

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy



Т. 3, N 3, 2023

ISSN 2782-5930 (Online)

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ
И ПЕДАГОГИКИ**

**CURRENT ISSUES
OF SPORTS PSYCHOLOGY
AND PEDAGOGY**

Т. 3, N 3, 2023

Журнал основан в 2021 г.
Выходит 4 раза в год

Established in 2021 Frequency
of publication: quarterly

Учредитель – Уральский федераль-
ный университет имени первого
Президента России Б. Н. Ельцина
(УрФУ) 620002, Свердловская обл.,
г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 19

Publisher: Ural Federal University
named after the first Russian President
B. N. Yeltsin (URFU) 19 Mira St.,
Yekaterinburg, Sverdlovsk reg., Russia,
620002

Свидетельство о регистрации
выдано Роскомнадзором
Эл № ФС77-81159 от 25.05.2021

Certificate issued by Department
of Roskomnadzor El No FS77-81159
of 25.05.2021

«Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики» – рецензируемый научный журнал, ориентированный на широкий круг исследований в области спортивной психологии и педагогики. Цель журнала заключается в развитии международного обмена научными знаниями по вопросам психолого-педагогической подготовки спортсменов, кросс-культурной спортивной психологии и педагогики, психологии и педагогики адаптивного спорта. Приоритет отдается оригинальным публикациям, которые ориентированы как на теоретические, так и прикладные исследования. К публикации принимаются статьи на русском, английском языках. Полнотекстовая версия журнала находится в свободном доступе на сайте журнала и размещается на платформе Российского индекса научного цитирования (РИНЦ) Российской универсальной научной электронной библиотеки. Полная информация о журнале и правила оформления статей размещены на сайте: <http://sportpp.ru>

«Current Issues of Sports Psychology and Pedagogy» is a peer-reviewed academic journal focusing on a wide range of research in the field of sports psychology and pedagogy. The Journal aims to develop an international exchange of scientific knowledge on the issues of psychological and pedagogical training of athletes, cross-cultural sports psychology and pedagogy, psychology and pedagogy of adaptive sports. Priority is given to original publications that focus on both theoretical and applied research. Articles in Russian and English are accepted for publication. The full-text version of the journal is freely available on the journal's website and is posted on the platform of the Russian Science Citation Index (RSCI) The Russian Universal Scientific Electronic Library. Full information about the journal and the rules for the design of articles are posted on the website: <http://sportpp.ru>

Адрес редакции: Россия, 620078,
Екатеринбург, ул. Коминтерна, 14, ком. 408
Уральский федеральный университет, 2021
E-mail: sportpsypedagogy@yandex.ru

Editorial office address: 14 Kominterna,
room 408, Yekaterinburg, 620078, Russia
E-mail: sportpsypedagogy@yandex.ru

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

M. Botting, competition Manager, University of Sports of Scotland, Glasgow, UK

С.А. Воробьев, директор ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», канд. пед. наук, доцент, Санкт-Петербург, Россия

A. Garcia-Mas, PhD (Psychology), Full Professor, University of the Balearic Islands, Palma, Majorca, Spain

D.P. Delcampo, PhD (Psychology), Professor, University of Valencia, Valencia, Spain

С.П. Евсеев, д-р пед. наук, профессор, член-корреспондент РАО, вице-президент Паралимпийского комитета России, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

T.S. Iancheva, PhD, Dr. Sc. (Psychology), professor, Vice-Rector for Research and International Activities of the National Sports Academy “Vasil Levski, Sofia, Bulgaria

T.V. Ryba, PhD (Psychology), associate Professor at the University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland

S. Serpa, PhD (Psychology), Invited Full Professor - Lusofona University, Lisbon, Portugal

И.П. Симоненкова, канд. психол. наук, Генеральный секретарь Ассоциации спортивных психологов Латвии, Рига, Латвия

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Е.С. Набойченко, главный редактор, д-р психол. наук, профессор, зав. каф. клинической психологии и педагогики, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург

А.А. Банаян, канд. психол. наук, зав. лабораторией психологии и психофизиологии спорта ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», г. Санкт-Петербург

Г.Б. Горская, д-р психол. наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар

Г.А. Кузьменко, д-р пед. наук, профессор, Московский педагогический государственный университет, г. Москва

А.Е. Ловягина, канд. психол. наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

В.С. Макеева, д-р пед. наук, профессора, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва

А.Н. Николаев, д-р психол. наук, доцент, Псковский государственный университет, г. Псков

М.В. Носкова, канд. психол. наук, доцент, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург

Л.А. Рапопорт, д-р пед. наук, профессор, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Министр физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области, г. Екатеринбург

Л.Н. Рогалева, канд. психол. наук, доцент, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Г.И. Семенова, канд. пед. наук, доцент, Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Л.Г. Уляева, канд. психол. наук, доцент, Московский государственный университет спорта и туризма, президент Ассоциации спортивных психологов, г. Москва

Д.В. Федулова, канд. биол. наук, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург

Е.Е. Хвацкая, канд. психол. наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург

Г.А. Ямалетдинова, д-р пед. наук, профессор, Гуманитарный Университет, г. Екатеринбург

УЧРЕДИТЕЛЬ

Уральский Федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина

THE EDITORIAL COUNCIL

M. Botting, competition Manager, University of Sports of Scotland, Glasgow, UK
D.P. Delcampo, PhD (Psychology), Professor, University of Valencia, Valencia, Spain
S. P. Evseev, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St Petersburg, St. Petersburg
A. Garcia-Mas, PhD (Psychology), Full Professor, University of the Balearic Islands, Palma, Majorca, Spain
T.S. Iancheva, Dr.Sc.(Psychology), professor, Vice-Rector for Research and International Activities of the National Sports Academy «Vasil Levski», Sofia, Bulgaria
T.V. Ryba, PhD (Psychology), associate Professor at the University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland
S. Serpa, PhD (Psychology), Invited Full Professor - Lusofona University, Lisbon, Portugal
I.P. Simonenkova, PhD (Pedagogy), General Secretary of the Association of Sports Psychologists of Latvia, Latvia
S.A. Vorobev, PhD (Pedagogy), Associate Professor, Director St. Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture, St. Petersburg

THE EDITORIAL BOARD

E.S. Naboichenko, Editor-in-Chief, Dr.Sc. (Psychology), Professor, Head of the Department of Clinical Psychology and Pedagogy, Dean of the Faculty of Psychological and Social Work and Higher Nursing Education, Ural State Medical University, Yekaterinburg
A.A. Banayan, PhD (Psychology), Head of the Laboratory of Psychology and Psychophysiology of Sports, Federal State Budget Institution «Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture», St.Petersburg
D.V. Fedulova, PhD (Biol. Sciences), Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
G.B. Gorskaya, Dr.Sc.(Psychology), Professor, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar
E.E. Khvatskaya, PhD(Psychology), Associate Professor, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St Petersburg, St. Petersburg
G.A. Kuzmenko, D.Sc. (Pedagogy), Professor, Moscow Pedagogical State University, Moscow
A.E. Lovyagina, PhD (Psychology), Associate Professor, St. Petersburg State University, St. Petersburg
V.S. Makeeva, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow
A.N. Nikolaev, Dr.Sc. (Psychology), Associate Professor, Pskov State University, Pskov
M.V. Noskova, PhD (Psychology), Associate Professor, Ural State Medical University, Yekaterinburg
L.A. Rapoport, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Minister of Physical Culture and Sports of the Sverdlovsk Region, Yekaterinburg
L.N. Rogaleva, PhD (Psychology), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
G.I. Semenova, PhD (Pedagogy), Associate Professor, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg
L.G. Ulyayeva, PhD (Psychology), associate professor, Moscow State University of Sports and Tourism, President of the Association of Sports Psychologists, Moscow
G.A. Yamaletdinova, Dr.Sc. (Pedagogy), Professor, Liberal Arts University – University for Humanities, Yekaterinburg

СОДЕРЖАНИЕ

CONTENTS

СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ В СПОРТЕ
И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**Л. А. Боярская, С.А. Антропова,
И. Ф. Шубина**Взаимосвязь эмоционального интеллекта
и сплоченности в команде девушек
по синхронному фигурному катанию . . .7ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТЕ**А. С. Распопова, Ю. М. Босенко**Психологические особенности
совладания со стрессом у теннисистов
в процессе тренировок
и соревнований19**Е.Б. Кавешникова, А. Алхаруф,
А. В. Покровская, И. В. Приказчикова,
Б. А. Вольперт**Особенности темперамента спортсме-
нов-легкоатлетов в зависимости
от спортивной специализации33ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ
И ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ
И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**Л. Н. Рогалева, А.А. Баймуратов,
Р.А. Харитонов, Д.А. Танкин**Сравнение развития самоэффективности
юных спортсменов-каратистов42ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ,
РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ**Л. П. Пягай, Г. И. Семенова**Здоровьеформирующие технологии
в физическом воспитании студентов. .51CROSS-CULTURAL
PROBLEMS OF SPORTS
PSYCHOLOGY**L. A. Boyarskaya, S.A. Antropova,
I. F. Shubina**The relationship of emotional intelligence
and cohesion in the girls' synchronized
figure skating team7PSYCHOLOGICAL AND
PEDAGOGICAL RESEARCH IN SPORTS**A. S. Raspopova, Y. M. Bosenko**Psychological features
of coping with stress in tennis
players during training
and competitions19**E.B. Kaveshnikova, A. Alkharouf,
A. V. Pokrovskaya, I. V. Prikazchikova,
B. A. Volpert**Features of the temperament of track
and field athletics depending on their
sports specialization33PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL
ASPECTS OF TRAINING
AND EDUCATION IN THE FIELD
OF SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY**L. N. Rogaleva, A.A. Baymuratov,
P. A. Kharitonova, D. A. Tankin**Comparison of self-efficacy development
of young karate athletes42PSYCHOLOGY OF HEALTH,
REHABILITATION AND RECREATION**L. P. Pyagai, G. I. Semenova**Healthforming technologies in physical
education of students.51

СОДЕРЖАНИЕ

CONTENTS

И. И. Малоземова

Формирование ценностного отношения
к здоровью гимнасток 11-14 лет59

I. I. Malozemova

Formation of a value attitude to the health
of gymnasts aged 11-1459

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
МЕТОДЫ ОТБОРА И КОНТРОЛЯ
В СПОРТЕ

PSYCHOPHYSIOLOGICAL METHODS
OF SELECTION AND CONTROL
IN SPORT

А. В. Шувалов, О. С. Иванов

Влияние функционального состояния
на специальную подготовленность
в скалолазании67

A.V. Shuvalov, O. S. Ivanov

Influence functional state
on special preparedness
in rock climbing67

ПРАКТИЧЕСКАЯ
ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА

PRACTICAL PSYCHOLOGY
OF SPORTS

Н. С. Плотникова

Методика коррекции ценностных
ориентаций личности «Построение
«Башни собственной жизни» в работе со
спортсменами76

N. S. Plotnikova

The method of correcting the value
orientations of the individual
«building a «tower of one's own life»
in working with athletes 76

DOI 10.15826/spp.2023.3.75
УДК 159.9.072.432

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА
И СПЛОЧЕННОСТИ В КОМАНДЕ ДЕВУШЕК
ПО СИНХРОННОМУ ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ**

Л. А. Боярская¹, С. А. Антропова¹, И. Ф. Шубина²

¹ Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

² ГБОУ № 5 Адмиралтейского района, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Цель исследования заключалась в том, чтобы выявить влияние эмоционального интеллекта на сплоченность в спортивной команде девушек, занимающихся синхронным фигурным катанием. В исследовании были применены следующие психологические тесты: тест «Эмоциональный интеллект» Д. В. Люсина, тест для определения индекса групповой сплоченности Сихора. Исследование проводилось на базе спортивной школы «Юность» в г. Екатеринбурге. В эксперименте приняло участие 2 команды разных возрастных групп: 16 спортсменок, выступающих в разряде «новисы» (12–15 лет), 16 девушек выступающих в команде «КМС» (15–19 лет). Тестирование проводилось два раза: в начале и после соревновательного сезона. В ходе исследования выявлена положительная динамика развития сплоченности в обеих командах, выявлены достоверные взаимосвязи между межличностным эмоциональным интеллектом и уровнем сплоченности в коллективе. Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку стратегии повышения эмоционального интеллекта как фактора повышения сплоченности спортивного коллектива.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, сплоченность, женский коллектив, синхронное фигурное катание.

Для цитирования: Боярская Л. А., Антропова С. А., Шубина И. Ф. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и сплоченности в команде девушек по синхронному фигурному катанию // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 7–18

THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COHESION IN THE GIRLS' SYNCHRONIZED FIGURE SKATING TEAM

L. A. Boyarskaya¹, S. A. Antropova¹, I. F. Shubina²

¹Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

² State budgetary educational institution school No. 5 of the Admiralteysky district of St. Petersburg, St. Petersburg, Russia

Abstract. The aim of the study was to determine the relationship between emotional intelligence and cohesion in a sports team of girls engaged in synchronized figure skating. The following psychological tests were used in the study: the Emotional Intelligence test by D. V. Lyusin, a test to determine the index of group cohesion of the Sisor. The study was conducted on the basis of the sports school “Yunost” in Yekaterinburg. Two teams of different age groups took part in the experiment: 16 athletes performing in the category of “novices” (12–15 years old), 16 girls performing in the team of “CMS” (15–19 years old). Testing was conducted twice: at the beginning of the season and after the competitive season. The study revealed positive dynamics of the development of cohesion in both teams. It also revealed reliable relationships between interpersonal emotional intelligence and the level of cohesion in the team. Further research may be aimed at developing a strategy to increase emotional intelligence as a factor in increasing the cohesion of a sports team.

Keywords: emotional intelligence, cohesion, women’s team, synchronized figure skating.

For citation: Boyarskaya L. A., Antropova S. A., Shubina I. F. The relationship of emotional intelligence and cohesion in the girls’ synchronized figure skating team // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No. 3. P. 7–18.

В синхронном фигурном катании эффективность результатов тренировочной и соревновательной деятельности во многом определяется благоприятным психологическим климатом и отсутствием конфликтов между членами команды, а высокий уровень сплоченности позволяет спортсменкам хорошо понимать и чувствовать друг друга во время проката [1].

В случае чрезмерной внутригрупповой напряженности, вызванной отсутствием сплоченности в команде, результаты соревнований могут быть значительно ниже возможностей спортсменов [4, 5].

В связи с этим, актуальным является обоснование личностных детерминант, способствующих созданию благоприятного психологического климата в команде девушек. К числу таких личностных свойств можно отнести эмоциональный интеллект. Эмоциональный интеллект рассматривается, как способность спортсменов управлять собственными эмоциями, эффективно взаимодействовать с другими людьми, адекватно воспринимать поведенческие реакции окружающих [3]. В ряде исследований доказывается значимость эмоциональ-

ного интеллекта в развитии эмоциональной устойчивости спортсменов во время соревнований [2, 3].

Цель исследования: определить взаимосвязь эмоционального интеллекта и сплоченности в спортивной команде девушек, занимающихся синхронным фигурным катанием.

Методы исследования. В исследовании были применены следующие психологические тесты: тест «Эмоциональный интеллект» Д. В. Люсина [6], тест для определения индекса групповой сплоченности Сишора [7]. Исследование проводилось на базе спортивной школы «Юность» в г. Екатеринбурге. В эксперименте приняло участие 36 девушек, занимающихся синхронным фигурным катанием, в возрасте от 13 до 18 лет. 16 спортсменок выступают в разряде «новисы» (с 12 до 15 лет), 16 девушек выступают в команде «КМС» (с 15 до 19 лет). Тестирование проводилось два раза: в начале (сентябрь 2022 г.) и после соревновательного (май 2023 г.) сезонов.

Результаты. По результатам начального тестирования эмоционального интеллекта получены данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Показатели эмоционального интеллекта в команде девушек, занимающихся синхронным фигурным катанием, до начала соревновательного сезона

Показатели	Результаты опроса	
	1 команда «Новисы»	2 команда «КМС»
МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект)	18,7 % – высокий уровень 68,8 % – средний уровень 12,5 % – низкий уровень	25 % – высокий уровень 75 % – средний уровень
ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект)	21 % – высокий уровень 79 % – средний уровень	25 % – высокий уровень 75 % – средний уровень
ПЭ (понимание эмоций)	75 % – средний уровень 25 % – низкий уровень	6,3 % – высокий уровень 81,2 % – средний уровень 12,5 % – низкий уровень
УЭ (управление эмоциями)	93,7 % – средний уровень 6,3 % – низкий уровень	68,8 % – высокий уровень 31,3 % – средний уровень

Выявлено, что в команде новисов 12,5 % спортсменок имеют низкий уровень межличностного эмоционального интеллекта. В команде «КМС» спортсменок с низким эмоциональным интеллектом нет. В то же время 68,8 % спортсменок более высокой спортивной квалификации имеют высокий уровень по показателю «управление эмоциями», что свидетельствует о том, что спортивный стаж положительно влияет на способность спортсменок управлять своими эмоциями. Отмечено,

что в обеих группах имеются девушки, которые испытывают трудности в понимании эмоций других членов команды. Таким образом, исходя из полученных данных, мы видим, что в старшей команде эмоциональный интеллект как внутриличностный, так и межличностный, значительно выше, чем у девочек младшего возраста.

Для выявления уровня сплоченности в команде девушек по синхронному фигурному катанию применялся тест определения индекса групповой сплоченности Сишора. Спортсменкам предлагалось ответить на 5 вопросов, ответы на которые позволили определить психологическую атмосферу в команде. Итоговые показатели анализировались с целью выделить спортсменок с крайними оценками, после этого рассматривалось распределение ответов по каждому вопросу для выявления наиболее серьезных проблем в команде. Для получения итогового показателя сплоченности команды суммировались отдельные оценки всех спортсменок и находилось среднее арифметическое отклонение. По количеству набранных баллов определялся уровень сплоченности: 7–14 баллов – низкий уровень сплоченности; 15–20 баллов – средний уровень сплоченности; 21–25 баллов – высокий уровень сплоченности.

В таблице 2 приведены результаты исследования сплоченности у девушек, занимающихся синхронным фигурным катанием, в команде «новисы» до начала соревновательного сезона

Таблица 2

Показатели сплоченности в команде девушек «новисы», занимающихся синхронным фигурным катанием, до начала соревновательного сезона

Спортсменки	Личный результат (баллы)	Общий результат (баллы)
1	10	15,7
2	21	
3	19	
4	12	
5	11	
6	18	
7	12	
8	14	
9	15	
10	20	
11	9	
12	22	
13	20	
14	19	
15	13	
16	17	

Процентное соотношение результатов, отражающих уровень сплоченности в команде девушек «новисы», до начала соревновательного сезона представлено на рисунке 1.

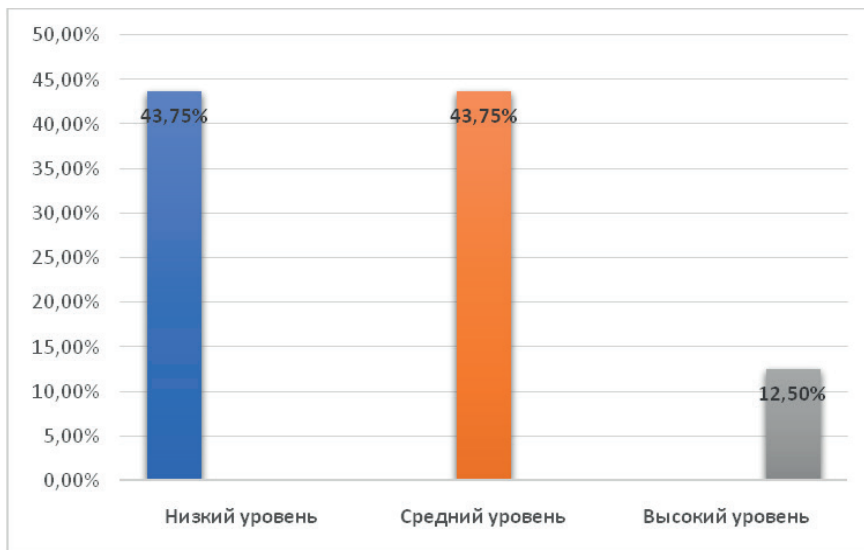


Рисунок 1. Процентное соотношение результатов, отражающих уровень сплоченности в команде девушек «новисы», до начала сезона.

На рисунке 1 видно, что многие девочки оценивают сплоченность на низком уровне, что составило 43,75 %. Данные результаты показали те спортсменки, кто первый год катается в команде. Это и понятно, так как часто новеньким приходится нелегко в начале сезона и требуется время, чтобы «влиться» в новый коллектив. Такой же процент соответствует среднему уровню. Высокий уровень составил лишь 12,5 %.

Результаты проведенного исследования показали, что у девушек в команде «КМС» до начала соревновательного сезона достаточно ровные взаимоотношения в команде (таблица 3).

Таблица 3

Показатели сплоченности в команде девушек «КМС» занимающихся синхронным фигурным катанием, до начала соревновательного сезона

Спортсменки	Личный результат (баллы)	Общий результат (баллы)
1	20	18,3
2	17	
3	14	
4	25	
5	21	
6	18	
7	14	

Продолжение таблицы 3

Спортсменки	Личный результат (баллы)	Общий результат (баллы)
8	17	18,3
9	21	
10	20	
11	12	
12	22	
13	20	
14	19	
15	15	
16	18	

Из таблицы 3 мы видим, что общий балл сплоченности в команде «КМС» составил 18,3 %, что соответствует среднему уровню групповой сплоченности. Следовательно, можно сделать вывод о благоприятной психологической атмосфере в команде «КМС» до начала соревновательного сезона.

В то же время, на рисунке 2 в процентном соотношении показано как оценивает уровень сплоченности каждый член команды. Отмечено, что 13,6 % девушек имеют низкий уровень сплоченности в команде, 56 % – средний, 30,4 % – высокий уровень.

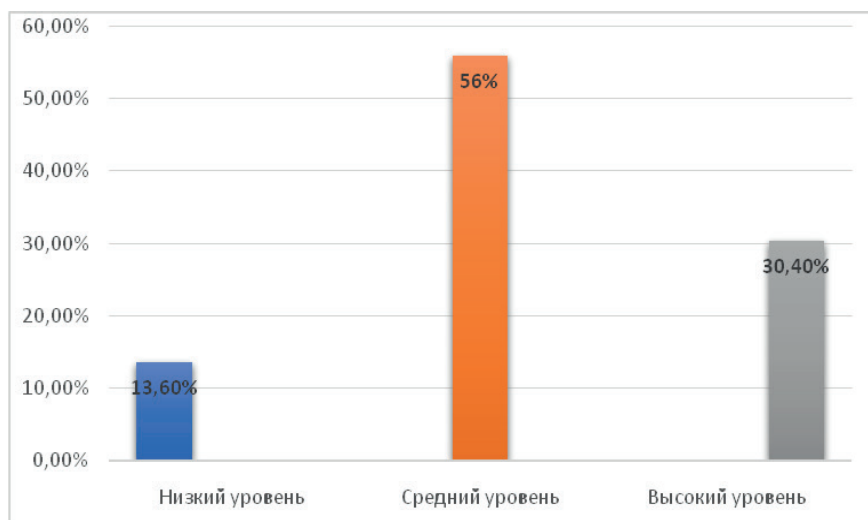


Рисунок 2. Процентное соотношение результатов, отражающих уровень сплоченности в команде девушек «КМС», до начала соревновательного сезона

Большинство членов команды оценивает сплоченность на среднем и высоком уровне и лишь единицы оценили атмосферу в команде низкими баллами. Тот факт, что 13,6 % спортсменок имеют низкий уровень сплоченности, возможно, объясняется тем, что у них недавно был конфликт с другими девушками из команды, низкая оценка носит временный характер и, после того как закончится ссора, она возрастет.

Необходимо отметить, что высокий уровень сплоченности отметили спортсменки, которые выступают за команду больше двух лет. Девушки, выступающие менее продолжительное время (около года), указывают на низкий уровень сплоченности команды. Возможно, это связано с проблемами адаптации в данном спортивном коллективе. Тем более, они перешли из одиночного фигурного катания и им особенно сложно «влиться» в команду.

Результаты исследования показали, что к концу соревновательного сезона эмоциональный интеллект в обеих командах заметно улучшился. Особенно хорошо видны изменения в младшей команде «Новисы», их значения выросли по всем показателям (таблица 4).

