

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ,  
ПЕДАГОГИКИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»

## **НАУКА И СОЦИУМ**

МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ  
(1 ЧАСТЬ)

(Новосибирск, 1 марта 2019 г.)

Новосибирск  
2019

УДК 796(063)+159.9(063)+37(063)+61(063)  
ББК 75я43+88я43+74я43+5я43

Рекомендовано научно-методическим  
советом АНО ДПО «СИПППИСР»

НЗ4

Редакционная коллегия:

Чухрова Марина Геннадьевна, доктор медицинских наук (научный редактор)  
Сорокина Елена Львовна, канд. пед. наук, доцент  
Елинская Янина Алексеевна, директор АНО ДПО «СИПППИСР»  
Макарихина Инна Михайловна, канд. пед. наук, PhD (переводчик)  
Одиноква Наталья Александровна, доцент АНО ДПО «СИПППИСР»  
Черноусова-Никонорова Татьяна Владимировна, канд. пед. наук (технический редактор)

Рецензенты:

Кривошеков Сергей Георгиевич, доктор медицинских наук  
Пронин Сергей Владимирович, канд. мед. наук  
Кузь Наталья Александровна, канд. пед. наук  
Пискун Ольга Юрьевна, канд. психол. наук

Наука и социум: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (1 марта 2019 г.): в 2 ч. / научный ред. М.Г. Чухрова. – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «СИПППИСР», 2019. – Ч. 1. – 139 с.

ISBN 978-5-6041878-1-4

В сборнике представлены материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Наука и социум», отражающие актуальные проблемы и перспективы развития науки. Конференция организована и проведена АНО ДПО «СИПППИСР».

В сборник включены тезисы докладов участников конференции «Современная психология спорта: проблемы и перспективы».

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имён, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

УДК 796(063)+159.9(063)+37(063)+61(063)  
ББК 75я43+88я43+74я43+5я43  
ISBN 978-5-6041878-1-4

© АНО ДПО «СИПППИСР», 2019  
© Группа авторов, 2019

## ГОРИЗОНТЫ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

«О, спорт! Ты – мир!» - Пьер де Кубертен.

Физической культуре и спорту в современной жизни отводится все более значимая роль. Как зафиксировано в международной хартии физического воспитания и спорта, принятой XX сессией Генеральной конференции ЮНЕСКО, «каждый человек обладает основным правом на доступ к физическому воспитанию и спорту, необходимым для развития его личности». Но параллельно физкультуре, спорт решает другую, не менее важную задачу – способствовать установлению взаимопонимания, добрых отношений между народами, стабилизации мира. Говорить на языке спорта – значит говорить на языке дружбы. Этот тезис звучал на закрытии последней Спортивной Олимпиады в Сочи. Спорт сегодня превратился в социально-общественное явление столь большой силы, что оно самым существенным образом оказывает влияние на улучшение отношений между государствами.

Однако спорт – это не только важное общественное явление, но и необходимый атрибут здорового образа жизни. Двигательная активность является одним из важнейших факторов, обеспечивающих гармоничное физическое развитие и поддержание здоровья организма. Становится все более очевидным, что если человек не хочет превратиться в жертву своих собственных технических достижений, позволивших ему избавиться от физических перегрузок, он должен определенным образом компенсировать их, прилагая физическую силу в других областях жизни.

Спорт, спортивная деятельность, спортсмены – все это является примером для населения, стимулом для постоянной физической активности. Еще Пьер де Кубертен, возобновивший в 1896 г. Олимпийские игры, говорил: «Для того, чтобы сто человек занимались физической культурой, нужно, чтобы 50 человек занимались спортом, нужно, чтобы 20 человек специализировались в определенной области спорта; для того, чтобы 20 человек специализировались в определенной области, нужно, чтобы 5 человек показывали удивительные результаты».

Человеческий фактор в спортивной деятельности имеет, как нигде, большое значение. Индивидуальность человека, определяемая устойчивыми психологическими особенностями, характеризует общую картину его деятельности и поведения в спорте.

Требования, предъявляемые к психике человека, в спорте настолько разнообразны и изменчивы, что совпадение объективных и субъективных факторов деятельности требует особого внимания и детального изучения. Если свойства нервной системы являются базой, которая определяет в основном пригодность или непригодность индивида к той или иной спортивной деятельности, то конечная ее результативность зависит от внутреннего мира индивида, его личностных особенностей. Если объективные требования спортивной деятельности находятся в благоприятном соотношении с устойчивыми

психологическими и личностными особенностями, то достижение успеха обеспечивается максимальным использованием положительных приспособительных возможностей.

Знание психологических механизмов соматического управления позволит открыть тренерам и спортсменам непосредственный доступ к использованию скрытых внутренних психологических и физиологических ресурсов для достижения выдающихся спортивных результатов.

Изучение психологических и психофизиологических особенностей человека, способных повлиять на результаты спортивной деятельности, имеет важное теоретическое и прикладное значение и давно привлекает внимание исследователей. Интерес представляют те условия, которые являются необходимыми для обеспечения максимального раскрытия способностей спортсмена без ущерба для его здоровья. Определяющая роль здесь принадлежит индивидуальным качествам личности.

Спортивная деятельность подразумевает несколько видов подготовки: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую. Необходимость овладения всеми видами подготовки обеспечивает достижение высоких спортивных результатов. Необходимо остановиться на психологических особенностях спортсмена, которые обеспечивают эффективность и успешность спортивной деятельности. Исследование личностных особенностей спортсмена - наиважнейшая проблема, так как структура личности, мотивация, психоэмоциональная устойчивость и другие личностные факторы в значительной степени способствуют спортивным достижениям, наряду с психофизиологическими особенностями личности, и физиологической способностью к мобилизации резервов физической активности.

Наиболее важными психофизиологическими факторами, влияющими на успешность спортивной деятельности, являются индивидуально-типологические особенности человека: экстраверсия, нейротизм, тревожность, мотивационная направленность, особенности вегетативной регуляции, активированность ЦНС. Индивидуальный характер функциональной асимметрии головного мозга человека также является значимым фактором, который необходимо учитывать для дифференциального подхода к обучению спортсмена и овладению им спортивными навыками. Для достижения высоких спортивных результатов спортсмену очень важно обладать чувством времени. Восприятие времени человеком тесно связано с межполушарными взаимоотношениями, со стрессоустойчивостью, чувствительностью к стрессу, а также с антиципацией – способностью предвидеть то или иное состояние, движение, процесс.

Поскольку в структуре индивидуальности человека все эти качества взаимосвязаны, можно предположить существование определенных типов индивидуальности, определяющих как характер, так и успешность адаптации к спортивной деятельности, что необходимо учитывать при профотборе детей и подростков в спортивные секции.

Объектом исследования психологии спорта всегда будут психологические качества спортсменов в связи с их успешностью в спорте. Боевое состояние спортсмена, его вдохновение, дающее чувство легкости и предчувствия победы –

вызывать эти состояния у спортсмена может научить психолог. Подготовка к соревнованию, формирование оптимального боевого состояния у спортсмена – это комплексная задача психолога, тренера, медика и психофизиолога. Оптимальное боевое состояние складывается из трех основных компонентов: физического, эмоционального и когнитивного. Если физический компонент готовности, установление физического оптимума – это задача тренера, то эмоциональный компонент, создание оптимального эмоционального состояния – это задача психолога. А в формировании когнитивного компонента, т.е. в создании определенной соревновательной программы, четкого плана действия, когда должны учитываться и психологический профиль спортсмена, и уровень его физической подготовки, и особенности его противников, и ряд других факторов – должны участвовать и тренер, и психолог, и сам спортсмен. «Четок, собран, напряжен и не лезет на рожон», как пел В. Высоцкий, - залог успеха в соревновании.

Для различных видов спортивной деятельности существуют определенные индивидуально-типологические и психофизиологические качества личности и психофизиологических параметров спортсмена, которые, при определенной мотивационной направленности, позволят достичь спортивных вершин. Мотивация делает чудеса, как показывал опыт советского спорта.

Но мотивация без способностей к спортивной деятельности мало что сможет, а выявление способностей, не только физических, но и психологических – опять-таки задача для психологов и психофизиологов. Скорость реакции, как выражение скорости проведения нервного импульса, способность к длительным статическим нагрузкам или кратковременному, но мощному выбросу энергии – выявление этих параметров – задача для психофизиологов, в тесном контакте с тренерами.

Чрезвычайно важен вопрос соревновательной готовности, психологической подготовки спортсмена к соревнованию. Т.е. подготовка психического состояния спортсмена. Возможности, которые заложены в психической саморегуляции спортсмена, безграничны, и овладение психической саморегуляцией значительно повышает успешность спортсмена. Этому должны его научить психологи, при поддержке психофизиологов и при инструментальном контроле психофизического состояния.

Однако спорт может нести в себе и аддиктивный потенциал. Зависимость от спортивной деятельности в настоящее время представляет собой определенную угрозу, поскольку одной из мотиваций занятий спортом является личностная дефицитарность, потребность что-то кому-то или себе доказать, и это приводит к нерациональным тренировкам, и при определенных нейрофизиологических предпосылках вызывает развитие зависимости.

Как спорт из важной составляющей здорового образа жизни становится аддиктивным агентом, таким как алкоголь, наркотики, еда? В каких случаях это возможно, и как этому противостоять? Это серьезная тема спортивной психологии.

Нельзя обойти вниманием и адаптивный спорт. Наши спортсмены достигают больших успехов в адаптивном спорте. Адаптивный спорт зачастую

становится смыслом жизни для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Такие люди особенно нуждаются в психологической поддержке. Психология адаптивного спорта, вопросы психологической подготовки спортсменов-инвалидов являются особенно сложными, и требуют филигранной работы психолога. И здесь снова необходим медицинский, психофизиологический подход.

Необходима в спорте также и психотерапия. Возможности психотерапии в спорте очень велики, как до соревнований, так и после них, зачастую психотерапия необходима тем спортсменам, которые по объективным причинам вынуждены оставить спортивную деятельность. Психотерапия в спорте имеет свои особенности, и психотерапевт должен владеть спецификой спорта и психофизиологическими закономерностями, присущими тому виду спорта, которым занимается его клиент.

Задачи нашей конференции – привлечь внимание к психологическим аспектам и психофизиологии спортивной деятельности, как основе профессионального отбора спортсменов; раскрыть возможности и потенциал психологической подготовки спортсменов, поделиться накопленным опытом и наметить перспективы будущих исследований.

Работа конференции предполагает физиологический подход к психической подготовке спортсменов, при обязательном учете методов педагогического воздействия.

**Чухрова Марина Геннадьевна**, доктор медицинских наук, профессор, действительный член Академии полярной медицины и экстремальной экологии человека, Член Общероссийской психотерапевтической лиги, член Союза журналистов России.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Белов Г.В.</b> ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В СРЕДНЕГОРНОЙ КУМЫСОЛЕЧЕБНИЦЕ	5
<b>Власова В.А., Ласовская Т.Ю.</b> ИНДИВИДУАЛЬНО-ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ У ДЕВУШЕК-БАСКЕТБОЛИСТОК ДЮСШ	10
<b>Володина А.А.</b> АНАЛИЗ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА	20
<b>Гегало А.А., Бабенко М.А., Черночуб Е.Г., Есин С.А.</b> АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА	24
<b>Демидова Л.И.</b> ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ, УВЛЕЧЁННЫХ АВТОМОТОСПОРТОМ	28
<b>Жеребцова К.А.</b> МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	32
<b>Ивченко Е.В., Ненашкин Р.С., Куропатов Ю.М., Ненашкин Е.С.</b> АНАЛИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДИКИ ПРОГРАММЫ ITF «TENNIS 10S»	35
<b>Качесова И.Н., Сорокина Е.Л.</b> АНАЛИЗ СВЯЗИ ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА СТРАНЫ И ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ КРИТЕРИЕВ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ	43
<b>Ким Хен Су</b> ПРИМЕНЕНИЕ ВОСТОЧНЫХ ПРИНЦИПОВ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ	48
<b>Кошенова М.И.</b> О РИСКАХ И РЕСУРСАХ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ В УСЛОВИЯХ ОСВОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	51
<b>Кривошеков С.Г., Боброва Ю.В.</b> ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ АДДИКЦИЙ	55
<b>Ларионов В.А., Трофимов С.А., Хартович Б.Е.</b> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ВУЗА	62
<b>Медведев А.С.</b> ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ДЕЗАДАПТАЦИИ ПРИ ТРАНСМЕРИДИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЛЕТАХ	66
<b>Никифорова С.А.</b> ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИТУАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ОДИНОЧЕСТВА	70
<b>Панова Е.Г., Филь Т.А., Быченкова И.А., Юдина С.Д.</b> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ТЕННИСИСТОВ И СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ	75
<b>Пронин С.В., Филиппова Ю.С., Чухрова М.Г.</b> НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ, С ПОМОЩЬЮ ТРАНСДИАГНОСТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ	84
<b>Сарсембаева Э.Ю.</b> ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ МОЗГА И ЕЕ РОЛЬ В УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	92
<b>Свинар Е.В., Морозова М.А.</b> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)	98
<b>Султанова А.Н., Тошмирзаева Г.Э.</b> АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННЫХ АСПЕКТОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	102
<b>Сутырина М.П.</b> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА	107
<b>Федина Р.Г., Филиппова С.Н.</b> АДАПТАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ВЕДУЩИХ ФАКТОРОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНЫХ ТИПОВ ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ	111

<b>Чухров А.С., Костюкович А.Е., Опенко Т.Г.</b> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ У ЛИЦ УМСТВЕННОГО ТРУДА: ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ	117
<b>Чухрова М.Г., Чухров А.С., Пронин С.В., Тошмирзаева Г.Э.</b> САМООЦЕНКА И САМООТНОШЕНИЕ КАК ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ МОТИВАЦИЮ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ АДДИКЦИИ УПРАЖНЕНИЙ	122
<b>Южакова И.О.</b> ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	137

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В СРЕДНЕГОРНОЙ КУМЫСОЛЕЧЕБНИЦЕ**

**Белов Георгий Васильевич.**

Кыргызстан, г. Ош, Ошский государственный университет, доктор мед. наук, профессор.

Аннотация. В статье рассматривается проблема восстановления работоспособности у спортсменов и предлагается использовать для этих целей отдых в среднегорной кумысолечебнице. Пилотное исследование показало, что кумыс благотворно влияет на метаболические показатели и купирует состояние хронического стресса, в котором находятся спортсмены.

Ключевые слова: реабилитация спортсменов, среднегорье, кумыс, хронический стресс, метаболические показатели.

## **RESTORATION OF WORKING CAPACITY AND REHABILITATION OF ATHLETES IN A MEDIUM KUMYLESHENBIZ**

**Belov Georgiy Vasilyevich.**

Kyrgyzstan, Osh, Osh State University, Dr. med. sciences, professor.

Abstract. The article deals with the problem of rehabilitation of athletes and proposes to use for these purposes rest in the mid-mountain kumis treatment hospital. A pilot study showed that koumiss has a beneficial effect on metabolic parameters and cures the state of chronic stress in which there are athletes.

Key words: rehabilitation of athletes, middle mountains, koumiss, chronic stress, metabolic parameters.

Проблема восстановления работоспособности и реабилитации спортсменов, эффективная актуализация потенциальных способностей спортсменов базируется зачастую на реализации индивидуализированных стратегий. Однако общие механизмы восстановления работоспособности могут быть эффективно задействованы при использовании природных и преформированных физических факторов, комплексных стандартных реабилитационных программ [1, 2].

В последнее время появились компьютеризованные методики, позволяющие более точно диагностировать степень нарушений углеводного, липидного и других видов обмена у спортсмена после тяжелых тренировок и соревновательного стресса. Оценка биологической сущности выявленных отклонений, в частности, метаболических сдвигов, характерных для стресса, являющихся важнейшим патогенетическим механизмом дизадаптивного

синдрома со всеми вытекающими последствиями [3]; коррекция этих нарушений является приоритетной задачей спортивной физиологии и реабилитологии.

Спортивная деятельность обусловлена формированием функциональной системы, которая включает в себя ряд физиологических систем, которые по механизму взаимодействия обеспечивают выполнение необходимой задачи [3]. Известно выраженное действие кумыса как общеоздоровительного средства, позволяющее использовать его для профилактики и восстановления спортсменов [1]. Кумыс - национальный напиток из кобыльего молока, полученный в результате молочнокислого и спиртового брожения при помощи болгарской и ацидофильной молочнокислых палочек и дрожжей. Калорийность его – всего 50 килокалорий, в 100 граммах кумыса содержится чуть больше 2 г белков, 5 г медленно усвояемых углеводов, 1,9 г полиненасыщенных жиров, эндогенные концентрации этанола [1]. В Кыргызстане имеется многолетний эмпирический опыт применения кумыса в горных кумысолечебницах [4], однако работ, подтверждающих эффективность кумысолечения при использовании современных принципов доказательности пока мало.

**Целью исследования** явилась оценка влияния кумысолечения в условиях среднегорья на некоторые метаболические показатели женщин-спортсменок высшего спортивного мастерства.

**Дизайн исследования.** Проведено сравнительное, рандомизированное исследование 20 женщин, мастера спорта, жительниц Кыргызстана, прошедших двухнедельный курс кумысолечения на среднегорной кумысолечебнице в Алайском районе Кыргызстана. Возраст женщин от 25 до 35 лет, средний возраст  $28,2 \pm 1,7$  года.

Критериями включения в основную группу были:

1. Информированное согласие женщин на проведение исследований и выполнение предлагаемой программы.
2. Относительное здоровье, отсутствие текущих инфекционных и соматических заболеваний.
3. Состояние переутомления, возникшее вследствие интенсивных тренировок и соревновательного стресса.

Контрольную группу составили 20 жительниц г.Ош той же возрастной группы, представительницы профессий умственного труда.

#### **Методы исследования**

1. Стандартное клинико-лабораторное обследование (общий анализ крови, общий анализ мочи, определение сахара, холестерина, липопротеидный профиля, печеночные тесты, ЭКГ, частота сердечных сокращений, мониторинг артериального давления).
2. Антропометрические измерения (рост, вес, расчет индекса массы тела, окружность талии, бедер, ягодиц, плеча).
3. Определение компонентного состава тела при помощи биоимпедансного анализатора ABC-01 «Медасс» с определением следующих параметров: индекс массы тела, жировая масса тела (в кг и в %), безжировая масса (в кг), активная

клеточная масса (в кг), скелетно-мышечная масса (в кг и в %), удельный (нормированный на площадь поверхности тела) основной обмен (в ккал/м<sup>2</sup>/сут), общая вода организма (в кг), объем внеклеточной жидкости (в кг).

Исследование проведено до выезда на кумысолечение и в день возвращения на 15 сутки. Ежедневно женщины занимались ходьбой по пересеченной местности на расстояние не менее 3 километров.

Динамика каждого показателя определялась индивидуально. Обработка результатов проводилась при помощи компьютерных программ вариационной статистики Excel для параметрических и непараметрических показателей с применением критерия Стьюдента для параллельного распределения.

**Полученные результаты и их обсуждение.** Антропометрические показатели у женщин контрольной группы лежали в пределах возрастной нормы и были близкими к данным других авторов, приводимыми для здоровых женщин репродуктивного возраста. Женщины - спортсменки существенно отличались по антропометрическим показателям от своих сверстниц (табл.1).

Таблица 1

Антропометрические показатели у женщин контрольной группы и основной группы (M±m)

Группы	Рост (см)	Вес (кг)	ИМТ	Окр. талии (см)	Окр. бедер (см)	ТПК на животе (мм)
Спортсменки	160,76 ±1,6	55,24 ±2,4	21,35 ±2,0	69,38 ±2,5	92,94 ±1,7	16,5 ±1,6
Контрольная	159,77 ±1,4	70,8 * ±1,7	27,69 * ±2,1	91,8 * ±2,2	99,47 * ±1,9	34,12 * ±1,5

Примечание: \* - критерий различия с контрольной группой  $p < 0,05$

Если разница в росте была статистически не значимой, то вес у женщин основной группы был меньше на 25%, чем в контрольной группе. ИМТ в основной группе был на 29,7% ниже. В контрольной группе окружность талии превышала таковую у сверстниц-спортсменок на 28,1%, окружность бедер была выше на 8,2%. ТПК на животе у женщин контрольной группы превышала таковую в основной группе более чем в два раза. Эти данные еще раз доказывают пользу спортивных тренировок и недостаток физической активности у лиц умственного труда.

При клинико-функциональном обследовании у 7 (9,3%) женщин спортсменок выявлены признаки хронического стресса, как по анамнестическим данным (утомляемость, раздражительность, нарушения сна и др.), так и со стороны метаболических показателей: повышенный уровень сахара, холестерина и триглицеридов в крови, повышенное артериальное давление. Средние величины этих показателей приведены в таблице 2.

Таблица 2

Некоторые функциональные и биохимические показатели у женщин контрольной группы и спортсменок (M±m)

Группы	САД (ммр.ст)	ДАД (ммр.ст)	ЧСС Уд/мин	Сахар крови (ммоль/л)	Холестери н (ммоль/л)
Конт- рольная	108,27±3,2	72,22±1,4	73,5±1,4	3,45±0,23	3,30±0,19
Спорт- сменки	120,8±3,3*	75,3±1,4	82,3±1,4 *	4,90±0,32*	4,28±0,21*

Примечание: \* - критерий различия с контрольной группой  $p < 0,05$

Из таблицы видно, что у спортсменок достоверно выше средние показатели САД, ЧСС, сахара крови и холестерина ( $p < 0,05$ ), хотя они не выходят за границу возрастной нормы.

Двухнедельное кумысолечение в условиях среднегорья показало положительную динамику некоторых антропометрических и клинико-функциональных показателей.

Так, вес снизился у всех женщин контрольной группы от 1,5 до 4 кг, в среднем на  $2,4 \pm 0,4$  кг, соответственно у всех женщин уменьшился ИМТ в среднем на  $1,7 \pm 0,3$ . Объем талии достоверно уменьшился в среднем на  $2,3 \pm 0,5$  см, объем бедер изменился не существенно. ТПК на животе за 2 недели снизилась на  $7,1 \pm 2,7$  мм.

У спортсменок выраженная динамика наблюдалась со стороны холестерина крови ( $\Delta = - 1,1 \pm 0,3$  ммоль/л) и липопротеидов. По нашему мнению, кумыс, прежде всего, влияет на метаболические функции организма. Следовые концентрации этанола приводят к нормализации соотношения в системе этанол-ацетальдегид, что гармонизирующе действует на состояние стресса и уровни холестерина, сахара и липопротеидов. Анамнез показал, что на фоне кумысолечения у всех испытуемых значительно улучшился сон, настроение, самочувствие, активность, уменьшилась раздражительность и появились конструктивные мотивации, что свидетельствует об эффективном купировании утомления.

#### Выводы

1. Кумысолечение является эффективным средством реабилитации спортсменов.
2. Саногенный эффект кумысолечения обусловлен нормализацией метаболических нарушений, связанных с интенсивными тренировками. В условиях среднегорья саногенный эффект кумысолечения усиливается также за счет повышения основного обмена.

Библиографический список:

1. Абишева Т.О. Аширова Ж.Б., Рамазанова А.А. Биологические и лечебные свойства кумыса. Мир современной науки. 2015. -№ 2 (30).- С. 15-20.
2. Ботвинева Л.А., Обоснование перспективности лечения и профилактики метаболического синдрома курортными факторами / Ботвинева Л.А., Самсонова Н.А., Купцова Е.Н. // Курортная медицина. 2015. № 2. С. 69-71.
3. Павлов С. Е., Павлова М. В., Кузнецова Т. Н. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты. // Теор. и практ. физ. культ., № 1, 2000. — С. 23-26.
4. Султанмуратов М.Т., Качкынбаев К.А., Матисаков А.К. Лечение хронического гепатита и других социально значимых заболеваний приемом кобыльего молока в условиях горного климата. Бишкек, 2017. – 160 с.

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ,  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ У  
ДЕВУШЕК-БАСКЕТБОЛИСТОК ДЮСШ**

**Власова Валерия Александровна.**

г. Новосибирск, Новосибирский государственный медицинский университет, кафедра психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии, студентка 4 курса факультета социальной работы, клинической психологии и менеджмента, vlasova.valeriya.a@gmail.com.

**Ласовская Татьяна Юрьевна.**

г. Новосибирск, Новосибирский государственный медицинский университет, кафедра психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии, кандидат медицинских наук, доцент, Las121268@mail.ru.

Аннотация. Выявлено, что ведущими потребностями у спортсменок являются: потребность в самосовершенствовании и потребность в достижении. Установлено, что среди девушек-баскетболисток ДЮСШ преобладают холерики и меланхолики; выявлено преобладание устойчивости к стрессорам у низкоуспешных спортсменок, в отличие от высокоуспешных спортсменок; волевая активность выше у высокоуспешных спортсменок.

Ключевые слова: психология спорта, индивидуально-характерологические особенности спортсменов, стрессоустойчивость спортсменов, мотивы занятия спортом.

**INDIVIDUAL AND CHARACTERISTIC FEATURES, STRESS RESISTANCE  
AND MOTIVATION TO GOING TO SPORTS  
AT GIRLS-BASKETBALL SPOTS OF CHILDREN'S AND YOUTH  
SPORTS SCHOOL**

**Vlasova Valeria Alexandrovna.**

Novosibirsk, Novosibirsk State Medical University, Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology, 4th year student of the Faculty of Social Work, Clinical Psychology and Management, vlasova.valeriya.a@gmail.com.

**Lasovskaya Tatyana Yuryevna.**

Novosibirsk, Novosibirsk State Medical University, Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Las121268@mail.ru.

Abstract. It is revealed that the leading needs of sportswomen are: the need for self-improvement and the need for achievement. It has been established that choleric and melancholic predominate among girls-basketball players of children's and junior

sports schools; revealed the prevalence of resistance to stressors in low-successful athletes, in contrast to the highly successful athletes; volitional activity is higher in highly successful athletes.

Key words: sports psychology, individual and characterological features of athletes, stress tolerance of athletes, motives for playing sports.

**Актуальность темы.** С развитием исследований в области прикладной спортивной психологии за последние десятилетия все большее внимание уделяется психологическому благополучию спортсменов. Для многих занятие спортом представляет собой развлекательный и социальный аспект, а также эффективный метод борьбы со стрессом, и хорошо известно, что оно предотвращает возникновение многих психологических проблем, таких как депрессия [1-4] или тревожные расстройства [2], [4]. Тем не менее, занятия спортом на высоком уровне предполагают совершенно другой контекст, с одной стороны - карьеру, а с другой стороны - насыщенную стрессами и ограничениями жизнь. В профессиональном спорте спортсмены нередко сталкиваются с депрессией и тревогой, которые возникают из-за травм, как в ходе сезона, так и к моменту завершения карьеры [5], [6], стоит отметить, что травмы часто становятся причиной завершения спортивной деятельности, что также способствует возникновению экзистенциальных кризисов. Некоторые спортсмены сталкиваются с расстройством питания, чаще женщины, занимающиеся тяжелыми или эстетическими видами спорта [7], [8]. Так или иначе, данных об общем психологическом здоровье спортсменов достаточно мало, даже у относительно стрессоустойчивых людей, занимающийся спортом, в условиях дополнительного давления, присущего процессу спортивной деятельности, вполне возможно развитие психологических проблем. В то же время психологическая устойчивость приписывается спортсменам высокого уровня [9], считается, что она помогает им подняться на мировую арену и позволяет им преуспеть над соперниками, однако подобного рода выносливость не подразумевает полного иммунитета от психопатологии.

