow@yandex.ru

Преподаватель, НОЧУ ВО «Гуманитарный институт имени П.А. Столыпина», г. Москва, Россия

Логош
Александра Алексеевна
alexandralogosh0404@mail.ru

Студент, факультет психологии и педагогики, УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Мартынова Валентина Ильинична valyakorneva@gmail.com	Спортивный психолог, г. Санкт-Петербург, Россия
Марусина Мария Сергеевна mar.marusya02@mail.ru	Магистрант, кафедра педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия
Матвеева Анна Владимировна Nura_peg@rambler.ru	Кандидат педагогических наук, старший преподаватель, кафедра туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия
Мельник Елизавета Вячеславовна elizavetamelnik@yandex.ru	Кандидат психологических наук, доцент; доцент, кафедра педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия
Мельник Максим Сергеевич bonan.bonan@inbox.ru	Магистрант, кафедра педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия
Михута Игорь Юрьевич igor_michuta@mail.ru	Кандидат педагогических наук, доцент; ООО Инновации спорта, руководитель проекта «Science-sportlab», г. Брест, Республика Беларусь
Недоленко Ольга Александровна 1032259268@rudn.ru	Магистрант, ФГА ОУ ВО «Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы», г. Москва, Россия
Остапенко Дарья Сергеевна. dasha.ostapienko@gmail.com	Студент, факультет психологии и педагогики, специализация «Спортивная психология», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь

Пегов
Владимир Анатольевич
pegwlad@rambler.ru

Кандидат педагогических наук, доцент, профессор, кафедра педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Плотников
Никита Алексеевич
89213824663nik@gmail.com

Магистрант, кафедра психологии, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Полещук
Юлия Анатольевна
polishuk@tut.by

Кандидат психологических наук, доцент, заведующий, кафедра общей и организационной психологии, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, г. Минск, Республика Беларусь

Полозков
Илья Олегович

Преподаватель, кафедра профессионально-прикладной физической подготовки, Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь г. Минск, Республика Беларусь

Пульмановская
Елена Ивановна
pei.19@mail.ru

Старший преподаватель, кафедра педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия

Радько
Татьяна Александровна
nice.tanos@yandex.ru

Студент, Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, г. Минск, Республика Беларусь

Разумец
Елена Игоревна
Razumets_elen@mail.ru

Кандидат психологических наук, медицинский психолог, ФГБУ «Государственный научный центр Федеральный медицинский биофизический центр им. А.И. Бурназяна ФМБА России», г. Москва, Россия

Садовникова
Вероника Владимировна
sadovnikova@tut.by

Кандидат педагогических наук, доцент;
доцент, кафедра физического воспитания
и спорта, Белорусский государственный
университет, г. Минск, Республика
Беларусь

Селезнёва
Юлия Анатольевна
ukka74@list.ru

Кандидат психологических наук, доцент;
директор Института детства, ФГБОУ ВО
«Тульский государственный
педагогический университет
им. Л.Н. Толстого», г. Тула, Россия

Смолдовская
Ирина Олеговна
smolet_72@mail.ru

Кандидат педагогических наук, доцент;
доцент, кафедра педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Смоленский
государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия

Сундетова
Улжан Шапхатовна
ulaShSu@yandex.ru

Кандидат педагогических наук, доцент;
доцент, кафедра физической культуры,
Всероссийская академии внешней
торговли Министерства экономического
развития Российской Федерации,
г. Москва, Россия

Трипапина
Светлана Олеговна
stripapina@mail.ru

Магистрант, кафедра педагогики и
психологии ФГБОУ ВО «Смоленский
государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия

Туманова
Анастасия Сергеевна
asyatumanova1999@gmail.com

Магистрант, кафедра педагогики и
психологии ФГБОУ ВО «Смоленский
государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия

Тюхаева
Наталья Геннадьевна
natali.tyuxaevv@bk.ru

Магистрант, кафедра педагогики и
психологии ФГБОУ ВО «Смоленский
государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия

Целоусов Алексей Васильевич tselousov75@gmail.com	Психолог, СПб ГБУ ДО СШОР «ШВСМ по легкой атлетике», г. Санкт-Петербург, Россия
Чжэн Юйфан (КНР) 3245585178@qq.com	Магистрант, кафедра психологии, философии и социологии ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия
Чжоу Теган (КНР) zhoutiegang0116@163.com	Магистрант, кафедра психологии, философии и социологии, ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия
Шумова Наталья Сергеевна zalp1@mail.ru	Кандидат психологических наук, доцент; доцент кафедры психологии, философии и социологии ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия
Федорова Наталья Игоревна doc_fni777@mail.ru	Доктор педагогических наук, доцент; и.о. проректора по научной работе ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия
Федоскина Елена Михайловна vladf61@yandex.ru	Кандидат педагогических наук, доцент; доцент, кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия
Чернецов Максим Михайлович chernetsov-smolsport@yandex.ru	Кандидат педагогических наук, доцент; доцент, кафедра теории методики футбола, ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия
Чубаров Евгений Владимирович chubarotti@gmail.com	Магистрант, ФГБОУ ВО Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, г. Тула, Россия

Научное издание

**IV Международная научно-практическая конференция
по спортивной психологии**

**«ЭФФЕКТИВНЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В РЕАЛИЗАЦИИ
ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА»**

24-25 апреля 2026 года

г. Смоленск

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

Редактор *Е. И. Пульмановская*

Корректор *Е. В. Мельник*

Верстка *Е. В. Мельник*

Электронное издание