Таблица 4

Показатели эмоционального интеллекта в команде девушек «Новисы», занимающихся синхронным фигурным катанием, после соревновательного сезона

Показатели	Результаты опроса	
	1 команда «Новисы»	2 команда «КМС»
МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект)	25 % – высокий уровень 68,8 % – средний уровень 6,3 % – низкий уровень	37,5 % – высокий уровень 62,5 % – средний уровень
ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект)	31,3 % – высокий уровень 68,8 % – средний уровень	25 % – высокий уровень 75% – средний уровень
ПЭ (понимание эмоций)	12,5 % – высокий уровень 75 % – средний уровень 12,5 % – низкий уровень	18,8 % – высокий уровень 81,2 % – средний уровень
УЭ (управление эмоциями)	12,5 % – высокий уровень 81,3 % – средний уровень 6,3 % – низкий уровень	68,8 % – высокий уровень 31,2 % – средний уровень

Также в конце соревновательного сезона отмечены положительные изменения показателя сплоченности в команде девушек «Новисы», занимающихся синхронным фигурным катанием (таблица 5).

Таблица 5

Показатели сплоченности в команде девушек «Новисы», занимающихся синхронным фигурным катанием, после соревновательного сезона

Спортсменки	Личный результат (баллы)	Общий результат (баллы)
1	19	18,5
2	18	
3	22	
4	21	
5	14	
6	19	
7	19	
8	17	
9	20	
10	19	
11	14	
12	21	
13	19	
14	21	
15	18	
16	16	

Изменились как общие показатели, так и личностные. Это свидетельствует о том, что совместная соревновательная деятельность в прошедшем спортивном сезоне способствовала улучшению групповой сплоченности у девушек, занимающихся синхронным фигурным катанием, в команде «Новисы».

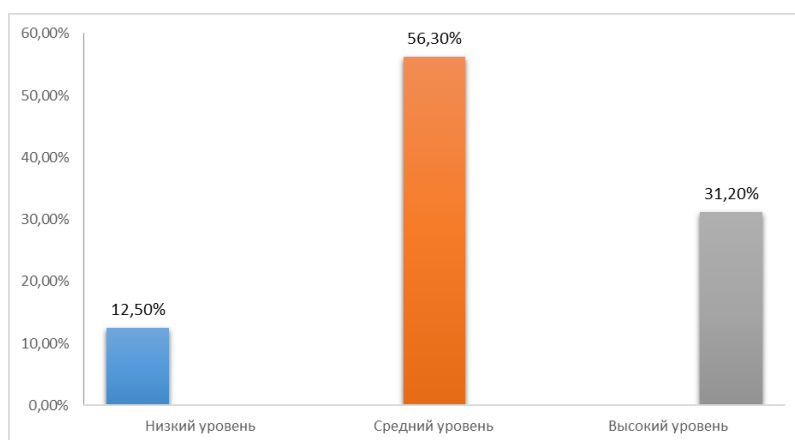


Рисунок 3. Процентное соотношение результатов, отражающих уровень сплоченности в команде девушек «Новисы», занимающихся синхронным фигурным катанием, после соревновательного сезона

На рисунке 3 представлено уже процентное соотношение результатов, отражающих уровень сплоченности в команде девушек «Новись», занимающихся синхронным фигурным катанием, после соревновательного сезона.

Из рисунка 3 мы видим, что в конце сезона показатель сплоченности у старшей команды возрос до 56,30 %, но остался пока еще на среднем уровне. Но, обращает внимание тот факт, что, если до начала сезона 46,75 % девушек имели низкий уровень сплоченности, то в конце сезона только 12,5 % спортсменов имеют низкие показатели. Это свидетельствует о том, что, несмотря на то, что девушки откатали только один сезон в таком составе, в данном коллективе присутствует сплоченность, помогающая решать спортивные задачи.

Рассмотрим показатели сплоченности в команде девушек «КМС», занимающихся синхронным фигурным катанием, после соревновательного сезона, что представлено в таблице 6.

Таблица 6

Показатели сплоченности в команде девушек «КМС», занимающихся синхронным фигурным катанием, после соревновательного сезона

Спортсменки	Личный результат (баллы)	Общий результат (баллы)
1	19	18,9
2	20	
3	17	
4	21	
5	23	
6	19	
7	14	
8	16	
9	17	
10	22	
11	18	
12	22	
13	21	
14	19	
15	17	
16	18	

Анализ полученных данных показал, что после соревновательного сезона у девушек, занимающихся синхронным фигурным катанием, команды «КМС» также отмечается положительная динамика в улучшении групповой сплоченности. Улучшились как общие, так и личные показатели.

Если рассматривать процентное соотношение результатов, отражающих уровень сплоченности в команде девушек «КМС», занимающихся синхронным фигурным катанием, что представлено на рисунке 4, то видно, что снизилось количество девушек с низким уровнем до 6 %.

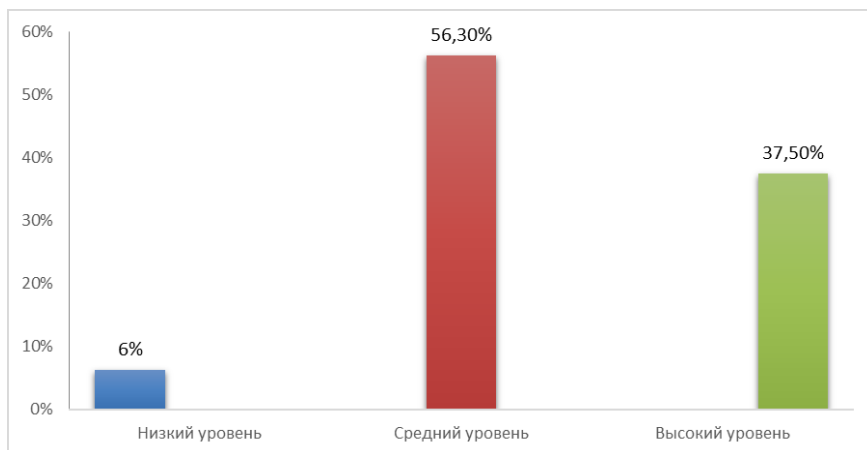


Рисунок 4. Процентное соотношение результатов, отражающих уровень сплоченности в команде девушек «КМС», занимающихся синхронным фигурным катанием, после соревновательного сезона

Но, с другой стороны, соотношение девушек со средним и высоким уровнем групповой сплоченности практически не изменилось. По нашему мнению, данный факт может свидетельствовать о наличии некоторых проблем во взаимоотношениях спортсменок в команде «КМС».

Для анализа взаимосвязи между шкалами был использован корреляционный анализ. Использовался коэффициент корреляции Пирсона. Данные представлены в таблице 7.

Таблица 7

Эмпирические значения корреляционного анализа

	Межличностный ЭМ	Внутриличностный ЭМ
Сплоченность	0,835***	0,359
Межличностный ЭМ		0,506*

Результаты проведенного корреляционного анализа показали, что межличностный интеллект имеет высокий уровень корреляции с показателем сплоченности ($r=0,835$).

Выводы. Результаты проведенного исследования показали, что с улучшением показателя межличностного эмоционального интеллекта в команде девушек, занимающихся синхронным фигурным катанием, повышается сплоченность в команде. Выявлено, что переход

девушек из одиночного фигурного катания в синхронное фигурное катание в большей степени влияет на развитие их эмоционального межличностного интеллекта. Результаты исследования показывают, что тренерам по синхронному фигурному катанию и спортивным психологам необходимо больше внимания уделять развитию межличностного эмоционального интеллекта при создании команды.

Список литературы

1. Бакуркина Е. П. Особенности взаимоотношений между членами команды по синхронному катанию // Доминанты психолого-педагогической мысли в области физической культуры и спорта : матер. Всерос. науч.-прак. конф с междунар. участием (30 окт. 2020 г.). Казань, 2020. С. 167–170.
2. Белоконов В. О., Горская Г. Б. Роль эмоционального и социального интеллекта в поддержании психической устойчивости субъектов командной деятельности // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2019. № 4. С. 62–72.
3. Берилова Е. И. Эмоциональный интеллект как фактор стрессоустойчивости у спортсменов разного пола // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Краснодар, 2015. С. 144–145.
4. Бочавер К. А., Савинкина А. О. К вопросу о феномене групповой сплоченности в спорте: анализ методологических подходов // Социология власти. 2018. № 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-fenomene-grupповой-splochnosti-v-sporte-analiz-metodologicheskikh-podhodov>(дата обращения 20.08.2023).
5. Дарвиш О. Б. Повышение уровня групповой сплочённости в спортивных группах и её влияние на психологическую устойчивость спортсменов // Мир науки, культуры, образования : МНКО. 2015. № 2. С. 315–321.
6. Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. Москва, 2004. С. 29–39.
7. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980. 208 с.

References

1. Bakurkina, E. P. (2020). Osobennosti vzaimootnosheniy mezhdru chlenami komandy po sinkhronnomu kataniyu [Features of the relationship between the members of the synchronized skating team]. In *Dominanty psikhologo-pedagogicheskoy mysl i v oblasti fizicheskoy kultury i sporta: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhduнародnym uchastiyem* [Dominants of psychological and pedagogical thought in the field of physical culture and sports: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation (October 30, 2020)] (pp. 167–170). Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism. (In Russian).
2. Belokon, V. O., & Gorskaya, G. B. (2019). Rol emotsionalnogo i sotsialnogo intellekta v podderzhanii psikhicheskoy ustoychivosti subyektov komandnoy deyatel'nosti [The role of emotional and social intelligence in supporting the mental toughness of team subjects]. *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika i psikhologiya. Series: Pedagogy and Psychology* [Bulletin of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology]. 4(49), 62–72. (In Russian).
3. Berilova, E. I. (2015). Emotsional'nyj intellekt kak faktor stressoustojchivosti u sportsmenov raznogo pola [Emotional intelligence as a factor of stress resistance in athletes of different sexes]. In *Materialy nauchnoj i nauchno-metodicheskoy konferentsii professorsko-prepodavatel'skogo sostava Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta*

fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma [Materials of the scientific and scientific-methodical conference of the teaching staff of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism] (pp. 144–145). (In Russian).

4. Bochaver, K. A., & Savinkina, A. O. (2018) *K voprosu o fenomene gruppovoy splochnosti v sporte: analiz metodologicheskikh podhodov* [On the phenomenon of group cohesion in sports: analysis of methodological approaches]. *Sotsiologiya vlasti* [Sociology of power], 2, 55–82. <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-fenomene-gruppovoy-splochnosti-v-sporte-analiz-metodologicheskikh-podhodov>. (In Russian).

5. Darvish, O. B. (2015). *Povyshenie urovnya gruppovoy splochnosti v sportivnykh gruppah i eyo vliyaniye na psihologicheskuyu ustojchivost' sportsmenov* [Increasing the level of group cohesion in sports groups and its impact on the psychological stability of athletes]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [The world of science, culture and education], 2, 315–321. (In Russian).

6. Lyusin, D. V. (2004). *Sovremennye predstavleniya ob emocional'nom intellekte* [Modern ideas about emotional intelligence]. In D. V. Lyusin, & D. V. Ushakov (Eds.), *Social'nyj intellekt : Teoriya, izmerenie, issledovaniya* [Social intelligence: Theory, Measurement, Research] (pp. 29–39). Publishing House “IP RAS”. (In Russian).

7. Khanin Yu. (1980). *Psikhologiya obshcheniya v sporte* [Psychology of communication in sports]. Moscow, Physical culture and Sport Publ. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Людмила Алексеевна Боярская – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; l.a.boyarskaya@mail.ru

Софья Андреевна Антропова – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; antropova.sonya@yandex.ru

Ирина Федоровна Шубина – кандидат педагогических наук, мастер спорта международного класса, спортивный судья Всероссийской категории, педагог дополнительного образования, руководитель школьного спортивного клуба, Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 5 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга; shininairina@list.ru

Lyudmila Alekseevna Boyarskaya – PhD (Pedagogy), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; l.a.boyarskaya@mail.ru

Sofya Andreevna Antropova – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; antropova.sonya@yandex.ru

Irina Fedorovna Shubina – PhD (Pedagogical), Master of Sports of international class, sports judge of the All-Russian category, teacher of additional education, head of the school sports club, State Budgetary educational institution of school No. 5 of the Admiralteysky district of St. Petersburg; shininairina@list.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 09.09.2023

Принята к публикации / Accepted: 23.10.2023

DOI 10.15826/spp.2023.3.76

УДК: 159.9.072.422

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ У ТЕННИСИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ

А. С. Распопова, Ю. М. Босенко

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта
и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. Вопросы совладания со стрессом в спорте, несмотря на достаточно широкую изученность, не теряют актуальности в связи со своей высокой практической значимостью. Исследования совладания в таком виде спорта, как теннис, не столь многочисленны. Цель данного исследования – установить особенности совладающего со стрессом поведения в выборке теннисистов юношеского возраста в процессе тренировок и соревнований. Исследование проводилось с участием 60 человек в тренировочном и в соревновательном периоде. Выборку составили занимающиеся теннисом и настольным теннисом. В качестве методов использованы методы психологической диагностики: «Шкала источников стресса» (Е. В. Распопина), «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Леонтьева), «Методика исследования отношений между спортсменом и тренером» (Ю. Л. Ханина и А. В. Стамбулова), «Копинг-тест» (Р. Лазаруса). Выявлено, что чем больше спортсмены увлечены своей деятельностью, тем меньше у них сопротивляемость различным источникам стресса, чем выше показатель влияния окружающего мира на респондентов как источника стресса, тем сильнее у них выражена копинг-стратегия дистанцирования. Чем выраженнее влияние внешних условий, тем менее вероятно спортсмены будут прибегать к копингу «принятие ответственности». Чем выше показатель гностического компонента, тем меньше респонденты пользуются копинг-стратегией «бегство-избегание». Наличие хороших взаимоотношений спортсменов с тренером, минимизация влияния стресса на спортсменов, преобладание у спортсменов адаптивных копинг-стратегий и высокого уровня жизнестойкости будут не только способствовать развитию совладающего поведения, но и улучшат результативность спортсменов. Поэтому очень важно способствовать развитию положительной динамики развития данных компонентов, формирующих совладающее поведение.

Ключевые слова: теннис, совладающее поведение, копинг-стратегии, источники стресса.

Для цитирования: Распопова А. С., Босенко Ю. М. Психологические особенности совладания со стрессом у теннисистов в процессе тренировок и соревнований // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 19–32.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING WITH STRESS IN TENNIS PLAYERS DURING TRAINING AND COMPETITIONS

A. S. Raspopova, Y. M. Bosenko

Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar, Russia

Abstract. The issues of coping with stress in sports, despite being widely studied, do not lose relevance due to their high practical significance. Studies of coping in a sport like tennis are not so numerous. The purpose of this study is to establish the features of stress-coping behavior in a sample of adolescent tennis players during training and competitions. The study was conducted with the participation of 60 people in the training and in the competition period. The sample was made up of those engaged in tennis and table tennis. Methods of psychological diagnostics were used as methods: «Scale of stress sources» (E. V. Raspopina), «Test of resilience» (S. Maddi in Leontiev's adaptation), «Methodology for studying the relationship between an athlete and a coach» (Y. L. Khanina and A. V. Stambulova), «Coping test» (R. Lazarus). It was revealed that the more athletes are passionate about their activities, the less resistance they have to various sources of stress, the higher the indicator of the influence of the surrounding world on respondents as a source of stress, the more pronounced their coping strategy of distancing is. The more pronounced the influence of external conditions, the less likely athletes will resort to coping «taking responsibility». The higher the indicator of the gnostic component, the less respondents use the coping strategy «escape-avoidance». The presence of good relationships between athletes and the coach, minimizing the impact of stress on athletes, the predominance of adaptive coping strategies and a high level of resilience among athletes will not only contribute to the development of coping behavior, but also improve the performance of athletes. Therefore, it is very important to promote the development of positive dynamics of the development of these components that form coping behavior.

Keywords: tennis, coping behavior, coping strategies, sources of stress.

For citation: Raspopova A. S., Bosenko Y. M. Psychological features of coping with stress in tennis players during training and competitions// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 19–32.

Введение. Каждый спортсмен, приумножая свое мастерство в условиях тренировок и демонстрируя его в условиях соревнований, подвергается воздействию стресса. На него оказывают влияние многие стресс-факторы, мешая продуктивной спортивной деятельности и снижая ее результативность [1].

Высокие стандарты в спорте противоречиво воздействуют на спортсменов. Отрицательное воздействие связано с возрастанием давления и психического напряжения в соревновательном периоде, тогда как положительная роль высоких стандартов успеха связана с высокой мотивацией достижения высоких спортивных результатов [8].

Вместе с тем, высокие достижения на соревнованиях основаны на постоянном преодолении спортсменом себя, реализации в полной мере влех своих волевых качеств, решения внутриличностных конфликтов [3,5]. Нагрузки на пределе возможностей становятся для спортсменов постоянными, ежедневными.

Важной прикладной задачей современной психологии спорта становится перенесение, или трансфер их профессиональных навыков, на те области, в которых эффективный копинг также необходим: реабилитация после травм и нервных потрясений, работа, связанная со стрессом, целеполагание и достижение цели [4]. Статья посвящена механизмам выбора ресурсов для успешного преодоления трудностей у профессиональных спортсменов разных видов спорта и возрастов [3].

Современный спорт характеризуется высоким уровнем напряженности и требует от спортсменов эмоциональной устойчивости. Переходя на новый этап многолетней подготовки, спортсмены юношеского возраста начинают ощущать на себе давление ответственности [2].

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства – это те этапы спортивной подготовки, которые характеризуются большим количеством тренировочной и соревновательной нагрузки. Следовательно, каждый спортсмен так или иначе подвержен воздействию стресса как в процессе тренировок, так и в процессе соревнований [6].

В настоящее время проблема совладающего хоть и остается актуальной, тем не менее она не остается совсем неизученной. Такой вид спорта, как теннис, относится к игровым видам и отличается наличием большого количества стресс-факторов, негативно влияющих на спортсменов [7]. Это может быть давление со стороны родителей, которые возлагают на слишком большие надежды и остро реагируют на их проигрыши, недостатки педагогического подхода тренера, некорректно выстроенный тренировочный процесс. Большую роль играют личные установки спортсмена: сильное желание выиграть, мешающее ему выступать в режиме боевой готовности и перерастающее в предстартовую лихорадку, неуверенность в собственных силах, повышенная чувствительность к соревновательным «помехам» и многие другие.

Представленное в данной публикации исследование направлено на изучение особенностей совладающего поведения теннисистов юношеского возраста в процессе как тренировок, так и соревнований.

Исследование спортсменов в двух разных циклах обусловлено тем, тренировочные результаты спортсменов гораздо выше, чем соревновательные. Это обусловлено тем, что в условиях тренировок влияние

стресс-факторов на каждого спортсмена гораздо меньше, и спортсмены лучше с ними справляются, меньше переживают. Но в условиях соревнований наблюдается как повышение числа стресс-факторов, так и усиление их воздействия, за счет которого идет несоответствие прогнозируемого результата и реально полученного. Возможности спортсменов по этой причине могут быть не реализованы. С данной проблемой сталкивается большинство спортсменов. Это происходит по причине того, что недостаточно проработаны навыки совладания со стрессом и навыки саморегуляции, и это ярче всего отражается именно на соревновательной деятельности, когда нервно-психическое напряжение достигает высоких значений. Спортсменам очень важно конструктивно совладать со стрессом, чтобы достигать намеченных высот и реализовывать свой потенциал в полной мере.

Цель исследования – установить особенности проявления совладающего поведения у теннисистов юношеского возраста в процессе тренировок и соревнований.

Задачи исследования: установить особенности источников стресса у теннисистов юношеского возраста в процессе тренировок и соревнований; выявить уровень жизнестойкости у теннисистов в процессе тренировок и соревнований; определить особенности взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен»; установить проявление копинг-стратегий теннисистов; установить особенности взаимосвязи компонентов совладающего поведения у теннисистов в процессе тренировок и соревнований.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось с участием 60 человек. Выборку составили занимающиеся теннисом и настольным теннисом. В качестве методов использованы методы психологической диагностики: «Шкала источников стресса» (Е. В. Распопина), «Тест жизнестойкости» (С. Мадди в адаптации Леонтьева), «Методика исследования отношений между спортсменом и тренером» (Ю. Л. Ханина и А. В. Стамбулова), «Копинг-тест» (Р. Лазаруса).

Результаты и их обсуждение. При установлении основных источников стресса у теннисистов юношеского возраста было установлено, что в тренировочном периоде по шкале «я сам» (39,52) низкая сопротивляемость самому себе как источнику стресса. В тренировочный период спортсмены подвержены влиянию негативных установок, нездорового перфекционизма. В соревновательный период установлена слабая сопротивляемость своему собственному «я» как источнику стресса (32,28). Когда эмоционально-психическое напряжение достигает своего пика, теннисисты больше обращаются к рефлексии и нередко склоняются к обвинению себя во всех неудачах. Неуверенность в собственных силах, недостаточная мотивация или мотивация избегания неудач, нацеленность на результативные цели будут способствовать усугублению ситуации и усилению данного источника стресса.

Сопrotивляемость теннисистов такому источнику стресса, как другие люди (тренер, товарищи по команде, родители) достаточно высока (59,2) в тренировочном периоде. По шкале «другие люди» выявлен средний уровень сопротивляемости данному стрессору (41,72) в процессе тренировок. Тренер, болельщики, соперники, товарищи по команде служат для теннисистов юношеского возраста тем фактором, который по своему влиянию может перерасти в существенный источник стресса.

По шкале «окружающий мир» находится на высоком уровне (57,15), следовательно, спортсмены имеют высокую сопротивляемость данному источнику стресса в тренировочном периоде, так как теннисисты занимаются спортивной деятельностью в привычных для себя условиях.

В соревновательном периоде по шкале «окружающий мир» выявлен средний уровень сопротивляемости данному источнику стресса (43,83). На соревнованиях спортсмены выступают в непривычных для себя условиях, и это сказывается на их ментальном состоянии – различные внешние условия являются сбивающими концентрацию и боевой настрой факторами.

Общее значение по шкалам является высоким (155,87). Следовательно, уровень сопротивляемости теннисистов юношеского возраста источникам стресса в тренировочный период находится в пределах высоких значений.

Общее значение по шкалам (117,83). Уровень сопротивляемости теннисистов юношеского возраста источникам стресса в соревновательный период средний.

Анализ достоверности различий позволяет установить, что по шкалам «я сам», «другие люди», «окружающий мир» и «общая шкала» различия достоверны, и все показатели выше в тренировочном периоде. Кроме того, и в тренировочном, и в соревновательном период основным источником стресса для теннисистов являются они сами. Другие люди и окружающий мир как источники стресса оказывают на них меньшее влияние.

Далее нами были проанализированы результаты, полученные при исследовании жизнестойкости в тренировочном и соревновательном периодах.

По шкалам «вовлеченность» (37,40), «контроль» (34,53), общий уровень жизнестойкости (89,95) выявлены средние значения. В тренировочный период теннисисты испытывают удовольствие от своей деятельности, они в ней заинтересованы и готовы развиваться, пробовать новое и совершенствоваться уже имеющееся. Компонент контроля позволяет спортсменам испытывать уверенность в том, что борьба способна привести их к положительному результату. В соревновательном периоде по шкале «контроль» выявлено среднее значение (27,15). Спортсмены имеют уверенность в том, что они способны повлиять на исход соревновательной борьбы. Они сами выбирают

свой путь и контролируют происходящее. В соревновательном периоде по шкале «вовлеченность» выявлен низкий показатель (29,97). Спортсмены склонны ощущать себя «вне» жизни, не испытывая к ней особого интереса.

Принятие риска имеет высокий уровень (18,02) в тренировочном периоде. Спортсмены готовы бороться до самого конца, рискуя и пробуя новое. В условиях тренировочного процесса ошибки не воспринимаются ими чем-то фатальным, они быстро восстанавливаются и продолжают свои занятия.

«Принятие риска» (13,83) в соревновательном периоде находится на среднем уровне. Спортсмены склонны считать негативный и позитивный опыт способствующим развитию их личности. Они готовы действовать без гарантий успеха, принимать рискованные решения, приобретать новые знания.

Общий показатель жизнестойкости (70,95) теннисистов юношеского возраста в соревновательном периоде находится в пределах средних значений.

По всем шкалам были выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$). В соревновательный период показатели ниже, чем в тренировочный. Во время тренировок теннисисты юношеского возраста больше увлечены своей спортивной деятельностью, они готовы принять риск и двигаться вперед после неудач. Занятия не вызывают у них такого стресса, как соревнования, и за счет этого они могут реализовывать гораздо больше идей, раскрывать свой потенциал и получать от этого удовольствие.