**Цель исследования:** изучить индивидуально-характерологические особенности, стрессоустойчивость и мотивацию к занятию спортом у девушек-баскетболисток ДЮСШ.

**Задачи исследования:**

1. Провести изучение индивидуально-характерологических особенностей у девушек-баскетболисток ДЮСШ (мотивация, стрессоустойчивость, темперамент, свойства нервной системы, личностная тревожность).
2. Провести сравнительный анализ мотивации, стрессоустойчивости, темперамента, свойств нервной системы, личностной тревожности у девушек-баскетболисток ДЮСШ в зависимости от уровня успешности.
3. Провести сравнительный анализ мотивации, стрессоустойчивости, темперамента, свойств нервной системы, личностной тревожности у девушек-баскетболисток ДЮСШ в зависимости от спортивного амплуа.

4. Провести сравнительный анализ мотивации, стрессоустойчивости, темперамента, свойств нервной системы, личностной тревожности у девушек-баскетболисток ДЮСШ в зависимости от стажа занятий баскетболом.

**Материал и методы.** Эмпирическое исследование индивидуально-характерологических особенностей, стрессоустойчивости и мотивации к занятию спортом было проведено в апреле 2018 года в городе Новосибирске. В исследовании приняли участие 14 девушек-баскетболисток, обучающихся в детско-юношеской спортивной школе г. Новосибирска. Возраст девушек варьируется в диапазоне от 15-17 лет. Средний возраст составил 15,5 лет. Баскетбольный стаж испытуемых составил от 3 до 8 лет; средний показатель баскетбольного стажа в группе 4,9 лет. Квалификация: 71,4% девушек имеют I юношеский разряд по баскетболу, 21,4% - I взрослый и 7,1% - II взрослый.

Все респонденты заполнили личностный опросник Г. Айзенка, опросник личностной тревожности Спилбергера-Ханина, личностный опросник мотивации к достижению успеха Т. Элерса, опросник Гордона-Ямпольского «Психологическая подготовленность», опросник «Мотивы спортивной деятельности» (МСД) Е.А. Калинина и опросник «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтас.

Также для определения степени успешности спортсменок, был проведен опрос тренера команды, который предполагал разделение баскетболисток на три группы: высокоуспешные, среднеуспешные и низкоуспешные. Низкоуспешные – спортсменки, чья тренировочная деятельность в большей степени требует работы над собой и приложения усилий, а также улучшения навыков, те, кто реже проявляет себя и свои способности во время соревнований. Среднеуспешные – спортсменки, чья соревновательная деятельность характеризуется переменным успехом. Высокоуспешные – спортсменки, чья соревновательная деятельность имеет высокие результаты и достижения, те, кто в большей степени проявляет свои таланты и способности на игровой площадке.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась с использованием стандартных методов подсчета средних величин, стандартного отклонения, подсчета достоверности разности показателей. Все вычисления проводились при помощи пакета статистического программного обеспечения StatSoft «Statistica 13.3». Используются непараметрические критерии оценки различий (критерий Манна-Уитни и критерий Вальда-Вольфовица).

**Результаты исследования.** По результатам исследования по методике «Мотивы занятий спортом», предложенной А.В. Шаболтас, ведущими мотивами у девушек-баскетболисток ДЮСШ являются: социально-моральный мотив, который подразумевает стремление к успеху своей команды (ради которой необходимо тренироваться, иметь хороший контакт с партнёрами, тренером) и мотив достижения успеха.

Социально-моральный мотив представлен у 50% (7 человек) спортсменок; мотив достижения успеха представлен у 35,7% (5 человек) спортсменок и сочетание этих мотивов как ведущих встречается трижды, что составляет 21,4%

случаев. У 21,4% (3 человека) спортсменов выявлен гражданско-патриотический мотив (мотив стремления к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны), как ведущий; сочетание высоких баллов по гражданско-патриотическому и социально-моральному мотивам встречается у 14,2% (2 человека) девушек-баскетболисток и сочетание трех ведущих мотивов социально-морального, мотива достижения успеха и гражданско-патриотического было обнаружено в 7,1% (1 человек) случаев. Сочетание высоких баллов по мотивам достижения успеха и физического самоутверждения (мотив стремления к физическому развитию, становлению характера) представлено только у 1 испытуемой, что составляет 7,1% случаев. У 28,5% (4 человека) испытуемых не было обнаружено высоких баллов ни по одному из мотивов.

Результаты по опроснику Т. Элерса: весьма высокий уровень мотивации к успеху наблюдается у 42,8% (6 человек) спортсменок. Высокий уровень мотивации к успеху встречается у 35,7% (5 человек) спортсменок; средняя сила мотивации к успеху обнаружена у 21,4% (3 человека) баскетболисток; малая сила мотивации к успеху не выявлена ни у одной из испытуемых. Средние значения по силе мотивационной установки к достижению успеха составляют –  $19,21 \pm 2,35$  балла.

Данные по результатам опросника МСД Е.А. Калинина показали, что ведущими потребностями у девушек-баскетболисток ДЮСШ являются потребность в самосовершенствовании и потребность в достижении. Потребность в самосовершенствовании выявлена у 42,8% (6 человек) испытуемых. Потребность в достижении встречается у 35,7% (5 человек) спортсменок. Потребность в поощрении обнаружена у 28,5% (4 человека) спортсменок. Потребность в общении встречается у 21,4% (3 человека) баскетболисток. Потребность в борьбе представлена в 7,1% (1 человек) случаев. Средние значения по потребности составили: потребность в достижении -  $31,21 \pm 3,78$  балла; потребность в борьбе -  $28 \pm 3,57$  балла; потребность в самосовершенствовании -  $31,64 \pm 4,07$  балла; потребность в общении -  $30,07 \pm 3,78$  балла; потребность в поощрении –  $30,5 \pm 4,78$  балла. Средние значения по шкале «среднее значение потребностей» составили  $30,28 \pm 3,17$  балла.

По результатам опросника личностной тревожности Спилбергера-Ханина у 64,2% (9 человек) спортсменок выявлены высокие баллы по шкале личностной тревожности. Средний уровень личностной тревожности характерен для 35,7% (5 человек) баскетболисток. Низкий уровень личностной тревожности не выявлен ни у одного спортсмена. Средние значения личностной тревожности составили -  $22,96 \pm 6,54$  балла.

Результаты по тесту Г. Айзенка показали наличие высоких баллов по шкале «экстраверсия» у 21,4% (3 человека) спортсменок; также высокие баллы по шкале «нейротизм» встречаются у 35,7% (5 человек) спортсменок. При этом среди девушек-баскетболисток: 50% холериков (7 человек); 28,5% меланхоликов (4 человека); 14,2% сангвиников (2 человека) и 7,1% флегматиков (1 человек). 28,5%

(4 человека) холериков имеют высокие баллы по шкале «нейротизм»; 7,1% (1 человек) меланхоликов имеют высокие баллы по шкале «нейротизм».

Средние значения по шкале лжи составили –  $1,57 \pm 1,14$  балла. Средние значения по шкале «экстраверсия» составили –  $12,71 \pm 2,46$  балла. Средние значения по шкале «нейротизм» составили –  $15,14 \pm 3,44$  балла.

Данные по результатам опросника Гордона-Ямпольского «Психологическая подготовленность»: высокие показатели по шкале «устойчивость к стрессорам» выявлены у 42,8% (6 человек) испытуемых; высокие баллы по шкале «способность к самоконтролю, саморегуляции» обнаружены у 21,4% (3 человека) спортсменок; высокие баллы по шкале «волевая активность» обнаружены у 42,8% (6 человек) девушек-баскетболисток. Сочетание высоких баллов по шкалам «способность к самоконтролю, саморегуляции» и «волевая активность» встречается у 14,2% (2 человека) спортсменов. Сочетание высоких баллов по шкалам «волевая активность» и «устойчивость к стрессорам» было выявлено в 7,1% (1 человек) случаев. Также в 7,1% (1 человек) случаев отмечались низкие баллы по шкале «способность к самоконтролю, саморегуляции». В 7,1% (1 человек) случаев встречаются низкие баллы по шкале «волевая активность», в то же время низких показателей по шкале «устойчивость к стрессорам» не обнаружены ни одной из спортсменок. Анализ средних значений показал, что по шкале «устойчивость к стрессорам» -  $10,42 \pm 0,91$  балла; по шкале «способность к самоконтролю, саморегуляции» -  $8,64 \pm 2,3$  балла; по шкале «волевая активность» -  $10,07 \pm 2,36$  балла.

В ходе исследования были получены достоверные различия по устойчивости к стрессору между высокоуспешными и низкоуспешными баскетболистками: у высокоуспешных спортсменок среднее значение составило  $9,75 \pm 0,37$  балла; у низкоуспешных -  $11,25 \pm 0,87$  балла (Манна-Уитни  $p=0,04$ ).

Таким образом, более высокие показатели у низкоуспешных спортсменок по устойчивости к стрессору могут быть обусловлены тем, что высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач. Само состояние стресса является неотъемлемой частью профессиональной спортивной деятельности, заставляющее спортсменов постоянно идти на риск. Риск понимается как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности - действие наудачу в надежде на счастливый исход. Готовность к риску связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок [10]. Исследование личностных факторов достижения и успеха баскетболисток с различным уровнем тревожности показало, что степень стрессоустойчивости (высокая, средняя, низкая) генетически детерминирована, определяется комплексом индивидуально-типологических особенностей организма, как биохимических, так и психофизиологических, среди которых особое внимание уделяется уровню личностной тревожности [11].

Достоверные различия результатов между данными категориями девушек-баскетболисток также получились по шкале «волевая активность»: у высокоуспешных средний балл составил  $9,75 \pm 2,75$ , у низкоуспешных -  $8,5 \pm 2,5$

(Вальда-Вольфовица  $p=0,02$ ). Более высокие показатели по волевой активности у высокоуспешных спортсменов могут быть связаны с тем фактом, что в структуре их личности преобладают такие качества как: выдержка, самоконтроль, инициативность, ответственность, целеустремленность, настойчивость [12].

По мотиву эмоционального удовольствия в ходе исследования были обнаружены достоверные различия между высокоуспешными и низкоуспешными баскетболистками: у высокоуспешных среднее значение составило  $7,75\pm 3,25$  балла, у низкоуспешных –  $7\pm 3$  балла (Вальда-Вольфовица  $p=0,02$ ); также получены достоверные различия по мотиву физического самоутверждения между высокоуспешными и низкоуспешными баскетболистками высокоуспешных средний балл составил  $8\pm 3$ , у низкоуспешных –  $13,75\pm 2,37$  (Манна-Уитни  $p=0,04$ ). Были выявлены достоверные различия результатов по спортивно-познавательному мотиву между высокоуспешными и низкоуспешными баскетболистками: у высокоуспешных среднее значение составило  $7,5\pm 2,75$  балла, у низкоуспешных –  $6,5\pm 3,25$  балла (Вальда-Вольфовица  $p=0,02$ ).

Таким образом, для высокоуспешных спортсменок в наибольшей степени характерны мотив эмоционального удовольствия и спортивно-познавательный мотив, это объясняется тем, что у спортсменов в процессе формирования структуры мотивов только на втором этапе происходит вовлечение эмоциональных компонентов в спортивную деятельность [13]. Первый этап при этом характеризуется принятием целей, одобряемых и постулируемых социальным окружением спортсмена. На третьем же, заключительном этапе начинает проявляться самооценка качеств спортсмена, личная оценка собственных перспектив и возможностей, для этого этапа характерна прагматичность и рациональность, что соотносится с выбором мотива физического самоутверждения высокоуспешными спортсменками.

В ходе исследования достоверные различия результатов были получены и по социально-моральному мотиву между высокоуспешными и среднеуспешными баскетболистками: у высокоуспешных среднее значение составило  $17\pm 3$  балла, у среднеуспешных –  $17,16\pm 3,8$  балла (Вальда-Вольфовица  $p=0,02$ ); также были выявлены достоверные различия по гражданско-патриотическому мотиву между высокоуспешными и среднеуспешными баскетболистками. У высокоуспешных средний балл составил  $10,5\pm 3,5$ , у среднеуспешных –  $16,33\pm 1,33$  (Манна-Уитни  $P<0,04$ ). Полученные данные свидетельствуют о том, что для среднеуспешных баскетболисток в большей степени характерны социально одобряемые мотивы, а именно, социально-моральный мотив и гражданско-патриотический, что соответствует первому этапу в структуре формирования мотива у спортсменов [13].

Обнаружены достоверные различия в силе мотивационной установки на достижение успеха между высокоуспешными и среднеуспешными баскетболистками. У высокоуспешных среднее значение составило  $20,5\pm 0,75$  балла, у среднеуспешных –  $19,3\pm 2,77$  балла (Вальда-Вольфовица  $P<0,04$ ).

Данные результаты подтверждают, что у высокоуспешных девушек-баскетболисток в большей степени проявляется сила мотивационной установки на успех, а значит, можно предположить, что высокоуспешные спортсменки обладают уверенностью в себе, авторитетом, хорошим состоянием здоровья, удовлетворены спортивными результатами. Уверенность спортсмена в себе тесно связана с результатами спортивных достижений, мотивом к достижению успеха и эмоциональным включением в спортивную деятельность [13].

Достоверные различия результатов были получены по средним значениям ведущих потребностей спортсменов между высокоуспешными и среднеуспешными баскетболистками. У высокоуспешных среднее значение составило  $30,75 \pm 3,52$  балла, у среднеуспешных –  $32,73 \pm 1,26$  балла (Вальда-Вольфовица  $P < 0.04$ ).

Среднее значение ведущих потребностей включает следующие потребности: потребность в достижении, потребность в борьбе, потребность в самосовершенствовании, потребность в поощрении. Общая выраженность мотивов у среднеуспешных баскетболисток больше, чем у высокоуспешных, этот факт можно объяснить в рамках закона Йеркса-Додсона, по которому производится интерпретация методики Калинина Е.А.: «Для достижения максимального результата необходим оптимальный уровень мотивации».

Обнаружены достоверные различия по мотиву эмоционального удовольствия между форвардами и защитниками. У форвардов средний балл составил  $12,2 \pm 2,96$ , у защитников –  $5,42 \pm 2,61$  (Манна-Уитни  $P < 0.01$ ). Достоверные различия результатов выявлены по мотиву подготовки к профессиональной деятельности между форвардами и защитниками. У форвардов среднее значение составило  $2 \pm 1,6$  балла, у защитников –  $7,28 \pm 3,46$  балла (Манна-Уитни  $P < 0.04$ ). Полученные результаты можно объяснить тем, что тяжелые и лёгкие форварды среди девушек-баскетболисток в большей степени включены эмоционально в спортивную деятельность. Мотив же, ориентированный на будущую профессиональную спортивную деятельность, в большей степени характерен для разыгрывающих и атакующих защитников.

Достоверные различия результатов были выявлены по шкале нейротизма между форвардами и защитниками. У форвардов среднее значение составило  $13,6 \pm 4,48$  балла, у защитников –  $15,28 \pm 2,61$  балла (Вальда-Вольфовица  $P < 0.04$ ).

Получены достоверные различия по шкале нейротизма между девушками-баскетболистками со стажем занятий баскетболом 6-8 лет и девушками-баскетболистками, чей стаж составляет 3-5 лет. У баскетболисток со стажем игры 6 и более лет среднее значение составило  $16,66 \pm 3,2$  балла, у баскетболисток со стажем игры 3-5 лет среднее значение составило  $14 \pm 4,25$  балла (Вальда-Вольфовица  $P < 0.02$ ). Средний уровень нейротизма выше у девушек-баскетболисток, чей стаж игры в баскетбол составляет 6-8 лет, это может быть связано с тем, что современный баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью и большой напряженностью в исполнении игровых действий [14]. В баскетболе комплекс бысродействия является одним из ключевых факторов,

определяющих успех деятельности спортсмена, именно поэтому спортсмены-баскетболисты в большинстве случаев имеют слабый тип нервной системы, подвижность нервных процессов, а также преобладание возбуждения или торможения по «внешнему балансу» [15].

Также достоверные различия были выявлены по потребности в достижении между девушками-баскетболистками со стажем занятий баскетболом 6-8 лет и девушками-баскетболистками, чей стаж составляет 3-5 лет. У баскетболисток со стажем игры 6 и более лет среднее значение составило  $29,66 \pm 4,3$  балла, у баскетболисток со стажем игры 3-5 лет среднее значение составило  $32,37 \pm 3,12$  балла (Вальда-Вольфовица  $P < 0,01$ ).

Таким образом, потребность в достижении выше у девушек-баскетболисток, чей стаж занятий баскетболом составляет 3-5 лет, это может быть связано с тем, что девушки-баскетболистки, чей стаж игры больше, столкнулись с определённым кризисом-переходом из юношеского спорта в спорт высших достижений (во взрослый спорт) [16]. Молодым спортсменам на этапе перехода из юношеского спорта во взрослый необходима сильная мотивация, то есть воздействие мотивов на спортивный результат находится в прямой зависимости [17].

### **Выводы**

1. В ходе изучения мотивации, стрессоустойчивости, темперамента, свойств нервной системы, личностной тревожности у девушек-баскетболисток ДЮСШ было выявлено, что ведущими мотивами у девушек-баскетболисток ДЮСШ являются: социально-моральный мотив и мотив достижения успеха. Также было выявлено преобладание весьма высокого и высокого уровня мотивации к достижению успеха у девушек-баскетболисток ДЮСШ, в то время как низкой мотивации обнаружено не было ни у одной испытуемой. Было установлено, что у девушек-баскетболисток ДЮСШ ведущими мотивами-потребностями являются: потребность в самосовершенствовании и потребность в достижении. Преимущественно у спортсменок выявлены высокие баллы по шкале личностной тревожности. Установлено, что среди девушек-баскетболисток ДЮСШ преобладают холерики и меланхолики. Высокие показатели по устойчивости к стрессорам и волевой активности у спортсменок в среднем составили 42,8% случаев.

2. В ходе сравнительного анализа мотивации, стрессоустойчивости, темперамента, свойств нервной системы и личностной тревожности у девушек-баскетболисток ДЮСШ в зависимости от уровня успешности, было выявлено преобладание устойчивости к стрессорам у низкоуспешных спортсменок, в отличие от высокоуспешных спортсменок. Также выявлено, что волевая активность выше у высокоуспешных спортсменок, чем у низкоуспешных. Для высокоуспешных спортсменок в большей степени характерны мотив эмоционального удовольствия и спортивно-познавательный мотив, а для низкоуспешных – мотив физического самоутверждения. Для среднеуспешных девушек-баскетболисток в большей степени характерны социально-одобряемые

мотивы. Сила мотивационной установки на достижение успеха выше у высокоуспешных девушек-баскетболисток, чем у среднеуспешных. Показатель средних значений по ведущим мотивам-потребностям выше у среднеуспешных спортсменок.

3. В ходе сравнительного анализа мотивации, стрессоустойчивости, темперамента, свойств нервной системы и личностной тревожности у девушек-баскетболисток ДЮСШ в зависимости от спортивного амплуа, было установлено, что у форвардов в большей степени преобладает мотив эмоционального удовольствия, чем у защитников. В то время как в составе спортивной деятельности защитников преобладает мотив подготовки к профессиональной деятельности. Также было установлено, что уровень нейротизма выше у защитников.

4. В ходе сравнительного анализа мотивации, стрессоустойчивости, темперамента, свойств нервной системы и личностной тревожности у девушек-баскетболисток ДЮСШ в зависимости от стажа занятий баскетболом, было выявлено, что у девушек-баскетболисток, чей стаж составляет 6-8 лет занятий баскетболом в среднем выше уровень нейротизма. Однако потребность в достижении у них меньше, чем у спортсменок, чей стаж составляет 3-5 лет игры.

#### Библиографический список:

1. Lawlor D.A., Hopker S.W. The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2001;322:763–767.
2. Petruzzello S.J., Landers D.M., Hatfield B.D., Kubitz K.A., Salazar W. A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Outcomes and mechanisms*. *Sports Med*. 1991;11:143–182.
3. Scully D., Kremer J., Meade M.M., Graham R., Dudgeon K. Physical exercise and psychological well being: a critical review. *Br J Sports Med*. 1998;32:111–120.
4. Wipfli B.M., Rethorst C.D., Landers D.M. The anxiolytic effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials and dose-response analysis. *J Sport Exerc Psychol*. 2008;30:392–410.
5. Johnson U. Coping strategies among long-term injured competitive athletes. A study of 81 men and women in team and individual sports. *Scand J Med Sci Sports*. 1997;7:367–372.
6. Leddy M.H., Lambert M.J., Ogles B.M. Psychological consequences of athletic injury among high-level competitors. *Res Q Exerc Sport*. 1994;65:347–354.
7. Smolak L., Murnen S.K., Ruble A.E. Female athletes and eating problems: a meta-analysis. *Int J Eat Disord*. 2000;27:371–380.
8. Sundgot-Borgen J., Torstveit M.K. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clin J Sport Med*. 2004;14:25–32.
9. Connaughton D., Wadey R., Hanton S., Jones G. The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *J Sports Sci*. 2008;26:83–95.

10. Манько Р.С. Стрессоустойчивость и готовность к риску как неотъемлемые составляющие интуитивного мышления // Слобожанский научно-спортивный вестник. – 2010. – № 3(23). – С. 138-142.
11. Петров А.В., Лысенко А.В., Ильина Е.К. Исследование личностных факторов достижения успеха у юных баскетболистов с различным уровнем тревожности // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие: материалы V всерос. междунар. науч. конф. – 2016. – С. 144-146.
12. Шагиев Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / Ярославский гос. ун-т им. П.Г. Демидова. Ярославль, 2009. – 19 с.
13. Шаболтас А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук: 19.00.03 / Санкт-П. гос. ун-т. СПб., 1998. - 180 с.
14. Касмалиева А.С., Тиллабаев А., Абдрахманов А.А., Носков Е.С. Специальная физическая подготовка юных баскетболистов 13-14 лет с учетом игрового амплуа // Наука, новые технологии и инновации. – 2017. – №6. – С. 172-174.
15. Серегина Н.В. Взаимосвязь темпераментальных характеристик с функциями, выполняемыми игроками на баскетбольной площадке // Наука и современность. – 2010. – №2 (2). – С. 231-236.
16. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №10. – С. 13-17.
17. Дергач Е.А. Педагогическое обеспечение процесса перехода спортсменов-юношей в спорт высших достижений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Сиб. федер. ун-т. Красноярск, 2017. – 23 с.

## **АНАЛИЗ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

**Володина Алена Анатольевна.**

г. Новосибирск, Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ» (НГУЭУ), старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, kaf-fiz@nsuem.ru.

Аннотация. Физическая культура – часть культуры, которая создается обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации.

Для получения необходимой информации по вопросу изучения мотивации студентов к здоровому образу жизни проведено социологическое исследование.

По данным исследования, установлено, что представления студентов относительно содержания физической культуры довольно стереотипны и ограничиваются только физической подготовкой. Отсутствует понимание влияния деятельности мышечной системы на эмоционально-образное мышление.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, ценности.

## **ANALYSIS OF VALUES AND MOTIVATION FOR PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY**

**Volodina Alyona Anatolievna.**

Novosibirsk, Novosibirsk state University of Economics and management, senior lecturer of the Department of physical education and sports, kaf-fiz@nsuem.ru.

Abstract. Physical culture is a part of culture which is created by society for the purpose of physical and intellectual development of abilities of the person, improvement of its motive activity, formation of a healthy lifestyle and social adaptation.

To obtain the necessary information on the study of students ' motivation to a healthy lifestyle, a sociological study was conducted.

According to the research, it is established that the students ' ideas about the content of physical culture are quite stereotyped and limited only by physical training. There is no understanding of the impact of the muscular system on emotional thinking.

Key words: physical culture, healthy lifestyle, health, values.

Вопрос о необходимости формирования физической культуры в процессе современного образования стоит довольно остро. Во-первых, она оказывает

большое влияние на воспитательный, образовательный, оздоровительный и общекультурный процессы. Во-вторых, физическая культура способствует сохранению и улучшению физической формы и здоровья. А в-третьих, позволяет молодым людям легче социализироваться и адаптироваться в обществе [3, 5, 6, 7].

Физическая культура также способствует совершенствованию таких качеств, как стрессоустойчивость, работоспособность, ответственность и дисциплинированность [1,2].

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [4].

Для изучения системы ценностей и определения мотивации студентов к здоровому образу жизни, было проведено социологическое исследование среди студентов Новосибирского государственного университета экономики и управления (опрошено 76 человек). По результатам опроса построена система статистических показателей, отражающих роль физической культуры в жизни студентов, а также их отношение к ней.

В результате: 35% студентов оценили свое здоровье как «хорошее», 57% как «удовлетворительное». Среди студентов, относящихся к медицинской группе, 48% заявили, что не имеют проблем в связи с имеющимися заболеваниями. 17% испытывают чувство тревоги за свое будущее. Большая часть опрошенных обеспокоены своим здоровьем и считают, что заботиться о нем нужно уже сейчас, при этом только 26% респондентов заботятся о своем здоровье постоянно.

Почти 2/3 студентов осознают, что их здоровье зависит от собственных усилий. Но 39% из них признаются, что изменяют свое отношение только в случае реальной угрозы. Таким образом, осознанность на довольно высоком уровне, но она не обуславливает действительное приложение усилий, направленных на улучшение состояния здоровья.

В процессе исследования студентам был задан вопрос о жизненных ценностях. Бытующее в обществе мнение о факторах, влияющих на успех, характеризуется данными цифрами. Наиболее важной ценностью стала семья (31%). На второй позиции находится материальное благосостояние (29%). Далее здоровье (18%) и образование (15%). Большинство опрошенных считают, что достичь целей можно силой характера (53%), многие считают важным фактором образование (23%), здоровье (14%), материальное состояние (10%). Причем, помимо перечисленных факторов, 70% опрошенных осознают, что занятия спортом также оказывают существенное влияние. К слову, в последнее время в обществе сложилась тенденция на ведение здорового образа жизни и занятия спортом, что подтверждается следующими результатами опроса: 58% опрошенных занимаются спортом в зале или в домашних условиях, а также

пытаются следить за своим питанием. От вредных привычек отказались 20% опрошенных.