Далее нами была произведена оценка показателей в отношениях «тренер-спортсмен». Были установлены особенности показателей по гностическому, эмоциональному, поведенческому в тренировочном и соревновательном периодах.

По гностическому компоненту было выявлено среднее значение как в тренировочном (4,50), так и в соревновательном периоде (4,02). Спортсмены считают тренера достаточно компетентным специалистом, принимают его точку зрения, склонны прислушиваться к его рекомендациям на соревнованиях.

По эмоциональному компоненту выявлен средний уровень (3,53) как в тренировочном периоде, так и в соревновательном периоде (3,13). Тренер может не вызывать у спортсменов симпатии, что приводит к определенным сложностям в процессе обмена эмоциями. Теннисисты не считают нужным проявлять инициативу в общении, считают тренера недостаточно эмпатичным и не получают от него эмоциональной поддержки.

По поведенческому компоненту выявлен средний уровень в тренировочном (4,13) и соревновательном периоде (3,75). Спортсмены могут сомневаться в справедливости принятых тренером решений, а также оспаривать его приказы, быть недовольными тем, что им уделяется мало внимания или что их мнение не хотят слушать и слышать.

При анализе достоверности различий взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» в тренировочном и соревновательном периоде по гностическому, эмоциональному и поведенческому компоненту деятельности тренера были выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$). В соревновательный период показатели по всем шкалам ниже, чем в тренировочный. Во время занятий спортсмены больше расположены к своему тренеру. Особенно это видно по эмоциональному компоненту – на соревнованиях тренер не оказывает теннисистам необходимой им поддержки, не проявляет эмпатии. В условиях повышенного нервно-психического напряжения не только спортсмены, но и сам тренер подвергается воздействию стресса, что сказывается на его взаимоотношениях с воспитанниками.

В тренировочный период взаимоотношения тренера со спортсменами благоприятнее, чем в соревновательный. Тренеру рекомендуется пересмотреть свои взаимоотношения с воспитанниками как с целью улучшения климата в тренировочной группе, так и с целью минимизации стресса и, впоследствии, улучшения соревновательных результатов. Получая от тренера опыт и знания, полагаясь на него как на источник понимания и поддержки и не сомневаясь в его дисциплинарных и организаторских решениях, теннисисты будут чувствовать себя гораздо лучше и смогут эффективнее бороться с потенциальными стресс-факторами в условиях тренировок и соревнований, приобретут устойчивую внутреннюю мотивацию.

На данном этапе исследования нами были выявлены ведущие и не ведущие адаптивные и дезадаптивные копинг-стратегии, присутствующие теннисистам юношеского возраста в тренировочный период.

Как в тренировочном (8,93), так и в соревновательном периоде (11,83) по шкале «конфронтационный копинг» выявлено среднее значение. Проявляемая в тренировках агрессия направлена на отстаивание собственных интересов и активное сопротивление трудностям. В данном случае спортсменам важно направить свои эмоции в нужном направлении с целью улучшения своих тренировочных результатов. Вместе с тем, теннисисты склонны проявлять агрессию во время соревнований, что может быть обусловлено высоким уровнем тревожности, неуверенностью в собственных силах, желанием победить любой ценой и достигнуть поставленной результативной цели. По данному показателю выявлены достоверно значимые различия ($p \leq 0,01$). В соревновательный период спортсмены чаще прибегают к конфронтации из-за повышенной тревожности, обусловленной спецификой данного периода. Они прикладывают больше активных усилий для отстаивания своих интересов и достижения необходимого результата.

По шкале «дистанцирование» также выявлен средний уровень как в тренировочном (8,25), так и в соревновательном периоде (9,38). Теннисисты склонны к снижению значимости их проблем в пределах допустимого – в случае неудач, они временно дистанцируются от них с целью

снятия психоэмоционального напряжения. Однако у стратегии дистанцирования может быть и положительная сторона – спортсмены могут меньше переживать касательно трудноразрешимых или вовсе неразрешимых ситуаций, когда их соперник гораздо сильнее их или когда они в случае получения травмы не могут продолжать участие в турнире. Следовательно, спортсменам, которые склонны к использованию данной копинг-стратегии необходимо научиться обращаться к ней только в определенных соревновательных ситуациях. Достоверно значимых различий не выявлено.

По шкале «самоконтроль» выявлен средний уровень в тренировочном (9,65) и в соревновательном периоде (7,73). Теннисисты контролируют импульсивные всплески негативных эмоций в случае неудач и не позволяют им нарушить тренировочный процесс. По данному параметру выявлены достоверно значимые различия ($p \leq 0,01$). Спортсмены более склонны прибегать к данной стратегии в тренировочном периоде. В условиях соревнований теннисисты будут в состоянии сдерживать необдуманные импульсивные поступки и всплески потенциальной агрессии, предпочитая рациональный подход для решения возникшей проблемы. Однако самоконтроль в некоторых случаях способен перерасти в дезадаптивную стратегию, когда спортсмены начинают перегибать с чрезмерной требовательностью к себе и корректировать свое поведение вплоть до мелочей, скрывая любые имеющиеся проблемы.

По шкале «поиск социальной поддержки» выявлено среднее значение, близкое к низкому (8,02) в тренировочном процессе и средний уровень (10,47) в соревновательном периоде. Теннисисты более склонны прибегать к поддержке со стороны других во время соревнований. Это может быть как информационная, так и эмоциональная поддержка от тренера, товарищей по команде, болельщиков. Это подтверждено анализом достоверности различий.

Во время тренировок спортсменам необходима поддержка от тренера и товарищей по команде, но не в значительной степени. Они в состоянии самостоятельно справляться с трудностями, не прибегая к постоянному поиску сочувствия и соучастия со стороны других.

По шкале «принятие ответственности» выявлен средний уровень (9,32) в тренировочном процессе и низкий уровень в соревновательном процессе (5,7). Теннисисты готовы принимать ответственность за свои действия на тренировках и признавать свою вину в возникновении той или иной проблемы в большей степени, чем в процессе соревнований. Спортсмены стремятся к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями.

По шкале «бегство-избегание» выявлен низкий уровень (6,15) в тренировочном процессе и средний уровень в соревновательном процессе (10,30), что подтверждено анализом достоверности различий ($p \leq 0,01$). Во время тренировочного процесса спортсмены не склонны к отрицанию актуальных проблем и не стремятся уклоняться от ответственности. Они способны справиться с психоэмоциональным напряжением с полным или частичным отказом от данной

стратегии. В соревнованиях спортсмены могут прибегнуть к ней с целью быстрого снижения психоэмоционального напряжения в условиях соревнований, но ее регулярное использование может привести к негативным последствиям. Стратегия считается неадаптивной, следовательно, необходимо контролировать ее проявления у теннисистов юношеского возраста с целью минимизации ее использования.

По шкале «планирование решения проблемы» выявлен высокий уровень выраженности как в тренировках (13,95), так и в соревнованиях (12,2), причем в тренировках спортсмены более склонны к ее применению ($p \leq 0,05$). Спортсмены могут и прибегают к анализу возникшей проблемной ситуации с целью ее решения, продумывают возможные варианты и не уклоняются от ответственности.

По шкале «положительная переоценка» выявлен также высокий уровень (13,20) в тренировочном процессе и средний уровень в соревновательном процессе (8,62). Спортсмены более склонны прибегать к ней во время тренировочного процесса с целью попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, что подтверждено анализом достоверности различий ($p \leq 0,01$). Положительная переоценка будет способствовать их личностному развитию. Однако при ее чрезмерном использовании не исключена вероятность недооценки спортсменами возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Самоконтроль, принятие ответственности, планирование решения проблемы и положительная переоценка, напротив, используются интенсивнее в тренировочный период. В условиях тренировки спортсменам легче признать свои ошибки и выработать план действий по решению проблемных ситуаций, нежели в условиях соревнований.

Выявлены корреляционные взаимосвязи между компонентами совладающего поведения в тренировочном периоде (рисунок 1). Установлена прямая корреляционная взаимосвязь между компонентом жизнестойкости «контроль» и копинг-стратегией «планирование решения проблемы» ($r =$, $p \leq 0,05$).

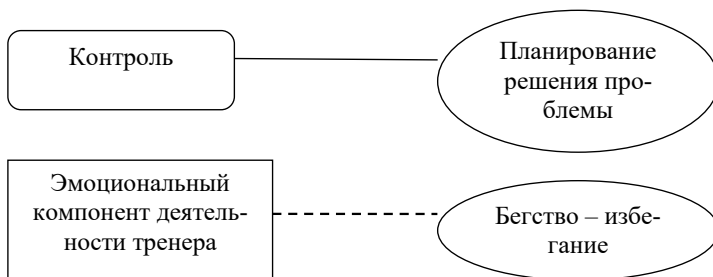


Рисунок 1. Корреляционные взаимосвязи компонентов жизнестойкости, взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» и копинг-стратегий в тренировочном периоде

Примечание – 1 прямая корреляционная взаимосвязь показателей;
2 обратная корреляционная взаимосвязь показателей

Такая связь способствует учету объективных ресурсов спортсмена и условий, в которых он оказался. в том, что исход по преодолению трудностей полностью зависит от них. Спортсмены не отрицают важности происходящего с ними, готовы вести борьбу и тщательно проработать план своих действий. Обратная корреляционная взаимосвязь между эмоциональным компонентом взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» и копинг-стратегией «бегство-избегание» ($r = -$, $p \leq 0,05$).

Чем выше показатель эмоционального компонента в отношениях с тренером, тем меньше спортсмены пользуются стратегией бегство-избегание. Спортсмены могут поделиться с тренером своими проблемами и получить от него поддержку. При хороших взаимоотношениях использование копинг-стратегии бегство-избегание становится неактуальным. Если, напротив, показатель эмоционального компонента низкий, спортсмены могут активно применять стратегию бегства-избегания, так как она будет помогать им абстрагироваться от воздействия стресса.

В соревновательном периоде больше личностных ресурсов вовлечено в процесс совладания в процессе соревнований, так как спортсмены тратят больше сил. Выявлена прямая корреляционная взаимосвязь между компонентом жизнестойкости «вовлеченность» и общей шкалой источников стресса ($r =$, $p \leq 0,05$). Чем больше спортсмены увлечены своей деятельностью, тем больше у них сопротивляемость различным источникам стресса.

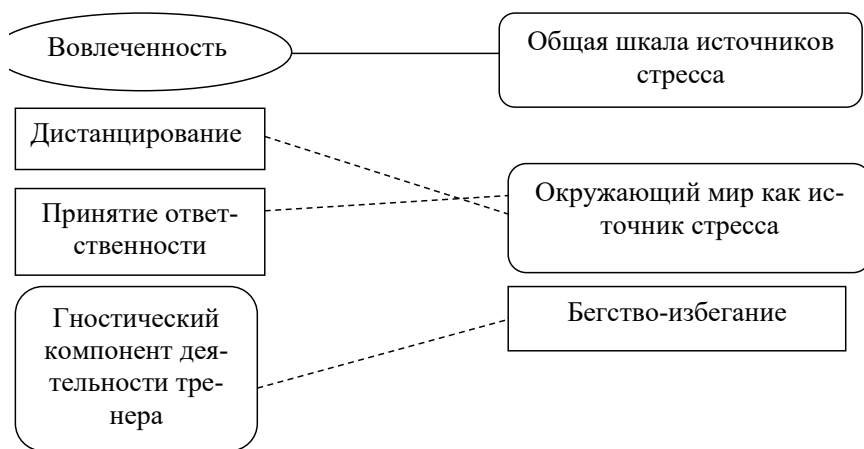


Рисунок 2. Корреляционные взаимосвязи компонентов жизнестойкости, взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен», источников стресса и копинг-стратегий в соревновательном периоде

Примечание – прямая корреляционная взаимосвязь показателей; обратная корреляционная взаимосвязь показателей

Выявлена обратная корреляционная взаимосвязь между источником стресса «окружающий мир» и копинг-стратегией дистанцирования ($r = -$, $p \leq 0,05$). Чтобы минимизировать на себя негативное влияние условий окружающей среды, спортсмены предпочитают снизить степень их значимости и вовлеченности в них. С одной стороны спортсмен имеет возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию, с другой стороны появляется вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Выявлена обратная корреляционная взаимосвязь между такой копинг-стратегией, как «принятие ответственности» и источником стресса «окружающий мир». Чем сильнее влияние окружающих респондентов условий, тем маловероятно они будут использовать копинг-стратегию «принятие ответственности». Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение. Умеренное использование данной копинг-стратегии в некоторых случаях могло бы помочь минимизировать влияние стресса на респондентов.

Выявлена обратная корреляционная взаимосвязь между гностическим компонентом отношений с тренером ($r = -$, $p \leq 0,05$) и копинг-стратегией «бегство-избегание». Чем выше удовлетворенность тренером как авторитетом и наставником, тем меньше респонденты пользуются копинг-стратегией «бегство-избегание».

Заключение.

1. Теоретический анализ проблемы влияния стресса на совладающее поведение теннисистов юношеского возраста позволил нам подробно изучить особенности данного феномена и выявить их недостаточную изученность при достаточно высокой теоретической и практической значимости. Так же нами были выявлены психологические особенности спортсменов юношеского возраста и подробно рассмотрены такие компоненты совладающего поведения, как: жизнестойкость, копинг-стратегии, гностический, эмоциональный и поведенческий компоненты в диаде «тренер-спортсмен», показатели источников стресса.

2. Изучение особенностей источников стресса показало, что меньше всего сопротивляемости у теннисистов к такому источнику стресса, как их собственное «я». Другие люди и окружающий мир – те источники стресса, к которым у теннисистов высокий уровень сопротивляемости в тренировочный период и средний уровень сопротивляемости в соревновательный.

3. По всем показателям жизнестойкости были выявлены достоверные различия. В соревновательный период показатели ниже, чем в тренировочный. Во время тренировок теннисисты юношеского воз-

раста больше увлечены своей спортивной деятельностью, они готовы принять риск и двигаться вперед после неудач. Занятия не вызывают у них такого стресса, как соревнования, и за счет этого они могут реализовывать гораздо больше идей, раскрывать свой потенциал и получать от этого удовольствие.

4. Выявление особенностей взаимоотношений в диаде «тренер-спортсмен» был выявлен высокий уровень по гностическому и поведенческому компоненту, а по эмоциональному компоненту значение среднее. В соревновательный период значение поведенческого компонента снижается до среднего уровня.

5. Большинство копинг-стратегий имеют средний уровень выраженности. При этом установлено, что в условиях тренировочного процесса спортсменам легче нести ответственность за свои решения, чем во время соревнований. В тренировочном периоде спортсмены более склонны прибегать к бегству-избеганию. Копинг-стратегии планирование решения проблемы и положительная переоценка чаще используются в тренировочный период и имеют высокий уровень показателей. В соревновательный период данные показатели снижаются до среднего уровня.

6. Таким образом, нами были выявлены различия в характере взаимосвязей показателей в тренировочном и соревновательном периоде. В тренировочном периоде имеются разнонаправленные связи разных копинг-стратегий с отношениями с тренером и жизнестойкостью. Склонность прибегать к стратегии принятия ответственности связана с ростом убежденности к том, что борьба приведет к успеху, а эта связь является конструктивной. Неудовлетворенность эмоциональным контактом с тренером ведет к склонности прибегать к стратегии совладания «багство – избегание», что является показателем неблагополучия. В соревновательном периоде выявлены связи и с источником стресса «окружающий мир» и общей шкалой источников стресса. Чем меньше удовлетворенность авторитетом тренера, тем выше склонность прибегать к стратегии бегства-избегания. Сходная связь была выявлена с эмоциональным компонентом в тренировочном процессе. Чем выше склонность дистанцироваться от проблемы, путем снижения значимости переживания, и прибегать к принятию ответственности в процессе совладания, тем менее он уязвим перед источником стресса окружающий мир, хотя эти стратегии имеют разный принцип действия. Ресурсом совладания может выступать увлеченность своей деятельностью. Это подтверждено наличием прямой связи между вовлеченностью и общей шкалой источников стресса.

Полученные нами данные позволяют выявить ресурсы совладания со стрессом у теннисистов: это авторитет тренера и эмоциональный контакт с ним, увлеченность видом спорта, признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение.

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Практическая психология : учебник. М. : Академический Проект, 2001. 480 с.
2. Босенко Ю. М., Берилова Е. И. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2015. Т. 21, № 2. С. 106–110.
3. Босенко, Ю. М., Распопова А. С. Предпосылки устойчивости к соревновательному стрессу у яхтсменов высокого класса // Спортивный психолог. 2019. № 3. С. 31–34.
4. Бочавер К. А., Довжик Л. М. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика. DOI 10.17759/cpse.2016050101 // Клиническая и специальная психология. 2016. Том 5, № 1. С. 1–18.
5. Горская Г. Б. Исследования стресса в спорте: тенденции развития // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 37–40.
6. Довжик Л. М., Бочавер К. А. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести. DOI 10.17759/cpse.2016050201 // Клиническая и специальная психология. 2016. Т. 5, № 2. С. 1–22.
7. Куценко О. А. Личностные регуляторы психической устойчивости у теннисистов разных возрастов // Тезисы докладов XLIX научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Краснодар, 2022. С. 39–41.
8. Пирожкова В. О. Особенности психической устойчивости у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2021. Т. 23. С. 129–143.
9. Взаимосвязь перфекционизма и стратегий преодоления стресса у баскетболистов / Л. Н. Рогалева [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2022. № 1. С. 49–50.
10. Саттаров А. А., Берилова Е. И. Особенности субъективного благополучия теннисистов, завершивших свою профессиональную карьеру // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 195–196.

References

1. Bosenko, Y. M., & Berilova, E. I. (2015). Lichnostny'e i kognitivny'e faktory' stressoustojchivosti sportsmenov vy'sokogo klassa [Personal and cognitive factors of stress resistance of high-class athletes]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta imeni N. A. Nekrasova* [Bulletin of the Kostroma State University named after N. A. Nekrasov], 21(2), 106–110. (In Russian).
2. Bosenko, Y. M., & Raspopova, A. S. (2019). Predposy'lki ustojchivosti k sorevnovatel'nomu stressu u yaxtsmenov vy'sokogo klassa [Prerequisites for resistance to competitive stress in high-class yachtsmen]. *Sportivnyj psiholog* [Sports psychologist], 3(54), 31–34. (In Russian).
3. Bochaver, K. A., & Dovzhik, L. M. (2016). Sovladayushhee povedenie v professional'nom sporte: fenomenologiya i diagnostika [Coping behavior in professional sports: phenomenology and diagnostics]. *Klinicheskaya i special'naya psihologiya* [Clinical and special psychology], 5(1), 1–18. DOI 10.17759/cpse.2016050101. (In Russian).
4. Gorskaya, G. B. (2022). Issledovaniya stressa v sporte: tendencii razvitiya [Stress studies in sports: development trends]. *Resursy konkurentosposobnosti sportsmenov: teoriya i praktika realizacii* [Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation], 12, 37–40. (In Russian).
5. Dovzhik, L. M., & Bochaver, K. A. (2016). E'ffektivnoe sovladayushhee povedenie v sporte: chto vy'vodit iz ravnesiya i kak ego snova obresti [Effective coping behavior in sports: what disbalances and how to find it again]. *Klinicheskaya i special'naya psihologiya* [Clinical and special psychology], 5(2), 1–22. DOI 10.17759/cpse.2016050201. (In Russian).

6. Kucenko, O. A. (2022). Lichnostny'e regulatory' psixicheskoy ustojchivosti u tennisistov razny'x vozrastov [Personal regulators of mental stability in tennis players of different ages]. *Tezisy dokladov XLIX nauchnoy konferentsii studentov i molodykh uchenykh vuzov Yuzhnogo Federalnogo okruga* [Abstracts of the XLIX scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District] (pp. 39–41). Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism”. (In Russian).

7. Pirozhkova, V. O. (2021). Osobennosti psikhicheskoy ustoychivosti u sportsmenov komandnykh i individualnykh vidov sporta [Features of mental stability in athletes of team and individual sports]. *Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Topical issues of physical culture and sports], 23, 129–143. (In Russian).

8. Rogaleva, L. N., Dubinkina, Y. A., Vichuzhanin, R. A., & Martynova, T. V. (2022). Vzaimosvyaz' perfekcionizma i strategij preodoleniya stressa u basketbolistov [Interrelation of perfectionism and strategies for overcoming stress in basketball players]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1, 49–50. (In Russian).

1. Sattarov, A. A., & Berilova, E. I. (2022). Osobennosti sub'ektivnogo blagopoluchiya tennisistov, zavershivshix svoyu professional'nyu kar'eru [Features of subjective well-being of tennis players who have completed their professional career]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 12, 195–196. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Анна Сергеевна Распопова – канд. психол. наук, доцент Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; annar25@mail.ru

Юлия Михайловна Босенко – канд. психол. наук, доцент Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма; Lavina32@mail.ru

Anna Sergeevna Raspopova – PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; annar25@mail.ru

Yulia Mikhailovna Bosenko – PhD (Psychology), Associate Professor of the Department of Psychology, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism; Lavina32@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 20.08.2023

Принята к публикации / Accepted: 18.09.2023

ОСОБЕННОСТИ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Е. Б. Кавешникова¹, А. С. Алхаруф¹, А. В. Покровская¹,
И. В. Прикащикова¹, Б. А. Вольперт^{1,2}

¹Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

²Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Аннотация. Цель исследования заключалась в изучении индивидуально-типологических особенностей спортсменов-легкоатлетов в зависимости от специализации и уровня спортивной квалификации. В исследовании участвовало 30 легкоатлетов, средний возраст респондентов 23,5 года, среди них 21 спортсмен, имеющие звания змс, мсмк, мс, 9 человек мсмк, мс. Для оценки индивидуально-типологических особенностей спортсменов-легкоатлетов использовалась методика Г. Айзенка. Результаты исследования показали, что существуют различия в индивидуально-типологических характеристиках спортсменов-легкоатлетов в разных видах специализаций. Выявлено, что среди спортсменов скоростно-силовых видов легкой атлетики (короткий спринт, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту и с шестом) преобладают спортсмены преимущественно сангвинистического и холерико-меланхолического типов темперамента. Среди спортсменов группы – скоростно-силовой выносливости (бегуны на 400 м) доминируют спортсмены с преобладанием смешанного типа- сангвинико-холеристического. В группе спортсменов со специализацией на выносливость (бегунов на средние и длинные дистанции) преобладают в 75 % случаев спортсмены сангвинико-флегматического типа темперамента. Проведенное исследование с участием успешных и высококвалифицированных спортсменов легкоатлетов позволяет выделить те индивидуально-типологические особенности спортсменов, которые могут рассматриваться как модельные при отборе спортсменов на разные виды специализаций.

Ключевые слова: темперамент, спортсмены-легкоатлеты, спортивная специализация.

Для цитирования: Кавешникова Е. Б., Алхаруф А. С., Покровская А. В., Прикащикова И. В., Вольперт Б. А. Особенности темперамента спортсменов-легкоатлетов в зависимости от спортивной специализации //Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 33–41.

FEATURES OF THE TEMPERAMENT OF TRACK AND FIELD ATHLETICS DEPENDING ON THEIR SPORTS SPECIALIZATION

E. B. Kaveshnikova¹, A. S. Alkharuf¹, A. V. Pokrovskaya¹,
I. V. Prikazchikova¹, B. A. Volpert^{1,2}

¹Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

²Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The purpose of the study was to study the individual typological characteristics of track and field athletes, depending on the specialization and level of sports qualifications. The study involved 30 athletes, a total of 30 elite athletes participated in the study; the average age of the respondents was 23.5 years, among them 21 athletes have had the titles of Honored Master of Sports, Master of Sports of International Degree, Master of Sport. To assess the individual typological characteristics of athletes, the method of G. Aizenk was used. The results of the study showed that there are significant differences in the individual typological characteristics of track and field athletes in different types of specializations. It was revealed that among the athletes of speed and power athletics (short sprint, long jump, triple jump, high jump and pole vault), athletes of predominantly sanguine and choleric-melancholic temperament types predominate. Among the athletes of the speed–strength endurance group (400 m runners), there are athletes with a bright predominance of a mixed type of sanguine-choleric. In the group of athletes with a specialization in endurance (middle- and long-distance runners), athletes of a sanguine-phlegmatic type of temperament predominate in 75 % of cases. The conducted research with the participation of successful and highly qualified athletes makes it possible to identify those individual typological features of athletes that can be considered as models during selecting athletes for various types of specializations.

Keywords: temperament, athletes, sports specialization.

For citation: Kaveshnikova E. B., Alkharuf A. S., Pokrovskaya A. V., Prikazchikova I. V., Volpert B. A. Features of the temperament of track and field athletics depending on their sports specialization // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 33–41.

В условиях реализации комплексной системы спортивной подготовки все большую актуальность приобретают научные исследования, направленные на изучение вопросов качественного отбора и выбора спортивной специализации с целью достижения наивысших спортивных результатов[6].

В связи с вышесказанным исследование индивидуально-типологических особенностей спортсменов-легкоатлетов является актуальным как в контексте отбора, так и в контексте обоснования модельных характеристик спортсменов-легкоатлетов разных специализаций.

Анализ литературы позволяет заключить, что темперамент является важным фактором, влияющим на выбор вида спорта и на индивидуальный стиль деятельности спортсмена [3, 4, 8].

В силу экстремальных условий спортивной деятельности, связанных с высоким психофизиологическим напряжением, свойства темперамента обеспечивают адаптивность к выполнению чрезмерных тренировочных и соревновательных нагрузок. При этом, темперамент в одном случае может способствовать сохранению энергии человека, а в другом вести к истощению [5, 9, 10].

В ряде исследований указывается на важность прогноза успешности в спортивной деятельности, для которой характерно высокое нервно-психическое напряжение, экстремальные ситуации, необходимость экстренной мобилизации всех сил, высокая ответственность за результат, стремление к высшим достижениям на основании изучения свойств темперамента спортсменов в разных видах спорта [7].

В связи с вышесказанным нами была определена цель исследования, которая заключалась в том, чтобы изучить особенности темперамента спортсменов-легкоатлетов разных специализаций.

Методы и организация исследования. Для эмпирического исследования индивидуально-типологических особенностей спортсменов-легкоатлетов использовалась методика Г. Айзенка, в основе которой лежит трехфакторная модель определения личности [1]. Выборка состояла из спортсменов- легкоатлетов профессионального уровня, среди них были заслуженные мастера спорта, мастера спорта международного класса, мастера спорта; а так же из спортсменов региональных сборных команд, имеющие звание кандидатов в мастера спорта. Всего в исследовании участвовало 30 легкоатлетов, средний возраст всех респондентов составил 23,5 года (таблица 1).

Таблица 1

Количественное описание выборки

Параметры выборки	Количество спортсменов
Общая выборка спортсменов	30
Спортсмены (МСМК, МС)	9
Спортсменки (ЗМС, МСМК, МС)	12
Спортсмены (КМС)	4
Спортсменки (КМС)	5
Вертикальные прыжки	6
Горизонтальные прыжки	6
Спринт до 100 м	2
Спринт 400 м	8
Выносливость от 1500 м	8

Исследование проводилось он-лайн. Все участники были ознакомлены с целью исследования и структурой проводимого тестирования, которое являлось добровольным и конфиденциальным.

Результаты и обсуждение.

Результаты темперамента по всей выборке выявили, что среди легкоатлетов: 17 экстравертов – 56,5 % и 12 амбивертов – 40 %, и только один интроверт – 3,5 %. Можно сказать, что среди спортсменов легкоатлетов практически в равном соотношении находятся экстраверты и амбиверты, и как исключение интроверты.

Данные по типам темперамента, показало преобладание у спортсменов смешанных типов темперамента: 23 % холерико-сангвинистический, 23 % сангвинико-флегматический, 26,5 % меланхолико-холерический, 3 % флегматико-меланхолический, 16,5 % спортсменов с ярко выраженным сангвинистическим типом темперамента, 3 % холерического типа и 3 % меланхолического.

Таким образом, можно сказать, что среди спортсменов легкоатлетов преобладающими являются смешанные типы темперамента.

Дальнейший анализ результатов был связан с уточнением типов темперамента в зависимости от спортивной специализации легкоатлетов, связанной с особенностями двигательной направленности.

В первую группу нами были включены спортсмены легкоатлеты, где в основе двигательной активности преобладает скоростно-силовая подготовка: короткий спринт, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту и с шестом. Данные представлены на рисунке 1.

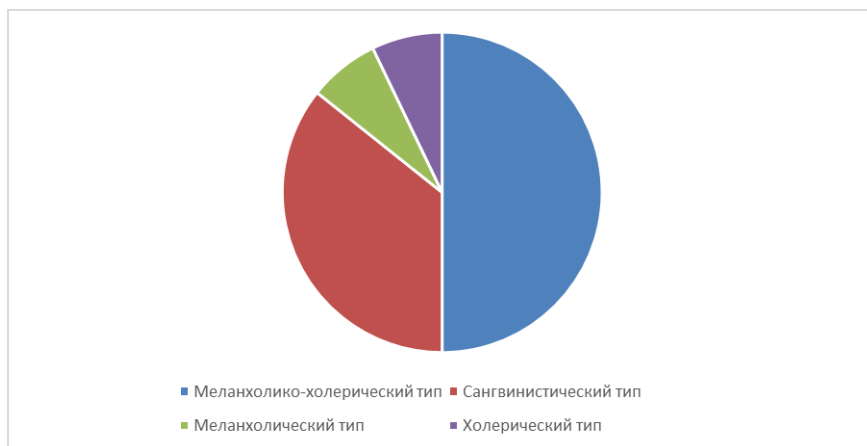


Рисунок 1. Доминирующие типы темперамента в видах легкой атлетики скоростно-силовой направленности.

Всего в группе легкоатлетов, занимающихся видами легкой атлетики со скростно-силовой направленности вошло 14 спортсменов. Согласно полученным результатам 50 % спортсменов можно отнести к меланхолико-холерическому типу, 35,7 % к сангвинистическому

типу, 7,15 % к меланхолическому типу и 7,15 % к холерическому типу. Как видно из результатов доминирующим типами темперамента в данной группе является сангвинистический и меланхолико-холерический типы.

Меланхолико-холерический темперамент и составляет 50 % всей, из них 5 спортсменов из 7 являются прыгунами в высоту, обладающими высоким уровнем спортивного мастерства.

Спортсменам с холерическим типом присуща высокая активность, они способны выполнять какие-либо двигательные действия в интенсивном быстром темпе, что и является основой их рода деятельности. Но спортсмены-холерики с большим трудом переносят долгую, однообразную работу[3].

В то же время для спортсменов меланхолического типа темперамента свойственно то, что они обладают дисциплинированностью, высоким уровнем ответственности, но исключительно низкой реактивностью и малой агрессией. В связи с этим можно говорить, что меланхолический темперамент компенсирует ряд проявлений холериков и, поэтому является наиболее выраженным именно смешанный холерико-меланхолический темперамент.

Представляется, что это уникальное сочетание темпераментов и скорее всего именно эта смесь особенностей способствует успешности в выделенных нами видах легкой атлетики, а именно в прыжках в высоту. Спортсмены-высотники – планомерны и рассудительны. Умеренная эмоциональная устойчивость и отсутствие дефицита спортивной агрессии – как нельзя лучше описывают представителей вертикальных прыжков.

Интересен так же факт, что у одной спортсменки отмечен ярко выраженный меланхолический темперамент, что свидетельствует о том, что в данном виде спорта могут быть успешны и спортсмены меланхолики, но достигнуть им высоких результатов будет сложнее, чем, например холерико-меланхолическому типу атлетов.

Также можно отметить индивидуальные различия в типах темпераментах представителей короткого спринта и прыжков.

Так в спринте на 100 метров среди респондентов спортсменов различного уровня квалификации обнаружили исключительно сангвиники, также сангвиники есть среди прыгунов с шестом и в длину: 2 прыгуньи в длину и 1 прыгунья с шестом. Преимущественно холерический тип темперамента оказался у прыгуна тройного прыжка. Все четыре атлета прыжковых дисциплин обладают званием мастера спорта, а один из них является мастером спорта международного класса.

Можно сделать вывод, что в группе спортсменов –легкоатлетов, специализирующихся в дисциплинах с преобладанием скоростно-силовых качеств могут добиваться высоких результатов спортсмены с доминирующим типом темперамента – это холерико-меланхолического и сангвинистического.

В следующую группу нами были включены спортсмены тех специализаций, для которых необходима скоростная выносливость. Всего данных участников было 8, результаты представлены на рисунке 2.

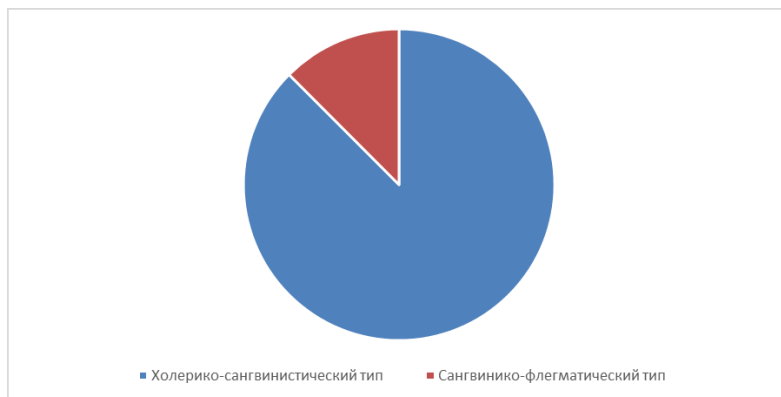


Рисунок 2. Доминирующий тип темперамента в видах легкой атлетики на скоростную выносливость.

Согласно данным рисунка 2 в группе спортсменов направленно-стью на скоростную выносливость (бег 400 м) преобладает смешанный тип – холерико-сангвинистического темперамента – 87,5 %.

Таким образом, можно сделать вывод, что холерико-сангвинистический тип темперамента является наиболее выраженным у спортсменов в дистанциях на скоростную выносливость (бег 400 м), а менее выраженным сангвико-флегматический темперамент.

В третью группу нами были включены спортсмены, специализирующие на длинные дистанции 1500 м и выше, где преобладает двигательная активность, связанная с выносливостью.

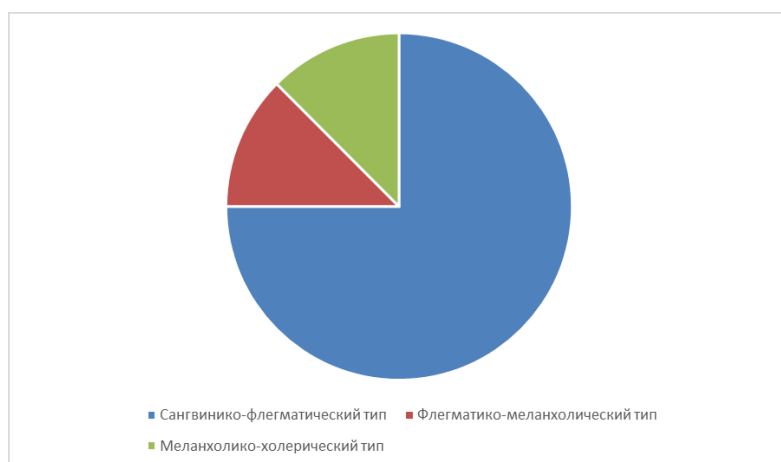


Рисунок 3. Доминирующий тип темперамента в видах легкой атлетики на выносливость.

Результаты типа темперамента у спортсменов, специализирующихся в видах легкой атлетики на 1500 м и выше показали, что у 75 % наблюдается сангвинико-флегматический тип темперамента, у 12,5 % – флегматико-меланхолический тип и 12,5 % – меланхолико-холерический.

В данной выборке, несмотря на наличия трех типов, все же доминирующий тип темперамента является сангвинико-флегматический.

Им обладают субъекты с достаточно высокой устойчивостью нервной системы, именно благодаря данным свойствам большая часть тестируемых спортсменов-стайеров оказались в данной категории [4].

В нашем исследовании участвовали мастера спорта и мастера спорта международного класса, у которых мы отметили в 83 % случаев наблюдался сангвинико-флегматический типа темперамента. Это говорит о том, что, обладая подвижной формой высокой нервной деятельности, представители средних и длинных бегов наилучшим образом будут выступать именно в циклических видах легкой атлетики, где преимущественно используется такое качество, как выносливость [2, 7].

12,5 %, которые относятся к флегматико-меланхолическому типу, характеризуют собой наличие высокого уровня психологической устойчивости к монотонии и однообразию. Представительница данной группы – кандидат в мастера спорта, член сборной области своего региона, бежит дистанции 1500 и 3000 метров. Сравнительно с предыдущей выборкой респондентов, в которой тоже есть спортсмены, выступающие на этих же дистанциях, девушка флегматик-меланхолик значительно уступает в уровне спортивного мастерства.

Респондент из третьей группы – выносливости, являющийся обладателем меланхолико-холерического типа имеет звание мастера спорта международного класса в марафонском беге. Этот спортсмен на своем личном примере доказывает то, что даже обладая довольно нетипичными индивидуально-психологическими особенностями для легкоатлетов длинных дистанций, можно достигать действительно величайших высот.

Заключение. Проведенное исследование выявило наличие индивидуально-типологических особенностей у спортсменов-легкоатлетов разных специализаций. Нами были установлены особенности типа темперамента высококвалифицированных легкоатлетов различной двигательной направленности. Как показало исследование, каждая отдельная группа обладает собственным доминирующим типом темперамента. Результаты, полученные на выборке профессиональных и успешных спортсменов с одной стороны, позволяет говорить о том, что доминирующий тип темперамента должен учитываться при выборе вида специализации легкоатлетов, а так же при составлении программ учебно-тренировочного процесса со спортсменами, что может способствовать на достижение высоких результатов в легкой атлетике.

Список литературы

1. Айзенк Г. Ю., Вильсон Г. Как измерить личность / пер. с англ. А. Белопольского. М. : Когито-центр, 2000. 284 с.
2. Врублевский Е. П., Мирзоев О. М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов. М. : РГУФК, 2006. 100 с.
3. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М. : Физкультура и спорт, 1978. 134 с.
4. Вяткин Б. А. К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности // Темперамент и спорт. 1972. Вып. 1. С. 96–112.
5. Горбунов С. С., Горбунов С. А. Тип нервной системы и темперамент как основные признаки при выборе специализации в лыжных гонках // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. 2014. № 4/3. С. 133–136.
6. Дроздовский А. К., Банаян А. А., Уляева Л. Г. Психофизиологический подход к проблеме одаренности и качественного спортивного отбора // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2021. Т. 1, № 1–2. С. 100–114. URL: <https://elar.ufru.ru/handle/10995/109338>. DOI: 10.15826/spp.2021.1-2.11
7. Клещев В. Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса) : спец. 19.00.01 «Общ. психология, психология личности, история психологии» : дис. ... канд. псих. наук. М., 1984. 178 с.
8. Кривцова М. А., Авраменко А. В., Клименко А. А. Темперамент личности и его свойства // Уникальные исследования XXI века. 2015. № 5. С. 105–111.
9. Лапин А. Ю., Бабичев И. В., Жихарева О. И. Прогнозирование спортивных результатов на основе психологических особенностей спортсмена // Вестник спортивной науки. 2016. № 4. С. 16–18.
10. Саралаев М. К., Байбосунова Г. Ж. Роль темперамента в спортивной деятельности // Вестник физической культуры и спорта. 2017. № 4. С. 71–79.

References

1. Aizenk, G. Y., & Wilson, G. (2000). *Kak izmerit' lichnost'* [How to measure personality]. Kogito-center. (In Russian).
2. Vrublevsky, E. P., & Mirzoev, O. M. (2006). *Teoreticheskie i metodicheskie osnovy individualizatsii trenirovochnogo processa legkoatletov* [Theoretical and methodological foundations of individualization of the training process of athletes]. RSUFK. (In Russian).
3. Vyatkin, B. A. (1978). *Rol' temperamenta v sportivnoy deyatel'nosti* [The role of temperament in sports activity]. Physical Culture and Sport. (In Russian).
4. Vyatkin, B. A. (1972). *K voprosu o sootnoshenii svojstv tipa nervnoj sistemy, temperamenta i sposobnostej k sportivnoj deyatel'nosti* [On the question of the correlation of the properties of the type of nervous system, temperament and abilities for sports activity]. *Temperament i sport* [Temperament and sport], 1, 96–112. (In Russian).
5. Gorbunov, S. S., & Gorbunov, S. A. (2014). *Tip nervnoj sistemy i temperament kak osnovnye priznaki pri vybore specializatsii v lyzhnyh gonkakh* [The type of nervous system and temperament as the main signs when choosing a specialization in cross-country skiing]. *Teoreticheskie i prikladnye aspekty sovremennoj nauki* [Theoretical and applied aspects of modern science], 4(3), 133–136. (In Russian).
6. Derevinskaya, V. V. (2006). *Osobennosti proyavleniya psihicheskoj nadezhnosti sportsmena v zavisimosti ot sostoyaniya nervnoj sistemy* [Features of the manifestation of mental reliability of an athlete depending on the state of the nervous system]. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology and biomedical problems of physical education and sports], 12, 57–59. (In Russian).
7. Kleshchev, V. N. (1984). *Svoystva temperamenta kak usloviye effektivnoy deyatel'nosti sportsmenov vysokoy kvalifikatsii (na materiale boksa)* [Temperament properties as

a condition for the effective activity of highly qualified athletes (based on boxing material)] [Master's dissertation]. The Russian University of Sport GTSOLIFK. (In Russian).

8. Krivtsova, M. A., Avramenko, A. V., & Klimentko, A. A. (2015). Temperament lichnosti i ego svojstva [Personality temperament and its properties]. *Unikal'nye issledovaniya XXI veka* [Unique studies of the XXI century], 5, 105–111. (In Russian).

9. Lapin, A. Y., Babichev, I. V., & Zhikhareva, O. I. (2016). Prognozirovaniye sportivnykh rezul'tatov na osnove psichologicheskikh osobennostey sportsmena [Prediction of sports results based on the psychological characteristics of an athlete]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sports Science], 4, 16–18. (In Russian).

10. Saraliev, M. K., & Baybosunova, G. Z. (2017). Rol' temperamenta v sportivnoy deyatelnosti [The role of temperament in sports activity]. *Vestnik fizicheskoy kul'tury i sporta* [Bulletin of Physical culture and sports], 4, 71–79. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Елена Борисовна Кавешникова – студент, мастер спорта, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; aletigra@mail.ru

Али Самир Алхаруф – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; ali.alkharouf.94@gmail.com

Анна Вячеславовна Покровская – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; pokrovskaya1@yandex.ru

Ирина Владимировна Прикащикова – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; irrikirp@gmail.com

Беньямин Александрович Вольперт – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; Казахский национальный университет им. аль-Фараби; kors82@mail.ru

Elena Borisovna Kaveshnikova – student, master of sports, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; aletigra@mail.ru

Ali Samir Alharuf – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; ali.alkharouf.94@gmail.com

Anna Vyacheslavovna Pokrovskaya – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; pokrovskaya1@yandex.ru

Irina Vladimirovna Prikazchikova – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; irrikirp@gmail.com

Benjamin Aleksandrovich Volpert – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; Al-Farabi Kazakh National University; kors82@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 18.09.2023

Принята к публикации / Accepted: 24.10.2023

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

DOI 10.15826/spp.2023.3.78
УДК 37.037.5

СРАВНЕНИЕ РАЗВИТИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ

Л. Н. Рогалева, А. А. Баймуратов, П. А. Харитонов, Д. А. Танкин
Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье дается обоснование развития самооэффективности юных каратистов с первых лет занятий спортом. Цель исследования выявить различия в оценках самооэффективности у юных каратистов. В исследовании приняли участие 20 юных каратистов МБУ «Спортивная школа «Олимпиец», отделение «Киокусинкай», г. Ноябрьск, Россия. Выборка состояла из юных каратистов группы начальной подготовки 10 человек, средний возраст 9, 5 лет, и группы тренировочного этапа 10 человек, средний возраст 11,7 лет. Для оценки самооэффективности была разработана авторская анкета, которая включала 17 утверждений. В первый блок вошли утверждения по личностно-значимой мотивации («Я хочу»), во второй блок утверждения по самооценке успешности тренировочной и соревновательной деятельности («Я могу»), в третий блок вошли вопросы по самооценке эффективности взаимодействия с тренером и товарищами по команде («Я и другие»). Исследование выявило, что самооценка эффективности в группах юных каратистов меняется с возрастом, при этом можно отметить положительную динамику, в группе 9–10 лет наблюдаются значительное различие по оценке самооэффективности и наличие детей с низкой самооценкой, в возрасте 11–12 лет оценка самооэффективности в большей степени соответствует среднему и высокому уровню. Полученные результаты могут быть использованы в работе спортивных психологов и тренеров при организации психолого-педагогической работы.

Ключевые слова: юные спортсмены, каратэ, самооэффективность,

Для цитирования: Рогалева Л. Н., Баймуратов А. А., Харитонов П. А., Танкин Д. А. Сравнение развития самооэффективности у юных спортсменов-каратистов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 42–50.

COMPARISON OF SELF-EFFICACY DEVELOPMENT OF YOUNG KARATE ATHLETES

L. N. Rogaleva, A. A. Baymuratov, P. A. Kharitonova, D. A. Tankin

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article provides a justification for the development of self-efficacy of young karate players from the first years of sports. The purpose of the study is to identify differences in self-efficacy assessments among young karate students. The study involved 20 young karate students of MBU «Olympian Sports School», Kyokushin branch, Noyabrsk, Russia. The sample consisted of young karate players of the initial training group of 10 people, the average age of 9.5 years, and the training stage group of 10 people, the average age of 11.7 years. To assess self-efficacy, an author's questionnaire was developed, which included 17 statements. The first block contained statements about personally significant motivation («I want»), the second block included statements about self-assessment of the success of training and competitive activities («I can»), the third block included questions about self-assessment of the effectiveness of interaction with the coach and teammates («Me and others»). The study has showed that the self-assessment of effectiveness in groups of young karate players changes with age, while positive dynamics can be noted. A significant difference in the assessment of self-efficacy and the presence of children with low self-esteem are observed in the group of 9–10 years old. At the same time, at the age of 11–12, the self-efficacy assessment is more consistent with the average and high level. The obtained results can be used in the work of sports psychologists and coaches in the organization of psychological and pedagogical work.

Keywords: young athletes, karate, self-efficacy.

For citation: Rogaleva L. N., Baymuratov A. A., Kharitonova P. A., Tankin D. A. Comparison of self-efficacy development of young karate athletes // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 42–50.

Высокие стандарты успешности и конкуренция в спорте, требуют формирования у спортсменов с самых первых лет занятий спортом способность к оценке самооэффективности.

В работах российских и зарубежных авторов раскрываются различные направления изучения самооэффективности спортсменов.

Можно выделить такие направления как изучение факторов, которые влияют на развитие самооэффективности [10], описание показателей и критериев самооэффективности [11], исследование взаимосвязи самооэффективности с личностными качествами, такими как жизнестойкость [9] или сопротивляемость к стрессу [4], обоснование влияния самооэффективности на принятие решений [2] и достижение успеха в спорте [6], разработка рекомендаций по повышению самооэффективности [13].

В работе Е. Погореловой отмечается, что уже на этапе начальной специализации юных скалолазов, можно отметить, что чем более высокий уровень общей самооэффективности спортсменов, тем выше

у них установка на достижения, стремлением к решению трудных задач с учетом советов тренеров и родителей [8].

Г. Б. Горская, Е. Р. Кадырова выявили, что показатели самоэффективности у элитных спортсменов в каратэ киокушинкай достигают максимальных значений, что свидетельствует о том, что они обладают высокой степенью самореализованности, самооценки и осознанности и готовностью работать над улучшением своей конкурентоспособности [5].

Булышко Н. А. разработала и внедрила в работу со спортсменами программу повышения самоэффективности. Программа охватывает такие аспекты как моделирование со спортсменами тренировочной и соревновательной деятельности, развитие у них навыков самоубеждений и саморегуляции [1].

В ряде исследований отечественных и зарубежных авторов доказывается, что начиная с 9 лет у юных спортсменов, формируется представление о своих способностях и возможностях, поэтому именно с данного возраста необходимо формирование у спортсменов адекватной оценки своей самоэффективности [13, 14].

При этом авторы замечают, что развитие самоэффективности это процесс, который может развиваться в процессе всей жизни. Все вышесказанное свидетельствует об актуальности проблемы самоэффективности в спорте.

Цель нашего исследования заключалась в изучении развития самоэффективности у юных каратистов на разных возрастных этапах.

Методы исследования. Экспериментальная база исследования: МБУ «Спортивная школа «Олимпиец», отделение «Киокусинкай», г. Ноябрьск. Участники спортсмены группы начальной подготовки второго года обучения 10 человек, возраст 9–10 лет и спортсмены группы тренировочного этапа второго года обучения, 10 человек, возраст 11–12 лет. Для оценки самоэффективности использовалась авторская анкета, которая ориентирована на исследование самосознания и самооценки личности юных каратистов [5,12].