Однако, на основании проведенного исследования, можно сделать вывод, что студенты недостаточно заботятся о своем здоровье, не считают необходимым посещение занятий физической культуры – 36% респондентов убеждены, что полученных знаний и навыков им достаточно, чтобы улучшать состояние здоровья, и посещать регулярные занятия нет необходимости.

Тем не менее, 34% считают свои знания достаточными, осознают важность посещения занятий для улучшения знаний, совершенствования физических и психологических показателей; а 25% опрошенных отметили, что их знаний и навыков недостаточно и они хотят посещать занятия.

Не знают, как улучшить физические и психические качества с помощью занятий физической культурой и не интересуются данным вопросом 5% опрошенных.

По данным исследования около 35% получили базовые знания о здоровье и технологиях его сохранения от родителей и знакомых, 28% в университете, 15% в школе и 22% изучали этот вопрос самостоятельно.

Полученные результаты подтвердили, что студенты имеют стереотипное понимание термина «физическая культура».

Нами определена необходимость формирования у студентов мотивации к занятиям физическими упражнениями, а также, введения в учебные планы новых содержательных программ и курсов, направленных на улучшение состояния здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и социально-психологических качеств для успешной работы в выбранной профессии.

#### Библиографический список:

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье. — М.: АСТ, Донецк: Сталкер, 2007. – 288 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
3. Виленский М.Я. Компетентностный подход в структуре деятельности преподавателя физического воспитания вуза // Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной работы: материалы X междуниверситетской научно-методической конференции. Москва: 2008. – С. 46–48.
4. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В. В ... – м.: инфра-м, 1998. – 408 с.
6. Шулаков А.В. Внутренняя мотивация, как условие развития физической культуры у обучающихся вузов/ А.В. Шулаков, К.Г. Казазаев // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации: сборник научных статей IX Межвузовской

научно-практической конференции с международным участием. В 3-х частях. Под общей редакцией С.А. Куценко. 2018. – С. 313–316.

7. Шулаков А.В., Русяйкина А.В. Технология реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в НГУЭУ / Шулаков А.В., Русяйкина А.В. // Управление человеческими ресурсами: теория, практика, перспективы Сборник научных трудов. Под ред. С.И. Сотниковой. Новосибирск, 2018. – С. 220–230.

## АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**Гетало Андрей Алексеевич.**

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», студент, getalo1986@yandex.ru.

**Бабенко Марина Альбертовна.**

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», marina.babenko.n@mail.ru.

**Черночуб Елена Геннадьевна.**

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», marina.babenko.n@mail.ru.

**Есин Сергей Анатольевич.**

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», marina.babenko.n@mail.ru.

Аннотация. Двигательная активность существенно определяет сопротивляемость организма стресс-факторам. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» отвечает за большую часть объёмов двигательной активности студентов, в данный возрастной период. По результатам опроса, наибольший интерес у студентов вызывают занятия волейболом, гимнастикой и настольным теннисом. Включение циклических видов двигательной активности в аэробных режимах является обязательным, так как данная нагрузка формирует резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а значит, здоровье. При этом спортивные игры и другие ациклические упражнения могут составлять в содержании учебных занятий дополнительные вариативные блоки.

Ключевые слова: двигательная активность, студент, физическое воспитание.

## ANALYSIS OF MOTIVE PREFERENCES OF UNIVERSITY STUDENTS

**Getalo Andrey Alekseevich.**

Novosibirsk, Siberian state University of railway engineering, student, getalo1986@yandex.ru.

**Babenko Marina Albertovna.**

Novosibirsk, Siberian state University of railway engineering, Senior Lecturer of the Department "Physical Education and Sport", marina.babenko.n@mail.ru.

**Chernochub Elena Gennadievna.**

Novosibirsk, Siberian state University of railway engineering, Senior Lecturer of

the Department "Physical Education and Sport", marina.babenko.n@mail.ru.

**Esin Sergey Anatolyevich.**

Novosibirsk, Siberian state University of railway engineering, Senior Lecturer of the Department "Physical Education and Sport", marina.babenko.n@mail.ru.

**Abstract.** Motor activity significantly determines the body's resistance to stress factors. The discipline "Elective courses in physical culture and sport" is responsible for most of the volume of students' physical activity, at a given age period. According to the survey, students are most interested in volleyball, gymnastics and table tennis. The inclusion of cyclic types of motor activity in aerobic regimes is mandatory, since this load forms the reserves of the cardiovascular and respiratory systems, and therefore health. At the same time, sports games and other acyclic exercises may constitute additional variable blocks in the content of training sessions.

**Key words:** physical activity, student, physical education.

В современном мире, существует колоссальное количество повседневных проблем, которые влияют на здоровье человека, к таким проблемам можно отнести: некачественное питание, низкую двигательную активность, пассивный образ жизни, постоянные стрессы и информационные перегрузки. Из вышеизложенного списка проблем есть одна, которая, действительно, существенно недооценивается среди молодежи – низкая двигательная активность. На наш взгляд, она существенно определяет сопротивляемость организма стресс-факторам.

Установлено, что у студентов специальной медицинской группы не посещающих занятия физической культурой преобладает высокий и средний уровень депрессии (60% и 39% соответственно). Среди регулярно посещающих занятия физической культурой отмечен значительно более низкий процент студентов, имеющих высокий уровень депрессии (24%) и более высокий процент студентов, имеющих низкий уровень депрессии (23%) [3].

Двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Таким образом, двигательную активность можно рассматривать как суммарную величину разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций). Двигательная активность, также, измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в ккал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю) [1].

Можно констатировать, что именно дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» отвечает за большую часть объёмов двигательной активности студентов в данный возрастной период. Многие студенты, ссылаясь на нехватку времени, и считая этот предмет второстепенным, имеют только

внешнюю мотивацию к посещению занятий.

Нами определено, что, в решении обозначенной проблемы необходим индивидуальный личностный подход к студентам. Для его реализации важно определить интересы студентов в выборе видов двигательной активности во время занятий [2]. С этой целью был проведён опрос 62 респондентов, обучающихся на 1–4 курсе (среди них 30 юношей и 32 девушки). Контингент опрошенных неоднороден по полу, возрасту и опыту физкультурно-спортивной деятельности (обучающиеся в возрасте 18 лет – 19,35%; 19 лет – 64,51%; 20 лет – 9,67% и 21 года – 6,45%).

В ходе опроса выявлены предпочтения студентов в видах двигательной активности в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (таблица 1).

Таблица 1

Предпочтения студентов в видах двигательной активности в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», %

№	Вид деятельности	Юноши	Девушки	$\mu$
1	Легкая атлетика	10	9,4	9,7
2	Гимнастика	3,3	25	14,5
3	Баскетбол	13,3	3,1	8
4	Волейбол	16,7	28,1	22,6
5	Плавание	10	9,4	9,7
6	Бадминтон	-	-	0
7	Аэробика	-	9,4	4,8
8	Настольный теннис	16,7	6,3	11,3
9	Шахматы	13,3	6,3	9,7
10	Футбол	16,7	3,1	9,7

Таким образом, проанализировав результаты опроса, нами определено:

- юноши предпочитают: волейбол, настольный теннис и футбол;
- юношам абсолютно не интересны такие виды физической активности, как бадминтон, аэробика и гимнастика;
- так же, юношам, как вид физической активности, интересны: шахматы, плавание, легкая атлетика и гимнастика;
- девушки большего всего предпочитают волейбол и гимнастику;
- девушкам не интересны: бадминтон, футбол, шахматы, настольный теннис, баскетбол;
- девушки относятся с интересом к таким видам физической нагрузки, как: аэробика, плавание и легкая атлетика.

Если рассматривать все полученные результаты в совокупности, то можно сделать вывод, что среди опрошенных, наибольший интерес вызывают занятия волейболом, гимнастикой и настольным теннисом. Не вызывает интереса

бадминтон (как для девушек, так и для юношей).

Необходимо отметить, что включение циклических видов двигательной активности в аэробных режимах в каждое занятие является обязательным, так как данная нагрузка формирует резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а значит, – здоровье. При этом спортивные игры и другие ациклические упражнения могут составлять дополнительные вариативные блоки.

Библиографический список:

1. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
2. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. – В. кн.: Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2001. – С. 131–174.
3. Сорокина Е.Л., Бабенко М.А., Назарова Н.И., Черночуб Е.Г. Определение связи психоэмоционального состояния и посещаемости занятий физической культурой студентов вуза // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». – 2018. – №1. – С. 116–119.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ, УВЛЕЧЁННЫХ АВТОМОТОСПОРТОМ

**Демидова Лариса Иосифовна.**

г. Новосибирск, Россия, Сибирский государственный университет путей сообщения, кандидат психологических наук, доцент, demidova272@mail.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются понятия: стресс, тип личности. Актуальными являются индивидуальные особенности детей, занимающихся автоспортом. На эффективность деятельности в спорте оказывает влияние множество факторов, в частности: тип личности спортсменов, их агрессивность, стресс. Исследование выявило индекс агрессивности, доминирующий тип личности («Треугольник», «Зигзаг»), наличие стресса.

Ключевые слова: агрессивность, стресс, тип личности, автоспорт.

## RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF CHILDREN CARRIED BY CAR MOTOR

**Demidova Larisa Iosifovna.**

Novosibirsk, Siberian State University of Communications, associate professor, demidova272@mail.ru.

Abstract. The article discusses the concept of stress, personality type. Relevant are the individual characteristics of children involved in autosport. The effectiveness of sports activities is influenced by many factors, in particular: the type of personality of athletes, their aggressiveness, and stress. The study revealed the index of aggressiveness, the dominant personality type (Triangle, Zigzag), the presence of stress.

Key words: aggressiveness, stress, personality type, autosport.

Необходимыми условиями развития личности является включение человека не только в семью, школу и другие социальные институты, но и введение в процесс обучения различных дополнительных занятий, сочетающих органическое единство нравственных норм, педагогики, гармонии духа и тела.

Автоспорт может стать для человека отличной возможностью для реализации, саморазвития. Кроме того, автоспорт хорошо сказывается на здоровье детей, влияет на сохранение правильной реакции тела на физическую нагрузку, тренирует адаптационные механизмы к экстремальным условиям, формирует силу и выносливость, терпение и упорство, целеустремленность и решительность, волю и мотивацию, укрепляет твёрдость характера и уверенность в себе, др.

Достижение успеха в спорте невозможно без учёта индивидуальных особенностей спортсменов. Зная индивидуальные особенности человека, можно максимально развить и эффективно использовать его личностный потенциал, способности, возможности [3].

Спорт требует от спортсменов не только больших физических усилий, но и огромного психического напряжения, стрессоустойчивости, высокого уровня саморегуляции. На эффективность спортивной деятельности большое влияние оказывает тип личности, агрессивность, стресс.

С одной стороны агрессивность в спорте является необходимым условием для победы в соревнованиях, важным спортивным качеством; с другой стороны, если агрессивность сознательно неконтролируема, то спортсмен от этого страдает. При отсутствии агрессивности спортсмен и вовсе может проиграть соревнование[2].

Другой важный фактор для спортсмена - стресс, под которым понимают состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в ответ на различные экстремальные воздействия [1].

Стресс может влиять на человека как положительно, так и отрицательно. Как положительный фактор, стресс мобилизует адаптационную энергию на приспособление к изменяющимся условиям, активизируя защитные механизмы. 2, 3 фаза стресса по Г. Селье, негативно сказывается на здоровье и поведении человека: возникает чрезмерная тревога, страхи, раздражительность, нервозность, снижаются адаптационные возможности, способности к принятию решения, человек быстрее устаёт, теряет уверенность в себе, др.

Интенсивность стресса, его специфика протекания во многом зависит от личностных особенностей, в частности - типа личности.

Тип личности – это сочетание устойчивых личностных черт человека. В психологии известны разные типологии личности. Современную типологию дает американский психолог С. Деллингер (1978г.), в основе которой лежит теория функциональной асимметрии полушарий головного мозга и учение К. Юнга[3].

Для исследования психологических особенностей детей, занимающихся автотоспортом, была составлена программа, включающая диагностику текущего состояния детей, коррекционные занятия с детьми и их родителями, повторное тестирование детей.

В исследовании участвовало 81 человек. База исследования - ГБОУ ДОД НСО «Автомотоцентр». В Автомотоцентре занимаются дети школьного возраста, увлеченные автотоспортом, велоспортом, скийорингом. Навыки вождения, знание техники, умение работать руками, умение собраться перед соревнованиями, желание помочь друг другу и другое – это те знания, которые дети приобретают, овладевая данными видами спорта.

В исследовании использовались следующие методы: тестирование (опросник Басса – Дарки с целью выявления агрессивности личности, тест С. Деллингер с целью исследования индивидуальных особенностей и типа личности (адаптация А.А. Алексеева, Л.А. Громовой).

В качестве дополнительной использовалась авторская методика «Тест ассоциативного рисования «Семь - Я»» с целью выявления стресса и потенциала личности) [4].

Сводный анализ основных результатов исследования представлен в таблице.

Таблица

Обобщённый анализ результатов исследования психологических особенностей детей, занимающихся автотоспортом.

Факторы	Тест Басса - Дарки	Тест С. Деллингер. Доминирующий тип личности	Методика «Семь - Я»
Индекс агрессивности, %	43	-	-
Тип личности: Треугольник, % Зигзаг, %	-	23 23	-
Наличие стресса, %	-	4	19

Из таблицы видно, что 43% респондентов имеют повышенный уровень агрессивности. Из пяти типов личности по С. Деллингер, преобладает тип - «Треугольник» и «Зигзаг» - по 23 %. Стресс имеет место у 23% детей. Это характеризует детей, как творческих личностей, склонных к разнообразию и независимости, интуитивности и интегративности. Такие люди способны концентрироваться на главной цели и достигать её, они энергичны, имеют лидерские качества, уверены в себе. Но наличие стресса может снижать их адаптационные способности, ухудшать результативность в спортивной деятельности, снижать настроение, формировать неуверенность в себе. Однако у каждого респондента имеется большой внутренний потенциал, благодаря которому человек способен успешно справляться с возникающими проблемами.

Таким образом, знание психологических особенностей детей, увлечённых автотоспортом, позволит им эффективнее организовать себя в спортивной деятельности, и даст возможность тренерам и родителям координировать учебную и внеучебную деятельность детей с учётом их индивидуальности. Кроме того, психолого-педагогическое сопровождение спортсменов, особенно участников предстоящих соревнований, может значительно улучшить их результаты, помочь им успешнее справляться с агрессивностью, стрессом.

Библиографический список:

1. Демидова Л.И. Исследование стресса у участников образовательного процесса./ Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. – Новосибирск: Изд-во СГУПС, 2014.- Вып. 31. - С. 170-174.
2. Демидова Л.И., Поседаева К.Н. Агрессивные и враждебные реакции как фактор конфликтности студентов вуза гуманитарных и технических профессий / Наука и социум: Материалы Всероссийской научно – практической конференции. 27 июня 2016г. / отв. ред. Е. Л. Сорокина. – Новосибирск: Изд-во Сибирский институт практической психологии, педагогики и социальной работы, 2016. – С. 68 – 73.
3. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / Н.В. Силкина, Л.И. Демидова, К.В. Гилева, Ю.А. Наумова, Н.П. Никандрова, О.А. Успенская. - Новосибирск: Изд-во СГУПС, 2014.- 204 с.
4. Демидова Л.И. Современные методы исследования личности. // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. – Новосибирск: Изд-во СГУПС, 2012.- Вып. 27. - С. 132-135.

## МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

**Жеребцова Кристина Александровна.**

г. Новосибирск, Новосибирский государственный медицинский университет, специальность «Клиническая психология», студентка, bonheuer1324@gmail.com.

Аннотация. Статья посвящена теоретическому анализу мотивационных аспектов деятельности спортсменов. Работа содержит идею, что мотивация является сложным и неоднозначным процессом, особенно касаясь проблем мотивации спортсменов. Рассмотрены факторы, повышающие и снижающие уровень мотивации. Сделан упор на особое место психолога и тренера в процессе подготовки высокоэффективных спортсменов.

Ключевые слова: спортсмен, мотивация, спортивный психолог, причины снижения мотивации.

## MOTIVATIONAL ASPECTS OF SPORTSMEN ACTIVITIES

**Zherebtsova Kristina Aleksandrovna.**

Novosibirsk, Novosibirsk State Medical University, specialty "Clinical Psychology", student, bonheuer1324@gmail.com.

Abstract. The article is devoted to the theoretical analysis of the motivational aspects of the activities of athletes. The work contains the idea that motivation is a complex and ambiguous process, especially with regard to the problems of motivation of athletes. Considered factors that increase and decrease the level of motivation. Emphasis is placed on the special place of a psychologist and a coach in the process of preparing highly efficient athletes.

Key words: athlete, motivation, sports psychologist, reasons for reducing motivation.

Проблемы мотивации затрагивали как отечественные (В.Г. Асеев, В.И. Ковалев, А.Н. Леонтьев), так и зарубежные (Дж. Аткинсон, А. Маслоу, Г. Холл) авторы. Следовательно, к определению структуры, сущности и реализации мотивационных процессов нет однозначного подхода. Наиболее общим является мнение, что мотивация представляет собой динамический процесс, посредством которого формируется мотив. [1, с. 291-293] Бесспорно, воздействие мотива занимает главенствующее положение и в спортивной деятельности, от которого зависит успешность самореализации и профессиональных достижений. Мотивация во многом зависит от потребностей

спортсмена, идет через иерархию целей в спорте и влечет за собой выражение в виде конкретных действий.

Следует отметить, что невозможно выделить единую классификацию мотивов. Мотивация может быть внешняя и внутренняя (что является одним из определяющих факторов успешности результата), устойчивая и неустойчивая, отрицательная и положительная. Так же преобладающие мотивы напрямую зависят от возраста спортсмена, чем старше спортсмен, тем более высоким уровнем осознанности он обладает по поводу желаемой деятельности и целей [2, с. 473].

В стабильности мотивации одну из ведущих ролей занимает тренер. Именно он направляет ход работы, может влиять на настроения команды, как в конструктивном ключе, так и в деструктивном, внося разлад и нездоровую конкуренцию в команду. Для успешного поддержания уровня мотивации тренер часто использует такие методы, как постановка совместных долгосрочных целей, формирование командного духа, эмоциональность тренировочного процесса, стремление самоутвердиться и самореализоваться как высокоэффективный тренер.

К сожалению, спортсменам не всегда удается поддержать ту ориентацию на достижения и желание работать на результат. Со временем уровень мотивации снижается и это абсолютно нормальный процесс. Что же может послужить фактором, допускающим это? Одной из причин может являться острое состояние фрустрации, при котором человек не в состоянии, в связи с определенными причинами, добиться поставленных целей, что может способствовать разочарованию, как в собственных возможностях, так и в правильности выбранной деятельности. Так же к причинам, снижающим мотивацию, можно отнести перегруженность физической и эмоциональной сферы, высокий уровень притязаний, нарушение коммуникации и командного духа в коллективе, конфликты, завышенные ожидания окружающих.

Психолог играет особую роль в мотивационном процессе спортсменов. Прежде всего, он помогает более ясно осознавать потребностно-мотивационные цели спортсменов, способы их реализации и возможные трудности в процессе их достижения. Одна из ведущих задач психолога поддерживать мотивацию спортсмена на должном уровне, учитывая при этом личностные особенности, физические способности, этап спортивной карьеры, вид спорта [3, с. 115-118]. Формирование мотивации и ее поддержание базируется на продолжительной работе психолога и спортсмена и включает в себя психологическую диагностику личности и выявление индивидуальных особенностей, формирование целей, коррекцию эмоционально-волевой сферы, обучение техникам самоконтроля, профилактика синдрома эмоционального выгорания и т.д. Кроме этого в компетенции спортивного психолога входит предотвращение кризисных ситуаций спортсмена либо конструктивное совладение с ними, иначе это может послужить причиной снижения мотивации, следовательно и менее успешным результатам [4, с. 52].

Для максимальной эффективности тренировочного процесса и впоследствии результата необходима тесная совместная работа спортсмена, тренера и психолога. Спортсмен, прежде всего, сам должен осознавать для какой цели он занимается этой деятельностью. Важно помнить, что спорт – это особый процесс, при котором огромный объем нагрузки ложится как на физическую составляющую, так и на психологическую. В этом случае задача тренера позаботиться о качественном тренировочном процессе и избегания физических перегрузок, психолог же, в свою очередь, оценивает и помогает справляться с психологическими трудностями, конфликтами и переутомлением.

#### Библиографический список.

1. Занковский А.Н. Организационная психология: учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – М., 2002. – С. 291-293.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб., 2000. – 473 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – 4-е изд. – М., 2012. – С. 115-118.
4. Мельник Е.В. Учет психологических особенностей личности и деятельности тренера в практической работе спортивного психолога // Мир спорта. – 2007. – №3. – С. 52.

**АНАЛИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДИКИ ПРОГРАММЫ  
ITF «TENNIS 10S»**

**Ивченко Елена Владимировна.**

г. Новосибирск, Муниципальное бюджетное учреждение города Новосибирска «Специализированная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта», инструктор - методист, otd\_tennis@mail.ru.

**Ненашкин Роман Сергеевич.**

г. Новосибирск, Муниципальное бюджетное учреждение города Новосибирска «Специализированная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта», тренер по теннису, otd\_tennis@mail.ru.

**Куропатов Юрий Михайлович.**

г. Новосибирск, Муниципальное бюджетное учреждение города Новосибирска «Специализированная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта», старший тренер по теннису, otd\_tennis@mail.ru.

**Ненашкин Егор Сергеевич.**

г. Новосибирск, Муниципальное бюджетное учреждение города Новосибирска «Специализированная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта», тренер по теннису, otd\_tennis@mail.ru.

Аннотация. В данной статье рассматривается аналитическое сопоставление подготовки юных теннисистов по программам: «Tennis 10s» и стандартным образовательным программам по теннису. Описывается сравнительный анализ построения тренировочного процесса подготовки юных теннисистов до 10 лет.

Ключевые слова: теннис, игра, программа, «Tennis 10s», юные теннисисты, тренировочный процесс.

**ANALYTICAL ASPECTS OF BUILDING A TRAINING PROCESS  
YOUNG TENNIS PLAYERS USING THE TECHNIQUE OF THE ITF  
«TENNIS 10S» PROGRAM**

**Ivchenko Elena Vladimirovna.**

Novosibirsk, Municipal budgetary institution of the city of Novosibirsk "Specialized school of Olympic reserve" Center of game sports ", instructor - methodologist, otd\_tennis@mail.ru.

**Nenashkin Roman Sergeevich.**

Novosibirsk, Municipal budgetary institution of the city of Novosibirsk "Specialized school of Olympic reserve" Center of game sports ", tennis coach, otd\_tennis@mail.ru.

### **Kuropatov Yuri Mikhailovich.**

Novosibirsk, Municipal budgetary institution of the city of Novosibirsk “Specialized school of Olympic reserve“ Center of game sports ”, senior tennis coach, otd\_tennis@mail.ru.

### **Nenashkin Egor Sergeevich.**

Novosibirsk, Municipal budgetary institution of the city of Novosibirsk “Specialized school of Olympic reserve“ Center of game sports ”, tennis coach, otd\_tennis@mail.ru.

Abstract. This article discusses the analytical comparison of the training of young tennis players in the programs: “Tennis 10s” and standard educational programs in tennis. A comparative analysis of the construction of the training process of preparing young tennis players under 10 years old is described.

Key words: tennis, game, program, “Tennis 10s”, young tennis players, training process.

### **Введение**

Актуальность данного исследования определена потребностью предоставления качественного обучения теннису – процессом длительным и трудоемким.

В тренировочной деятельности в зависимости от этапа подготовки и возрастных особенностей детей использую различные образовательные программы по теннису, разработанные на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, нормативными документами Министерства образования РФ и Министерства физической культуры и спорта РФ.

Основная цель каждой программы реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка спортсменов высокого класса.

Успешное проведение начального обучения – одно из главных условий достижения высоких результатов. Для этого необходимо решить ряд задач – теоретической, технической, тактической подготовки, оздоровительные и воспитательные задачи.

По инициативе Международной Федерации Тенниса (ITF) и при ее поддержке была разработана трехступенчатая программа для обучения теннису детей до 10 лет и младше под названием «Tennis 10s» (одно из направлений программы «Play and Stay»).

Федерация Тенниса России, будучи членом Международной Теннисной Федерации, поставила задачу поэтапного внедрения программы «Tennis 10s» в российских теннисных школах.

*«Tennis 10s» - что это?*

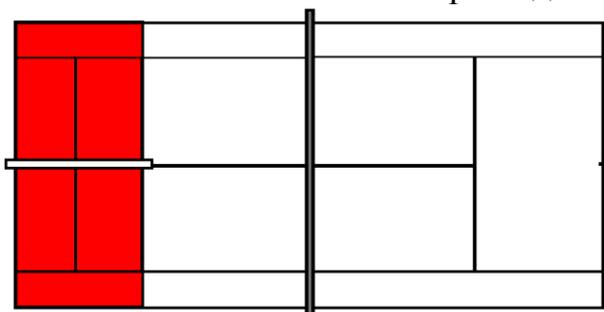
«Tennis 10s» - это корты уменьшенных размеров, укороченные ракетки, легкие и «медленные» мячи, простые системы счета, дружеская атмосфера на тренировках, короткие игровые матчи и хорошее настроение на соревнованиях.

Программа позволяет детям быстрее осваивать игру и чувствовать себя более уверенно, потому что дети начинают подавать, «держат» мяч и играть на счет буквально с первых занятий; дети обучаются играть непосредственно в теннис не большим набором навыков; у игроков есть мотивация - оставаться в теннисе, так как они могут играть и совершенствоваться с раннего возраста.

В основе программы лежит установка на создание здоровой структуры развития маленьких игроков с помощью **трехуровневой системы обучения теннису**. Такое ступенчатое развитие (красный, оранжевый и зеленый уровни) позволяет игрокам прогрессировать в соответствии со своим возрастом, способностями и уверенностью в своих силах. В процессе обучения и переходов с уровня на уровень изменяются размер корта, длина ракетки, скорость полета мяча и длительность матчей до момента, когда игрок будет готов к переходу на стандартный корт с использованием обычных мячей.

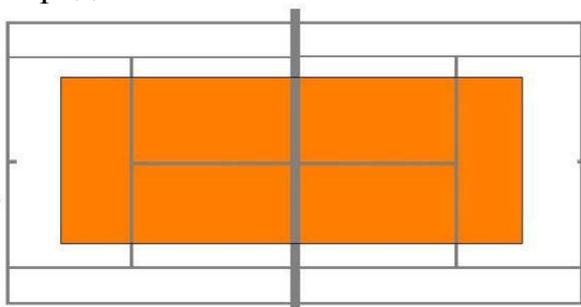
#### **Красный корт (Красный уровень).**

- *Размер корта* - 11-12м в длину и 5-6 м – в ширину;
- *Мячи* – поролоновые или красные - на 75% медленнее стандартных;
- *Ракетки* – 19-21 дюйм (в зависимости от физических данных ребенка);
- *Система счета* – тайбрейк до 7 или 10 очков или матчи на время.