Опросник включает список из 17 утверждений, которые разделены на 3 блока:

- 1) оценка личностно-значимой мотивации (Я хочу);
- 2) оценка успешности тренировочной и соревновательной деятельности («Я могу»);
- 3) оценка эффективности взаимодействия с тренером и товарищами по команде («Я и другие»).

Для определения степени самоэффективности юные каратисты должны были напротив каждого утверждения поставить ответ «часто», «всегда», «редко». Ответы «редко» могут указывать на более низкий уровень самоэффективности.

Результаты исследования.

В таблице 1 представлено сравнение ответов юных каратистов 9–10 лет и 11–12 лет по 1 блоку – личностно-значимой мотивации к занятиям спортом.

Таблица 1

Сравнение самооценок личностной значимости мотивов занятий спортом в группах каратистов 9–10 лет и 11–12 лет.

№	Список утверждений	Группы (возраст, лет)	Ответы		
			редко	часто	всегда
1	Я хочу соревноваться с сильными соперником	9–10	10 %	70 %	20 %
		11–12		60 %	40 %
2	Мне нравится сложные тренировки и поединки	9–10	20 %	60 %	20 %
		11–12		60 %	40 %
3	Если я не иду на тренировку, то я доволен	9–10	50 %	30 %	20 %
		11–12	80 %	20 %	
4	Я хотел бы стать успешным спортсменом	9–10	20 %	20 %	60 %
		11–12		30 %	70 %
5	Если бой с сильным соперником – я радуюсь возможности проверить себя.	9–10	40 %	30 %	30 %
		11–12	10 %	50 %	40 %

Данные представленные в таблице 1 показывают, что существуют определенные различия, касающиеся оценок личностно-значимых мотивов занятий спортом («Я хочу»). Во-первых, можно отметить, что мотивация занятий с возрастом у юных каратистов усиливается, становится меньше юных спортсменов, которые низко мотивированы на занятия. Например, это наглядно видно по выборам, которые сделали юные каратисты в утверждениях «Я хочу соревноваться с сильными соперником», «Мне нравится сложные тренировки и поединки», «Я хотел бы стать успешным спортсменом», в данных утверждениях в группе 11–12 лет нет низких значений в то время как в группе 9–10 лет, ответ «редко» выбирают от 10 до 20 % мальчиков.

Особенно важно отметить психологическую неготовность юных каратистов к соревновательной деятельности, это видно по результатам утверждения «Если бой с сильным соперником – я радуюсь возможности проверить себя», 40 % юных каратистов 9–10 лет выбрали ответ «редко». Практика спорта показывает, что именно в период участия в первых соревнованиях у юных каратистов появляется страх, который связан со страхом поражения, за которым в свою очередь стоит не только отсутствие опыта, но неспособность оценить возможности своего соперника и свою подготовку.

Кроме вышесказанного, можно выделить еще одну проблему с мотивацией юных каратистов 9–10 лет, это преобладание внешних мотивов над внутренними, об этом свидетельствуют то, что 50 % юных каратистов «Если я не иду на тренировку, то я доволен».

Результаты исследования выявили еще одну общую тенденцию в обеих группах, это наличие детей с более высокой мотивацией, при

этом если в группе 9–10 лет, достаточно высоко мотивированными можно назвать 30 % респондентов, то в группе 11–12 лет 40 % опрошенных.

Таким образом, сравнение показателей личностно-значимой мотивации юных каратистов 9–10 лет и 11–12 лет, показало, что мотивация в более старшем возрасте имеет тенденцию к возрастанию, происходит повышение более мотивированных спортсменов как тренировочный, так и соревновательный процесс.

Следующие результаты, которые были полученные нами, касаются оценки юными хоккеистами своих способностей к выполнению спортивной деятельности («Я могу») (таблица 2).

Таблица 2

Сравнение самооценок успешности тренировочной и соревновательной деятельности («Я могу») в группах юных каратистов 9–10 лет и 11–12 лет.

№	Список утверждений		Ответы		
			редко	часто	всегда
1	Я думаю, что результат соревнований зависит от того как я тренируюсь	9–10	10 %	40 %	50 %
		11–12		40 %	60 %
2	Я сильнее, чем другие бойцы	9–10	30 %	40 %	20 %
		11–12	20 %	40 %	40 %
3	Я могу выполнить все задания тренера на тренировке	9–10	50 %	50 %	
		11–12		20 %	80 %
4	Я могу хорошо выполнять удары	9–10	20 %	50 %	30 %
		11–12		20 %	80 %
5	Я стараюсь бороться до конца поединка, даже если соперник у меня выиграть	9–10	20 %	20 %	60 %
		11–12		40 %	60 %
6	Я выполняю задания тренера не только на тренировке, но и дома	9–10	40 %	40 %	20 %
		11–12	30 %	50 %	20 %
7	Если у меня не получается что-то новое из техники, я стараюсь больше выполнять эти движения	9–10	10 %	90 %	
		11–12	30 %	50 %	20 %
8	Если я на соревнованиях, то я сильно волнуюсь	9–10	50 %	40 %	10 %
		11–12	70 %	30 %	

Согласно полученным результатам можно говорить о том, что юные каратисты с возрастом более высоко оценивают свои возможности, так же как и мотивацию к занятиям, фактически мы видим положительную тенденцию возрастания оценки самооэффективности. Можно отметить, что при оценке самооэффективности высокие зна-

чения в группе 9–10 лет при ответах варьируются от 20 % до 60 %, в то время как в группе 11–12 лет от 40 % до 80 % опрошенных.

Можно отметить, что ответы на утверждение «Я выполняю задания тренера не только на тренировке, но и дома» практически не различаются в обеих группах. Данный факт можно объяснить тем, что самостоятельная работа юных спортсменов дома в первую очередь определяется родителями, при этом так же можно отметить, что тренеры ориентированы на процесс подготовки юных каратистов под своим контролем и руководством.

Важно выделить оценку самооффективности юных каратистов относительно уровня саморегуляции. Мы можем отметить, что 50 % юных каратистов в группе 9–10 лет выбрали ответы «часто» и «всегда» при ответах на утверждение «Если я на соревнованиях, то я сильно волнуюсь». Данный факт говорит о высоком волнении и низкой саморегуляции, а так же неготовности юных спортсменов к участию в первых соревнованиях, страх перед сильным соперником, неумением справляться со своим эмоциональным состоянием. С возрастом мы видим, что самооценка самооффективности саморегуляции у юных каратистов повышается.

Исходя из результатов, можно заключить, что начиная с 9-ти лет, юные каратисты дифференцированно относятся к оценке своих способностей и возможностей, при этом оценка своей самооффективности с возрастом повышается и у большинства юных спортсменов имеет достаточно высокие значения. Наши данные подтверждают тот факт, что интерес к занятиям спортом у юных спортсменов тесно связан с их более высокой оценкой самооффективности [3].

Оценка эффективности взаимодействия с тренером и товарищами по команде («Я и другие») представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сравнение самооценок успешности тренировочной и соревновательной деятельности («Я могу») в группах юных каратистов 9–10 лет и 11–12 лет.

№	Список утверждений		Ответы		
			редко	часто	всегда
1	Мои друзья в секции мне помогают	9–10	30 %	40 %	30 %
		11–12	10 %	40 %	50 %
2	Я бы хотел, чтобы тренер хвалил меня	9–10	10 %	60 %	30 %
		11–12		60 %	40 %
3	Я могу обратиться за помощью к тренеру, если я что-то не понимаю или у меня не получается	9–10	30 %	60 %	10 %
		11–12	10 %	50 %	40 %
4	Мне нравится наша команда	9–10	30 %	40 %	30 %
		11–12	10 %	40 %	50 %

Данные, полученные нами, показывают, как юные каратисты оценивают свои взаимоотношения с тренером и товарищами. Можно отметить несколько тенденций, во-первых, в группах юных каратистов 9–10 лет в 10–30 % случаях выбирают ответ «редко». Данный факт можно объяснить тем, что для данной возрастной группы характерна адаптация к социальной группе, и юные каратисты в силу своих возрастных и индивидуальных особенностей не готовы к выстраиванию взаимоотношений в коллективе [7]. Еще одна тенденция заключается в том, что низкие оценки наблюдаются так же в группе каратистов 11–12 лет. Следовательно, в условиях конкуренции внимание тренеров к созданию психологического климата в секции должно быть приоритетным направлением. При этом важно указать на значимую роль тренера, который должен учитывать ожидания юных каратистов, которые с одной стороны стремятся выполнять все задания тренера, а с другой хотят получать похвалу с его стороны.

Выводы. Проведенное исследование показывает, что изучение самооценки эффективности юных каратистов имеет важное значение при организации спортивной деятельности юных каратистов. Это связано с тем, что самооценка эффективности юных каратистов тесно связана с более высокой мотивацией, стремлением к конкуренции с более сильным соперником, готовностью к сотрудничеству и преодолению трудных ситуаций. Результаты показывают, что оценка самооценки эффективности у юных каратистов повышается с возрастом, в то же время среди юных каратистов есть спортсмены с высокими, средними и низкими оценками самооценки эффективности. Для дальнейшего изучения проблемы требуется изучение факторов влияющих на развитие самооценки эффективности юных каратистов.

Список литературы

1. Булынок Н. А. Программа развития самооценки личности спортсмена // Рудиковские чтения : материалы IX Международ. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта. М., 2013. С. 335–339.
2. Волков М. А. Как самооценка может улучшить способность принимать решения в спорте // Вопросы деятельности подразделений органов внутренних дел Российской Федерации. Тверь, 2022. С. 62–67.
3. Кадырова Е. Р., Горская Г. Б. Взаимосвязь показателей жизнестойкости, сопротивляемости стрессу и самооценки у каратистов стиля киокушинкай как фактор их конкурентоспособности // Материалы ежегодной отчетной научной конференции аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (Краснодар 18 апр. 2017 г.). Краснодар, 2017. С. 212–218.
4. Кадырова Е. Р. Сопротивляемость стрессу, самооценка и жизнестойкость у каратистов стиля киокушинкай различной квалификации как фактор психологического обеспечения конкурентоспособности спортсменов // Рудиковские чтения : материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. психологов физ. культуры и спорта (Москва, 11–12 мая 2017 г.). М., 2017. С. 180–186.
5. Кричевский Р. Л. Самооценка и акмеологический подход к исследованию личности // Акмеология. 2001. № 1. С. 47–52
6. Лисенков О. Н., Кулешова Л. Н. К исследованию самооценки футболистов как условию достижения спортивных успехов // Всероссийская ежегодная декабрьская научно-практическая студенческая конференция. М., 2023. С. 68–70.

7. Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Психологическая работа в детско-юношеской спортивной школе : учеб. пособие. Екатеринбург, 2016. 102 с.
8. Погорелова Е. И. Взаимосвязь самоэффективности и копинг-стратегий у спортсменов скалолазов на этапе ранней юности // Спортивный психолог. 2016. № 4. С. 70–73.
9. Харитонов А. И. Жизнестойкость и самоэффективность как проявление профессионального мастерства спортсменов // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. № 4. С. 134–146.
10. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change // Psychological Review. 1977. Vol. 84, Iss. 2. P. 191–215.
11. Feltz D. L., Short S. E., Sullivan P. J. Self-efficacy in Sport. Champaign : Human Kinetics, 2008. 405 p. ISBN 0-7360-5999-7.
12. Jerusalem M., Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes // Self-Efficacy. 1st Ed. Washington, 1992. P. 195–213.
13. Reflections on positive psychology in professional football academies: positive psychology in sport and physical activity / D. Jolly [et al.]. London : Routledge, 2018. 274 p.
14. Psycho-Pedagogical Conditions of Development of Self-Efficacy in Young Athletes at the Initial Stage of Training / L. Rogaleva [et al.]. DOI 10.2991/icpcs-19.2019.11 // Proceedings of the 2019 International Conference on Pedagogy, Communication and Sociology (ICPCS 2019). Ningbo, 2019. P. 47–50.

References

1. Bulynko, N. A. (2013). Programma razvitiya sameffektivnosti lichnosti sportsmena [The program for the development of self-efficacy of an athlete's personality]. In *Rudikovskiy chteniya: materialy IX Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov fizicheskoy kultury i sporta* [Rudikov readings: materials of the IX International Scientific and Practical Conference of Psychologists of Physical Culture and Sports] (pp. 335–339). (In Russian).
2. Volkov, M. A. (2022). Kak sameffektivnost mozhet uluchshit sposobnost primat resheniya v sporte [How self-efficacy can improve the ability to make decisions in sports]. In *Voprosy deyatel'nosti podrazdeleniy organov vnutrennikh del Rossiyskoy Federatsii* [Questions of activity of divisions of internal affairs bodies of the Russ. Federation] (pp. 62–67). (In Russian).
3. Kadyrova, E. R., & Gorskaya, G. B. (2017). Vzaimosvyaz pokazateley zhiznестойкости. soprotivlyayemosti stressu i sameffektivnosti u karatistov stilya kiokushinkay kak faktor ikh konkurentnosposobnosti [Interrelation of indicators of resilience, resistance to stress and self-efficacy in karate kyokushin style as a factor of their competitiveness]. In *Materialy ezhegodnoy otchetnoy nauchnoy konferentsii aspirantov i soiskateley Kubanskogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kultury, sporta i turizma* [Materials of the annual reporting scientific conference of postgraduates and applicants of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism]: Vol. 1, (pp. 212–218). (In Russian).
4. Kadyrova, E. R. (2017). Coprotivlyayemost stressu, sameffektivnost i zhiznестойkost u karatistov stilya kiokusinkay razlichnoy kvalifikatsii kak faktor psikhologicheskogo obespecheniya konkurentnosposobnosti sportsmenov [Stress resistance, self-efficacy and resilience in karate-style kyokushin of various qualifications as a factor of psychological support for the competitiveness of athletes]. In *Rudikovskiy chteniya: materialy XIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov fizicheskoy kultury i sporta* [Rudikov readings: materials of the XIII International scientific and practical Conference of psychologists of physical culture and sports] (pp. 180–186). (In Russian).
5. Krichevsky, R. L. (2001). Sameffektivnost i akmeologicheskii podkhod k issledovaniyu lichnosti [Self-efficacy and acmeological approach to personality research]. *Akmeologiya* [Acmeology], 1, 47–52. (In Russian).
6. Lisenkov, O. N., & Kuleshova, L. N. (2023). K issledovaniyu sameffektivnosti futbolistov kak usloviyu dostizheniya sportivnykh uspekhev [To the study of self-efficacy of football players as a condition for achieving sporting success]. In *Vserossiyskaya ezhegodnaya dekabrskaya nauchno-prakticheskaya studencheskaya konferentsiya* [All-

Russian annual December scientific and practical student conference] (pp. 68–70). Russian New University. (In Russian).

7. Malkin, V. R., & Rogaleva, L. N. (2016). *Psikhologicheskaya rabota v detsko-yunoshekskoy sportivnoy shkole uchebnoye posobiye* [Psychological work in a children's and youth sports school]. Ural Publishing House. (In Russian).

8. Pogorelova, E. I. (2016). *Vzaimosvyaz samoeffektivnosti i koping-strategiy u sportsmenov skalolazov na etape ranney yunosti* [The relationship of self-efficacy and coping strategies in athletes climbers at the stage of early youth]. *Sportivnyy psikholog* [Sports psychologist]. 4, 70–73. (In Russian).

9. Kharitonova, A. I. (2022). *Zhiznestoykost i samoeffektivnost kak proyavleniye professionalnogo masterstva sportsmenov* [Resilience and self-efficacy as a manifestation of professional skill of athletes] *Nauchnyy vestnik MGUSiT: sport, turizm, gostepriimstvo* [Scientific Bulletin of MUSIC: sports, tourism, hospitality], 4(74), 134–146. (In Russian).

10. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84(2), 191–215.

11. Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in Sport*. Human Kinetics.

12. Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). *Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes*. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195–213). Hemisphere Publishing Corp.

13. Jolly, D., McCreedy, C., & Brady, A. (2018). *Reflections on positive psychology in professional football academies: positive psychology in sport and physical activity*. Routledge.

14. Rogaleva, L., Malkin, V., Khaerzamanova, U., & Mamaeva, I. (2019). *Psychopedagogical Conditions of Development of Self-Efficacy in Young Athletes at the Initial Stage of Training*. In *Proceedings of the 2019 International Conference on Pedagogy, Communication and Sociology (ICPCS 2019)* (pp. 47–50). Published by Atlantis Press. DOI:10.2991/icpcs-19.2019.11.

Информация об авторах / Information about the authors

Людмила Николаевна Рогалева – кандидат психологических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; l.n.rogaleva@urfu.ru

Аслан Алмазович Баймуратов – студент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; aslan13082001@gmail.com

Полина Алексеевна Харитоновна – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; apolin2014@gmail.com

Диар Ануарович Танкин – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; tankindiar@mail.ru

Liudmila Nikolaevna Rogaleva – PhD (Psychology), Associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; l.n.rogaleva@urfu.ru.

Aslan Almazovich Baymuratov – student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; aslan13082001@gmail.com

Polina Alekseevna Kharitonova – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; apolin2014@gmail.com

Diар Anuarovich Tankin – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; tankindiar@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 24.08.2023

Принята к публикации / Accepted: 21.09.2023

DOI 10.15826/spp.2023.3.79
УДК 378.172

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Л. П. Пягай¹, Г. И. Семенова²

¹Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина,
Омск, Россия

²Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье проанализированы возможности использования здоровьесформирующих образовательных технологий в секционных занятиях студентов. Исследовалась их эффективность и приемлемость в системе физического воспитания студентов ВУЗов. В результате проведенного исследования выявлен уровень соматического здоровья студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях. Также был определен уровень компетентности студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях, о здоровом образе жизни и методах его оценки. В качестве практической модели использования здоровьесформирующих технологий в тренировочном процессе предлагается дневник самоконтроля спортсмена, который может быть дополнен новыми и необходимыми разделами, позволяющими акцентировать внимание на стремление как самого спортсмена, так и тренера выполнять здоровьесформирующие условия всего тренировочного процесса в ВУЗе.

Ключевые слова: здоровьесформирующие образовательные технологии, студенты, секционные занятия, соматическое здоровье, здоровый образ жизни, дневник самоконтроля.

Для цитирования: Пягай Л. П., Семёнова Г. И. Здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании студентов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 51–58.

HEALTHFORMING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

L. P. Pyagai¹, G. I. Semenova²

¹Omsk State Agrarian University named after P. A. Stolypin, Omsk, Russia

²Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article analyzes the possibilities of using healthforming educational technologies in sectional classes for students. Their effectiveness and acceptability in the system of physical education of university students was studied. As a result of the study, the level of somatic health of Omsk State University students who regularly participate in sports sections was revealed. The level of competence of students who regularly participate in sports sections about a healthy lifestyle and methods for assessing it was also determined. As a practical model for the use of healthforming technologies in the training process, an athlete's self-control diary is proposed, which can be supplemented with new and necessary sections that allow focusing on the desire of both the athlete and the coach to fulfill the healthforming conditions of the entire training process at the university.

Keywords: healthforming educational technologies, students, sectional classes, somatic health, healthy lifestyle, self-control diary.

For citation: Pyagai L. P., Semenova G. I. Healthforming technologies in physical education of students// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 51–58.

Актуальность исследования. В последние годы наблюдается острая проблема сохранения здоровья обучающихся в ВУЗах России. Многочисленные исследования доказывают снижение уровня соматического здоровья современной молодежи. Анализ доступной научно-методической литературы показал, что большинство работ связано с исследованием неблагоприятного влияния на организм увеличивающейся самостоятельной работы студентов, которую необходимо выполнять сидя за персональным компьютером [7]. Получены важные сведения о снижении уровня физического развития, физической работоспособности и адаптации к физическим нагрузкам у студентов ВУЗов. В тоже время, часть студентов систематически занимается в спортивных секциях и участвует в соревнованиях различного уровня, в том числе региональных и всероссийских [9]. На наш взгляд, недостаточно освещена проблема сохранения здоровья студентов, имеющих значительные физические нагрузки.

При этом накоплен значительный опыт (как теоретический, так и практический) использования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в физическом воспитании и спорте. Как отмечается в литературе, здоровьесберегающие технологии – это технологии, обеспечивающие обучаемому высокий уровень здоровья при соблюдении следующих условий:

- рациональной организации учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствием учебной и физической нагрузки возрастным возможностям обучаемого;
- необходимого, достаточного и рационально организованного двигательного режима;
- отсутствием стресса, адекватности требований, адекватности методик обучения и воспитания [12].

Стоит отметить, что термин «здоровьеформирующие технологии» впервые ввел В. К. Бальсевич, объясняя это тем, что порой сберечь уже нечего. Здоровьеформирующие образовательные технологии, как отмечают ряд авторов, это такие психолого-педагогические технологии, программы и методы которых направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [2, 4].

За последние годы специалистами в области педагогики, психологии и физической культуры разработано немало здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий, методов диагностики уровня здоровья [1, 2, 5, 8, 11]. В основу этих технологий положены различные подходы, направленные на укрепление здоровья. Это соблюдение гигиенических норм и требований, сбалансированное питание, закаливание, различные физкультурно-оздоровительные системы. Авторы предлагают как традиционные, так и нетрадиционные формы и методы укрепления здоровья.

Таким образом, поиск путей решения проблемы укрепления соматического здоровья студентов за счет внедрения здоровьеформирующих технологий в секционные занятия является актуальной.

Цель исследования: выявить возможности использования здоровьеформирующих технологий в секционной работе со студентами ВУЗа для улучшения их соматического здоровья и повышения компетентности студентов в области здорового образа жизни.

Организация исследования. Для получения объективной информации о состоянии здоровья студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях, нам необходимо было разработать концепцию исследовательских мероприятий. Были определены первостепенные задачи исследования:

1. Определить возможности использования здоровьеформирующих технологий в секционных занятиях студентов ОмГАУ.
2. Выявить уровень соматического здоровья студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях.
3. Выявить уровень компетентности студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях о здоровом образе жизни и методах его оценки.

Исследование проводилось в спортивном клубе ОмГАУ со студентами, занимающимися в сборных командах по таким видам спорта, как волейбол, баскетбол, футбол, греко-римская борьба, гиревой спорт, лыжные гонки не менее двух лет.

Испытуемые. Для исследования были выбраны студенты, занимающиеся в сборных командах ОмГАУ не менее двух лет по таким видам спорта, как волейбол ($n = 22$), баскетбол ($n = 26$), футбол ($n = 30$), греко-римская борьба ($n = 28$), гиревой спорт ($n = 18$), лыжные гонки ($n = 16$). Всего 140 человек.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были определены следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Математико-статистическая обработка.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научных работ показал, что большинство исследований находятся в области выявления отклонений в состоянии здоровья студентов основной и специальной медицинской группы. При этом выявлено, что большинство студентов, помимо многочисленных хронических заболеваний, нарушений в опорно-двигательном аппарате, имеют низкий порог выносливости, что считается одной из наиболее злободневных проблем современного общества [3].

Для решения данной проблемы многие авторы обращаются к технологиям здоровьесбережения. Так, ряд авторов рекомендует:

– рассматривать формирование культуры здоровья молодежи как одну из приоритетных целей на всех этапах профессиональной подготовки;

– учитывать стадии формирования медико-педагогической компетентности, определяющей становление развитие самосознания и ведущие факторы его саморазвития;

– в содержание подготовки специалистов различных профессий включать, например, такие интегрирующие спецкурсы, как: «Основы здорового образа жизни и профилактика заболеваний», «Здоровье под контролем», «Здоровье и безопасность девочки, девушки, женщины», «Гендерные отношения и репродуктивное здоровье», «Основы личной безопасности», «Экологические основы здоровья» [4].

В исследованиях А. М. Салаватовой описаны здоровьесберегающие технологии при организации здорового образа жизни студентов вуза. Автор считает, что в здоровьесберегающей системе главным является не усвоение готовых знаний, а развитие способностей у обучающихся высшей школы овладению методами познания феноменологии здоровья человека, дающими возможность самостоятельно, творчески их использовать для сохранения и укрепления здоровья [10].

Авторы Ф. Ф. Зиганшин и О. В. Косарева, рассматривают преимущества, которые получают студенты при занятии спортом. Описаны

основные этапы прохождения физического воспитания в вузе. Показана положительная роль физической культуры для здоровья каждого человека [6].

Однако, не стоит забывать о студентах, занимающихся в спортивных секциях в течение всего периода обучения в вузе. Они заслуживают пристального внимания со стороны тренера-преподавателя и работников отдела по социальной работе и молодежной политике ВУЗа, так как систематические физические нагрузки особенно в предсоревновательный период и тем более непосредственно при состязательной деятельности могут негативно отразиться на функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также психоэмоциональном состоянии студентов.

На основании вышеизложенного, мы не видим никаких противоречий по использованию педагогических здоровьесформирующих технологий по формированию у студентов-спортсменов системы знаний, умений и практических навыков, направленных на повышение уровня соматического здоровья.

Для решения задачи исследования по выявлению уровня соматического здоровья студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях, было проведено анкетирование.

Ответы студентов, занимающихся в спортивных секциях, показали наличие проблем в состоянии здоровья. Так 55 % опрошенных указали на хронические травмы; 38 % студентов отметили, что более 4 раз в год переносят ОРВИ; 7 % студентов имеют заболевания опорно-двигательного аппарата.

Анализируя свой уровень физической подготовленности, опрошенные отмечали следующее: делают утреннюю зарядку – 18 %; регулярно занимаются своим видом спорта и посещают спортивные дисциплины – 69 %; пропускают тренировочные занятия в связи с плохим самочувствием – 18 % опрошенных.

При этом, 30 % респондентов отметили, что не имеют вредных привычек, а 70 % ответили: «Можно считать, что нет». Большинство опрошенных студентов, а именно 80 %, считают, что занятия физической культурой и спортом в университете отрицательно сказываются на состоянии здоровья, остальные 20 % считают, что способны увеличить количество часов занятий по спортивным дисциплинам.

Для выявления уровня компетентности студентов о здоровом образе жизни и методах его оценки было проведено еще одно анкетирование. По ключевым вопросам анкеты мы получили следующие результаты.

На вопрос «Вы ведете здоровый образ жизни?» лишь 20 % учащихся ответили «да», 40 % дали ответ «нет», ещё 40 % затрудняются ответить.

При ответе на вопрос «Какой главный фактор здорового образа жизни?» – 35 % опрошенных обозначили правильное питание; 35 % респондентов считают отказ от вредных привычек, 19 % называют

главным фактором наличие физического воспитания и спорта, 11 % – режим дня.

Выводы. На основании вышеизложенного мы пришли к заключению, что студентам, занимающимся в спортивных секциях, в большей степени подойдут здоровьесформирующие технологии, как активный процесс, который может регулировать сохранение функционального состояния основных систем организма, не снижая необходимого уровня физической нагрузки. Их интеграция в учебно-тренировочный процесс должна быть направлена в большей мере на правильную организацию тренировочного процесса, профилактику травматизма и восстановительные мероприятия с учетом особенностей избранного вида спорта.

В качестве практической модели интеграции здоровьесформирующих технологий в тренировочный процесс может стать дневник самоконтроля спортсмена. Этот давно известный документ может быть дополнен новыми и необходимыми разделами, которые способны акцентировать внимание на стремление самого спортсмена и тренера выполнять здоровьесформирующие условия всего тренировочного процесса в вузе.

По результатам анкетирования можно констатировать, что абсолютное большинство участников исследования считают необходимыми элементами здорового образа жизни правильное питание и отказ от вредных привычек. Физическое воспитание и спорт расценивается ими скорее, как фактор утомления и повышенной занятости.

Список литературы

1. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья. Киев : КМА, 2002. 29 с.
2. Белкина Н. В. Здоровьесформирующая технология физического воспитания вуза // Теория и практика физической культуры, 2006. № 2. С. 7–11.
3. Белявцева О. С., Федорова Н. Ю. Вопросы здоровьесбережения в высшей школе: укрепление осанки и воспитание выносливости // Философия образования. 2019. № 1. С. 145–155.
4. Борисов А. А., Сыромятникова Л. И., Борисова Л. П. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования // Молодой ученый. 2012. № 6 (41) С. 375–377. URL: <https://moluch.ru/archive/41/4943/> (дата обращения: 18.09.2023).
5. Завитаев С. П. Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / УГАФК. Челябинск, 2004. 22 с.
6. Зиганшин Ф. Ф., Косарева, О. В. Значение физической культуры для студентов // Вопросы педагогики. 2021. № 3 (1). С. 99–101.
7. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в московских ВУЗах // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2015. № 8. С. 64–74.
8. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М. : Академия, 2001. 320 с.
9. Пягай Л. П., Фадеева О. В. Значение выбора физкультурно-спортивной дисциплины в физическом воспитании студентов Омского ГАУ // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2019. С. 372–377.

10. Салаватова А. М. Здоровьесберегающие технологии при организации здорового образа жизни студентов вуза // *Alma Mater (Вестник высшей школы)*. 2020. № 8. С. 50–54. DOI 10.20339/AM.08–20.050.

11. Семенова Г. И. Здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста, проживающих в условиях Севера: Учебное пособие. Тобольск: ТГПИ, 2009. 131 с.

12. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М. : Аркти, 2005. 318 с.

References

1. Apanasenko, G. L. (2002). *Diagnostika individual'nogo zdorov'ya* [Diagnostics of individual health] Kiev: KMA. (In Russian).

2. Belkina, N. V. (2006). *Zdorov'eformiruyushchaya tekhnologiya fizicheskogo vospitaniya vuza* [Health-forming technology of physical education of the university]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2, 7–11. (In Russian).

3. Belyavtseva, O. S., Fedorova, N. Y. (2019). *Voprosy zdorov'esberezheniya v vysshej shkole: ukreplenie osanki i vospitanie vynoslivosti* [Issues of health saving in higher school: strengthening posture and endurance education]. *Filosofiya obrazovaniya* [Philosophy of Education], 1, 145–155. (In Russian).

4. Borisov, A. A., Syromyatnikova L. I., Borisova L. P. (2012). *Realizaciya zdorov'eformiruyushchih obrazovatel'nyh tekhnologij v oblasti pedagogicheskogo obrazovaniya* [Implementation of health-forming educational technologies in the field of pedagogical education] *Molodoj uchenyj* [Young scientist], 6(41), 375–377. URL: <https://moluch.ru/archive/41/4943/> (date of access : 09.18.2023). (In Russian).

5. Zavitaev, S. P. (2004). *Zdorov'esberegayushchaya metodika sportivnoj podgotovki yunyh hokeistov* [Health-saving methods of sports training of young hockey players]: abstract. dis... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 “Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture”. UGAFK. Chelyabinsk. (In Russian).

6. Ziganshin, F. F., Kosareva, O. V. (2021). *Znachenie fizicheskoy kul'tury dlya studentov* [The importance of physical culture for students]. *Voprosy pedagogiki* [Questions of pedagogy], 3(1), 99–101. (In Russian).

7. Ivakhnenko, G. A. (2015). *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v moskovskih VUZah* [Health-saving technologies in Moscow universities]. *Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya* [Scientific review: humanitarian studies], 8, 64–74. (In Russian).

8. Markov, V. V. (2001). *Osnovy zdorovogo obraza zhizni i profilaktika boleznej* [Fundamentals of a healthy lifestyle and disease prevention]. Moscow: Academy. (In Russian).

9. Pyagai, L. P., Fadeeva, O. V. (2019). [The significance of the choice of physical culture and sports discipline in the physical education of students of Omsk State University]. *Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya molodezhi i studentcheskogo sporta: sbornik trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Saratov: Izdatel'stvo «Saratovskij istochnik»* [Actual issues of physical education of youth and student sports: proceedings of the All-Russian Scientific and practical Conference. Saratov: Publishing House «Saratov source»], 372–377. (In Russian).

10. Salavatova, A.M. (2020). *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii pri organizacii zdorovogo obraza zhizni studentov vuza* [Health-saving technologies in the organization of a healthy lifestyle of university students]. *Alma Mater (Vestnik vysshej shkoly)* [Alma Mater (Bulletin of the Higher school)], 8, 50–54. DOI 10.20339/AM.08–20.050. (In Russian).

11. Semenova, G. I. (2009). *Zdorov'eformiruyushchie tekhnologii v fizicheskom vospitanii de-tej doskol'nogo i mladshego shkol'nogo vozrasta, prozhivayushchih v usloviyah Severa* [Health-forming technologies in physical education of preschool and

primary school age children living in the conditions of the North]. A textbook. Tobolsk: TSPI. (In Russian).

12. Smirnov, N. K. (2005). *Zdrov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii i psihologiya zdorov'ya v shkole* [Health-saving educational technologies and health psychology at school]. Moscow: Arkti. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Лариса Павловна Пягай – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина; lp.pyagay@omgau.org.

Галина Ивановна Семёнова – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; g. i.semenova@urfu.ru.

Larisa Pavlovna Pyagai – PhD (Pedagogical), Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Omsk State Agrarian University named after P. A. Stolypin; lp.pyagay@omgau.org.

Galina Ivanovna Semenova – PhD (Pedagogical), associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; g. i.semenova@urfu.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 27.09.2023

Принята к публикации / Accepted: 20.10.2023

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ ГИМНАСТОК 11–14 ЛЕТ

И. И. Малоземова^{1,2}

¹Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург, Россия

²Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. Интенсивные занятия художественной гимнастикой в подростковом периоде направлены на достижение высоких спортивных результатов, при этом происходит формирование ценностных установок в отношении здоровья. В статье представлены данные об отношении к здоровью спортсменок 11–14 лет, выявлены основные мотивы оздоровления. Полученные данные позволяют сделать вывод о необходимости психолого-педагогического сопровождения спортсменок, занимающихся в спортивных школах, для целенаправленной работы по формированию социальной установки личности подростка на свое здоровье.

Ключевые слова: подростки 11–14 лет, здоровье, художественная гимнастика, психолого-педагогическое сопровождение.

Для цитирования: Малоземова И. И. Формирование ценностного отношения к здоровью гимнасток 11–14 лет // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 59–66.

FORMATION OF A VALUE ATTITUDE TO THE HEALTH OF GYMNASTS AGED 11–14

I. I. Malozemova^{1,2}

¹Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia

²Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. Intensive rhythmic gymnastics classes in adolescence are aimed at achieving high athletic results, while forming value attitudes towards health. The article presents data on the attitude to the health of athletes aged 11–14 years, the main motives of recovery are revealed. The data obtained allow us to conclude that psychological and pedagogical support of athletes involved in sports schools is necessary for purposeful work on the formation of a social attitude of a teenager's personality to his health.

Keywords: teenagers 11–14 years old, health, rhythmic gymnastics, psychological and pedagogical support.

For citation: Malozemova I. I. Formation of a value attitude to the health of gymnasts aged 11–14 // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 59–66.

Актуальность исследования определяется тем, что в настоящее время сохраняется тенденция к снижению показателей физического развития и росту хронических заболеваний подростков, что приводит к снижению уровня здоровья населения в целом. физической подготовленности детей. Подростковый возраст охватывает период от 10–11 лет до 13–14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в онтогенезе. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития [3]. Актуален вопрос формирования положительного ценностного отношения подростков к своему здоровью. В дальнейшем, по мере взросления, подростки часто отходят от норм здорового образа жизни. Анализ педагогической и психологической литературы, изучение опыта деятельности спортивных образовательных учреждений позволили определить противоречие, которое возникает между необходимостью сохранения и укрепления здоровья девочек-подростков, занимающихся художественной гимнастикой, и результативностью выступлений на соревнованиях в данном виде спорта. Художественная гимнастика – вид спорта, который предъявляет повышенные требования к здоровью спортсмена, предполагает наличие высоких психических и компенсаторных возможностей его организма, а также требует строгого соблюдения техники безопасности при выполнении базовых элементов и комплексных упражнений. Для этого вида спорта характерны хронические травмы, что связано с постоянными интенсивными нагрузками на определённые анатомические структуры, во время которых компенсаторные возможности организма исчерпываются. Для предотвращения развития функциональных проблем в дальнейшем вопрос о сохранении здоровья при интенсивных занятиях спортом становится особо значимым. Цель исследования состоит в выявлении и уточнении отношения к здоровью у девочек–подростков, занимающихся художественной гимнастикой.

Здоровье – это весьма сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях рассмотрения. Проблема здоровья носит выраженный комплексный характер. Ценность здоровья относится к высшим жизненным ценностям и провозглашается как безусловная норма нашей жизни. В системе жизненных ценностей индивида здоровье как базовая ценность занимает приоритетные позиции после ценностей «семья», «работа». Это связано с тем, что здоровье способствует достижению поставленных целей и удовлетворению различных потребностей человека. В условиях сегодняшней экономической и социальной реальности здоровье выступает все в большей степени объектом эксплуатации, а его ценность становится все более инструментальной.

Материал и методы. Проведено исследование в детско-юношеской спортивной школе по художественной гимнастике г. Екатеринбурга. В исследовании принимали участие девочки-подростки 11–14 лет,

профессионально занимающиеся спортом, соревнующиеся по разрядам КМС и 1 разряду.

Респондентам были предложены ряд опросников [5].

1. Опросник «Отношение к здоровью» состоит из 10 вопросов, которые могут быть распределены по четырем шкалам: когнитивной, эмоциональной, поведенческой, ценностно – мотивационной. Анализ результатов проводится на основании качественного анализа полученных данных. Анализ данных может проводиться по каждому вопросу (интерпретируются все утверждения, входящие в данный вопрос), каждый блок вопросов или шкала также могут быть рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, входящие в данную шкалу).

2. Исследование ценностно – ориентационной сферы по методике М. Рокича [11]. Испытуемым предоставляются списки терминальных и инструментальных ценностей. Затем из каждого списка ценностей испытуемые выбирают наиболее значимые или проводят ранжирование всего списка ценностей. В целях более глубокого и многостороннего исследования можно предлагать анализировать списки ценностей не только с собственной позиции, но и с позиции большинства людей, общества, противоположного пола, другой возрастной категории, какие ценности могут быть выбраны через 10, 20 лет.

3. Методики исследования основных мотивов оздоровления у учащихся.

Исследование проводится методом индивидуально-группового анкетирования, анонимно, без ограничений времени, с указанием возраста и половой принадлежности. В целях более глубокого и многостороннего исследования можно предлагать анализировать анкету не только с собственной позиции, но и с позиции большинства людей, общества, противоположного пола, другой возрастной категории и многое другое.

4. Методика исследования особенностей валеоустановок учащихся. Исследование рассчитано на выявление: уровня восприятия здорового образа жизни; степени самодостаточности в сохранении и поддержании своего здоровья; наиболее значимых факторов, способствующих и мешающих ведению ЗОЖ; выявлению основных мотивационных компонентов ЗОЖ. Исследование проводится методом индивидуально-группового анкетирования, анонимно, без ограничения времени, с указанием возраста и половой принадлежности. Анкетой предлагается одиннадцать вопросов закрытого типа, которые следует проанализировать и в бланке ответов ответить выбранные варианты ответов, либо присвоить ранги значимости.

Результаты и их обсуждение.

В отношении к здоровью гимнасток 11–14 лет превалирует когнитивный уровень, его составляющая 68 %, т. е. девочки понимают роль здоровья в обеспечении эффективности жизнедеятельности и долголетия, знают о способах его сохранения и укрепления. Вторую позицию занимает ценностный компонент – 64,4 %: здоровье

является естественной, абсолютной ценностью. Третье место занимает поведенческий компонент – 61 %, то есть для респондентов действия по сохранению здоровья предпринимаются преимущественно при возникновении проблем. Эмоциональный компонент находится на четвертой позиции – 58 %, спортсменки не испытывают определенных переживаний ситуаций, связанных со здоровьем.

Одним из наиболее распространенных методов исследования ценностей и ценностных ориентаций является концепция М. Рокича. В концепции М. Рокича под ценностями понимается вид убеждения, имеющий центральное положение в индивидуальной системе убеждений. Ценности представляют собой руководящие принципы жизни. Наиболее значимой для спортсменок по тесту «ценности – цели» является «счастливая семейная жизнь» (наибольшее количество выборов), вторую позицию занимает «здоровье», на третьем месте – ценность «друзья». В подростковом возрасте мнения в кругу друзей становится важнее, чем родительское или педагогическое, поэтому иметь друзей в подростковом возрасте – важная цель. Четвертую позицию разделили несколько целей: «активная жизнедеятельность», «любовь», «развитие», «уверенность в себе». Спортсменки, занимающиеся профессионально художественной гимнастикой, выдвигают на первые позиции цели, с которыми можно добиться определенных результатов в спорте.

По тесту «ценности – средства» установлено, что преобладает выбор таких средств, как «воспитанность», затем следуют «аккуратность» и «образованность». Высокие позиции занимают «честность», «чуткость» и «эффективность в делах». По нашему мнению, это проявление гендерного аспекта, так как представителям женского пола больше свойственно проявлять аккуратность, чувственность. Средство «эффективность в делах» определяет успешность выступлений на соревнованиях.

Мотивация сохранения здоровья определялись на основе самооценочных суждений девочек – гимнасток. Доминируют следующие мотивы оздоровления, которые получили равное количество выборов: «для полноценной жизни», «чтобы долго жить», «чтобы не болеть». Третий из перечисленных мотивов, по нашему мнению, подразумевает не только физическое, но и психическое и социальное здоровье, но дети и подростки часто воспринимают здоровье ограниченно, только как физическую составляющую. На втором месте стоит мотив «чтобы стать чемпионом», что связано с активной соревновательной деятельностью, и для данной категории опрошенных это важный мотив поддерживать здоровье. Значимым является фактор «чтобы собственные дети были здоровы», который мы рассматриваем как проявление заботы о будущем потомстве.

Решение задачи формирования ценностного отношения к здоровью в подростковом возрасте наиболее важно в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению начинают складываться в устойчивую систему. На основании этого мы считаем, что в программу работы как общеобразовательных,

так и детско-юношеских спортивных школ следует включать мероприятия по формированию ценностного отношения к здоровью для формирования у них эффективных стратегий поведения [3]. Актуальным для спортивных школ является валеолого-педагогическое сопровождение как «педагогическая деятельность, в которую включены все участники образовательного процесса, осуществляющие системы взаимосвязанных мероприятий, по повышению компетенции педагогов, учащихся и их родителей в области сохранения здоровья» [1].

Программы укрепления здоровья вызывает необходимость наряду с такой формой, как тренировка, использовать иные формы обучения. Это обусловлено тем, что конечной целью является не только передача определенных знаний, но и направленное воздействие на все компоненты установки. Большой потенциал заложен в таких мероприятиях, как «День здоровья». Общение подростков с педагогами в неформальной атмосфере способствует возникновению доверительных отношений, появляется возможность увидеть друг друга с новой стороны. Занятия на природе, выезд в лес со спортивной программой, прогулка в парке с игровой программой, спортивный пеший поход и другие. На природе можно провести пробежки, предметные занятия, хореографию и многое другое. Формат мероприятия предполагает беседы медицинских работников, массовые соревнования учащихся спортивной школы, совместные мероприятия с родителями, спортивные викторины, конкурсы, открытые или показательные выступления, встречи со знаменитыми спортсменами и тренерами. Если при работе с когнитивным компонентом можно опираться на такие традиционные для спортивной школы формы, как тренировка, то при работе с аффективным и поведенческим компонентами не обойтись без тренингов, тренинговых занятий и психологических игр. Тренинг позволяет, воздействуя на эмоциональную сферу ребенка, обеспечить его нужной информацией, помогает сформировать необходимые навыки и отработать оптимальную личную стратегию поведения в типичной ситуации [8]. Тренинг рассматривают как метод группового обучения его участников, а также как «опыт совместного переживания и проживания проблемной ситуации». Несмотря на различия в деталях, суть метода в том, что он является способом организации активности участников в пространстве и времени тренинга с целью достижения изменений в их жизни и в них самих. Целью профилактического тренинга является формирование представлений о сущности здорового образа жизни, его целесообразности, убеждений в ценности физической безопасности своей и других людей, умений распознавать потенциально опасную ситуацию, предвидеть последствия своих и чужих действий, способности избегать или минимизировать риск. При таком подходе появляется возможность воздействовать на все основные компоненты поведенческой установки, что делает тренинг наиболее эффективной формой реализации профилактической программы.

Исследования показывают, что в результате проведения профилактических тренингов у подростков не только снижается риск приоб-

ретения социально обусловленных заболеваний. Достоверно уменьшается число прогулов, улучшаются результаты (успеваемость), повышаются коммуникативные способности [2]. В последнее время в практику психологов вошли так называемые тренинговые занятия. Эта своеобразная форма психологической работы позволяет, с одной стороны, до определенной степени реализовать задачи классического психотренинга, а с другой – учесть спортивную специфику. В отличие от тренинга цикл тренинговых занятий может быть растянут во времени и продолжаться несколько месяцев. Занятия, как правило, имеют продолжительность 40–45 минут, что позволяет включить их в расписание. Проходить они могут не чаще одного-двух раз в неделю.

Одним из наиболее успешных способов реализации задач психологии здоровья является психологическая игра, в которой обучение социальным и здоровьесберегающим навыкам осуществляется через проигрывание и проживание ситуации, а не благодаря заучиванию сообщенного взрослым «правильного ответа». Психологические игры разнообразны по своим целям и содержанию. М. Р. Битянова отмечает, что игрой называют «психотехнический прием, с помощью которого за 1,5–2 минуты можно настроить детей на работу в группе, структурированное действие по правилам, большое и сложное ролевое действие и многое другое». В соответствии с ее определением, «психологическая игра – это целостное законченное действие, совершенно самостоятельное, имеющее свою внутреннюю систему целей и правил, достаточно продолжительное по времени» [4].

Нужно отметить, что для успешной реализации задач психологии здоровья необходим комплексный подход, включающий разнообразные психолого – педагогические методы и средства. Каждое из них обладает определенными достоинствами и недостатками. Психолог, являясь не только исполнителем, но и координатором профилактической работы, должен охватывать своим вниманием всех субъектов образовательного процесса. При этом он совмещает функции консультанта и (применительно к педагогам) методиста [9].

Также отметим, что профилактическая программа, реализуемая в спортивной школе, должна быть ориентирована на особенности организации учебного процесса. Это предполагает, что продолжительность одного занятия не более 40 минут; весь курс желательно делать коротким, но интенсивным; ведение занятий должно быть доступно не только психологу, но и педагогу, прошедшему некоторую подготовку. Занятия не должны напоминать уроки, поэтому из них следует исключить задания, характерные для традиционных уроков, при этом тематика может быть достаточно разноплановой, но обязательно интересной для учащихся.

Кроме того, при планировании программы необходимо определить основные потребности и особенности адресата, степень сформированности жизненных навыков. В ходе реализации программы могут быть выявлены определенные средовые и организационные факторы, что потребует коррекции первоначального варианта.

Целью занятий должно стать формирование адекватного отношения к отдельным явлениям, ситуациям, проблемам, создание стойких убеждений в приемлемости или неприемлемости соответствующих способов поведения. Занятие включает основных разделов, посвященных выяснению знаний и представлений учащихся по изучаемой теме, созданию проблемной ситуации, обсуждения, а также отработке соответствующих навыков. Основная часть тренингового занятия направлена на формирование нового опыта, при этом подростки моделируют новые способы поведения; предлагают наиболее эффективные приемы действия и взаимодействия в типовых жизненных ситуациях. Итогом занятия является осмысление полученного опыта, обратная связь от группы, формирование личной стратегии поведения.

Выводы. Формирование социальной установки личности подростка на свое здоровье, включающая в себя когнитивные, эмоционально-ценностные и поведенческие компоненты является актуальным для спортсменов, занимающихся художественной гимнастикой. Спортивная детско-юношеская школа как учреждение дополнительного образования проводит работу по развитию физических качеств занимающихся, акцентируя внимание на спортивных достижениях, при этом следует обращать пристальное внимание на формирование всех компонентов здоровья. Формирование ценностного отношения к здоровью может стать продолжением нашего исследования. Решению данной задачи может способствовать реализация программы здоровьесбережения, разработанная с учётом направленности образовательного учреждения и возраста обучающихся, в которую будут включены тренинги, «Дни здоровья», проектная учебно-познавательная, творческая или игровая совместная (спортсмена и тренера) деятельность, имеющую конкретную цель, согласованные методы, способы деятельности, направленные на достижение запланированного результата. Важен диалог с родителями, так как поведенческие установки семьи и ближайшего окружения оказывает существенное влияние на подростков.