#### **Оранжевый корт (Оранжевый уровень).**

- *Размер корта* – 18м x 6,5 или 8,23м;
- *Высота сетки* – 80 см;
- *Мячи* – оранжевые - на 50% медленнее стандартных;
- *Ракетки* – 21-23 дюйма;
- *Система счета* – 3 тайбрейка или 1 сет до 4 геймов;
- *Формат соревнований* – командные соревнования в одиночном и парном разрядах.

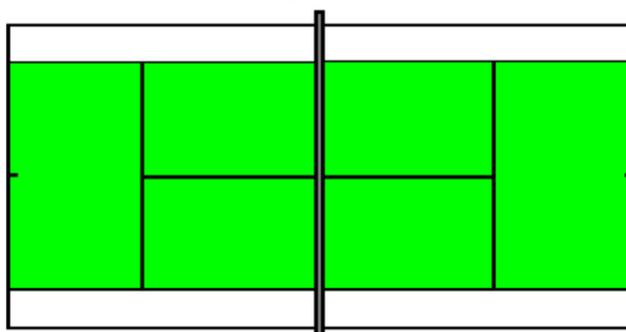


### ***Зеленый корт (Зеленый уровень).***

- *Размер корта* – стандартный;
  - *Мячи* – зеленые - на 25% медленнее стандартных;
  - *Ракетки* – 25-26 дюймов с нейтральным балансом;
- Система счета* – матч из трех сетов до 4 геймов.

Выделяются 3 системы проведения соревнований по данной программе:

1. Демонстрация навыков – выполнение контрольных нормативов.
2. Выполнение задания – выполнение задания, предложенного тренером.
3. Достижение успеха – игра на счет.



### **Методы и организация исследования**

В целях выявления высокой результативности построения тренировочного процесса нами был проведен сравнительный анализ тренировочной работы с детьми младшего возраста с применением дополнительных образовательных программ по теннису: общеразвивающей и предпрофессиональной подготовки, а также спортивной подготовки (далее – «СТАНДАРТНАЯ СИСТЕМА») и программы ITF «Tennis 10s», обобщена практическая деятельность по изучаемому вопросу.

### **Анализ исследования**

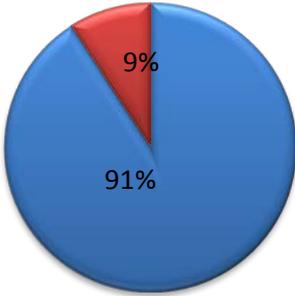
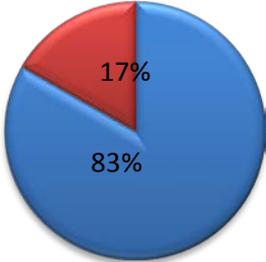
Таблица 1

Распределение видов деятельности при построении тренировочного занятия по теннису

Вид деятельности	Время	
Подготовка корта	5 мин	
Подготовительная часть (разминка)	25 мин	
Основная часть (техническая подготовка)	20 мин	<u>55 минут (работа на корте)</u>
(тактическая подготовка)	20 мин	
Заключительная часть (заминка)	15 мин	
Разбор инвентаря	5 мин	
<b>ИТОГО</b>	<b>90 мин</b>	

**Сравнительный анализ построения тренировочного процесса юных теннисистов с использованием программ «СТАНДАРТНОЙ СИСТЕМЫ» и системы «Tennis 10s»**

<p><b>1.Время на одного ребенка по системе «Tennis 10s»</b> (при работе на корзине)</p> <p>Тренировка - 90 мин 10 человек в группе При наличии 5 кортов программы красного мяча (по 2 человека на одном миникорте) <math>10/2=5</math> пар игроков, где один игрок набрасывает с корзины, а второй отрабатывает технические элементы, затем меняются местами. <math>55\text{мин}/2 = 27,5</math> мин на отработку технического элемента. И 27,5 мин неиспользуемого «мертвого» времени. В данном случае это «мертвое» время <b>УСЛОВНОЕ</b> и используется для работы с мячом без ракетки.</p> <div data-bbox="153 864 743 1415"> <p align="center"><b>Время на одного ребенка по системе "Tennis 10s"</b></p> <table border="1"> <caption>Время на одного ребенка по системе "Tennis 10s"</caption> <thead> <tr> <th>Категория</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Условно неиспользуемое "мертвое" время</td> <td>31%</td> </tr> <tr> <td>Физподготовка корта</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Технические элементы</td> <td>31%</td> </tr> <tr> <td>Разбор инвентаря</td> <td>5%</td> </tr> </tbody> </table> </div>	Категория	Процент	Условно неиспользуемое "мертвое" время	31%	Физподготовка корта	5%	Технические элементы	31%	Разбор инвентаря	5%	<p><b>1.Время на одного ребенка по «СТАНДАРТНОЙ СИСТЕМЕ»</b> (при работе на корзине)</p> <p>Тренировка - 90 мин 10 человек в группе При наличии 1 полноценного взрослого корта, на котором отрабатывает технические элементы 1 игрок. <math>55\text{мин}/10 = 5,5</math> мин на отработку технического элемента. И 49,5 мин!!! неиспользуемого «мертвого» времени. В данном случае это «мертвое» время нельзя назвать <b>УСЛОВНЫМ</b>, дети стоят.</p> <div data-bbox="775 763 1461 1263"> <p align="center"><b>Время на одного ребенка по "СТАНДАРТНОЙ СИСТЕМЕ"</b></p> <table border="1"> <caption>Время на одного ребенка по "СТАНДАРТНОЙ СИСТЕМЕ"</caption> <thead> <tr> <th>Категория</th> <th>Процент</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Неиспользуемое "мертвое" время</td> <td>55%</td> </tr> <tr> <td>Физподготовка корта</td> <td>28%</td> </tr> <tr> <td>Технические элементы</td> <td>6%</td> </tr> <tr> <td>Подготовка корта</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Разбор инвентаря</td> <td>6%</td> </tr> </tbody> </table> </div>	Категория	Процент	Неиспользуемое "мертвое" время	55%	Физподготовка корта	28%	Технические элементы	6%	Подготовка корта	5%	Разбор инвентаря	6%
Категория	Процент																						
Условно неиспользуемое "мертвое" время	31%																						
Физподготовка корта	5%																						
Технические элементы	31%																						
Разбор инвентаря	5%																						
Категория	Процент																						
Неиспользуемое "мертвое" время	55%																						
Физподготовка корта	28%																						
Технические элементы	6%																						
Подготовка корта	5%																						
Разбор инвентаря	6%																						
<p><b>2.Количество ударов по мячу одного игрока за тренировку по системе «Tennis 10s»</b></p> <p>Тренировка - 90 мин 10 человек в группе При наличии 5 кортов программы красного мяча (по 2 человека на одном миникорте) <math>10/2=5</math> пар игроков, где каждая пара игроков работает на своем миникорте 55 мин, удерживая мяч в игре друг с другом. 40 ударов в мин на пару игроков 20 ударов в мин на 1 игрока. <math>55\text{ мин}/2=27,5</math> мин на 1 игрока. Общее количество ударов 1 игрока = <math>27,5 * 20 = 550</math> ударов</p>	<p><b>2.Количество ударов по мячу одного игрока за тренировку по «СТАНДАРТНОЙ СИСТЕМЕ»</b></p> <p>Тренировка - 90 мин 10 человек в группе При наличии 1 полноценного взрослого корта, на котором играет 1 пара. <math>10/2=5</math> пар игроков, которые работают на одном полноценном корте по очереди. <math>55\text{ мин}/5 = 11</math> мин на 1 пару <math>11\text{ мин} / 2 = 5,5</math> мин на 1 игрока 20 ударов в мин на пару 10 ударов в мин на одного ребенка, так как мяч летит дольше и размеры корта также больше. Общее количество ударов 1 игрока = <math>5,5\text{ мин} * 10 = 55</math> ударов</p>																						

	<p style="text-align: center;"><b>Количество ударов по мячу игроком за тренировку</b></p>  <p style="text-align: right;"> <span style="color: blue;">■</span> По системе Tennis 10s  <span style="color: red;">■</span> По стандартной системе         </p>	
<p style="text-align: center;"><b>3. Расстояние, преодолеваемое игроком во время игры на корте по системе «Tennis 10s» и «СТАНДАРТНОЙ СИСТЕМЕ»</b></p> <p style="text-align: center;">Шагомером было измерено, за 1 минуту ребенок преодолевает расстояние примерно в 50 метров во время игры на корте, без учета пауз на сбор мячей и небольших перерывов на отдых. Тренировка - 90 мин 10 человек в группе</p>		
<p style="text-align: center;"><b>Система «Tennis 10s»</b></p> <p>При наличии 5 кортов программы красного мяча (по 2 человека на одном миникорте) <math>10/2=5</math> пар игроков, где каждая пара игроков работает на своем миникорте 55 мин, удерживая мяч в игре друг с другом. <math>55 \text{ мин}/2=27,5 \text{ мин}</math> на 1 игрока. Суммарное расстояние = <math>50 \text{ м/мин} * 27,5 \text{ мин}</math> = <b>1375 м за тренировку</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>«СТАНДАРТНОЙ СИСТЕМЫ»</b></p> <p>При наличии 1 полноценного взрослого корта, на котором играет 1 пара. <math>10/2=5</math> пар игроков, которые работают на одном полноценном корте по очереди. <math>55 \text{ мин}/5 = 11 \text{ мин}</math> на 1 пару <math>11 \text{ мин} / 2 = 5,5 \text{ мин}</math> на 1 игрока Суммарное расстояние = <math>50 \text{ м/мин} * 5,5 \text{ мин} = 275 \text{ м}</math> <b>за тренировку</b></p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Расстояние, преодолеваемое игроком во время игры на корте</b></p>  <p style="text-align: right;"> <span style="color: blue;">■</span> По системе Tennis 10s  <span style="color: red;">■</span> По стандартной системе         </p>	

### **Результаты исследования:**

Проведенный нами сравнительный анализ на примере тренировочного занятия по теннису с детьми младшего возраста, длительностью 90 минут с применением в исследовании образовательных программ по теннису «СТАНДАРТНОЙ СИСТЕМЫ» и программы ITF «Tennis 10s» показал следующее:

1. «СТАНДАРТНАЯ СИСТЕМА» подготовки юных теннисистов проигрывает в современном ритме тенденций развития детского тенниса, следовательно, последующие ступени развития теннисистов на этапах более высокого уровня будут обусловлены низкой организацией трудоемкости тренировочного процесса. В настоящее время, для применения в тренировочной деятельности данное направление менее эффективно.

2. Программа ITF «Tennis 10s» дает возможность констатировать ряд преимуществ:

- ✓ Размеры корта имеют прямую связь с физическими данными ребёнка.
- ✓ Дети намного легче осваивают правильную технику работы ног, так как им нет необходимости с трудом дотягиваться до удалённых мячей
- ✓ Уменьшаются энергетические затраты, что позволяет избежать преждевременную усталость.
- ✓ Размеры "красного" корта позволяют намного эффективнее использовать пространство стандартного корта, в который вмещается 6 (4 + 2 корта, если включать забеги) игровых площадок и детям не нужно ожидать своей очереди.
- ✓ Легкие ракетки – более манёвренные, что позволяет встречать мяч в правильной точке контакта (удалении от туловища) и быстрее разгонять ракетку (повышать скорость полёта мяча).
- ✓ Медленные мячи и укороченные ракетки значительно уменьшают количество нецентровых ударов, которые приводят к негативным послеударным явлениям. К тому же, лёгкие мячи и ракетки не приводят к переутомлению костно-мышечного аппарата руки и плеча.
- ✓ Меньшая скорость полёта мяча обеспечивает правильный тайминг ударов.
- ✓ Менее высокий отскок мяча уменьшает количество «невынужденных» ошибок, а значит увеличить время розыгрышей и уменьшить время на собирание мячей.

Следовательно, работа в данном направлении актуальна.

### **Библиографический список:**

1. Теннис. Программа/ под ред. Всеволодов И. В., Голенко В. А., Горелов В. А., Жихарева О. И., Скородумова А. П., "Советский спорт", 2005.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

4. International Tennis Federation, Bank Lane, Roehampton, London, SW15 5XZ,  
Great Britain Tennis 10s ITF Official programme

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.tennis-russia.ru/>
2. <https://www.itftennis.com/tournaments/this-week.aspx>
3. <https://www.tenniscoach.com/en/home.aspx>

**АНАЛИЗ СВЯЗИ ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
СТРАНЫ И ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ КРИТЕРИЕВ  
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ**

**Качесова Ирина Николаевна.**

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», «Инженерно-экономический факультет», студент, г. Новосибирск, Российская Федерация, ira.kachesova.98@mail.ru.

**Сорокина Елена Львовна.**

Россия, г. Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет путей сообщения», доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», so117@yandex.ru.

Аннотация. Повышение производительности является наиболее важным фактором в обеспечении реального продукта и роста доходов. Увеличение затрат на рабочую силу составляет одну треть от увеличения реальных доходов в течение этого периода, а две трети увеличения – это повышение производительности труда. В свою очередь, производительность труда зависит от качества рабочей силы – физических и интеллектуальных возможностей рабочих и служащих, их жизнедеятельности и творческих инициатив. Регулярные занятия различными видами двигательной активности и повышение её объёма (до оптимальных значений) могут значительно уменьшить общее количество прогулов по болезни, что, способно оказать несомненное положительное влияние на рост ВВП и социальное благополучие.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, экономический рост, социально-экономическая система.

**ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF THE EFFECTIVE ACTIVITY OF  
THE PHYSICAL-HEALTH-IMPROVING COMPLEX OF THE COUNTRY  
AND THE BASIC CULTURES OF SOCIAL-ECONOMIC SYSTEM**

**Kachesova Irina Nikolaevna.**

Novosibirsk, Russia, FSBEI of HE "Siberian State University of Communications", "Engineering and Economics Faculty", student, ira.kachesova.98@mail.ru.

**Sorokina Elena Lvovna.**

Novosibirsk, Russia, FSBEI of HE "Siberian State University of Communications", Associate Professor of the Department "Physical Education and Sport", so117@yandex.ru.

Abstract. Productivity increasing is the most important factor in ensuring a real product and revenue growth. The increase in labor costs is one third of the increase in real income during this period, and two thirds of the increase is an increase in labor productivity. In its turn, labor productivity depends on the quality of the workforce - the physical and intellectual capabilities of workers and employees, their livelihoods and creative initiatives. Regular classes of various types of motor activity and an increase in its volume (up to optimal values) can significantly reduce the total absenteeism due to illness, which can have an undoubted positive effect on GDP growth and social well-being.

Key words: physical culture and sport, economic growth, socio-economic system.

Как известно, только благодаря стабильному экономическому росту можно повысить благосостояние граждан любой страны. Чтобы обеспечить стабильный экономический рост, правительство может выбрать один из двух основных подходов: перейти к наиболее производственным факторам (труду, земле и капиталу) или использовать более современное оборудование и технологии для достижения результатов в производстве, увеличения качества рабочей силы и производительности.

Очевидно, что с точки зрения ограниченности ресурсов наиболее перспективным является сосредоточение внимания на выборе стратегии усиления экономического роста. В то же время в контексте вклада этих компонентов, связанных с использованием трудовых ресурсов, необходимы конкретные количественные критерии для характеристики доли каждого фактора производства в экономическом росте. На основании экономических исследований в этой области, особенно работы известного американского экономиста Э. Денисона, представлены следующие результаты (рисунок 1) [3, с. 244].

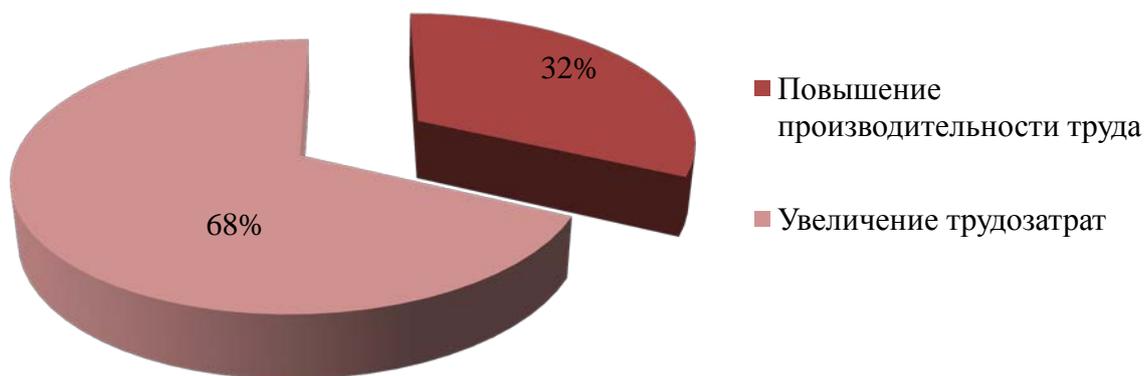


Рис. 1. Доля факторов экономического роста [3]

Данные показывают, что повышение производительности является наиболее важным фактором в обеспечении реального продукта и роста доходов. Увеличение затрат на рабочую силу составляет одну треть от увеличения

реальных доходов в течение этого периода, а две трети увеличения – это повышение производительности труда. Последнее связано с технологическим прогрессом. В других странах с развитой рыночной экономикой были получены примерно такие же результаты [3, с. 245].

В свою очередь, производительность труда зависит от качества рабочей силы – физических и интеллектуальных возможностей рабочих и служащих, их жизнедеятельности и творческих инициатив. Очевидно, что регулярные физические нагрузки помогают укрепить естественные защитные силы организма и повысить его сопротивляемость большинству заболеваний. В результате, регулярные занятия различными видами двигательной активности и повышение её объёма (до оптимальных значений) могут значительно уменьшить общее количество прогулов по болезни, что, на наш взгляд, способно оказать несомненное положительное влияние на рост ВВП и социальное благополучие.

Систематическая двигательная активность в пределах средних показателей нормы совершенствуют физическую форму человека и оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние. По мнению экспертов, это в первую очередь связано с обширными, неспецифическими физическими нагрузками, способствующими развитию общей выносливости, улучшению здоровья (так как данные нагрузки формируют так называемые «резервы» организма).

Большое количество экспериментальных и эмпирических данных показывает, что физическое воспитание значительно увеличивает трудоспособный возраст человека и его продолжительность жизни. В современных условиях, когда население многих стран стареет, а число рожденных детей уменьшается, проблема продления трудоспособного возраста напрямую связана с проблемой пенсионного обеспечения граждан [2, с. 216].

Экономический рост, стабильность положительной динамики во многом зависят от конкурентоспособности рабочей силы – ее дисциплины, точности и эффективности цели. Все эти характеристики представляют собой важное конкурентное преимущество промышленности во всех секторах экономики: промышленности, транспорте, строительстве, сельском хозяйстве и других секторах экономической деятельности. Напротив, недостаток организации в работе и повседневной жизни, безответственность являются основными отрицательными моментами, которые должны быть устранены в максимально возможной степени. Это может только сформировать соответствующую индустриальную семейную культуру в процессе личного воспитания. В рамках решения этой важнейшей экономической задачи спортивная культура и спорт также играют незаменимую роль. Посредством физической и спортивной деятельности дети школьного возраста, студенты и рабочие во всех сферах экономической деятельности приобретают и развивают такие качества, как самодисциплина, самоконтроль и самонаблюдение, учатся подавлять свою лень и психологическую слабость, воспитывают волю.

Роль физической культуры и спорта давно признана в национальном здравоохранении. Развитию спорта и его инфраструктуры уделялось и уделяется

большое внимание, что отражается в увеличении количества спортивных учреждений и сооружений (рис.2).

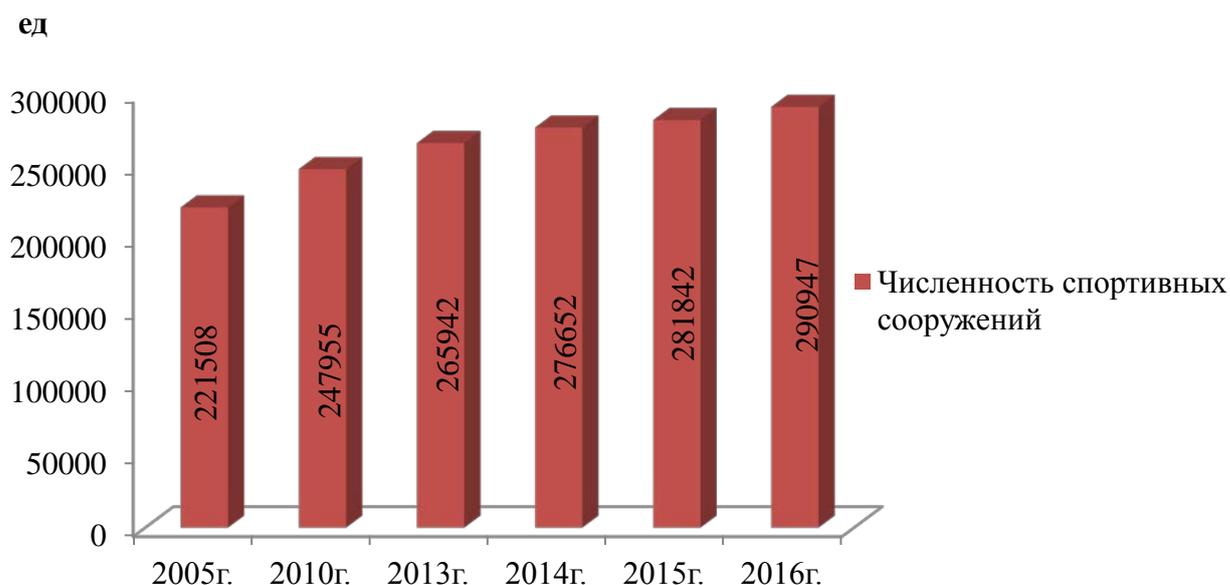


Рис. 2. Динамика увеличения численности спортивных сооружений [1]

В то же время нельзя не заметить, что финансовые трудности переходного периода негативно отразились на всей отрасли «Физическая культура и спорт» в России. Снижение эффективности физкультурно-оздоровительного комплекса страны, недостаточные ассигнования на массовый спорт немедленно сказались на таких основополагающих критериях социально-экономической системы, как продолжительность жизни (рис. 4), ухудшение основных параметров здоровья нации (рис. 3), прямые и косвенные потери в экономике и обществе [4].

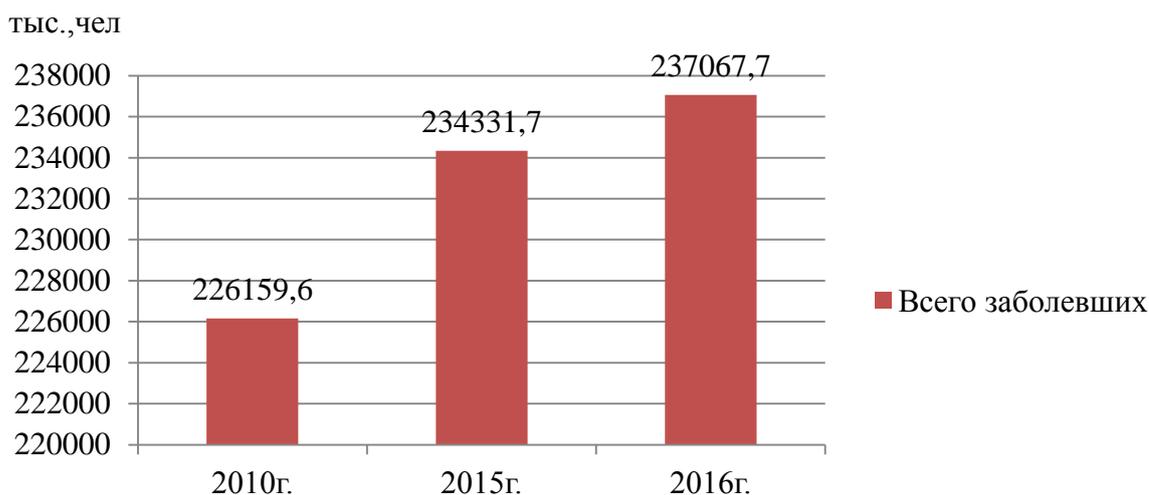


Рис. 3. Заболеваемость населения [1]

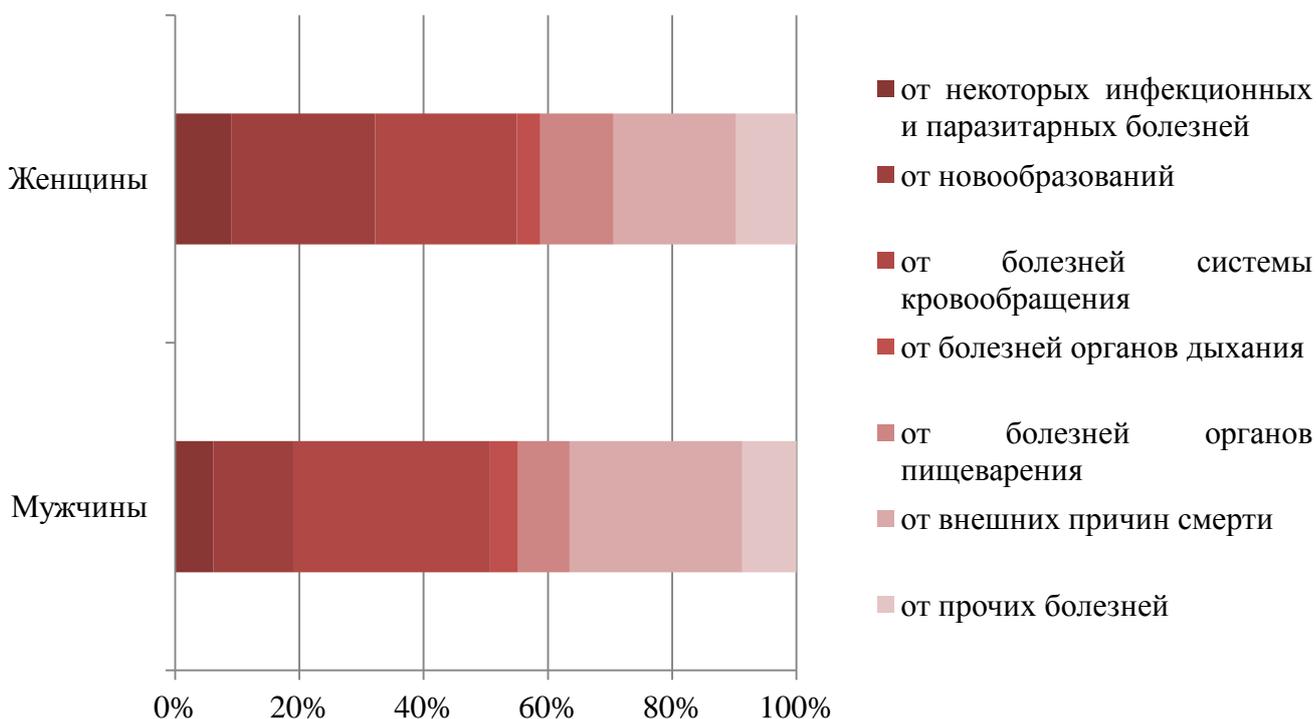


Рис. 4. Умершие в трудоспособном возрасте по полу и основным классам причин смерти в 2016г. [1]

Таким образом, отмеченная неудовлетворительная ситуация требует значительной модернизации отрасли «Физическая культура и спорт» и совершенствования механизмов вовлечения граждан Российской Федерации в регулярные занятия физическими упражнениями.