Список литературы

1. Адушкина К. В., Лозгачёва О. В. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образования [Электронный ресурс] : учебное пособие. Урал. гос. пед. ун-т. Екатеринбург. 2017.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Москва, 2004.
3. Журавлева И. В. Здоровье подростков: социологический анализ. М. : Издательство Института социологии РАН, 2002. 235с.
4. Макшанов, С. И., Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб : Образование, 1998.
5. Малозёмов О. Ю. Физкультурная деятельность в сохранении здоровья учащихся Екатеринбург: УрО РАО, УГМА, 2008, 315 с.
6. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб, 2006. 607с.
7. Симонятова Т. П., Паршутин, И. А. Здоровье: Психологическое сопровождение образовательной программы «Здоровье». М.: Лаборатория моделирования профилактических программ Московского городского психолого-педагогического университета, 2002.

9. Родионов В. А., Ступницкая М. А. Проектная деятельность в школе // Школьный психолог. 2004. № 46.

10. Родионов В. А. Психология здоровья школьников: технология работы. Лекция № 4. [Электронный ресурс]. URL: <https://psy.lsept.ru/article.php?ID=200702014> (Дата обращения : 10.10.23).

11. Психологические тесты для профессионалов/ авт. сост Н. Ф. Гребень. Минск: Современная школа, 2007. 496 с.

12. Чепик В. Д. Физическая культура в социальных процессах. Москва : Советский спорт, 1995. 169 с.

References

1. Adushkina, K.V., Lozgageva O. V. (2017). *Psichologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie sub'ektiv obrazovaniya* [Psychological and pedagogical support of subjects of education [Electronic resource] : textbook. Ural. gos. ped. un-T. Yekaterinburg. (In Russian).

2. Vachkov I. V. (2004). *Osnovy tekhnologii gruppovogo treninga* [Fundamentals of group training technology]. Psychotechnics. Moscow. (In Russian).

3. Zhuravleva I. V. (2002). *Zdorov'e podrostkov: sociologicheskij analiz* [Adolescent health: a sociological analysis]. Moscow : Publishing House of the Institute of Sociology of the Russian Academy of Sciences. (In Russian).

4. Makshanov, S.I., Hryashcheva N. Yu. (1998). *Psihogimnastika v treninge* [Psychogymnastics in training]. St. Petersburg : Education. (In Russian).

5. Malozemov, O.Yu. (2008). *Fizkul'turnaya deyatel'nost' v sohranении zdorov'ya uchashchihsya* [Physical culture activity in preserving the health of students of Ekaterinubrg] UrO RAO, UGMA. (In Russian).

6. Nikiforov, G. S. (2006). *Psihologiya zdorov'ya* [Psychology of health]. St. Petersburg. (In Russian).

7. Simonyatova, T.P., Parshutin, I.A. (2002). *Zdorov'e: Psihologicheskoe soprovozhdenie obrazovatel'noj programmy «Zdorov'e»* [Health: Psychological support of the educational program "Health"]. Moscow: Laboratory of modeling of preventive programs of the Moscow City Psychological and Pedagogical University. (In Russian).

8. Rodionov, V. A., Stupnitskaya M. A. (2004). *Proektnaya deyatel'nost' v shkole* [Project activity at school]. *SHkol'nyj psiholog* [School psychologist], No. 46. (In Russian).

9. Rodionov, V. A. *Psihologiya zdorov'ya shkol'nikov: tekhnologiya raboty. Lekciya* [Psychology of schoolchildren's health: technology of work. Lecture No. 4]. [Electronic resource]. URL: <https://psy.lsept.ru/article.php?ID=200702014> (date of access : 10.10.23). (In Russian).

10. *Psihologicheskie testy dlya professionalov* [Psychological tests for professionals] (2007). Author compiled by N. F. Greben. Minsk: Modern School (In Russian).

11. Chepik, V. D. (1995). *Fizicheskaya kul'tura v social'nyh processah* [Physical culture in social processes]. Moscow : Soviet Sport. (In Russian).

Информация об авторе / Information about the author

Ирина Ивановна Малоземова – кандидат педагогических наук, доцент, Уральский государственный педагогический университет; доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; maloz.65@mail.ru

Irina Ivanovna Malozemova – PhD (Pedagogy), Associate Professor, Ural State Pedagogical University; Associate Professor, Yekaterinburg Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; maloz.65@mail.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 17.09.2023

Принята к публикации / Accepted: 11.10.2023

DOI 10.15826/spp.2023.3.81

УДК 796.526

**ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ
НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
В СКАЛОЛАЗАНИИ**

А. В. Шувалов¹, О. С. Иванов²

¹Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение подростково-молодежный центр «Калининский», Санкт-Петербург, Россия

²Федеральное государственное бюджетное учреждение науки НИИ промышленной и морской медицины Федерального медико-биологического агентства, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема непропорциональности в более высоком значении ЧСС при лазании относительно беговых нагрузок при более низком уровне потребления кислорода. Целью исследования является определение влияния функционального состояния на специальную подготовленность скалолазов. В исследовании приняли участие дети в возрасте 8–12 лет, находящиеся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, обоюбого пола в количестве 24 человек. Для оценки напряжения регуляторных систем использовалась методика оценки вариабельности сердечного ритма (ВСР). В исследовании использован метод расчета специальной подготовленности, позволяющий учитывать количество наиболее сложных пройденных спортсменом боулдеринговых трасс за время тренировки и их количество. Конечный балл в большей степени зависит от сложности пролезаемой трассы. Установлено, что при лазании на простых трассах (ниже 6А по международной классификации) не наблюдается выраженных напряжений регуляторных систем организма. При росте специфических физических нагрузок в скалолазании (уровень трасс 6А-6В) спортсмены сталкиваются с физическими усилиями требующих развития координационных и физических возможностей, несравнимых с предыдущим уровнем (трассы 5А-5С). Также этот уровень предполагает большее психологическое напряжение. При дальнейшем усложнении специфических нагрузок в скалолазании (уровень трасс 6С) наблюдается адаптация занимающихся к предъявляемым психофизическим усилиям. Делается вывод, что постепенное возрастание значения функционального резерва ритма сердца свидетельствует об адаптации мышц рук по типу развития дыхательных способностей, к важнейшим из которых относятся возрастание

© Шувалов А. В., Иванов О. С., 2023

значения капилляризации тканей, роста числа митохондрий и увеличение миоглобина в мышечных волокнах выполняющих специфическую работу в скалолазании.

Ключевые слова: скалолазание, детское скалолазание, вариабельность сердечного ритма, функциональные резервы организма, адаптация.

Для цитирования: Шувалов А. В., Иванов О. С. Влияние функционального состояния на специальную подготовленность в скалолазании // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 67–75.

INFLUENCE FUNCTIONAL STATE ON SPECIAL PREPAREDNESS IN ROCK CLIMBING

A. V. Shuvalov, O. S. Ivanov

¹Sankt-St. Petersburg State Budgetary Institution teenage and Youth Center “Kalininsky”, St. Petersburg, Russia

² Federal State Budgetary Scientific Institution «Research Institute of Industrial and Marine Medicine of the Federal Medical and Biological Agency», St. Petersburg, Russia

Abstract. The article deals with the problem of disproportionality in a higher heart rate value when climbing relative to running loads at a lower level of oxygen consumption. The aim of the study is to determine influence of functional state on the special climbing preparedness. Study involved children aged 8–12 years in recreation stage of preparation, both sexes in the number of 24 people. To assess the voltage of regulatory systems was used a method for assessing heart rate variability. The study used a method for calculating special preparedness, which allows taking into account the number of the most difficult bouldering routes passed by an athlete during training and their number. The final score depends more on the complexity of the route. It was found that there are no pronounced stresses of the regulatory systems of the body on simple trails (below 6A according to the international classification). With the growth of specific physical loads in rock climbing (the level of trails 6A-6B), athletes face physical efforts requiring the development of coordination and physical capabilities incomparable with the previous level (trails 5A-5S). Also, this level implies more psychological stress. In further complication of specific loads in rock climbing (6C level of trails) is observed the adaptation to the psychophysical efforts. It is concluded that with the growth of functional reserve the heart rhythm increases the adaptation of hands muscles to greater oxygen absorption. Increases tissue capillarization, number of mitochondria and myoglobin in muscle fibers performing specific work in climbing.

Keywords: rock climbing, children’s climbing, heart rate variability, functional reserves of the organism, adaptation.

For citation: Shuvalov A. V., Ivanov O. S. Influence functional state on special preparedness in rock climbing //Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3, No.3. P. 67–75.

В существующих работах, посвященных исследованию сравнения пикового потребления кислорода (ППК) мышц рук скалолазов, частоты сердечных сокращений (ЧСС) при специфической нагрузке (лазание по скальному рельефу), а также максимального потребления кислорода (МПК) и ЧСС при беге установлено непропорциональное увеличение значения ЧСС относительно потребления кислорода при лазании по сравнению с беговой нагрузкой. Потребление кислорода при работе руками при лазании наблюдается при более высоких значениях ЧСС, относительно беговой нагрузки или при измерениях на велоэргометрах [6; 8; 12]. Также установлено высокое значение ЧСС при лазании (до 80 %) при уровне МПК не превышающем 45 % [5]. Установлено, что при одинаковом значении пульса уровень ПК при лазании достоверно ниже чем при беге у одних и тех же испытуемых [13].

Эти данные привели исследователей к предположению о более значимом влиянии психологического напряжения на регуляторные системы организма при лазании по сравнению с бегом. В работе [9] исследовалось значение индекса индивидуального напряжения, ЧСС, концентрация молочной кислоты и дыхательный коэффициент у скалолазов. Все измеренные показатели продемонстрировали достоверно большие значения при лазании, чем при беге.

На основании применения ЭКГ [2] установлено, что на начальных этапах спортивной подготовки отсутствуют выраженные отличия функциональной активности адаптационных и регуляторных систем организма.

На данный момент существует предположение, что непропорциональный рост ЧСС при лазании вызван вегетативными реакциями сердечно-сосудистой системы из-за особенностей строения мышц рук, в которых примерно в половину больше быстрых гликолитических мышечных волокон по сравнению с мышцами ног. Также свой вклад оказывают особенности специфической двигательной деятельности при скалолазании: характерны значительные объемы работы мышц в изометрическом режиме [3,7, 10,11]. Предполагается также значительное влияние психологической составляющей, связанной с чувством тревоги, характерным для лазания [3,4,11].

Целью исследования является определение влияния функционального состояния на специальную подготовленность скалолазов.

Для оценки напряжения регуляторных систем использовалась методика оценки вариабельности сердечного ритма (ВСР). По своим аналогично устройству для определения психофизиологического состояния человека – патент на изобретение № 2214166. Измерение показателя ВСР проводилось перед началом тренировки, после отдыха в сидячем положении в течении 5 минут.

Для контроля специальной подготовленности проводился замер сложности наиболее трудной пролезаемой боулдеринговой трассы и общее их количество за тренировку. Категорирование трасс осу-

ществлялось в соответствии с критериями сложности скалолазных трасс [1].

В связи с тем, что производилась не только фиксация уровня сложности пролезаемой скалолазной трассы, но и количество прохождения трасс максимально доступного уровня сложности, была использована формула:

$$Б = \frac{P^2 + 0,1ЧП}{3}, \quad (1)$$

где P – балл трассы в соответствии со шкалой IRCRA; ЧП – число проходов трассы максимально доступного уровня сложности; Б – конечный балл.

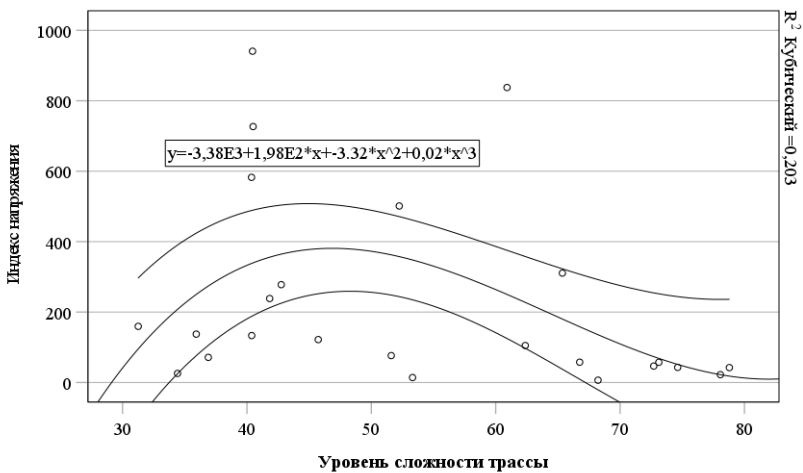
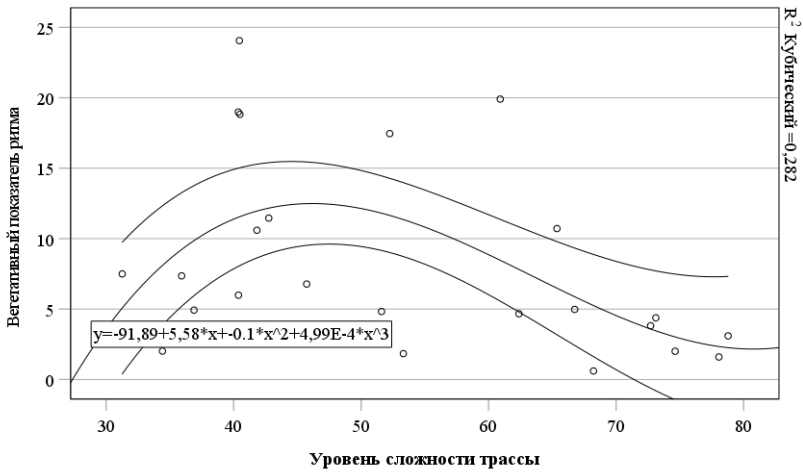
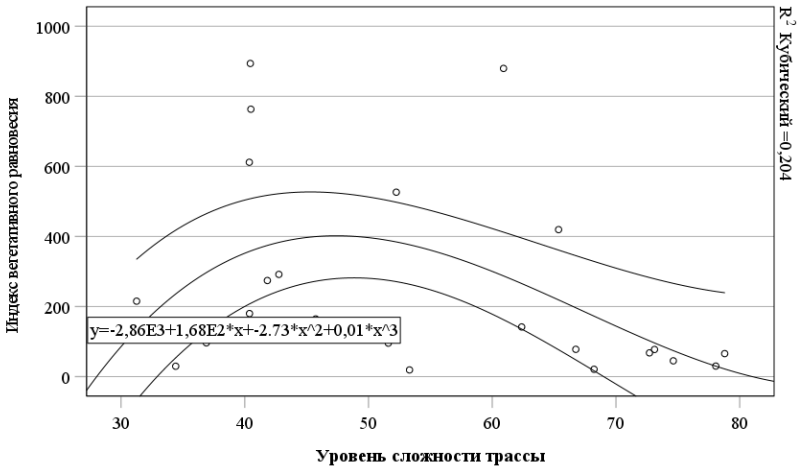
Значение сложности пролезаемой трассы по международной системе соответствует шкале IRCRA по следующим градациям: 6A – 40 баллов, 6B – 58 баллов, 6C – 76 баллов. Результаты занимающихся на каждой тренировке заносились в журнал текущего контроля, после чего производился расчет значений по формуле (1) и последующее усреднение показателя по каждому занимающемуся за месяц (всего 8 тренировок).

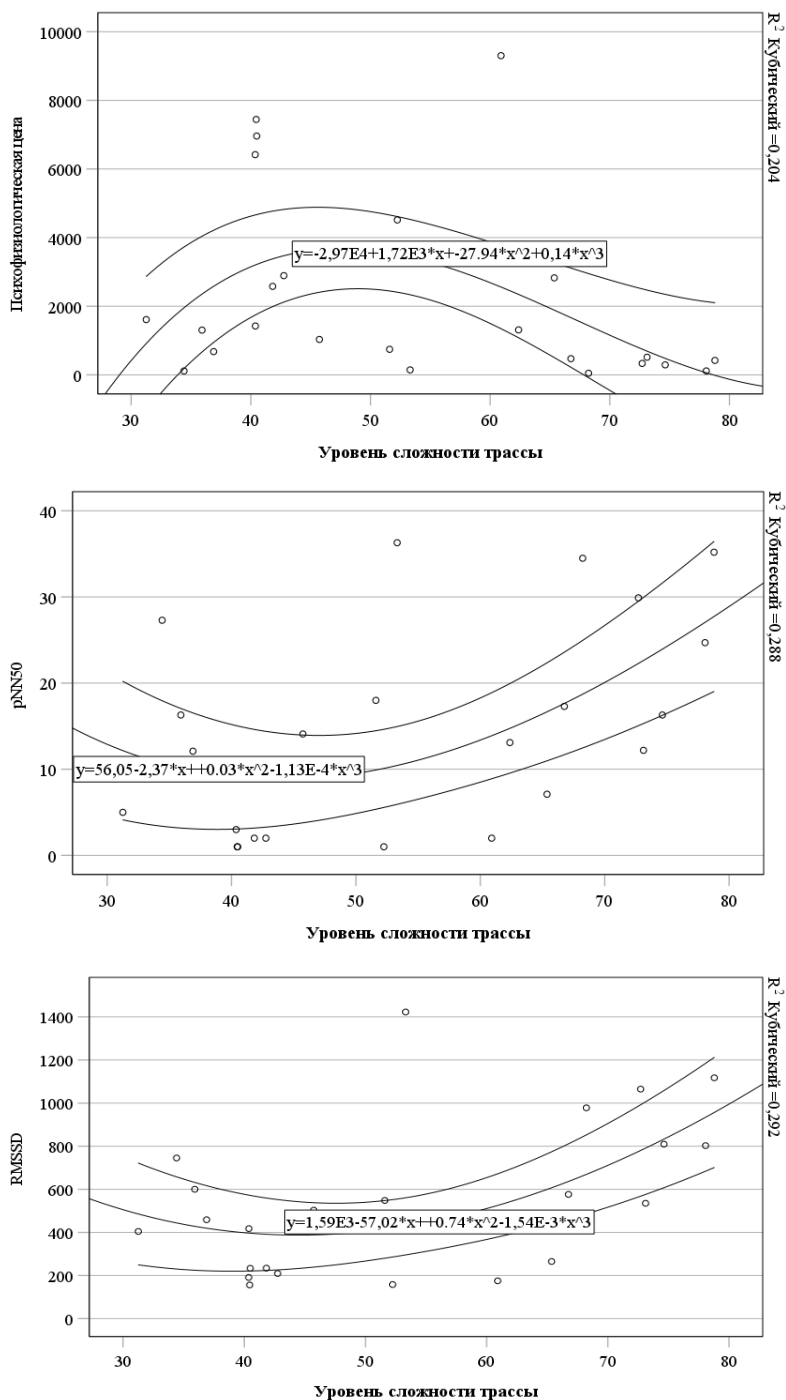
В исследовании приняли участие дети в возрасте 8–12 лет, находящиеся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, обоюго пола в количестве 24 человек. Исследование проводилось в сентябре 2021 года, в Санкт-Петербурге, на базе подростково-молодежного клуба «Спасатель». Занятия проводились на искусственном рельефе – скалодроме.

Результаты исследования и обсуждение.

Для анализа связи между показателями функционального состояния и специальной подготовленности применялся непараметрический критерий корреляции ро-Спирмена, в связи с тем, что оба показателя были измерены в количественной размерности. В результате использования критерия достоверно установлено: индекс вегетативного равновесия при увеличении сложности пролезаемых трасс снижается на среднем уровне, $\rho = -0,44$, $p = 0,03$; вегетативный показатель ритма при увеличении сложности пролезаемых трасс снижается на среднем уровне, $\rho = -0,5$, $p = 0,013$; индекс напряжения при увеличении сложности пролезаемых трасс снижается на среднем уровне, $\rho = -0,47$, $p = 0,02$; психофизиологическая цена при увеличении сложности пролезаемых трасс снижается на среднем уровне, $\rho = -0,42$, $p = 0,039$; pNN50 при увеличении сложности пролезаемых трасс увеличивается на среднем уровне, $\rho = 0,44$, $p = 0,032$; RMSSD при увеличении сложности пролезаемых трасс увеличивается на среднем уровне, $\rho = 0,47$, $p = 0,019$.

Наглядно полученный результат виден на рисунках 1–6 с указанием линии аппроксимации с использованием кубического коэффициента детерминации, значение которого достигало не менее 20 % влияния для каждой связи.





Рисунки 1–6. Связь между показателями функционального состояния и сложностью проходимых трасс.

Группа показателей ВСП отражающих соотношение симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы (рисунки 1–4) говорит о возрастании значения вегетативного напряжения у спортсменов при прохождении боулдеринговых трасс 6А категории трудности по сравнению с менее и более сложными трассами. Влияние уровня сложности трасс на преобладание симпатического отдела нервной системы достигает от 20 % до 28 %.

При увеличении сложности пролезаемых боулдеринговых трасс (от 6А к 6С) наблюдается последовательное возрастание показателей вариабельности ритма сердца (рNN50, RMSSD) указывающих на возрастание уровня функциональных резервов ритма сердца в плане поддержания адекватной гемодинамики. Влияние уровня сложности трасс на возрастание функциональных резервов ритма сердца достигает 28–29 %.

Значение доверительного интервала, между рассматриваемыми категориями трасс, не пересекается, что подтверждает достоверность полученного результата.

Выводы.

На основании полученных результатов можно утверждать, что при лазании на простых трассах (ниже 6А по международной классификации) не наблюдается выраженных напряжений регуляторных систем организма. Простое лазание не вызывает чувства тревоги у занимающихся, не предъявляет требований к координационным способностям и не требует значительных физических усилий.

При росте специфических физических нагрузок в скалолазании (уровень трасс 6А-6В) спортсмены сталкиваются с физическими усилиями требующих развития координационных и физических возможностей, несравнимых с предыдущим уровнем (трассы 5А-5С). Также этот уровень предполагает большее психологическое напряжение.

При дальнейшем усложнении специфических нагрузок в скалолазании (уровень трасс 6С) наблюдается адаптация занимающихся к предъявляемым психофизическим усилиям. Предположительно наблюдается адаптация к нагрузкам на уровне развития специфических мышечных групп, а также отсутствие выраженной реакции тревоги. Постепенное возрастание значения функционального резерва ритма сердца должно свидетельствовать, по нашему мнению, об адаптации мышц рук по типу развития дыхательных способностей, к важнейшим из которых относятся возрастание значения капилляризации тканей, роста числа митохондрий и увеличение миоглобина в мышечных волокнах выполняющих специфическую работу в скалолазании.

Полученные результаты говорят о необходимости включения в программы подготовки на начальных этапах упражнений направленных на развитие медленных мышечных волокон и увеличение дыхательных способностей быстрых окислительных и быстрых гликолитических волокон, а также на увеличение капилляризации ткани мышц рук. При условии развития способностей мышц к усвоению кислорода и уве-

личению значения порога анаэробного обмена возможно снижение дисбаланса в росте ЧСС при специфической нагрузке в скалолазании и, как следствие, сокращение времени, затрачиваемого на адаптацию к сложным трассам на начальном этапе подготовки в скалолазании.

Список литературы

1. Критерии оценки категорий сложности тренировочных и соревновательных трасс в скалолазании / А. В. Шувалов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 4. С. 517–521.
2. Сравнительная характеристика состояния костно-мышечной и вегетативной нервной систем скалолазов детского и подросткового возраста в зависимости от уровня спортивного мастерства / Е. С. Антропов [и др.] // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2016. № 4. С. 195–202.
3. A psychophysiological comparison of on-sight lead and top rope ascents in advanced rock climbers / S. Fryer [et al.] // Scandinavian journal of medicine and science in sports. 2013. Vol. 23, Iss. 5. P. 645–650.
4. Effect of an on-sight lead on the physiological and psychological responses to rock climbing / N. Draper [et al.] // Journal of sports science and medicine. 2008. Vol. 7, Iss. 4. P. 492–498.
5. Energy specificity of rock climbing and aerobic capacity in competitive sport rock climbers / V. Billat [et al.] // The Journal of sports medicine and physical fitness. 1995. Vol. 35, Iss. 1. P. 20–24.
6. Energy cost of sport rock climbing in elite performers / J. Booth [et al.] // British journal of sports medicine. 1999. Vol. 33, Iss. 1. P. 14–18.
7. Ferguson R. A., Brown M. D. Arterial blood pressure and forearm vascular conductance responses to sustained and rhythmic isometric exercise and arterial occlusion in trained rock climbers and untrained sedentary subjects // European journal of applied physiology and occupational physiology. 1997. Vol. 76. P. 174–180.
8. Geus de B., Villanueva O'Driscoll S., Meeusen R. Influence of climbing style on physiological responses during indoor rock climbing on routes with the same difficulty // European Journal of Applied Physiology. 2006. Vol. 98. P. 489–496.
9. Indoor climbing elicits plasma oxidative stress / J. Magalhães [et al.]. DOI 10.1249/mss.0b013e318038f728 // Medicine and science in sports and exercise. 2007. Vol. 39, Iss. 6. P. 955–963.
10. Phillips K. C., Sassaman J. M., Smoliga J. M. Optimizing rock climbing performance through sport-specific strength and conditioning // Strength & Conditioning Journal. 2012. Vol. 34, Iss. 3. P. 1–18.
11. Physiological and psychological responses to lead and top rope climbing for intermediate rock climbers / N. Draper [et al.] // European Journal of Sport Science. 2010. Vol. 10, Iss. 1. P. 13–20.
12. Physiological responses to indoor rock-climbing and their relationship to maximal cycle ergometry / A. W. Sheel [et al.] // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2003. Vol. 35, Iss. 7. P. 1225–1231.
13. Watts P. B., Drobish K. M. Physiological responses to simulated rock climbing at different angles // Medicine and science in sports and exercise. 1998. Vol. 30, Iss. 7. P. 1118–1122.

References

1. Shuvalov, A. V., Markelov, V. V., Baranova, T. I., & Khubbiyev, S. Z. (2020). Criteria for evaluating the difficulty categories of training and competition routes in rock climbing [Criteria for evaluating the difficulty categories of training and competition routes in rock climbing]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgafta], 4(182), 517–521. (In Russian).
2. Antropov, E. S., Cherkasova, V. G., Muravyev, S. V., & Krylova, I. V. (2016). Sravnitel'naya harakteristika sostoyaniya kostno-myshechnoj i vegetativnoj nervnoj sistem skalolazov detskogo

i подросткового возраста в зависимости от уровня спортивного мастерства [Comparative characteristics of the state musculoskeletal and autonomic nervous systems of climbers of childhood and adolescence, depending on level of sportsmanship]. *Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie, fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical, Psychological and Biomedical Problems of Physical Culture and Sports], 4, 195–202. (In Russian).

3. Fryer, S., Dickson, T., Draper, N., Blackwell, G., & Hillier, S. (2013). A psychophysiological comparison of on-sight lead and top rope ascents in advanced rock climbers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(5), 645–650.

4. Draper, N., Jones, G. A., Fryer, S., Hodgson, C., & Blackwell, G. (2008). Effect of an on-sight lead on the physiological and psychological responses to rock climbing. *Journal of sports science & medicine*, 7(4), 492.

5. Billat, V., Palleja, P., Charlaix, T., Rizzardo, P., & Janel, N. (1995). Energy specificity of rock climbing and aerobic capacity in competitive sport rock climbers. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 35(1), 20–24.

6. Booth, J., Marino, F., Hill, C., & Gwinn, T. (1999). Energy cost of sport rock climbing in elite performers. *British journal of Sports Medicine*, 33(1), 14–18.

7. Ferguson, R. A., & Brown, M. D. (1997). Arterial blood pressure and forearm vascular conductance responses to sustained and rhythmic isometric exercise and arterial occlusion in trained rock climbers and untrained sedentary subjects. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 76, 174–180.

8. Geus de B., Villanueva O'Driscoll, S., & Meeusen, R. (2006). Influence of climbing style on physiological responses during indoor rock climbing on routes with the same difficulty. *European Journal of Applied Physiology*, 98, 489–496.

9. Magalhães J., Ferreira R., Marques F., Olivera E., Soares J., Ascensão A. (2007). Indoor climbing elicits plasma oxidative stress. *Medicine and science in sports and exercise*, 39(6), 955–963.

10. Phillips, K. C., Sassaman, J. M., & Smoliga, J. M. (2012). Optimizing rock climbing performance through sport-specific strength and conditioning. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 1–18.

11. Draper, N., Jones, G. A., Fryer, S., Hodgson, C. I., & Blackwell, G. (2010). Physiological and psychological responses to lead and top rope climbing for intermediate rock climbers. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 13–20.

12. Sheel, A. W., Seddon, N., Knight, A., McKenzie, D. C., & Warburton, D. E. (2003). Physiological responses to indoor rock-climbing and their relationship to maximal cycle ergometry. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(7), 1225–1231.

13. Watts, P. B., & Drobish, K. M. (1998). Physiological responses to simulated rock climbing at different angles. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(7), 1118–1122.

Информация об авторах / Information about the authors

Антон Валериевич Шувалов – руководитель клубного формирования, Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение подростково-молодежный центр «Калининский»; parbaty@yandex.ru

Олег Сергеевич Иванов – кандидат медицинских наук, научный сотрудник, Федеральное государственное бюджетное учреждение науки НИИ промышленной и морской медицины Федерального медико-биологического агентства; sibivolga@yandex.ru

Anton Valerievich Shuvalov – head of the club formation, St. Petersburg State Budgetary Institution teenage and Youth center “Kalininsky”; parbaty@yandex.ru

Oleg Sergeevich Ivanov – Federal State Budgetary Scientific Institution “Research Institute of Industrial and Marine Medicine of the Federal Medical and Biological Agency”: Saint-Petersburg, Russia, RU; sibivolga@yandex.ru

Рукопись поступила в редакцию / Received: 21.09.2023

Принята к публикации / Accepted: 20.10.2023

DOI 10.15826/spp.2023.3.82

УДК 159.98

МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ЛИЧНОСТИ «ПОСТРОЕНИЕ «БАШНИ» СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ» В РАБОТЕ СО СПОРТСМЕНАМИ

Н. С. Плотникова

ГБНОУ «Спортивный интернат «Чертаново» Москомспорта, Москва, Россия

Аннотация. В статье описывается наглядно-образная методика коррекции ценностных ориентаций личности, ее применение и наблюдения в ходе использования в работе спортивного психолога с травмированными спортсменами. Целью работы являлся поиск наглядной модели жизни, позволяющей в короткие сроки показать спортсмену вариативность её построения, с мгновенной обратной связью от системы, что позволило бы повысить осознанность и качество выборов. В ходе психокоррекционной игры спортсмен имеет возможность найти выход из сложившейся ситуации, через более глубокое понимание ценностей жизни и их роли в построении дальнейших жизненных целей, найти мотивацию для реабилитации и реадaptации после травмы, безболезненно пройти реадaptацию в случае, когда спортивная карьера не может быть продолжена по объективным причинам. Методика позволяет психологу в ненавязчивой игровой форме преодолеть сопротивление спортсмена, форсировать психологическую реабилитацию, вернуть спортсмену контроль и ответственность за его/её жизнь. Апробация методики показала основные преимущества: краткость (необходимо одно занятие 70–90 минут), простоту инструкции, наглядность и глубокое погружение во внутренний мир, которое проходит практически без сопротивления со стороны спортсмена. В статье приведены два практических кейса.

Ключевые слова: ценности, личность, травма, я-концепция, реадaptация.

Для цитирования: Плотникова Н. С. Методика коррекции ценностных ориентаций личности «Построение «Башни» собственной жизни» в работе со спортсменами // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 76–83.

THE METHOD OF CORRECTING THE VALUE ORIENTATIONS OF THE INDIVIDUAL «BUILDING A «TOWER» OF ONE'S OWN LIFE» IN WORKING WITH ATHLETES

N. S. Plotnikova

SBEI "Sports boarding school "Chertanovo" Moskomsport, Moscow, Russia

Abstract. The article describes a visual-figurative method of correcting the value orientations of a person, its application and observations during the use of a sports psychologist with injured athletes. The aim of the work was to search for a visual model of life that allows the athlete to show the variability of its construction in a short time, with instant feedback from the system, which would increase awareness and quality of choices. During the psychocorrective game, an athlete has the opportunity to find a way out of the current situation, through a deeper understanding of the values of life and their role in building further life goals, find motivation for rehabilitation and readaptation after injury, painlessly undergo readaptation when a sports career cannot be continued for objective reasons. The technique allows the psychologist to overcome the athlete's resistance in an unobtrusive playful way, force psychological rehabilitation, return control and responsibility for his/her life to the athlete. The approbation of the technique showed the main advantages: brevity (one lesson of 70–90 minutes is required), simplicity of instructions, clarity and deep immersion into the inner world, which takes place almost without resistance from the athlete. The article presents two practical cases.

Keywords: values, personality, trauma, self-concept, readaptation.

For citation: Plotnikova N. S. The method of correcting the value orientations of the individual «Building a «Tower» of one's own life» in working with athletes // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 76–83.

Практика работы со спортсменами, которые переживают период кризиса, спад результатов или находятся на лечении, реабилитации после травмы показала, что у ряда спортсменов происходит нарушение Я-концепции.

Я-концепция – это совокупность установок человека относительно восприятия себя (когнитивная), переживания и отношение к себе в целом или к отдельным сторонам своей личности (оценочная) и проявления когнитивного и оценочного компонентов в поведении (поведенческая) [1, 2, 4].

Изменения, которые фиксируют спортивные психологи, у спортсменов в личностном самовосприятии выражаются двумя тезисами: «Если не будет спорта, я больше ничего не умею» и «Если не будет спорта, я никому не буду нужен».

У спортсменов наблюдается снижение самооценки, поскольку они не видят своей ценности вне спорта, у них появляется страх не реализовать себя как личность и профессионала.

Особенно остро переживают молодые спортсмены, которые травмируются на этапе перехода от спортивного совершенствования к этапу высшего спортивного мастерства. Спортсмен теряет ценностные ориентиры и желание восстанавливаться и развиваться дальше, особенно остро данная проблема стоит у спортсменов, травмы которых повторные, либо требуют оперативного хирургического вмешательства [3, 6, 7].

Цель исследования заключалась в разработке и апробации наглядно-образной методики «Построение «Башни собственной жизни» для коррекции негативного отношения спортсменов к самим себе, возникающем на этапах их лечения или реабилитации после травмы.

Методы и организация исследования. В основу методики «Построение «Башни собственной жизни» была положена «Ценностно-ориентированная диагностическая система» Е. Б. Фанталовой, состоящей из четырех последовательных методик «Диагностики внутреннего конфликта» [5].

Для дифференциации основных ценностей, качеств личности, важных сфер в жизни человека автором системы предлагается методика «Свободный выбор ценностей» [5], которая в большей степени направлена на исследование «ценностного ядра» субъекта, раскрытие его уникальности.

Методика «Построение «Башни собственной жизни», разработанная автором статьи, предназначена для психологической коррекции ценностных ориентаций личности в работе с подростками и взрослыми. Занимает от 60 до 90 минут, в зависимости от скорости работы испытуемого.

Главное отличие наглядно-образной методики «Построение «Башни собственной жизни» от методики «Свободный выбор ценностей» Е. Б. Фанталовой заключается в её наглядности, позволяющей повысить уровень осознанности и качество принятия решений, так как результат моделирования дальнейшей жизни виден сразу.

В ходе выполнения методики спортсмен может увидеть и буквально своими руками внести изменения, которые могут произойти в его жизни, при ориентации на те, или иные ценности (личность, любовь, отдых, успешность, ум, общение, известность, спорт и др.).

Методика включает пятьдесят четыре деревянных бруска. На каждый брусок нанесено одно из ценностных качеств.

Ход выполнения задания.

Инструкция испытуемому: «Перед Вами бруски, на которых нанесены различные качества и сферы жизни человека. Постройте, пожалуйста, из брусков башню, которая будет символизировать Вашу жизнь. Каждый этаж состоит из двух брусков, каждый следующий этаж также из двух брусков, которые кладутся перпендикулярно предыдущему «этажу» (рисунок 1).

Стройте исходя из собственного понимания и восприятия тех качеств, которые написаны на бруске до тех пор, пока все бруски не найдут свое место в башне Вашей жизни».



Рисунок 1. Образец построения «Башни собственной жизни».

Инструкция для психолога. Цель психокоррекционной игры построить «Башню собственной жизни» таким образом, чтобы внешние факторы не могли ее разрушить до основания. Игра состоит из нескольких серий. Например, испытуемый в основание «Башни собственной жизни» кладет наиболее важное, но неустойчивое. К числу таких ценностей относятся бруски «спорт», «здоровье» или «тело». Задача психолога дать возможность спортсмену самостоятельно прийти к выводу, что выстраиваемая система неустойчива и подвержена внешним воздействиям, не зависящим от самого спортсмена. В ситуации, когда Вы видите, что в основание башни испытуемый ставит качества, на которые может повлиять внешнее воздействие, то при построении 8–10 «этажей» уберите из основания то качество (сферу жизни), на которую легко влияют внешние факторы. Башня разрушится. Предложите испытуемому попробовать еще раз построить башню его жизни. Если на второе повторение испытуемый также ставит в основу фактор, на который легко повлиять, еще раз выбейте этот брусок, чтобы башня опять разрушилась. Повторите еще раз. Если после третьего разрушения, испытуемый не понял, почему рушится «Башня собственной жизни», дайте ему (ей) подсказку: «Попробуй положить в основание те качества (сферы), которые невозможно выбить внешней силой». После подсказки дайте возможность достроить башню жизни до конца. Когда «Башня собственной жизни» полностью построена, посмотрите и обсудите с испытуемым, куда в итоге он/она положили самое важное для них, то, что в предыдущих сериях лежало в основе всей постройки. Уберите эти бруски (в данном случае, стоит бережно отнестись к постройке и бережно разобрать) и спросите, разрушена ли жизнь? Устоит ли большая часть жизни, если удалить эти качества? Третьим шагом будет поиск нового максимально безопасного места в структуре башни для этих качеств. Предлагаем испытуемому положить эти наиболее важные для него

бруски на любой уровень третьими в структуру башни. Пробуем также убрать их и посмотрим, устояла ли башня.

Результаты. Использование методики построение «Башни собственной жизни» в процессе проведения психокоррекционной игры со спортсменами привело к следующим заключениям:

– в основе «ценностного ядра» спортсменов чаще всего находятся такие ценности как : «спорт», «здоровье», «тело», «деньги», «карьера» или «известность»;

– спортсменами игнорируются более устойчивые и менее подверженные внешним влияниям качества, например, «хорошее образование», «профессия», «чувство юмора» или «духовность»;

– при разрушении башни спортсмены проявляют признаки стрессовой реакции: изменялась частота и интенсивность дыхания, происходило покраснение кожных покровов, напряжение мышц шеи и рук;

– при разрушении башни спортсмены старались физически защитить башню, обхватив её руками;

– при построении башни на более устойчивых и менее подверженных внешним влияниям качествах, признаки беспокойства исчезали, появлялась улыбка, выравнивалось дыхание, визуально было заметно, что снижалось напряжение в мышцах.

В качестве примеров приведем несколько кейсов по проведению предложенной методики.

Кейс 1. Спортсмен, 19 лет, пришел к психологу по запросу медицинской службы спортивного клуба. Долгое время не мог восстановиться после травмы. У врачей возникло предположение, что необходима психологическая работа. В ходе психологической работы были вскрыты, в том числе, некоторые ценностные установки, препятствующие реабилитации и реадaptации после повторной травмы. Для решения задачи коррекции ценностных ориентаций была предложена игра «Построение «Башни собственной жизни».

При первой попытке выстроить «Башню собственной жизни», спортсмен в основание положил брусок «тело» и брусок «спорт». Далее выкладывались другие составляющие. При построении 7 «этажей» я вытащила «тело» и вся «Башня собственной жизни» рухнула. Я предложила еще раз начать строить. В основание были положены так же «спорт» и «здоровье». В этот раз при построении 7 «этажа» я выбила брусок «спорт».

При предложении начать строить еще раз, я предложила попробовать в основание (фундамент) заложить то, что невозможно выбить внешними обстоятельствами.

В основание было выложено «хорошее образование» и «личность». Далее спортсмен выкладывал 2/3 высоты башни теми качествами и сферами, которые зависят только от него и которые невозможно разрушить внешним факторам или посторонним людям. На уровне 2/3 высоты башни появился брусок «карьера», на уровне 3/4 появился брусок «спорт». Далее «Башня собственной жизни» была до-

строена до конца. В этот момент, я подвинула брусок «карьера» и брусок «спорт» чуть в сторону, но таким образом, чтобы башня устояла. Затем мы аккуратно сняли часть башни, которая была выстроена выше бруска «спорт». Также мы поступили с частью башни выше бруска «карьера». Удалив два качества, мы поставили остальные блоки в том же порядке, что были ранее. Таким образом, у нас получилась башня и два свободных бруска «спорт» и «карьера». Далее спортсмену было предложено забрать эти бруски и поставить их третьими в любое, на взгляд спортсмена, подходящее место в «Башне собственной жизни». После выполнения этой несложной задачи, мной еще раз были выбраны эти бруски, и «Башня собственной жизни» устояла.

В процессе обсуждения эмоций во время выполнения методики, спортсменом было отмечено, что:

- при первом разрушении башни появилась обида, хотелось всё бросить и не делать дальше, но спортивная привычка «бороться до конца» не дала спортсмену возможности бросить работу;

- при втором разрушении «Башня собственной жизни» появился гнев, спортсмен отметил, что хотелось кричать, возмущаться, сделать комментарии «Это моя жизнь, не ломайте её»;

- при полном построении «Башни собственной жизни» спортсмен отметил, что чувствует, что так его жизнь полная и устойчивая;

- при попытке психолога развернуть бруски «карьера» и «спорт», спортсмен попросил не разрушать его «Башню собственной жизни»;

- при перестройке «Башни собственной жизни» без личностно значимых составляющих, спортсмен прокомментировал: «жизнь устояла, но она пресная». По оценкам самого спортсмена, он сможет её перенастроить и в таком варианте, но для этого изменения потребуются 5 лет.

Дальнейшее обсуждение самого упражнения, чувств и мысли во время выполнения задания, дало материал для размышления спортсмену. Занятие заняло 90 минут.

Кейс 2. Спортсмен, 15 лет, пришла к психологу по запросу медицинской службы спортивного клуба. В ходе психологической работы с целеполаганием, мотивацией продолжения спортивной деятельности, приняли решение смоделировать дальнейшее развитие жизни. При первой попытке выстроить «Башню собственной жизни», спортсмен в основание положила брусок «здоровье» и брусок «личность». Далее выкладывались другие составляющие. При построении 9 «этажей» я вытащила «здоровье» и вся «Башня собственной жизни» рухнула. Я предложила еще раз начать строить. В основание были положены так же «личность» и «тело». В этот раз при построении 7 «этажа» я выбила брусок «тело». Отмечу, что второй раз разрушить башню мне было сложнее, т. к. спортсмен защищала её руками. Проявляла признаки раздражения. На мой прямой вопрос, что она сейчас чувствует, спортсмен ответила, что ничего, всё нормально. Небольшая беседа дала нам понять, что спортсмен раздражена, и уровень своего

раздражения оценивает на 7 по 10 бальной шкале.

При предложении начать строить еще раз, я предложила попробовать в основание (фундамент) заложить то, что невозможно выбить внешними обстоятельствами.

В основание было выложены «духовность» и «личность». Далее спортсмен выкладывал $\frac{3}{4}$ высоты башни теми качествами и сферами, которые зависят только от нее и которые невозможно разрушить внешним факторам или посторонним людям. На уровне $\frac{3}{4}$ высоты башни появился брусок «карьера», на уровне $\frac{4}{5}$ появился брусок «спорт». Далее «Башня собственной жизни» была достроена до конца. Я задала два вопроса: нравится ли спортсмену то, что она увидела, и почему не поставила «спорт» в основание башни? Результат спортсмена удовлетворил не на 100 %, поэтому было принято решение дома доработать до состояния близкого к 100 %. Также спортсмен пояснила, что в течение работы поняла, что нельзя базировать свою жизнь только на спорте, т. к. его можно очень легко лишиться.

В процессе обсуждения эмоций во время выполнения упражнения, спортсменом были озвучены следующие высказывания:

- при первом разрушении башни появилась досада и непонимание, почему башня рассыпалась;
- при втором разрушении «Башни собственной жизни» появилось раздражение, спортсмен обхватила постройку руками, отметила, что хотелось возмущаться;
- при полном построении «Башни собственной жизни» спортсмен отметила, что чувствует, что так её жизнь устойчивая, но это не та жизнь, которую хотелось бы иметь;
- спортсмен отметила, что ей понравилась именно наглядность упражнения, можно попробовать и увидеть, какие есть слабые места в конструкции. Занятие продолжалось 70 минут.

Заключение. Значимость разработанной авторской методики «Башня собственной жизни» основывается на поиске новых подходов к психокоррекционной работе со спортсменами, переживающими психологические кризисы и находящимися на прохождении лечения или реабилитации после травм. Цель методики помочь спортсменам найти выход из сложившейся ситуации, через более глубокое понимание ценностей жизни и их роли в построении дальнейших жизненных целей. Методика может быть рекомендована спортивным психологам, так как позволяет в ненавязчивой игровой форме преодолеть сопротивление спортсмена, форсировать психологическую реабилитацию, вернуть спортсмену контроль и ответственность за его/её жизнь. Простота использования, краткий временной период (70–90 минут на полноценное занятия), быстрое погружение в глубинные установки и при снижении психологического сопротивления со стороны спортсмена, можно считать основными преимуществами методики.

Список литературы

1. Анисимов О. С. Цели и ценности: сущностные сопоставления // Мир психологии. 2008. № 4. С. 178–189.
2. Большой психологический словарь / Авдеева Н. Н. [и др.] ; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. 4-е изд., расш. М. : АСТ, 2008. 811 с.
3. Серый А. В., Яницкий М. С. Ценностно-смысловая сфера личности. Кемерово, 1999. 92 с.
4. Смирнов Л. М. Уровень ценности в структуре личности // Мир психологии. 2007. № 4. С. 220–230.
5. Фанталова Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара : БАХРАХ–М, 2001. 128 с.
6. Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. Методика персонального и социального роста : пер. с англ. Москва : [б. и.], 1996. 430 с.
7. Яницкий М. С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово : Кузбассвузиздат, 2000. 204 с.

References

1. Anisimov, O. S. (2008). Celi i cennosti: sushchnostnye sopostavleniya [Goals and values: essential comparisons]. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 4, 178–189. (In Russian).
2. Zinchenko, V. P., & Meshcheryakov, B. G. (Eds.) *Bol'shoj psikhologicheskij slovar' v* [Great psychological dictionary]. (2008). AST. (In Russian).
3. Seriy, A. V., & Yanitsky, M. S. (1999). *Cennostno-smyslovaya sfera lichnosti* [The value-semantic sphere of personality]. Kemerovo State University. (In Russian).
4. Smirnov, L. M. (2007). Uroven' cennosti v strukture lichnosti [The level of value in the structure of personality]. *Mir psikhologii* [The world of psychology], 4, 220–230. (In Russian).
5. Fantalova, E. B. (2001). *Diagnostika i psihoterapiya vnutrennego konflikta* [Diagnostics and psychotherapy of internal conflict]. Publishing house BAKHRAKH-M. (In Russian).
6. Feldman, J., & Frager, R. (1996). *Teoriya i praktika lichnostno-oriyentirovannoy psikhologii. Metodika personalnogo i sotsialnogo rosta* [Theory and practice of personality-oriented psychology. Methods of personal and social growth. Moscow. (In Russian).
7. Yanitsky, M. S. (2000). *Cennostnye orientacii lichnosti kak dinamicheskaya sistema* [Value orientations of personality as a dynamic system]. Kuzbassvuzizdat. (In Russian).

Информация об авторе / Information about the author

Наталья Сергеевна Плотникова – спортивный психолог, член Ассоциации спортивных психологов, педагог-психолог ГБНОУ «Спортивный интернат «Чертаново» Москомспорта; natalia.s.plotnikova@gmail.com

Natalia Sergeevna Plotnikova – sports psychologist, member of the Association of Sports Psychologists, teacher-psychologist GBNOU “Sports boarding school “Chertanovo” Moskomспорт; natalia.s.plotnikova@gmail.com

Рукопись поступила в редакцию / Received: 17.08.2023

Принята к публикации / Accepted: 20.09.2023

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

CURRENT ISSUES OF SPORTS PSYCHOLOGY
AND PEDAGOGY

Vol. 3, 2023, № 3

Редактор *Л. Н. Рогалева*
Верстка *А. Ю. Матвеев*

Editor *Liudmila Rogaleva*
Imposition *Alexey Matveev*

*Электронное сетевое издание
размещено в архиве УрФУ
<http://elar.urfu.ru>*

Дата выхода в свет 25.10.2023. Формат 70x100/16.
Уч.-изд. л. 5,91. Объем данных 3,15 Мб. Гарнитура Times.

Издательство Уральского университета
620000, Екатеринбург-83, ул. Тургенева, 4
Тел.: +7 (343) 358-93-06, 350-90-13, 358-93-22, 350-58-20
Факс: +7 (343) 358-93-06
E-mail: press-urfu@mail.ru