#### Библиографический список:

1. Росстат. Здравоохранение в России 2017 // [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <https://docviewer.yandex.ru/view/141958315> (дата обращения 07.12.2018).
1. Титов П.А. Влияние физической культуры и спорта на социально-экономическое развитие / П.А. Титов // Вестник МГТУ. – 2015. – №1. – С. 215 – 217.
2. Чепурин, М.Н. Курс экономической теории / М.Н.Чепурин, Е.А. Киселева. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 595 с.
3. Экономика спорта и спортивный бизнес // [Электронный ресурс]. – URL: <https://docviewer.yandex.ru/view> (дата обращения 06.12.2018).

## **ПРИМЕНЕНИЕ ВОСТОЧНЫХ ПРИНЦИПОВ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Ким Хен Су.**

КНДР, Пхеньян, Центр народной медицины АМН КНДР, доктор медицины.

Аннотация. В статье приводятся некоторые принципы подготовки спортсмена в рамках восточной медицины и психологии. Обращается внимание на то, что принципы восточной медицины зачастую оказываются более эффективными, чем принципы европейской медицины. Акцент делается на необходимость патриотического воспитания, которое представляется ресурсом, помогающим достигнуть высоких результатов в спорте. Приводятся примеры.

Ключевые слова: Восточная медицина, восточные психотехники, спортивная подготовка, патриотизм как ресурс.

## **APPLICATION OF EASTERN PRINCIPLES IN SPORTS TRAINING**

**Kim Hyon Su.**

DPRK, Pyongyang, MD, Center for Traditional Medicine, Academy of Medical Sciences of the DPRK.

Abstract. The article presents some principles of athlete training in the framework of Eastern medicine and psychology. Attention is drawn to the fact that the principles of Eastern medicine are often more effective than the principles of European medicine. Emphasis is placed on the need for patriotic education, which is a resource that helps to achieve high results in sports. Examples are given.

Key words: Oriental medicine, Oriental psychotechnics, sports training, patriotism as a resource.

Принципы саморегуляции, применяемые в восточных практиках, выдержали многовековую конкуренцию и доказали свою эффективность. Эти методы в своей основе имеют различные способы воздействия на организм, но их объединяет одно общее – они гармонизируют организм и вскрывают ресурсы. Человек рассматривается как открытая саморегулирующая система с полярным противовесом процессов напряжения и расслабления, которые находятся в здоровом организме в динамическом равновесии. При этом каждый человек индивидуален по функциям и требует особого подхода, основанного на комплексе диагностических признаков. В идеале и западный официальный подход призывает к этому. Но если в традиционной восточной медицине был отработан тонкий механизм определения состояния человека по сотням признаков, существовала система обучения специалиста, то официальный западный подход

делает ставку на другие критерии – обследование спортсмена с помощью технических средств и различных по инвазивности инструментальных методов. В результате исчезает холистическое восприятие человека, исчезает искусство глубокого анализа, и утрачиваются скрытые резервы, которые и должны обеспечивать высокий результат.

В Китае, КНДР, Японии и других странах Азии происходит слияние европейской и национальной медицины, которое уже сейчас приносит положительные результаты. Формируется медицина, в том числе спортивная, нового уровня, с иными качественными характеристиками. Применение народных принципов и методов в спорте приводит к восстановлению функции при утомлении на треть срока быстрее. Специфический массаж, мануальная терапия, иглотерапия способны не только снять утомление у спортсмена в результате изнурительной тренировки, но и открыть «второе дыхание» и скрытые внутренние резервы, обеспечивающие неутомимость и результативность.

Определение типа спортсмена, его природы, его отношения к стрессу является одним из основных и начальных этапов его подготовки. Обучение не сопротивляться напряженным ситуациям, не бояться их, а приветствовать их и использовать в своих целях. Входить в ситуацию, использовать ее для борьбы. Человек обладает огромной энергией, и чем больше он ее использует, тем больше он ее получит.

Восточные психотехники, стимулирующие воображение, конструктивное, творческое представление того, к чему нужно стремиться, когда напряженность – это просто возможность. Воображение сфокусировано на подлинном, оно вольно творит в пределах настоящего. Существует только процесс тренировки. Спортсмен не делает что-то – он сам становится действием, он в нем полностью. Так, у бегуна нет цели, бег сам является целью – при этом тело не испытывает напряженности. Напряженность означает спешку, страх, сомнение. Специальные практики глубокого расслабления на трех уровнях – тела, ума, сердца – поднимают спортсмена на огромные высоты. Расслабление является одним из самых сложных явлений – очень насыщенным, многомерным. Обучение приемам расслабления является мощным резервом, позволяющим достичь в спорте небывалых высот.

Необходимо также отметить роль патриотического воспитания в стремлении спортсмена достигнуть успеха. Спорт - это борьба между людьми не только физическая, но и психологическая. Поэтому для спортсменов очень важна психологическая подготовка. Психологическая подготовка должна опираться не только на личностные ресурсы спортсмена, но и на его чувство принадлежности обществу, государству. У нас считается главным дух преданности вождю и любви к родине, ответственности за родину. На вопросы журналистов, что помогло им победить, спортсмены ответили так: чемпионка 7-ого чемпионата мира по марафону Чон Сон Ок: "Я бежала с чувством ответственности перед великим руководителем нашего народа, это меня сильно вдохновило и стало источником моей силы". Чемпион мира по стрельбе Ким Сон Гук: "Я стрелял за

Родину, я защищал свою Родину". Вратарь команды, которая не допустила ни одного гола на чемпионате по женскому футболу в 2017 в рамках азиатской футбольной федерации Ким Мен Сун: "Я считаю, мой пост - защита Родины. Футбольные ворота ассоциировались у меня с моей Родиной, и я не могла допустить ни одного попадания". Трехкратный чемпион мира по тяжелой атлетике Ом Юн Чхор показал письмо-напутствие от матери: "За тобой следит Родина. Ты завоеешь золотую медаль, чтобы наш гимн громче разносился по всему миру". Это дух наших спортсменов и психология нашего народа, эти мысли помогают спортсменам полностью раскрыть свой потенциал, использовать все свои ресурсы для победы в спортивных соревнованиях.

#### Библиографический список:

1. Ярошенко Д.В. Оптимизация спортивной подготовленности квалифицированных каратистов средствами восточных оздоровительных технологий: дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2011. – 174 с.

## **О РИСКАХ И РЕСУРСАХ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ В УСЛОВИЯХ ОСВОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Кошенова Марина Ивановна.**

Россия, Новосибирск, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный педагогический университет», кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной психологии и виктимологии, koshenova.m.i@gmail.com.

Аннотация. В работе рассматриваются вопросы неоднозначного влияния интенсивных и длительных занятий спортом на формирование готовности личности к решению задач социально-психологической адаптации на этапе юношеского возраста. Представлены результаты пилотажного эксперимента, свидетельствующие о том, что возрастная динамика развития личности в условиях активного освоения спортивной деятельности отличается от возрастной динамики развития их сверстников, не занимающихся спортом. Показаны позитивные и негативные последствия для формирования личностных особенностей активного освоения спортивной деятельностью на протяжении периода подростничества с точки зрения готовности к решению задач юношеского возраста. Предложены варианты организации профилактической работы со спортсменами по обеспечению эффективной социально-психологической адаптации.

Ключевые слова: риски и ресурсы, спортивная деятельность, пилотажный эксперимент, возрастная динамика.

## **ABOUT RISKS AND RESOURCES OF PERSONAL DEVELOPMENT IN YOUTH IN YOUTH IN CONDITIONS OF DEVELOPING SPORTS ACTIVITIES**

**Koshenova Marina Ivanovna.**

Russia, Novosibirsk, Federal State Educational Institution of Higher Education “Novosibirsk State Pedagogical University”, Ph.D., associate professor, head of the department of social psychology and victimology, koshenova.m.i@gmail.com.

Abstract. The paper deals with the issues of the ambiguous impact of intensive and long-term sports on the formation of a person’s readiness to solve problems of social and psychological adaptation at the stage of adolescence. The results of the pilot experiment are presented, showing that the age dynamics of personality development in the context of active mastering of sports activity differs from the age dynamics of the

development of their peers who are not involved in sports. The positive and negative consequences for the formation of personal characteristics of the active development of sports activities during the period of adolescence in terms of readiness to solve the problems of adolescence are shown. Offered options for the organization of preventive work with athletes to ensure effective socio-psychological adaptation.

Key words: risks and resources, sports activity, pilot experiment, age dynamics.

До настоящего времени вопрос о влиянии спортивной деятельности на развитие личности весьма дискуссионный характер. Если одни исследователи утверждают, что спорт оказывает положительное влияние на личность спортсмена, то другие не согласны с этим, указывая, что спорт, особенно «продвинутого» или профессионального уровня может приводить к сужению сферы интересов, «зацикленности» на достижении результата любой ценой, к формированию аддиктивного поведенческого паттерна.

Для преодоления возникших противоречивых оценок влияния спорта на личность спортсмена необходимо проведение серьезных исследований в этом направлении. Главным при этом должно стать выявление механизмов положительного или негативного воздействия спорта на личность спортсмена в контексте готовности к решению задач определенного этапа возрастного развития.

С одной стороны, спорт способствует развитию таких качеств, как самоконтроль, позитивное самоотношение, волевые качества, интернальность, и целесообразно предположить, что именно эти личностные характеристики у подростков и юношей, занимающихся спортом, будут развиваться более интенсивно, с опережением возрастной динамики. С другой, - интенсивное развитие функции контроля и саморегуляции, ориентация на подчинение своих интересов целям команды, уменьшение числа коммуникаций, сужение аффективных связей могут приводить к росту закрытости и появлению выраженной неудовлетворенности потребности в аффилиации, что будет определять меньшую готовность, по сравнению со сверстниками, к решению задачи следующего возрастного этапа - задачи интеграции.

В любом случае анализ массива теоретических изысканий позволил нам выдвинуть в качестве рабочей гипотезы предположение о том, что возрастная динамика развития личности в условиях активного освоения спортивной деятельности отличается от возрастной динамики их сверстников, не занимающихся спортом: в процессе спортивной деятельности к юношескому возрасту у лиц, активно занимающихся спортом, формируются не только такие личностные качества, как позитивное самоотношение, высокая эмоционально-волевая регуляция, выраженная интернальность, но и закрытость в общении, нарушения в сфере интерперсональных связей.

Для проверки гипотезы нами было проведено пилотажное исследование на базе вузаи спортивно-оздоровительного центра «Олимп».

В исследовании принимали участие 45 испытуемых, 26 юношей и 19 девушек в возрасте от 18 -19 лет. Испытуемые были разделены на три группы, далее условно обозначенные: спортсмены – стажисты, в их число вошли представители женской и мужской сборных команд города по волейболу, имеющие спортивные разряды и занимающиеся спортом с 10-11 лет, спортсмены-новички – студенты, не имеющие разрядов, занимающиеся в спортивных секциях волейболом всего 2-3 года, с момента поступления в вуз) и студенты, не занимающиеся спортом. Состав выборок равный, по 15 человек в каждой.

Для проверки гипотезы исследования использовался блок валидных и надежных психодиагностических методик: «Методика исследования самооотношения»(МИС) С. Р. Пантелеева, методика «Мотивация аффилиации» А. Мехрабиана, методика диагностики межличностных отношений (ДМО) Т. Лири, тест «Самооценка силы воли» Н.Н. Обозова.

Для математической обработки данных мы использовали такой метод математической статистики, как Н-критерий Крускала-Уоллиса, предназначенный для оценки различий по степени выраженности анализируемого признака одновременно между тремя и более выборками.

Таким образом, анализ всего массива данных по всем трем группам испытуемых позволяет сделать следующие выводы:

Активное освоение спортивной деятельности в период подросткового возраста способствует формированию таких личностных качеств, как уверенность в собственных силах, позитивное самовосприятие, ощущение ценности собственной личности, принятие себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости; представление о собственном «Я» как внутреннем стержне, который координирует и направляет всю активность, дает возможность прогнозировать свои действия, ощущение себя способным оказывать сопротивление внешним влияниям (методика «МИС»), волевой самоконтроль (методики «МИС» и «Сила воли»), лидерских качеств и энергичности, направлению агрессивности в конструктивное русло (методика Т. Лири).

Занятия командным видом спорта способствуют формированию умения подчинять свои цели и задачи целям микрогруппы, умения оказывать поддержку другим, не проявляя навязчивости и неадекватной ответственности за других (методика Т. Лири).

В то же время, стремление к соперничеству, сфокусированность на тренировочном процессе и специфическое дистанцирование от социальных явлений и других людей (методика Т. Лири) приводит к появлению существенных проблем в сфере межличностного общения, так как «страх отвержения» начинает доминировать над стремлением к аффилиации (методика «Мотивация аффилиации»), что не свойственно ни начинающим спортсменам, ни сверстника, игнорирующим спорт. Необходимо отметить, что такая тенденция развития свидетельствует о том, что активное вовлечение в спортивную деятельность, видимо, препятствует своевременной подготовке к решению основной задачи

следующего этапа онтогенеза - ранней взрослости - интеграции со значимым другим.

Поглощенность спортивной деятельностью препятствует своевременному становлению рефлексии (шкала «закрытость» МИС), что приводит к более поверхностному восприятию себя и, возможно, отрицанию своих проблем (шкала «внутренней конфликтности» МИС), а также к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях, перенесению ответственности за конфликты на других, поискам в них источников неприятностей (шкала «самообвинения» МИС). Очевидно, что данные тенденции развития личности могут препятствовать как личностному росту, так и выстраиванию качественных интерперсональных отношений. В связи с этим также осложняется решение задачи ранней молодости - достижения близости.

Таким образом, гипотеза получила эмпирическое подтверждение, и мы можем сделать вывод о том, что возрастная динамика развития личности в условиях активного освоения спортивной деятельности существенно отличается от возрастной динамики развития их сверстников, не занимающихся спортом. Причем эти отличия носят как позитивный, так и негативный характер с точки зрения соответствия возрастной норме и решения основных задач, как данного, так и последующего возрастных этапов. В связи с этим представляется важным и проведение своевременного мониторинга динамики психического развития спортсменов, и осуществление психологического сопровождения и коррекции взрослеющей личности, активно занимающейся спортом.

Очевидно, что подобного рода психологическое сопровождение необходимо начинать уже на этапе подростничества (вариантами такой работы могут быть тренинги личностного роста и общения) с тем, чтобы обеспечить решение задач социально-психологической адаптации с учетом всех (а не только спортивной) сфер жизнедеятельности и продуктивной самореализации, в том числе и на более поздних этапах онтогенеза.

Библиографический список:

1. Актуальные проблемы сохранения психологического здоровья детей и подростков: материалы региональной научно-практической конференции / науч. ред. М.И. Кошенова. – Куйбышев: ЦСПП «Феникс», 2002. – 90 с.

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ АДДИКЦИЙ

**Кривошеков Сергей Георгиевич.**

Россия, г. Новосибирск, ФГБУ «НИИ физиологии и фундаментальной медицины» СО РАМН, зав. лабораторией «Функциональные резервы организма» НИИФФМ, д. м. н., профессор, [krivosch@physiol.ru](mailto:krivosch@physiol.ru).

**Боброва Юлия Вячеславовна.**

Россия, г. Новосибирск, ФГБУ «НИИ физиологии и фундаментальной медицины» СО РАМН, лаборант-исследователь НИИФФМ, аспирант НГУЭУ, [krivosch@physiol.ru](mailto:krivosch@physiol.ru).

Аннотация. Для поддержания оптимального уровня физического и психического здоровья необходимо поддерживать оптимальный уровень регулярной физической активности. У небольшого количества людей, которые постоянно занимаются спортом, регулярные физические нагрузки могут привести к зависимости от физических упражнений, тем самым неблагоприятно повлиять на здоровье человека. Таким образом зависимость от физических упражнений может быть рассмотрена, как поведенческая зависимость, которая может быть основной проблемой в жизни человека или возникать как вторичная проблема вследствие других психологических дисфункций, например, в сочетании с расстройствами пищевого поведения. В статье рассматриваются теоретические вопросы зависимости от спортивных упражнений, её влияние на организм человека, обсуждаются гипотезы на тему аддикций, приводятся сведения экспериментального подтверждения отдельных гипотез.

Ключевые слова: аддикция, зависимость от спортивных упражнений, поведенческая зависимость, депривация физической активности, гипотезы.

## PSYCHOPHYSIOLOGY OF SPORTS ADDICTIONS

**Krivoshchekov Sergey Georgievich.**

Russia, Novosibirsk, Scientific Research Institute of Physiology and Fundamental Medicine, Head of the laboratory "Functional reserves of the body", doctor of medicine sciences, professor, [krivosch@physiol.ru](mailto:krivosch@physiol.ru).

**Bobrova Julia Vyacheslavovna.**

Russia, Novosibirsk, Scientific Research Institute of Physiology and Fundamental Medicine, research assistant, graduate student, [krivosch@physiol.ru](mailto:krivosch@physiol.ru).

Abstract. To maintain an optimal level of physical and mental health, it is necessary to maintain an optimal level of regular physical activity. For some people who do sports for a long time, regular exercise can lead to dependence on exercise and adversely affect human health. At the moment, exercise addiction can be considered as

a behavioral addiction, which can be a major problem in a person's life or a second problem, which can be combined with other psychological dysfunctions, for example, in combination with eating disorders. This article is about theoretical issues of exercise addiction, about the effect of exercise addiction on a person, the article discusses hypotheses on the topic of addictions, about the information of experimental confirmation of individual hypotheses.

Key words: addiction, exercise addiction, behavioral addiction, physical activity deprivation, hypotheses.

Термин «Зависимость» происходит от латинского слова «аддикцию» (порабощенный). По своему происхождению, термин "зависимость" просто означает "желание получить сверх нормы", "навязчивая потребность", или нетривиальное поведение, с положительными или отрицательными последствиями.

Ц.П. Короленко рассматривает аддиктивное поведение (addictive behavior), как «одну из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций» [1]. По существу, в этом определении стираются грани между аддикцией и аддиктивным поведением. В ряде случаев понятие «зависимость», трактуется как заболевание. В частности, американское общество лечения зависимостей (American Society of Addiction Medicine, ASAM) приняло в 2011 году следующее определение зависимости: «это хроническое расстройство мозга, связанное с неудержимой тягой к аддиктивному агенту (например, наркотику, сексу, порно, играм и т.д.), а не просто психологическая проблема», т.е. стали рассматривать все виды аддиктивного поведения под углом психопатологии. Этот вопрос пока далек от окончательного решения.

В настоящее время активно исследуются нейрофизиологические механизмы развития аддикций (в том числе и спортивных). Полученные факты указывают, что аддиктивное поведение формируется на основе оперантного обусловливания и обеспечивается нейрофизиологической «системой подкрепления», активация которой увеличивает вероятность повторения действия, предшествующего ее активации. «Система подкрепления» - это часть лимбической системы, ответственная за формирование положительных эмоций («центр удовольствия»). Стимуляция структур, входящих в «центр удовольствия» приводит к чувству наслаждения. К этим структурам относятся обонятельные луковицы, префронтальная кора, прилежащее ядро, хвостатое ядро, скорлупа, некоторые таламические ядра, ретикулярная формация среднего мозга, черная субстанция, голубое пятно. Также важнейшие пути «системы подкрепления» (мезолимбический и мезокортикальный) образованы отростками дофаминовых нейронов вентральной области покрышки. Передача импульсов от клетки к клетке происходит в нервных синапсах, а химические вещества (нейромедиаторы)

обеспечивают эту передачу. Поэтому развитие зависимости могут вызвать вещества (наркотики и алкоголь), которые способны влиять на работу этих нервных соединений.

Важную роль в закреплении аддиктивного поведения играет аттачмент – стойкая и сильная фиксация на воздействии, изменившем дискомфортное психическое состояние на комфортное. Аттачмент влечет за собой интенсивное желание повторить пережитое состояние. Мысли о возможных реализациях, сам процесс их осуществления, переживание состояния после аддиктивной реализации занимают все больше времени и требуют все больших энергетических затрат, что мешает самовыражению и деятельности в других направлениях. Аттачмент необходим для запуска аддиктивного процесса – повторных обращений к аддиктивному агенту, с помощью которого будущий аддикт достигает желаемого психического состояния.

Зависимость от физических упражнений интерпретируется как поведенческая зависимость [2]. Важно также уточнить, что обострение зависимости от физических упражнений может быть основной проблемой в жизни человека, а также может возникать как вторичная проблема, вследствие других психологических дисфункций. В первом случае это расстройство рассматривается как первичная зависимость от физических упражнений, а во втором случае она называется вторичной зависимостью от физических упражнений, т.к. сочетается с другими расстройствами, в частности, с расстройствами пищевого поведения (нервная анорексия или нервная булимия). Дифференцирующей особенностью между ними является то, что в первом случае зависимости от физических упражнений, целью является само упражнение, в то время как во втором случае целью является потеря веса, а постоянные тренировки являются одним из средств достижения желаемой цели.

Важной отличительной чертой зависимости от упражнений является стимул или мотив для выполнения физических нагрузок. Часто главной причиной того, что люди активно тренируются является желание получить нематериальное вознаграждение, которое выражается в том, чтобы хорошо выглядеть, побыть в кругу единомышленников, оставаться здоровым, нарастить мышечную массу, потерять лишний вес и т.д. Полученный положительный личный опыт усиливает и закрепляет зависимое поведение от упражнений. Активно тренирующиеся люди поддерживают это желание постоянно тренироваться, объясняя себе, что занятия спортом полезны, то есть поведение зависимых спортсменов мотивировано положительным подкреплением. Экспериментальные исследования показали, что субъекты, зависимые от физических упражнений, должны постоянно и много тренироваться, чтобы избежать негативных чувств или развития синдрома отмены. Более того, для них занятие спортом становится рутинной, которая должна быть выполнена, в противном случае произойдет нежелательное событие (например, утратиться способность справиться со стрессом или произойдет набор веса, ухудшение настроения и т. д.). Иными словами, мотивом подобного спортивного поведения служит негативный опыт.

Зависимость от физических упражнений наиболее отчетливо выявляется на основе выявления «синдрома отмены» физической активности, которая психологически проявляется симптомами тревоги, депрессии, чувства вины, дискомфорта, напряжения и беспокойства. Это определение часто используется в литературе. Однако «синдрома отмены» (абстинентный синдром) при зависимости от физических упражнений является лишь одним из нескольких критических симптомов, повсеместно наблюдаемых при поведенческих зависимостях. Неправильно устанавливать наличие зависимости от упражнений только на основе симптомов отмены, потому что наличие негативных психологических чувств отмечали у себя почти все постоянно стабильно тренирующиеся субъекты, когда не могли тренироваться в силу определенных обстоятельств. Именно интенсивность этих симптомов является решающим фактором выявления зависимых от физических упражнений.

Существует множество теорий, которые касаются как причин возникновения зависимости от физических упражнений, и механизмов ее сохранения и развития. Например, постоянная регулярность выполнения физических упражнений по мнению Thompson J & Blanton P. (особенно аэробные упражнения, такие как бег, если они выполняются в течение длительного периода), приводит к низкому базальному сердечному ритму, отражая адаптацию организма к упражнениям [3]. Тренировочный процесс сопровождается также снижением симпатической активности в состоянии покоя и, параллельно, понижением уровня возбуждения. Когда возбуждение снижается это побуждает человека что-то с этим сделать (т. е. увеличить возбуждение) ради оптимального функционирования. Однако эффект от физических упражнений носит временный характер, и поэтому для достижения оптимального состояния возбуждения приходится выполнять все большие физические нагрузки. Тренировка влияет на человека таким образом, что после нее он испытывает приятное психологическое состояние, которое генерируется снижением уровня тревожности и провоцирует людей вернуться к тренировке, когда они снова испытывают чувство тревоги. Более высокие уровни тревожности могут быть связаны с большей потребностью в физических упражнениях и более частыми и интенсивными тренировками. Поэтому в стрессовых ситуациях частота, продолжительность и интенсивность упражнений могут постепенно увеличиваться (так как развиваться толерантность к физической нагрузке), чтобы получить более сильное противоядие от стресса и тревоги.

Также существует катехоламиновая гипотеза [4]. Катехоламины, участвуют во многих физиологических функциях, в том числе и в реакциях для снятия стресса при интенсивной физической нагрузке. Согласно этой гипотезе, из-за физических упражнений меняется активность катехоламинов в головном мозге. Известно, что катехоламин участвует в регуляции настроения, а также играют важную роль в системе вознаграждения. Изменение уровня катехоламина после тренировки является прекрасным объяснением для того, чтобы понять природу

зависимости от физических упражнений. Однако нет убедительных доказательств этой гипотезы.

Значительное число психологических теорий основано на теории обучения или когнитивной психологии. Согласно теории функциональных систем, оба положительных эффекта (т.е. чувство эйфории после упражнений или рост мышц от упражнений), а также отрицательные мотивирующие эмоции (например, выполнение упражнений из-за нежелания испытывать неприятные ощущения или желание уйти от предполагаемого отрицательного эффекта из-за пропущенной тренировки) могут лежать в основе развития и поддержания маниакальной зависимости от физических упражнений, которая может рассматриваться как неадекватная.

А. Szabo [5] подчеркивает роль механизмов когнитивной оценки в развитии порочного круга, приводящего к чрезмерным нагрузкам. Процесс начинается, когда спортсмен-любитель использует упражнения, как средство борьбы со стрессом, что в дальнейшем формирует индивидуальную зависимость от упражнений для преодоления стресса. Человек попадает в порочный круг необходимости увеличивать количество упражнений, чтобы справиться с постоянным жизненным стрессом, часть которого вызвана самой тренировкой.

Гипотеза аффекта-регуляции [6] предполагает, что упражнения оказывают двойной эффект на настроение. Во-первых, они способствуют улучшению общего состояния настроения, во-вторых, уменьшают отрицательный аффект, связанный с пропуском тренировок. Благодаря этим процессам, происходит улучшение общего состояния и настроения. Однако последствия от аффекта-регуляции являются временными, и чем длиннее интервал между тренировками, тем больше вероятность возникновения негативных последствий. При длительном периоде воздержания от физических упражнений, аффективные состояния могут перейти в депривационный синдром, который можно устранить только выполнением физических упражнений. Поэтому, по мере возникновения и продолжения вышеописанного цикла, человек увеличивает количество упражнений для получения положительного аффекта и улучшения общего настроения. Также уменьшает время отдыха между упражнениями для предотвращения появления синдрома отмены.

Есть предположения, что в период депривации спортсмен с аддиктивной склонностью испытывает состояние ангедонии, причиной которого может быть уменьшение уровня дофаминовых рецепторов. Показано, что эффект синдрома отмены на протяжении 14 дней проявляются у спортсменов – аддиктов ухудшением настроения, снижением аэробной работоспособности в конце периода депривации, а также снижением уровня бета-эндорфинов в крови в период депривации [7].

Исследования, проведенные в нашей лаборатории («Функциональных резервов организма» ИФФМ) на спортсменах разных видов спорта показали, что в период отсутствия привычной физической нагрузки у спортсменов-аддиктов наблюдается увеличение личностной тревожности, возникновение депрессивных

симптомов, а также изменение в эмоционально-мотивационной сфере личности [8]. Также установлено, что депривация физической нагрузки у аддиктов-спортсменов характеризуется низкой биоэлектрической активностью в альфа-диапазоне ЭЭГ, а показатель вегетативного индекса напряжения (ИН) возрастает, свидетельствуя о росте симпатической активности [8, 9]. Из этого следует, что в период депривации у спортивного аддикта развивается состояние психоэмоционального напряжения и дискомфорта, которое постепенно перерастает в состояние стресса. Регуляция функций нарушается и организм спортсмена не переходит в состояние расслабленности и отдыха, а продолжает сохранять готовность к спортивной деятельности. Это отчетливо проявляется при сравнении спортсменов с разным уровнем спортивной квалификации [10]. Наши предварительные данные позволяют предполагать, что уровень физической работоспособности и скорость восстановления после физической нагрузки во время депривации у спортсменов-аддиктов снижается больше, чем у спортсменов неаддиктов. Вероятно, спортсмен-аддикт находится в постоянной готовности к выполнению спортивной нагрузки, не используя в полной мере периоды отдыха для восстановления физического состояния. Поддержания такой постоянной «боевой готовности», по-видимому, весьма энергозатратно [11]. При слишком длительном пребывании в готовности к стрессу катаболические процессы начинают преобладать над анаболическими, что ведёт к истощению резервов организма. Нами показано [9], что перспективным подходом для коррекции психоэмоциональных и соматических нарушений у спортсменов в разный период активных физических нагрузок и отдыха (депривации) могут служить методы аудио-визуальной стимуляции (АВС).

**Заключение.** Таким образом, рассмотрев теоретические аспекты и гипотезы, а также опираясь на собственные данные, мы приходим к заключению, что спортивная аддикция оказывает стрессирующее влияние на организм человека.

#### Библиографический список:

1. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Изд-во ОЛСИБ, 2001.
2. Hausenblas H.A., Downs D.S. Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2002. Vol.3, No 2, 89–123.
3. Thompson JK, Blanton P. Energy conservation and exercise dependence: A sympathetic arousal hypothesis. *Medicine & Science in Sports and Exercise*. 1987, 19 (2):91-9.
4. Cousineau D, Ferguson RJ, de Champlain J, Gauthier P, Cote P, Bourassa M. Catecholamines in coronary sinus during exercise in man before and after training. *Journal of Applied Physiology: Respiratory, Environmental and Exercise Physiology*. 1977, 43(5):801-6.
5. Szabo A. The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercisers. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*. 1995, 27(3):68-75.

6. Hamer M, Karageorghis CI. Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine (Auckland, NZ)*. 2007;37(6):477-84.
7. Antunes H.K., Leite G., Lee K.S. et al. Exercise deprivation increases negative mood in exercise-addicted subjects and modifies their biochemical markers. *Physiology & Behavior* 2016, 156, 182–190
8. Krivoschekov S.G., Lushnikov O.N. The Functional State of Athletes Addicted to Exercises during Exercise Deprivation. *J Yoga Phys Ther*. 2018, 8:288.
9. Golovin M. S., Balioz N. V., Krivoschekov S. G., and Aizman R. I.. Integration of functional, psychophysiological, and biochemical processes in athletes after audiovisual stimulation // *Human Physiology*. 2018. Vol. 44, No. 1. pp. 79–84.
10. Vergunov E. G., Nikolaeva E. I., Balioz N. V., Krivoschekov S. G. Lateral preferences as the possible phenotypic predictors of the reserves of the cardiovascular system and the features of sensorimotor integration in climbers / *Human physiology*. – 2018. – Vol. 44. – No. 3, p. 320 – 329.
11. Балиоз Н.В., Баранов В.И., Боброва Ю. В., Диверт В.Э., Кривошеков С.Г. Особенности межсистемной интеграции и хемореактивности кардиореспираторной системы спортсменов в зависимости от уровня спортивной квалификации. *Ульяновский медико-биологический журнал*. 2018, № 3, С.133-144.

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА ВУЗА**

**Ларионов Виктор Алексеевич.**

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», mag-trofimov@mail.ru.

**Трофимов Сергей Анатольевич.**

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт», mag-trofimov@mail.ru.

**Хартович Богдан Евгеньевич.**

Россия, г. Новосибирск, МБОУ «Гимназия №4», преподаватель физической культуры, тренер по настольному теннису, an-extrim@mail.ru.

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние дополнительно разработанного комплекса упражнений на развитие общей выносливости спортсменов спортивно-оздоровительных групп настольного тенниса. На базе спортивно-оздоровительного комплекса СГУПС было проведено исследование, в котором приняли участие спортсмены спортивно-оздоровительной группы настольного тенниса в возрасте от 17 до 25 лет.

Эффективность проведенной работы оценивалась методом включения разработанного комплекса упражнений в подготовительную часть тренировочного процесса. Сравнительный анализ первичного и повторного тестирования спортсменов спортивно-оздоровительных групп указывает на эффективность данного комплекса упражнений в отношении развития общей выносливости.

Ключевые слова: развитие общей выносливости, настольный теннис, комплекс упражнений.

## **ARTICLE: FEATURES OF INCREASING GENERAL ENDURANCE ATHLETES OF TABLE TENNIS BY MEANS OF THE DEVELOPED COMPLEX OF EXERCISES**

**Larionov Victor Alekseevich.**

Russia, Novosibirsk, Siberian Transport University, senior lecturer of Physical education and sport Department, mag-trofimov@mail.ru.

**Trofimov Sergey Anatolyevich.**

Russia, Novosibirsk, Siberian state transport University, senior lecturer of Physical education and sport Department, mag-trofimov@mail.ru.

## **Khartovich Bogdan Evgenievich.**

Russia, Novosibirsk, Gymnasium №4, physical education teacher, table tennis coach, an-extrim@mail.ru.

**Abstract.** In this article the influence of additionally developed complex of exercises on the upgrading of general endurance of table tennis athletes has examined. With the equipment of a sports complex of the Siberian transport University, a study was conducted. It was attended by athletes of the sports and recreation group of table tennis Siberian transport University at the age of 17 to 25 years.

The effectiveness of the workout results was evaluated by including an additionally developed set of exercises in the preparatory part of the training process of table tennis athletes. The comparative analysis of the primary and re-testing of sports and health group athletes of STU indicates the effectiveness of the additionally developed set of exercises in the development of General endurance of table tennis athletes.

**Key words:** increasing of general endurance, table tennis, complex of exercises

**Актуальность.** Настольный теннис входит в состав олимпийских видов спорта, это достаточно популярный и увлекательный вид спорта. Настольный теннис является одним из самых технически сложных видов спорта. Техника игры именитых спортсменов производит на зрителей сильное впечатление. При игре нет ни одного лишнего движения, нет ни одного ненужного шага, все действия спортсмена доведены до автоматизма. Но при этом у некоторых игроков возникают сложности для завершения встречи в необходимом для победы темпе игры [1].

«Возросший уровень конкурентной борьбы на крупнейших международных вызывает необходимость совершенствования средств и методов подготовки теннисистов высокого класса. На современном этапе разработка новых средств и методов повышения работоспособности является основой повышения спортивного мастерства российских игроков» [2].

Именно поэтому наше исследование направленно на повышение показателей общей выносливости у спортсменов настольного тенниса. Игрок может молниеносно начать игровой поединок, но не довести его до логического завершения, в силу нехватки общей выносливости организма.

Методика развития физической выносливости спортсменов настольного тенниса включает средства, направленные на развитие основных двигательных качеств, совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, укрепление основных систем организма, несущих главную нагрузку при выполнении специальных заданий непосредственно в игре.

Целью эксперимента стала разработка дополнительного комплекса упражнений для роста общей выносливости у спортсменов 17–25 лет занимающихся настольным теннисом.

В подготовительную часть тренировочного процесса спортсменов, состоящую из упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой), умения переключаться с одних движений на другие, был включен экспериментальный комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости. В данный комплекс преимущественно включены: спортивные игры (футбол, баскетбол); кроссовая подготовка; 20-ти минутный бег, с применением утяжелителей для ног; бег по ступенькам лестницы; акробатические упражнения; упражнения с гимнастическими скакалками и набивными мячами; специальные эстафеты.

Для определения прироста общей выносливости у спортсменов, были выбраны следующие тесты: тест Купера (12-ти минутный бег), прыжки боком через гимнастическую скамейку в течение 2х минут, передвижение приставными шагами в квадрате 3\*3 метра в течение 2х минут.

Экспериментальная группа спортсменов занималась по предложенному комплексу упражнений в течение восьми месяцев, тренировочные занятия проходили четыре раза в неделю, продолжительность одного занятия составляла 135 минут.

В процессе эксперимента было проведено два контрольных тестирования, на начальном этапе, с целью определения уровня общей выносливости у спортсменов группы настольного тенниса, и второе тестирование проводилось по окончании экспериментального периода, с целью определения динамики развития общей выносливости.

Все полученные результаты были подвергнуты обработки методом математической статистики для определения достоверности по t- критерию Стьюдента.

Результаты. После завершения данного эксперимента были определены показатели уровня общей выносливости у спортсменов экспериментальной группы. Показатели изменились следующим образом: по тесту Купера прирост составил 19,38%, прыжки через скамейку показали динамику прироста на 21,87%, а передвижение приставным шагом улучшилось на 21,93%. Также все значения показали, что полученные данные являются достоверными показателями и превышают пограничные значения.

Выводы. После проведения контрольных расчетов, были сделаны следующие выводы:

- результаты педагогического эксперимента показали, что предложенный дополнительный комплекс упражнений для роста общей выносливости у спортсменов спортивно-оздоровительных групп настольного тенниса улучшает качество учебно-тренировочного процесса;
- у спортсменов экспериментальной группы отмечается прирост общей выносливости в игре;

– дополнительно разработанный комплекс упражнений, для развития общей выносливости у спортсменов спортивно-оздоровительных групп настольного тенниса, доказал свою эффективность и может быть включен в основной тренировочный процесс.

Библиографический список:

1. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006. – 226 с.
2. Тейхриб В.Е., Воркунов М.С. Методика обучения технико-тактическим действиям в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. – Павлодар: Кереку, 2009. – 86 с.

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ  
КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ДЕЗАДАПТАЦИИ  
ПРИ ТРАНСМЕРИДИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЛЕТАХ**

**Медведев Аркадий Спартакович.**

Россия, Крым, доктор медицинских наук, профессор, руководитель научно-методического центра «Экология человека и здоровьесбережения» филиала МГУ им. М.В. Ломоносова в г. Севастополе.

Аннотация. Известно, что спортсменам часто приходится перемещаться с пересечением часовых поясов, что приводит к нарушениям биологических ритмов и десинхронозу, что, в свою очередь вызывает явления дизадаптации: тревожность, депрессию, нарушения сна, вегетативные дисфункции. Адаптивный процесс стимулирует нарастание вероятности доминирования правого полушария и временной функциональной леворукости в процессе адаптации, что может быть плохо для некоторых видов спорта.

Ключевые слова: десинхроноз, спортивная медицина, дизадаптация, функциональная асимметрия мозга.

**PSYCHOEMOTIONAL DISORDERS IN SPORTSMEN AS PHENOMENON OF  
DISADAPTATION AFTER TRANCE-MERIDIAN FLIGHTS**

**Medvedev Arkady Spartakovich.**

Russia, Crimea, MD, Professor, Head of the Scientific and Methodological Center "Human Ecology and Health" Branch of Moscow State University. Mv Lomonosov in Sevastopol.

Abstract. Some kinds of activity, for example, sports, assume often flights to various places of globe. Crossing of time zones causes infringement of biological rhythms. It results to desadaptation, which external display is psychoemotional disorders: anxiety, depressive disorders, infringements of dream, vegetative dysfunctions.

Objectives. To study infringements psychophysiological adaptation in sportsmen after trance-meridian flights.

Methods: 125 high sports qualification sportsmen (candidates and sports masters), who making trance-meridian flights frequently, was tested in a complex. They was divided into groups (cyclic, acyclic and stereotyped sports activity). We have executed neuropsychological tests, functional tests, psychological interview and have studied reaction to moving object (RMO). Values RMO in the period without flights at the same sportsmen were the control. We measured it 4 times day through equal intervals.

Results. The obligate attributes of desadaptation are emotional infringements and vegetative-somatic frustration. Connection of lateralis effects and right or left hemisphere activation at emotional effort, allows to assume the importance of brain functional asymmetry at adaptation infringement after distant flights. Asymmetry between hemispheres is the success factor for the certain kinds of sports. Relations between hemispheres change during adaptation. At the present time, it became necessary to study relations between hemispheres in sportsmen after a trance-meridian flights. We have executed the comparative psychophysiological analysis of changes during selection the significant information at sportsmen and at not sportsmen (healthy people) during quick adaptation. We took into account features of perception and fixing of signals of a brain right and left hemispheres at this analysis performance. In our research we showed, that a brain functional asymmetry increases sharply in extreme conditions, thus other hand starts dominating at some persons. The increase brain asymmetry and dominating hand change were characteristic for the strongest sportsmen.

Conclusion. Trance-meridian flights cause infringement psychophysiological adaptation that can be confirmed objectively with the simple methods. The degree psychophysiological infringements depends both on sportsman individual biological rhythms and from the kind of sports.

Adaptive process increases probability of occurrence of the right hemisphere domination and occurrence temporarily functional lefthander. It can be not good for some kinds of sports.

Key words: desynchronosis, sports medicine, disadaptation, functional brain asymmetry.

**Актуальность.** Спортивные виды деятельности предполагают частые перелеты в различные места земного шара. Пересечение часовых поясов вызывает нарушение биологических ритмов. Это приводит к дезадаптации, внешним проявлением которой бывают психоэмоциональные нарушения: тревожность, тревожно-депрессивный синдром, нарушения сна, вегетативные дисфункции [1]. Дезадаптация проявляется также снижением физической выносливости, уменьшением функциональных резервов организма, и, в целом, может помешать достигнуть хороших результатов в соревнованиях.

**Цель:** Изучить нарушения психофизиологической адаптации спортсменов вследствие трансмеридиональных перелетов.

**Материалы и методы:** Проведено комплексное обследование 125 спортсменов высокой спортивной квалификации в разных видах спорта (кандидаты и мастера спорта), часто совершающих трансмеридиональные перелеты. Они были разделены на группы по типу спортивной деятельности на циклическую, ациклическую и стереотипную. Были проведены нейропсихологические тесты, функциональные пробы, психологическое интервью и изучили реакцию на движущийся объект (РДО). Контролем служили показатели РДО у этих же спортсменов вне периода, связанного с перелетом, измеренные 4 раза в сутки через равные интервалы времени.

Проведен сравнительный психофизиологический анализ изменений селекции высокозначимой информации у спортсменов и у здоровых людей в процессе экстренной адаптации. Анализ проведен с учетом особенностей восприятия и фиксации сигналов правым и левым полушариями мозга [2].

**Результаты:** Была найдена связь между снижением показателя РДО после дальних перелетов и типом спортивной деятельности, зависящая от исходного уровня тревожности и показателей деятельности сердечно-сосудистой системы (частота пульса, артериальное давление, частота дыхательных движений). Параметры РДО изменялись сильнее, если спортсмен испытывал психоэмоциональное напряжение, обнаруживал нарушение сна, выявлял депрессивные или ипохондрические тенденции. В ряде случаев физиологические реакции спортсменов свидетельствовали о нарушении психофизиологической адаптации и неадекватном физиологическом ответе, что негативно сказывалось на результатах соревнования.

Облигатными признаками дизадаптации являются эмоциональные нарушения и вегетативно-соматические расстройства. Замеченная связь латеральных эффектов поражений, активации того или иного полушария с проявлениями эмоциональной сферы человека позволяет предполагать существенность функциональной асимметрии мозга в нарушении адаптации при перелетах. Особенности межполушарной асимметрии для определенных видов спортивной деятельности является фактором, определяющим успех. В процессе адаптации изменяются межполушарные взаимоотношения. Есть необходимость изучения межполушарных взаимоотношений у спортсменов при трансмеридиональных перемещениях.

Показано, что в экстремальных условиях функциональная асимметрия мозга резко возрастает, причем для некоторых испытуемых доминирующей становится другая рука. Увеличение асимметрии и перемена доминирующей руки оказались характерными для наиболее подготовленных спортсменов.

Следует согласиться с тем, что в современных условиях практически невозможно отказаться от дальних перелетов. Однако надо учитывать, что невротические реакции и заболевания при трансмеридиональных перелетах проявляются далеко не у всех спортсменов и тяжесть этих проявлений всегда индивидуальна и зависит от особенностей биологических ритмов конкретного человека. Важно то, что патогенные реакции при трансмеридиональных перелетах предсказуемы и могут быть уменьшены, если принимать во внимание возможность их появления у некоторых спортсменов.

**Выводы:** Трансмеридиональные перелеты вызывают нарушение психофизиологической адаптации, что может быть объективно подтверждено с помощью простых методов обследования. Степень психофизиологических нарушений зависит как от индивидуальных биологических ритмов спортсмена, так и от вида спорта.

Адаптивный процесс стимулирует нарастание вероятности доминирования правого полушария и временной функциональной леворукости в процессе адаптации, что может быть плохо для некоторых видов спорта.

Библиографический список:

1. Кривошеков С.Г., Леутин В.П., Чухрова М.Г. Психофизиологические аспекты незавершенных адаптаций. – Новосибирск: типография СО РАМН, 1998. – 100 с.
2. Sherman J.L. et al. Cerebral laterality and emotional stress. J. Exper.Psychol., 2010, v. 72, N 5, p. 720-723.

## **ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИТУАЦИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ОДИНОЧЕСТВА**

**Никифорова Светлана Андреевна.**

Казахстан, г. Караганда, Карагандинский государственный медицинский университет, магистр психологии и педагогики, старший преподаватель, svetlanik\_krg@mail.ru.

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования индивидуально-психологических характеристик как возможных факторов проблемного одиночества студентов. Исследование выявило связь субъективного ощущения одиночества с ситуативной тревожностью, личностной тревожностью, уровнем депрессии, эмоционально-ориентированным поведением, коммуникативными и организаторскими склонностями. Рассматриваются особенности психотерапевтического влияния занятий физической культурой и спортом на состояние проблемного одиночества студентов

Ключевые слова: юношеский возраст, проблемное одиночество, адаптация, копинг-поведение, психотерапия спорта.

## **PSYCHOTHERAPEUTIC OPPORTUNITIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE SITUATION OF EXPERIENCY OF PROBLEM LONELINESS**

**Nikiforova Svetlana.Andreevna.**

Kazakhstan, Karaganda, Karaganda State Medical University, Master of Psychology and Pedagogy, senior teacher, svetlanik\_krg@mail.ru.

Abstract. The article discusses the results of the study of individual psychological characteristics as possible factors of problem loneliness of students. The study revealed a link between the subjective feeling of loneliness and situational anxiety, personal anxiety, level of depression, emotion-oriented behavior, communicative and organizational tendencies. The features of the psychotherapeutic influence of physical culture and sports on the state of problem loneliness of students are considered.

Key words: adolescence, problem loneliness, adaptation, coping behavior, sports psychotherapy.

В настоящее время в развитых социальных сообществах все более актуальной становится проблема личностного одиночества, которое может быть свойственно представителям любого статуса, возраста и ранга, но наиболее остро переживается в подростковом, юношеском и пожилом возрасте.

Рассмотрим юношеский возраст как особую ступень в индивидуальном развитии личности. На этом этапе происходят значимые изменения в области мышления, эмоционального восприятия жизни, социальных контактов и отношений, ощущения собственной уникальности. Появляется необходимость переосмысления интересов и жизненных ценностей. Все это сказывается на новом восприятии одиночества как состояния и переживания, где сочетаются беспокойство по поводу реального или мнимого отсутствия желательных социальных контактов и, одновременно, присутствует стремление к уединению [1].

На стадии социально-экономического и профессионального самоопределения многие молодые люди продолжают учебу в высших учебных заведениях, где проходят адаптацию к новым условиям учебы, быта, социальных взаимодействий. Этот процесс связан с большими нагрузками, сложностями, изменением привычного уклада жизни и структуры связей, вызывает тревогу и беспокойство даже у стабильных и успешных представителей студенчества младших курсов. В период адаптации или, скорее, дезадаптации, ощущение субъективного одиночества усиливается. Исследования показывают разницу в переживании одиночества в зависимости от социально-демографических и индивидуально-психологических характеристик студентов [2].

Такие индивидуально-психологические характеристики, как темперамент, повышенная личностная и ситуативная тревожность, наличие признаков депрессии, уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей, предпочитаемое копинг-поведение (особенно в стрессовых ситуациях), выраженный перфекционизм и др. могут вызвать усугубление негативных реакций на состояние одиночества.

Для определения факторов, способных повлиять на развитие проблемного одиночества студентов, было проведено эмпирическое исследование, экспериментальной базой которого выступил Карагандинский государственный медицинский университет (Республика Казахстан). Для участия в исследовании была сформирована выборка, представленная студентами 1-2 курсов КГМУ в количестве 123 человек, в возрасте 18-22 лет. Таким образом, в составе испытуемых были преимущественно представлены студенты младших курсов, где обычно наиболее сложно происходит адаптация к новообразованиям студенческой жизни (особенно принимая во внимание учебу в медицинском высшем учебном заведении), что гипотетически могло повлиять на субъективное переживание одиночества молодыми людьми.

Был использован ряд методик, среди которых: «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» Д. Рассела и М. Фергюссона; «Дифференциальный опросник переживания одиночества» Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева; «Методика диагностики самооценки тревожности» Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина; «Шкала самооценки депрессии» Зунге; «Методика оценки коммуникативных и организаторских способностей личности» ("КОС-1),

разработанная В.В. Синявским и В.А. Федорошиным; Методика «Определение копинг-поведения в стрессовых ситуациях» С1SS.

Выяснилось, что у большинства испытуемых (60 человек - 48%) наблюдается средний уровень, у 55 (45%) - низкий, и у 8 (7%) – высокий уровень переживаемого одиночества.

В соответствии с методикой Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина была измерена тревожность студентов, как свойство, во многом обуславливающее поведение человека. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов показало средний уровень присутствия как ситуативной, так и личностной тревоги у большинства испытуемых (72% и 82% соответственно).

У 12% испытуемых присутствовала легкая депрессия невротического или ситуативного характера. Возможно, это состояние являлось результатом конкретных обстоятельств учебного или личного плана.

С помощью методики «Определение копинг-поведения в стрессовых ситуациях» было выяснено, что большинство испытуемых студентов придерживаются эмоционально-ориентированного стиля поведения и избегания как копинга. Менее представлены показатели копинг-поведения, ориентированного на решение задач, что составляет проблему, так как предполагается, что студенты вуза (тем более, медицинского профиля) должны в большей степени уметь принимать на себя ответственность в стрессовых ситуациях, адекватно решать задачи, а не уходить от проблем. В то же время, возможно, с помощью выбранных поведенческих стилей студенты пытаются самосохраняться в условиях повышенных нагрузок, избирательно относясь к использованию разных поведенческих практик в определенных обстоятельствах.

Корреляционный анализ показал положительные значимые связи субъективного ощущения одиночества с ситуативной тревожностью ( $r = 0,556$  при  $p = 0,00$ ), личностной тревожностью ( $r = 0,384$  при  $p = 0,00$ ), уровнем депрессии ( $r = 0,662$  при  $p = 0,00$ ), ЭОК - эмоционально-ориентированным поведением ( $r = 0,343$  при  $p = 0,00$ ) (Рис.1).

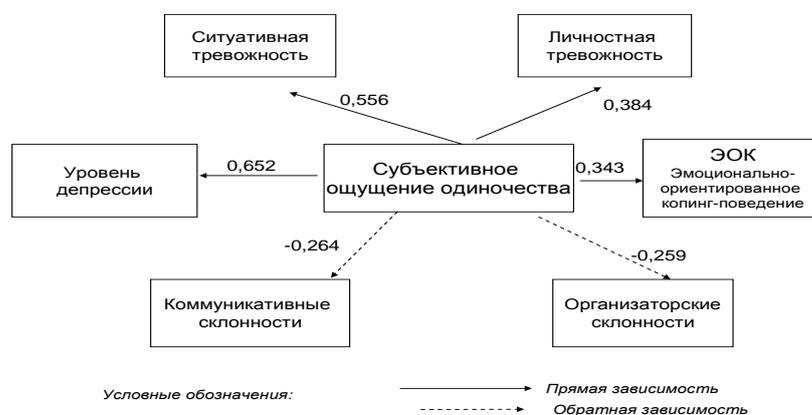


Рис. 1. Корреляционная плеяда «Субъективное ощущение одиночества»

Какими могут быть предложения и рекомендации по осуществлению системных действий на уровне личности и группы для снижения негативных эффектов состояния личностного одиночества студента?

Это может быть достигнуто разными способами, среди которых мощным психотерапевтическим эффектом, с нашей точки зрения, обладает активное привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

В процессе как индивидуальных, так и групповых, командных занятий происходят личностные изменения, появляются значимые новообразования, позволяющие пересмотреть многие позиции и способствовать:

- улучшению самочувствия и общего физического состояния, в результате чего наблюдается увеличение работоспособности, гармонизация эмоционального фона; способность к выдерживанию значительных нагрузок; решению задач в стрессовых ситуациях;

- оформлению отношения к себе как к самоценности, достойной уважения и признания;

- снижению уровня личностной и ситуативной тревожности;

- формированию и развитию коммуникативных/ организаторских навыков, командных качеств;

- расширению зоны добровольной ответственности по отношению к себе и другим за принимаемые решения;

- сосредоточению внимания на основном, а не частном и малозначительном;

- вовлечению в разнообразные формы занятий активного типа с целью увеличения и осознанного использования позитивных возможностей одиночества, во время которого происходит осмысление и анализ наработанного опыта;

- освоению новых социальных ролей и статусов, позволяющих лучше адаптироваться в различных сферах, а не только спортивной и физкультурно-оздоровительной;

- развитию настойчивости, целеустремленности, стремления к самопознанию и саморазвитию;

- привыканию к постановке и решению задач, к осознанному риску ради достижения значимой цели, к напряжению и преодолению себя;

- ориентации на выбор не эмоционально-ориентированного, а проблемно-ориентированного копинг-поведения.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом способны выполнять психотерапевтическую функцию в ситуации субъективно переживаемого проблемного одиночества, позволяя добиться позитивной динамики психофизического состояния студентов, способствуя проявлению социальной активности, формированию независимости и уверенности в собственных силах.

Библиографический список:

1. Никифорова С.А., Мантурова Н.М. Социальные переменные как фактор переживания одиночества студентами младших курсов в период адаптации к вузу / Мир науки, культуры, образования. — Новосибирск: Издательство: Редакция международного научного журнала "Мир науки, культуры, образования" (Горно-Алтайск), 2016. — №2 (57). — С. 276-279.
2. Никифорова С.А., Мантурова Н.М. Переживание одиночества студентами в период адаптации к вузу// Инновации в медицине, психологии и педагогике: Материалы VII Международной научно-практической конференции (Вьетнам, МуйНэ, 27 апреля – 7 мая 2016 г.). – Новосибирск: Издательство ООО «Немо Пресс», 2016. – С. 105-108.

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ-ТЕННИСИСТОВ И СПОРТСМЕНОВ-ФУТБОЛИСТОВ**

**Панова Елена Геннадьевна.**

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», канд. сельскохозяйственных наук, доц. ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», a.i.burmasova@nsuem.ru.

**Филь Татьяна Александровна.**

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», канд. психол. наук, зав. каф. психологии, педагогики и правоведения ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», fil@mail.ru.

**Быченкова Ирина Анатольевна.**

Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», канд. философских наук, доц. ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», a.i.burmasova@nsuem.ru.

**Юдина Светлана Дмитриевна.**

Новосибирск, Сибирский институт управления РАН ХиГС при Президенте РФ, канд. психол. наук, доц. каф. психологии Сибирского института управления РАН ХиГС при Президенте РФ, доц. ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», sveud@rambler.ru.

Аннотация. Целью пилотного исследования был сравнительный анализ личностных качеств спортсменов-теннисистов и спортсменов-футболистов, занимающихся спортом на профессиональном уровне. Выявлена значимая разница у теннисистов и футболистов между некоторыми важными характеристиками личности, такими как альтруизм, эгоизм, готовность к риску, сензитивность. Полученные результаты свидетельствуют, что личностные качества все-таки больше влияют на выбор спортивной деятельности, чем сама эта деятельность.

Ключевые слова: психология спорта, большой теннис, футбол, личностные качества спортсменов.

## **COMPARATIVE ANALYSIS OF PERSONAL FEATURES OF TENNIS AND ATHLETE SPORTSMEN AND FOOTBALL SPORTSMEN**

**Panova Elena Gennadievna.**

Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, Cand. agricultural sciences, associate professor, a.i.burmasova@nsuem.ru.

**Fil Tatyana Aleksandrovna.**

Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, Cand. psychol. Sciences, Head. kaf psychology, pedagogy and jurisprudence, fil@mail.ru.

**Bychenkova Irina Anatolyevna.**

Novosibirsk, Novosibirsk State University of Economics and Management, Cand. philosophical sciences, associate professor, a.i.burmasova@nsuem.ru.

**Yudina Svetlana Dmitrievna.**

Novosibirsk, Siberian Institute of Management under the President of the Russian Federation, Cand. psychol. Sciences, Assoc. kaf Psychology of the Siberian Institute of Management under the President of the Russian Federation, Associate Professor of Novosibirsk State University of Economics and Management, sveud@rambler.ru.

**Abstract.** The aim of the pilot study was a comparative analysis of the personal qualities of tennis players and football athletes involved in sports at the professional level. Revealed a significant difference in tennis players and football players between some important personality characteristics, such as altruism, selfishness, willingness to take risks, sensitivity. The results show that personal qualities still have a greater influence on the choice of sports activities than this activity itself.

**Keywords:** sports psychology, tennis, football, athletes personal qualities.

Личностные особенности спортсменов тесно связаны с психодинамическими свойствами высшей нервной деятельности, в связи с чем могут иметь значение при профессиональном отборе подростков для занятий тем или иным видом спорта [1, 2, 4]. Так, для командных видов спорта, очевидно, будут важны коммуникативные качества, а для индивидуальных, вероятно, общительность будет не так важна. Возникает вопрос: что является определяющим при выборе подростком вида спорта: его личностные качества или специфика спортивной деятельности? Общительный, любящий людей подросток, который хорошо себя чувствует в команде, выберет футбол или теннис при прочих равных условиях? И наоборот, теннис окажется предпочтительней для индивидуалиста? Анализ личностных качеств спортсменов, успешных в том или ином виде спорта, позволит ответить на эти вопросы.

**Целью пилотного исследования** был сравнительный анализ личностных качеств спортсменов-теннисистов и спортсменов-футболистов.

**Контингент и методы исследования.** Объем выборки составил 20 человек (посещающие данные спортивные секции, на профессиональном уровне в МУДОД «ДЮСШ по футболу» и МУДО «СДЮШОР по бадминтону, большому и настольному теннису» г. Новосибирска), из них 16 юношей и 4 девушки. Возраст испытуемых варьировал от 15 до 17 лет: 5 человек (25 %) 15-летних, 13 человек (65%) – 16-летних, 2 человека (10 %) – 17-летних. Определяли волевой потенциал личности с помощью методики «Диагностика волевого потенциала» (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.); степень готовности к риску с помощью методики «Готовность к риску» Шуберт (PSK). Для изучения

личностных ориентаций и самоактуализирующих черт личности применялся «Тест самоактуализации» (САТ) (Э. Шостром, адаптация Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз). Определение личностных установок альтруизма и эгоизма – «Диагностика личностной установки «Альтруизм – эгоизм» (Фетискин Н.П.) [3]. Сравнительный анализ проводился при помощи критерия U-Манна-Уитни.

**Результаты.** Результаты исследования волевого потенциала спортсменов по тесту «Диагностика волевого потенциала личности», (представлены на рис.1), показали, что группа испытуемых, занимающихся теннисом, имеют более низкий уровень волевого потенциала, по сравнению с испытуемыми, занимающиеся футболом.

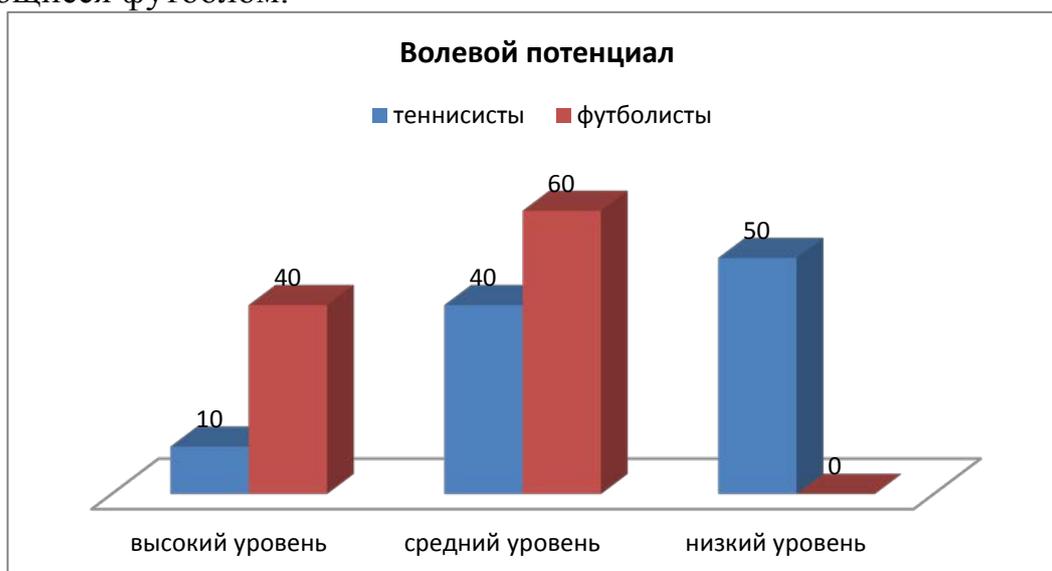


Рис. 1. Результаты исследования волевого потенциала спортсменов по тесту «Диагностика волевого потенциала личности»

Участники с низким уровнем волевого потенциала чаще всего просто делают то, что легче и интереснее. Для них мотивация занятий определяет интерес. К обязанностям нередко относятся спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Их позиция выражается примерно так: «Что мне, больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность воспринимают чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Эгоизм, вероятно, более присущ теннисистам, нежели командным игрокам – футболистам. При среднем уровне волевого потенциала действия также, хоть и в меньшей степени, носят энергосберегающий характер, при низкой инициативе и потребности самоустраниться от проблем и их решений.

Высокий и средний уровень волевого потенциала характерен для футболистов. Это важное качество для данного вида спорта, обеспечивающее волю к победе, стойкость перед трудностями, упорство.

Результаты исследования по методике «Готовность к риску» Шуберт (PSK), представлены на рис. 2, показывают, что у теннисистов и футболистов готовность

к риску примерна одинаковая. Преобладает средний уровень у теннисистов 6 человек (60%), у футболистов 5 человек (50%), у 3 человек (30%) среди футболистов наблюдается высокий уровень готовности к риску. 4 человека (40%) среди теннисистов имеют низкий уровень и вдвое меньше имеют низкий уровень среди футболистов 2 человека (20%).

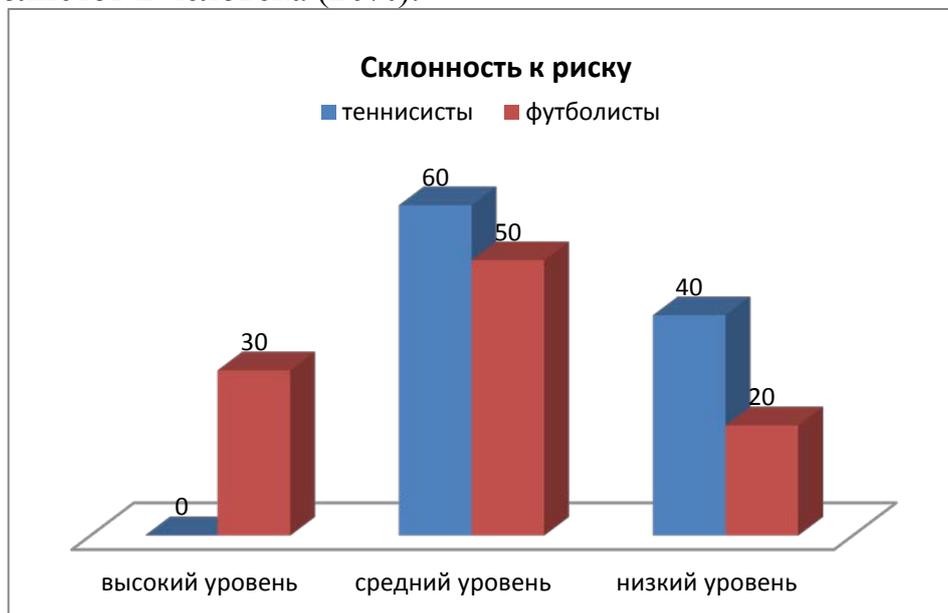


Рис. 2. Результаты исследования по методике «Готовность к риску» Шуберт (PSK)

Готовность к риску – качество, важное для любого вида спорта. Быть лидером в своем деле, значить прокладывать путь, рисковать, без этого невозможны большие результаты.

Таким образом, исследуемые футболисты склонны к риску, у них высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защите). Готовность к риску связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок. Теннисисты показали, что они слишком осторожны. В условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Результаты диагностики спортсменов по тесту «Альтруизм – эгоизм» представлены на рис. 3. Анализ показал, что спортсмены футболисты более альтруистически настроены: 7 человек (70%), у теннисистов более выражены эгоистические установки: 6 человек (60%), что согласуется с данными предыдущей методики.

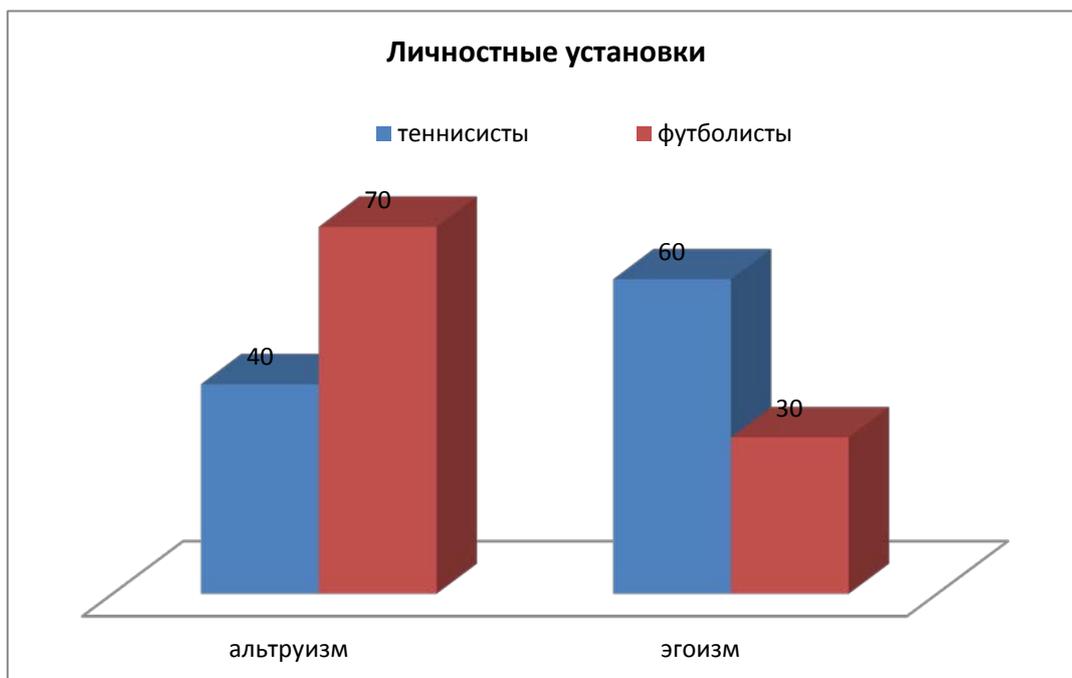


Рис. 3. Результаты диагностики спортсменов по тесту «Альтруизм – эгоизм»

Таким образом, у теннисистов больше выражена эгоистическая тенденция, у футболистов в большей степени выражен альтруизм, желание быть полезным. Это важно в групповой игре.

Результаты диагностики личностной ориентации по тесту самоактуализации (САТ) (Э. Шостром, адаптация Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз) представлены на рис. 4.

Интересно отметить, что в той и другой группе спортсменов оказалось по 7 человек (70%) имеющие высокий уровень самоактуализации жизненных ориентаций и ценностей. По шкале компетентности во времени средний балл у теннисистов - 6,5 баллов, выше, чем у футболистов (средний балл 5), что говорит о среднем уровне по данной шкале. Это означает, что большинство в группе правильно ориентированы во времени, рассматривая его в единстве прошлого, настоящего и будущего. Они не откладывают жизнь на завтра, не увязают в прошлом, а живут в настоящем, воспринимая его в единстве с прошлым и будущим. Их надежды разумно связаны с действующими в настоящее время целями, вера в будущее лишена ригидных или идеалистических целей.

Анализ шкалы поддержки или «Опора на себя» свидетельствует, что у группы футболистов данный средний балл выше (5,7 баллов) по сравнению с теннисистами – 3,7 балла. Данный параметр описывает направленность личности на себя или направленность на других, то есть, руководствуется ли в жизни человек своими собственными целями, убеждениями, установками и принципами, или он подвержен влиянию внешних сил, конформен и т. д.

Низкий балл свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности субъекта («извне направляемая» личность),

внешнем локусе контроля. Содержание данной шкалы, на наш взгляд, наиболее близко именно к этому последнему понятию. Как теоретические работы, так и психологическая практика свидетельствуют о правомерности включения указанной шкалы в методику как базовой. Несамоактуализирующаяся личность направляется «извне», то есть обладает внешней поддержкой, в большей степени подвержена влиянию внешних сил. Ее поведение больше ориентировано на мнение других, а не на свое собственное; одобрение Других людей становится высшей целью. Такого человека характеризует навязчивая, ненасытная потребность в привязанности, в уверенности, что его любят.

У теннисистов в большей степени характерна зависимость от чужих суждений, большая конформность отношений, во многом это определяется видом выбранной спортивной деятельностью.

По шкале гибкости поведения выявлено, что у теннисистов (средний балл 4,3 балла) диагностирует степень, гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию, гибкость поведения в различных ситуациях, гибкость применения стандартных оценок, принципов выше, чем у футболистов (3,1 балла).

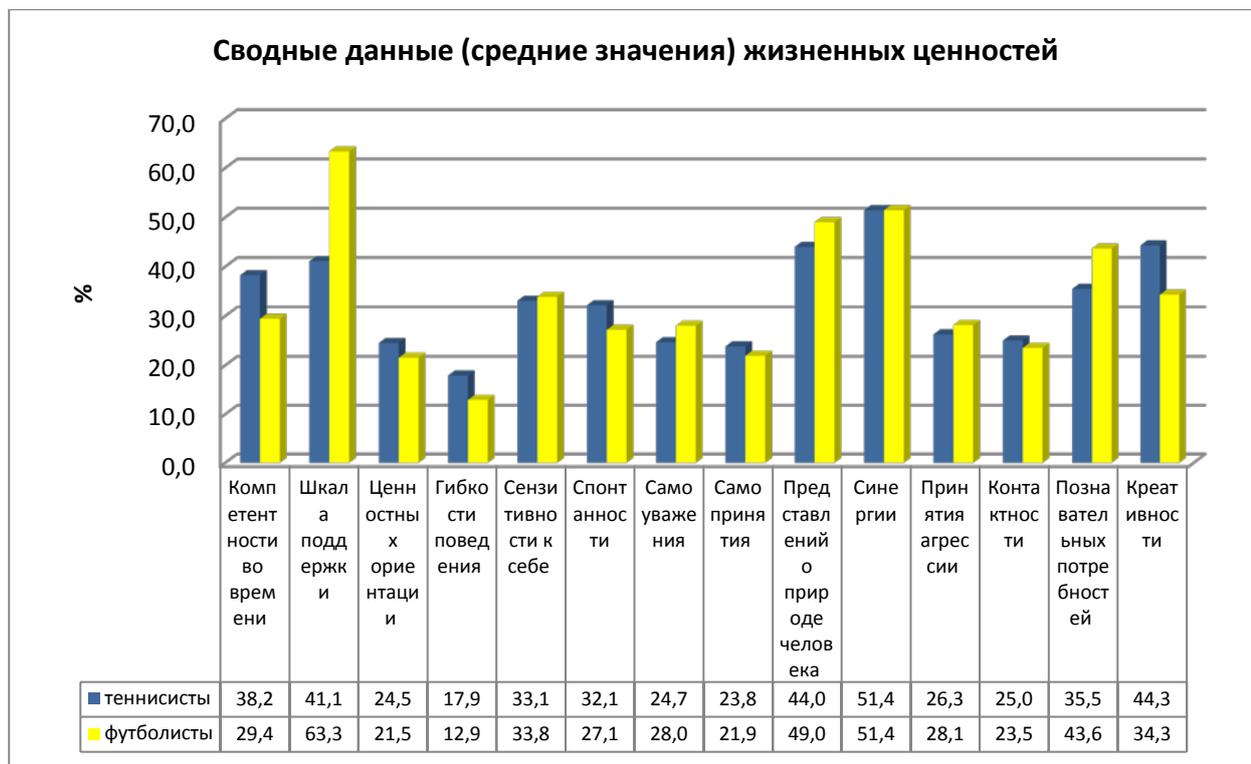


Рис. 4. Результаты диагностики личностной ориентации по тесту самоактуализации (САТ) (Э. Шостром, адаптация Ю. Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М. В. Загика и М. В. Кроз)

При этом в целом это низкий уровень, что означает догматизм, проявляющийся в том, что несамоактуализирующаяся личность очень жестко придерживается общих принципов.

Шкалы ценностной ориентации и Гибкости поведения, дополняя друг друга, образуют блок ценностей. Первая шкала характеризует сами ценности, вторая – особенности их реализации в поведении. Практически одинаковый средний балл (теннисисты – 4,3, футболисты – 4,4) у групп по шкале сензитивности к себе определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексивирует их. Для обеих групп характерна бесчувственность. Тоже важное качество для спортсмена, поскольку сензитивность в ситуации спортивных стрессов оказалась бы губительной.

Уровень шкалы спонтанности у теннисистов выше (средний балл 4,5 балла) по сравнению с футболистами (средний балл - 3,8), это измеряет способность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства или быть самим собой. Для футболистов характерно, то, что они опасаются открыто проявлять свои чувства и эмоции в поведении – это важное качество для работы в группе.

Шкалы 3 и 4 составляют блок чувств. Первая определяет то, насколько человек осознает собственные чувства, вторая – в какой степени они проявляются в поведении. Выявлено, что для теннисистов характерна большая открытость проявления эмоций в осознание чувств, и в большей степени проявление чувств в поведении.

У теннисистов более низкие результаты по шкале самоуважения, в данном случае диагностируется способность субъекта ценить свои достоинства, положительные свойства характера, уважать себя за них и за свою силу. Для футболистов в большей степени характерны черты самоактуализирующейся личности, которая принимают себя такой, какая она есть – со всеми своими недостатками и слабостями. По шкале самопринятия, напротив, выше средний балл у теннисистов. Актуализация собственной личности требует и того, и другого.

Одинаковый средний балл -3,6 у обеих групп по шкале Синергии, что измеряет способность к целостному восприятию мира и людей, способность находить закономерные связи во всех явлениях жизни, понимать, что такие противоположности, как работа и игра, эгоизм и бескорыстие, любовь и похоть, телесное и духовное и др. не являются антагонистическими. Для наших испытуемых характерен низкий результат, который означает, что жизненные противоречия воспринимаются ими как антагонистические.

У группы теннисистов более низкий уровень (средний балл – 4,2, футболисты – 4,5) по шкале принятия агрессии. Обычно стараются скрыть это качество, отказаться от агрессии, подавить ее в себе.

По шкале Контактности, что характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной

психологии терминологию, к субъект-субъектному общению, для исследуемых групп характерно, что практически все ребята испытывают трудности в общении. В большинстве случаев из-за отсутствия доброжелательности. Средний балл теннисистов – 5, футболистов – 4,7 балла.

У футболистов выше уровень по шкале познавательных потребностей (средний балл – 4,9, в сравнении с теннисистами – 3,9 балла), что согласуется с их большей экстравертированностью и любопытством.

Теннисисты по шкале креативности выявили более высокий уровень, чем футболисты (6,2 и 4,8 соответственно), что также характерно для индивидуального вида спорта. Высоким баллам соответствует развитая творческая направленность личности – больше характеристика подходит для теннисистов (во многом мы связываем это с тем, что в данной группе 4 девочки), для футболистов характерен низкий творческий потенциал, во время игры они ориентированы на подсказки тренера.

Сравнительный анализ полученных результатов исследования личностных качеств у обследованных спортсменов приведен в табл. 1.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа личностных качеств спортсменов в зависимости от выбора спортивной деятельности (U- критерий Манна - Уитни)

Качества	Среднее значение		U	p- level
	Теннисисты	Футболисты		
Альтруизм	10,3	18,5	74	0,001
Эгоизм	8,2	3,3	61	0,001
Готовность к риску	2,6	25,2	5,4	0,005
Сензитивность к себе	4,3	3,1	41,0	0,03

Итак, данные результаты, позволяют сделать вывод, что личностные качества все-таки больше влияют на выбор спортивной деятельности. Это подтверждает тот факт, что нами выявлена значимая разница у теннисистов и футболистов между некоторыми важными характеристиками личности, такими как альтруизм, эгоизм, готовность к риску, сензитивность.

Библиографический список:

1. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 134 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб. : Питер, 2008. - 352 с.

3. Общая психодиагностика / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2007. -321 с
4. Савельников О. Д. Талант, одаренность и способности в структуре спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 16-20.

## **НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЯХ, С ПОМОЩЬЮ ТРАНСДИАГНОСТИЧЕСКИХ МАРКЕРОВ**

**Пронин Сергей Владимирович.**

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», канд. мед. наук, доцент кафедры социальной психологии и виктимологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», доцент кафедры психологии, педагогики и правоведения, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», svpronin@rambler.ru.

**Филиппова Юлия Сергеевна.**

Россия, г. Новосибирск, канд. мед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», Председатель федерации спортивной аэробики г. Новосибирска, старший тренер детско-юношеской сборной.

**Чухрова Марина Геннадьевна.**

Россия, г. Новосибирск, доктор мед. наук, профессор кафедры общей психологии и истории психологии, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», профессор кафедры психологии, педагогики и правоведения, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», mba3@ngs.ru.

Аннотация. Существует необходимость прогнозировать успешность и перспективность детей, занимающихся в спортивных секциях. Интегративной характеристикой психосоматического состояния является вариабельность сердечного ритма. Маркерами успешности послужили: активность системы внутреннего подкрепления (ревард-системы), психическая устойчивость, болезненность тренировок и аутоагрессивность, как способность к преодолению себя для достижения спортивного результата. Выявлена высокая диагностическая валидность данных параметров, что позволяет использовать предлагаемую систему в спортивной практике.

Ключевые слова: мониторинг здоровья спортсменов, вариабельность сердечного ритма, система внутреннего вознаграждения, спортивная аэробика.

## **NEW OPPORTUNITIES FOR MONITORING THE HEALTH CONDITION OF CHILDREN IN THE SPORTS SECTIONS WITH THE HELP OF TRANSDIAGNOSTIC MARKERS**

**Pronin Sergey Vladimirovich.**

Russia, Novosibirsk, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Social Psychology and Victimology at the Novosibirsk State Pedagogical University, Associate Professor of the Psychology, Pedagogy and Law Department, Novosibirsk State University of Economics and Management, svpronin@rambler.ru.

**Filippova Julia Sergeevna.**

Russia, Novosibirsk, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Social Psychology and Victimology at the Novosibirsk State Pedagogical University, Chairman of the Federation of Sports Aerobics of Novosibirsk, senior coach of the junior team.

**Chukhrova Marina Gennadievna.**

Russia, Novosibirsk, Doctor of Medicine, Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Professor of the Department of Psychology, Pedagogy and Law, Novosibirsk State University of Economics and Management, mba3@ngs.ru.

Abstract. There is a need to predict the success and prospects of children involved in sports clubs. Integrative characteristic of the psychosomatic state is heart rate variability. Markers of success were: the activity of the internal reinforcement system (reward system), mental stability, painful training and auto-aggression, as the ability to overcome yourself to achieve a sporting result. High diagnostic validity of these parameters was revealed, which allows using the proposed system in sports practice.

Key words: sportsmen's health monitoring, heart rate variability, internal reward system, sports aerobics.

Трансдиагностические маркеры, такие, как показатели деятельности сердечно-сосудистой системы, наиболее достоверно свидетельствуют о состоянии адаптационных возможностей организма. Регуляция сердечного ритма в физиологических условиях является результатом ритмической активности пейсмейкеров синусового узла, модулирующего влияния вегетативной и центральной нервной системы, ряда гуморальных и рефлексорных воздействий [1]. Инструментально оцениваемая вариабельность сердечного ритма - это неинвазивный метод объективной оценки качества регуляции, которая определяет адаптационный потенциал.

**Цель исследования:** разработка неинвазивного способа мониторинга состояния здоровья детей, занимающихся в спортивных секциях, на основе анализа вариабельности сердечного ритма.

В исследовании приняли участие 28 спортсменов в возрасте  $10 \pm 1,1$  лет, занимающихся спортивной аэробикой, и сборная команда Новосибирской области по спортивной аэробике в возрасте  $24 \pm 1,8$  лет. Для сравнения показателей и моделирования таких шкал, как гармоничность общефизической подготовки, психическая стабильность, болезненность, использованы данные, полученные на

основе скринингового тестирования 30 школьников 10-11 класса одной из средних школ г. Новосибирска, возраст  $15 \pm 0,5$  лет, не занимающиеся спортом. Перечисленные выше оценочные шкалы были особенно значимыми, поскольку в ранее проведенных нами исследованиях они в той или иной степени проявлялись при оценке аутоагрессивного поведения [2]. Исследование проведено в рамках диспансерного наблюдения с получением информированного согласия на него от родителей школьников.

Для изучения вегетативного баланса на основе оценки общей variability сердечного ритма использован фотоплетизмографический пульс-детектор (М.Б. Штарк) и программа "BFB - тест" (НИИ МБиБ СО РАМН). Был использован индекс напряжения (ИН) – Баевского, показывающий степень централизации в управлении сердечным ритмом. В спокойном состоянии он обычно меньше 100 у.е, а при некоторых заболеваниях и стрессе может увеличиваться до 200, 500 и выше. Обработка данных проведена с помощью автоматической системы линейного моделирования (SPSS 22). Использован информационный критерий который был предложен Хиротугу Акаике в 1971 году (AIC - Akaike information criterion). Было выявлено, что в целом пригодность данных шкал для выявления различий относительно приемлема, где альфа Кронбаха = 0,64. Применялись алгоритмы расчета психофизиологических шкал разработанных на основе экстраполяции полученных ранее нами данных [3]. Основа расчета: Heart rate variability. Standarts of measurement, physiological interpretation, and clinical use... Europ Heart J, 1996; 17: P.354-381[1]. Также использовались методические рекомендации [4]. см. «Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем // Вестник ритмологии.- 2001.- N 24.- С. 65-87. После статобработки были получены уравнения линейной регрессии для расчета психофизиологических шкал на основе индексов ВСР. Вот эти алгоритмы мы в дальнейшем использовали для расчета таких шкал как: «Активность ревард-системы»; «Самоконтроль»; «Аутоагрессивность».

Психологическая оценка у школьников проводилась школьным психологом с применением структурированного психологического интервью. Оценка здоровья проведена по специально разработанному опроснику рискометрии заболеваний у детей, который заполнялся родителями школьника.

Получены следующие **результаты**. Данные по информационной значимости алгоритмов расчета шкал приведены ниже. Прежде всего выявлено, что оценка «психическая стабильность» прямо коррелировала (Спирмана)  $r_{sp} = 0,617$  с успеваемостью и  $r_{sp} = 0,451$  с оценкой «гармоническая личность» ( $P = 0,01$ ). Исходно была проведена статистическая проверка и показано, что полученные записи ВСР не были подвержены влиянию случайных факторов – времени записи, нечеткая фиксация датчика и другие артефакты (влажность рук и т.п.). Показано, что стандартизированная средняя оценка по результатам ОФП-тестирования (общефизической подготовки) позволяет выявить отличия среди членов команды. Сравнение было проведено по показателям пульса во время

занятий и после 5-ти минутного отдыха, способности следовать установкам тренера, индексу Баевского (чем ниже, тем лучше показатели). Выявлено, что общая мощность сердечного ритма является информативным маркером, при его снижении у детей возрастает степень утомляемости.

По разработанной нами модели проведена оценка взаимосвязи состояния ревард- системы (ситсемы «внутреннего вознаграждения») с показателями по отдельным тестами ОФП. При этом вводилась корректировка на возраст и пол занимающихся. Применялся метод Бутстрепа – выборка статистически увеличена до 100 наблюдений. Данные приведены в табл. 1. Показано, что чем выше индекс ревард-системы – тем более выражен дефицит ее компонентов.

Таблица 1

Корреляционные взаимосвязи между показателями общефизической подготовки и состоянием ревард-системы

**Корреляции**

Ревард среднее значение

Корреляция Пирсона

	Сборная аэробика	
	занимаютс я	сборна я
Ревард среднее значение	1	1
Чувство вины	-,949**	-,913**
Расчет гармония	-,850**	-,889**
Расчет псих.стабильность	,088	-,272**
Болезненность		
сумма баллов	,145	,590**
расчет отжимание	,023	-,343**
прыжок в длину с места	-,107	-,163
наклон- складка	-,654**	,110
упор углом ноги	-,591**	-,274**
врозь		
пресс за 1 мин	-,151	-,182
упор углом (круги)	-,290**	-,447**
шпагат	-,771**	,244*
кольца	,324**	,227*
пресс-складка	-,234*	-,219*
1000м	,467**	,246*

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Потребность в стимулировании ревард-системы среди членов сборной команды на момент тестирования можно объяснить состоянием внутренней неудовлетворенности и стремлением к достижению более высоких результатов. При этом интерпретация активности ревард-системы имеет обратную зависимость – индекс отрабатывался все-таки для специфичного контингента, поэтому, его численное возрастание (положительные числа) закономерно означало его дефицит. Шкала аутоагрессивности (название условное) – для детей она характеризует проговаривание внутренней установки, желание пренебречь усталостью и напряжением для достижения цели, спортивного результата. Это чувство вины, долженствования, внутренняя установка на выполнение задания тренера. Аутоагрессивность в соревновательной мотивации отражает состояние внутренних побудительных сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревновании. Данный показатель снижает дефицит компонентов ревард-системы (табл. 2), что также может рассматриваться как прогностический признак.

Таблица 2

Корреляционные взаимосвязи между показателями ревард-системы и аутоагрессивностью

**Корреляции**

Аутоагрессивность  
Корреляция Пирсона

	Сборная аэробика	
	занимаются	сборная
Ревард среднее значение	-,949**	-,913**
Чувство вины	1	1
Расчет гармония	,819**	,928**
Расчет псих.стабильность	-,115	-,019
Болезненность сумма баллов	,030	-,371**
расчет отжимание	-,211*	,350**
прыжок в длину с места	-,096	,043
наклон- складка	,554**	-,147
упор углом ноги	,526**	,260*
врозь		
пресс за 1 мин	-,104	,240*
упор углом (круги)	,245*	,272**
шпагат	,750**	-,270**
кольца	-,237*	,016
пресс-складка	,044	,394**
1000м	-,259*	-,273**

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

В рассматриваемом нами виде спорта (спортивная аэробика) очень важным качеством признается психическая стабильность. Стабильность-помехоустойчивость характеризует устойчивость функционального состояния и двигательных компонентов в соревновательной ситуации, а также степень воздействия на спортсмена различных помех, как во внутренней сфере, так и во внешних условиях. С помощью предлагаемого нами метода диагностики показано, что это качество может быть определено существенно проще, чем до настоящего времени. Основной составляющей этого свойства является степень сформированности той системы действия, которую необходимо реализовать в экстремальной ситуации. Чем выше психическая стабильность, тем более высокие результаты по отдельным тестам. Там, где этого не наблюдается, не хватает общефизической подготовки, что опять-таки является диагностическим параметром, позволяющим усилить тренерскую работу либо отсеять спортсмена (табл. 3).

Таблица 3

Корреляционные взаимосвязи между показателями ревард-системы и психической стабильностью

**Корреляции**

Расчет психическая стабильность

Корреляция Пирсона

	Сборная аэробика	
	занимаются	сборная
Ревард среднее значение	,088	-,272**
Чувство вины	-,115	-,019
Расчет гармония	-,188	-,099
Расчет псих.стабильность	1	1
Болезненность сумма баллов	,382**	-,034
расчет отжимание	,680**	,482**
прыжок в длину с места	,459**	,718**
наклон- складка	,364**	,098
упор углом ноги врозь	,320**	,235*
пресс за 1 мин	,317**	,029
упор углом (круги)	,180	,624**
шпагат	,240*	-,218*
кольца	-,307**	-,783**
пресс-складка	,183	-,040
1000м	-,045	-,294**

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Спортивная саморегуляция проявляется в способности спортсмена регулировать сдвиги в эмоциональной и чувственной сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. В этой связи является важным диагностика болезненных ощущений и состояний в момент подготовки к соревнованиям и прогноз их возможного влияния на результаты (табл. 4). Как следует из таблицы, предлагаемая диагностическая программа позволяет с достаточной степенью достоверности учитывать этот важный параметр.

Таблица 4

Корреляционные взаимосвязи между показателями ревард-системы и болезненными ощущениями в предсоревновательный период

### Корреляции

Болезненность сумма баллов расчет

Корреляция Пирсона

	Сборная аэробика	
	занимаютс я	сборна я
Ревард среднее значение	,145	,590**
Чувство вины	,030	-,371**
Расчет гармония	-,332**	-,450**
Расчет псих.стабильность	,382**	-,034
Болезненность сумма баллов расчет	1	1
отжимание	-,081	,454**
прыжок в длину с места	-,268**	,405**
наклон- складка	,015	,155
упор углом ноги врозь	-,190	,213*
пресс за 1 мин	-,367**	,195
упор углом (круги)	-,345**	,012
шпагат	,004	-,021
кольца	,034	,036
пресс-складка	-,521**	,043
1000м	,700**	-,330**

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

**Заключение.** Необходимость учета взаимодействия физических и психических, общих и специальных свойств личности и соматического состояния спортсмена обусловила необходимость создания неинвазивного диагностического алгоритма, позволяющего прогнозировать соревновательную успешность спортсменов по показателям анализа variability сердечного ритма, как интегральной характеристики психосоматического состояния. В качестве маркеров успешности были выбраны: активность системы внутреннего подкрепления (ревард-системы), психическая устойчивость, болезненность тренировок и аутоагрессивность. Выявлена высокая диагностическая валидность данных параметром, что позволяет использовать предлагаемую систему в спортивной практике и позволяет открыть тренерам и спортсменам непосредственный доступ к использованию скрытых внутренних психологических и физиологических ресурсов для достижения выдающихся спортивных результатов.

Библиографический список:

1. Пронин С.В., Чухрова М.Г., Филлипова Ю.С. Мониторинг здоровья спортсменов, занимающихся в спортивных секциях / Медицина Кыргызстана. - 2017. - Т. 1. - № 2. - С. 10-12.
2. Дресвянников В.Л., Пронин С.В., Чухрова М.Г. Выявление склонности к рисковому поведению с помощью анализа variability сердечного ритма / Мир науки, культуры, образования. - 2015. - № 6 (55). - С. 273-276.
3. Пронин С.В., Чухрова М.Г. Трансдиагностические биомаркеры в оценке суицидальной предрасположенности у наркотических аддиктов. Суицидология. 2018; 9 (4): 69-78. doi.org/10.32878/suiciderus.18-09-04(33)-69-78.
4. Методические рекомендации: «Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем // Вестник ритмологии.- 2001.- N 24.- С. 65-87.
5. Heart rate variability. Standarts of measurement, physiological interpretation, and clinical use.... Europ Heart J, 1996; 17: P.354-381.

## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АСИММЕТРИЯ МОЗГА И ЕЕ РОЛЬ В УСПЕШНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Сарсембаева Элла Юрьевна.**

Республика Казахстан, г. Павлодар, Павлодарский государственный педагогический университет, кандидат психологических наук, старший преподаватель, elmasars@mail.ru.

Аннотация. В статье рассматривается значение синдромного анализа А.Р. Лурия, являющееся прогностически важным в психологии спорта: тип функциональной асимметрии мозга может рассматриваться как фактор, обуславливающий специфику протекания не только высших психических процессов, но и двигательные функции спортсменов. В статье приведены доказательства о том, что типы ФАМ коррелируют с особенностями спортивной деятельности, моторные и сенсорные асимметрии связаны со спецификой конкретного вида спорта и может служить показателем результативности действий спортсмена во многих видах спорта.

Ключевые слова: функциональная асимметрия мозга (ФАМ), синдромный анализ, особенности спортивной деятельности, моторные и сенсорные асимметрии.

## **FUNCTIONAL BRAIN ASYMMETRY AND ITS ROLE IN THE SUCCESS OF SPORTS ACTIVITIES**

**Sarsembayeva Ella Yurievna.**

Republic of Kazakhstan, Pavlodar, Pavlodar State Pedagogical University, Candidate of Psychological Sciences, Senior Lecturer elmasars@mail.ru.

Abstract. The article discusses the significance of the syndrome analysis of A.R. Luria, who is prognostically important in sports activities: the type of interhemispheric asymmetry can be considered as a factor determining the specificity of the flow of higher psychophysical processes, including motor functions. The article presents evidence that FAM types correlate in a certain way with the features of sports activities, motor and sensor asymmetries are associated with the specifics of a particular type of sport and can serve as a marker of sportsman's performance in many sports.

Key words: functional brain asymmetry (FAM), syndromic analysis, features of sports activity, motor and sensor asymmetries.

В последние годы в силу целого ряда причин значительно возросла актуальность проблемы содержания, диагностики и типологии индивидуальных

различий человека. По мнению В.И. Абакумовой, А.М. Ерохина, Г.М. Иващенко, О.Ю. Колосовой, О.Ф. Лобазовой и многих других ученых, «человек – это многогранное и многокачественное явление, продукт общественных отношений, природное существо, субъект общественно-исторической деятельности и культуры. Именно поэтому для своего выражения он требует различных понятий, важнейшими из которых являются «человек», «индивид», «индивидуальность», «личность».

Одним из наиболее продуктивных подходов к изучению индивидуальных различий в психологии оказались те, которые опирались на теории биологических («природных») основ. Нейро- и психофизиологические процессы являются необходимым звеном в понимании причин человеческой индивидуальности.

Спортивная деятельность предполагает наличие не только высокого уровня внутренней мотивации для занятий, но и соответствие психофизиологической организации спортсмена выбранному виду спорта. Функциональная асимметрия мозга (ФАМ) – это уникальная характеристика индивидуальности человека, который необходимо учитывать для дифференциального подхода к обучению движениям и овладению спортивными навыками. Изучение типов ФАМ как фактора, обуславливающего успешность спортивной деятельности, на наш взгляд, имеет значение для профессионального отбора спортсменов.

Индивидуальные особенности организации моторных и сенсорных предпочтений являются основанием для характеристик, значимых в планируемом результате для определенного вида спорта. Клинической нейропсихологией доказано, что именно динамические характеристики (скорость реакции, психическое и моторное реагирование) определяют результативность, успешность достижений. [2].

Функциональная асимметрия мозга может соответствовать требованиям спортивной деятельности, а может им противоречить, что скажется отрицательно на успешности этой деятельности.

Исследования, проведенные среди студентов-первокурсников (ситуация учебного стресса), показали, что увеличение симпатических воздействий и высокий уровень тревожности были у обследованных с различными типами межполушарной асимметрии. Напряжение вегетативной регуляции и психоэмоциональный стресс отчетливее выражены у студентов с односторонним преобладанием полушария, чем у студентов со смешанным доминированием.

Нейрофизиологические исследования ФАМ, которые проводились среди спортсменов в лаборатории Е.Д. Хомской, показали: становая сила - противодействие внешнему сопротивлению посредством мышечных напряжений) и показатели выносливости - при левостороннем типе ФАМ (ведущая левая рука в сочетании с симметрией слухоречевых и зрительных функций) были достоверно лучше. У этой же группы испытуемых были и лучшие показатели выносливости, т.е. способности организма длительное время выполнять физическую работу и противостоять утомлению. Данные определялись по тесту Купера. У лиц с

парциальным доминированием функций определяется большая устойчивость к воздействию предельных нагрузок, и утомление у них наступает позже, чем у людей с односторонним типом доминирования. Этим, видимо, объясняются и лучшие показатели физических качеств у людей с неярко выраженной латерализацией функций. Эти же данные подтверждают и исследования С.Г. Кривошекова на спортсменах-биатлонистах высокого класса: была показана большая успешность амбидекстров по сравнению с право- и леволатеральными.

При этом, проявление способностей человека выполнять движения за максимально короткий отрезок времени (рассматриваемое физическое качество - быстрота) лучше выражено у праворуких, при сочетании с правосторонней латерализацией слухоречевых функций. Как известно, по мере накопления левых признаков функциональной асимметрии возможно затруднение нервно-психической деятельности человека и могут «ухудшаться показатели любой деятельности, когда необходимо быстрее реагировать на быстро меняющиеся ситуации» [1, с. 37].

Вслед за многими учеными, мы считаем, что проявление таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, зависит от типа межполушарной организации моторных и сенсорных процессов. Межполушарная организация мозга влияет и на развитие физических способностей, характерных специфике избранного вида спорта.

Известно, что на разных этапах тренировочного процесса у спортсменов отмечается предпочтение правой или левой руки. Например: использование ведущей руки в борьбе и фехтовании, предпочтение ноги в легкоатлетическом беге или футболе, использование ведущего глаза в стрельбе, теннисе. Нами отмечено, что с ростом спортивного мастерства у студентов, занимающихся единоборствами, наблюдается увеличение симметрии мануальных и зрительных функций. Одновременно происходит рост процента лиц с правосторонним типом слухоречевых функций.

Эффективное использование и правой, и левой руки в единоборстве, по мнению П.Н.Ермакова (1988), является характерным для периода стабилизации, а в дальнейшем, на этапе высокого технического мастерства, вновь может усилиться роль ведущей руки. У студентов, занимающихся спортивной гимнастикой, отмечается, что с ростом спортивного мастерства значительно увеличивается правосторонняя асимметрия по мануальным и сенсорным функциям (у 90,8 % — ведущая правая рука, у 78,3 % — ведущее правое ухо, у 94,1 % - ведущий правый глаз); уменьшается симметрия всех функций и исчезает левосторонняя асимметрия по мануальным и зрительным функциям. Нами отмечено, что гимнастическая деятельность предъявляет высокие требования к произвольной регуляции сложно-координированных в пространстве движений всего тела, что обеспечивается накоплением правосторонних латеральных признаков [3].

Подобная тенденция наблюдается с ростом спортивного мастерства среди девушек, которые занимаются художественной гимнастикой: увеличивается

правосторонняя асимметрия по мануальным и зрительным функциям, слухоречевые функции меняются в меньшей степени. Так как данный вид спорта требует сочетания совершенства сложно-координированных движений и интерпретации их эмоционального выражения с музыкальностью и ритмикой. Этим, видимо, и объясняется наличие относительно большого количества лиц с левосторонними и симметричными типами слухоречевых функций в сочетании с правосторонней латерализацией мануальных и зрительных функций.

По нашим наблюдениям, лица с правосторонним типом ФАМ лучше адаптируются к деятельности, протекающей в жестко регламентированных условиях. В эмоционально-стрессовых ситуациях у них отмечается высокий уровень управления собственными эмоциями и как следствие - профессиональная надежность.

Таким образом, типы ФАМ определенным образом коррелируют с особенностями спортивной деятельности, моторные и сенсорные асимметрии связаны со спецификой конкретного вида спорта. Была выявлена зависимость показателей физических качеств спортсменов (быстроты, выносливости, становой силы) от индивидуального типа ФАМ: лучшие показатели быстроты чаще отмечались у праворуких в сочетании с правосторонней латерализацией слухоречевых функций, у леворуких при сочетании с симметрией или правосторонней асимметрией слухоречевых и зрительных функций были наилучшие показатели выносливости и становой силы.

Среди обследованных нами лиц, занимающихся спортивной гимнастикой, преобладают «чистые» правши, но их мало среди девушек-спортсменок в художественной гимнастике; среди лиц, занимающихся теннисом и плаванием, большинство — праворукие с различными вариантами латерализации сенсорных функций; для лиц, занимающихся единоборствами, наиболее часто встречаемым типом ФАМ является амбидекстрия. Для студентов, занимающихся спортивной гимнастикой, характерен очень высокий процент лиц «чистых» правшей (87,27 %); и очень незначителен процент праворуких (8,64 %) и амбидекстров (4,09 %). Следовательно, правостороннее доминирование мануальных, слухоречевых и зрительных функций является благоприятным показателем успешности зрительно-пространственной деятельности.

К пространственным функциям относится не только способность ориентироваться во внешнем зрительном пространстве, но и способность точно управлять собственным телом, что требуется для спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой. У единоборцев, которые демонстрируют более низкие показатели в технической подготовке, обнаруживается большая степень асимметрии сложных двигательных актов. Кроме того, испытуемые со смешанными вариантами латеральной организации мозга отличаются, как правило, большим количеством испытуемых с высокими показателями личностной и реактивной тревожности, а это является важным индивидуально-психологическим качеством для спортсменов, занимающихся разными видами

борьбы. При высоких показателях личностной и реактивной тревожности, как показано, растет уровень спортивных достижений.

Как известно, леворукие в таких видах спорта, как бокс, фехтование, теннис отличаются спецификой технико-тактических действий и создают трудности для соперника. Так, например, один из лучших теннисистов - австралиец Род Лейвер был левшой, что давало ему решающее преимущество над соперниками. Играя с теннисистом-левшой, соперники часто ведут атаку в наиболее уязвимое место площадки, стараясь послать мяч в его правый угол, под его удар слева. Но Р. Лейвер – довольно редкое исключение из общего правила: его удары с правой части корта (удары слева) нисколько не слабее, чем с левой, и даже являются более мощными и стабильными. Эта особенность игры Р. Лейвера давала ему возможность одинаково успешно нападать и защищаться с любой части корта. Если учесть еще его исключительную быстроту передвижения по площадке, исключительно хорошую координацию движений, гибкую тактику игры по всему корту, волю и выдержку, а также умение тактически правильно рассчитывать свои действия, – становится ясно, что психофизиологические особенности Р. Лейвера были оптимальны для тенниса.

Другой выдающийся теннисист – швед Бьерн Борг – также представляет собой психофизиологический феномен. Проверка пульс у Б.Борга в спокойном состоянии даёт показания только 35 ударов в минуту, артериальное давление составляет 70/30 мм рт.ст. Высокий уровень тренированности, фантастическая выносливость, бесконечное желание бороться и побеждать, специфическая монотонная, «скучная» игра снискали ему славу человека-полуавтомата, поработанного своей собственной безупречной техникой. Это был ярко выраженный левополушарный спортсмен, который рассчитывал траекторию полета мяча, находясь в 2-3 раза дальше по задней линии, чем это принято у спортсменов-теннисистов. «Мне нужно довольно много времени, чтобы увидеть направление нанесенного удара по мячу, затем повернуться, сделать замах и ударить по мячу. Я хочу как можно дольше видеть мяч при сильной подаче. Я принимаю подачу спокойно, не нервничая. Располагаясь далеко за задней линией, я имею достаточно времени для подготовки к удару и избавляю себя от излишнего напряжения. В результате у меня есть возможность выполнить выигрышный прием подачи лучше других игроков» (Б.Борг). При этом спортсмен отмечает, что интуиция играет не последнюю роль в его успехе: «Я инстинктивно направляю мяч туда, куда нужно» [цит. по 4]. Кроме технических приемов, отработанных до автоматизма, выносливости и страстного желания выиграть во что бы то ни стало, у Борга была еще одна черта характера, которая помогала ему одерживать многочисленные победы – спокойное, невозмутимое поведение на корте, психологическая устойчивость и потрясающая мотивационная направленность личности.

Таким образом, для получения высоких результатов в определенном виде спорта, на практике происходит стихийный естественный отбор людей с определенным типом ФАМ, которые более комфортно чувствуют себя в

выбранных видах спорта. Это способствует более успешному развитию их физических способностей, более гармоничному развитию личности в выбранном виде спорта. Определение функциональной асимметрии имеет большое значение для спортивной практики, так как может предполагать уровень результативности спортсмена, а также предполагать различные способы мотивирования спортсмена на результат.

Библиографический список:

1. Брагина Н. Н., Доброхотова Т. А. Функциональные асимметрии человека. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.- Медицина, 1988. - 240 с.
2. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 384 с.
3. Ermakov P. Hemispheric asymmetry in the pooling of local visual information /// International Journal of Psychophysiology. – 2014. – V. 94. – Issue 2. – P. 144.
4. Корбут Е.В. Теннис: техника и тактика чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

**Свинар Елена Владимировна.**

г. Киров, Вятский государственный университет, доцент кафедры медико-биологических дисциплин, [svinarelena@rambler.ru](mailto:svinarelena@rambler.ru).

**Морозова Марина Алексеевна.**

г. Киров, Вятский государственный университет, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин, [Morozova\\_2406@mail.ru](mailto:Morozova_2406@mail.ru).

Аннотация. В статье авторы делятся опытом организации и проведения психолого-педагогического обеспечения в подготовке юных спортсменов. Освещают реализуемые аспекты деятельности в рамках функционирования научно-методического центра сопровождения психофизиологического развития обучающихся «Здоровье и успех». Представленные в статье данные могут быть интересны лицам, работающим в сфере психологии спорта, тренерам и организаторам в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: психологическое обеспечение, спортивный резерв, психофизиологический статус спортсмена.

## **PSYCHO-PEDAGOGICAL MAINTENANCE OF TRAINING YOUNG ATHLETES (WORK EXPERIENCE)**

**Svinar Elena Vladimirovna.**

Russia, Kirov, Vyatka State University, Associate Professor at the Department of Biomedical Disciplines, [svinarelena@rambler.ru](mailto:svinarelena@rambler.ru).

**Morozova Marina Alekseevna.**

Russia, Kirov, Vyatka State University, Head of the Department of Biomedical Disciplines, [Morozova\\_2406@mail.ru](mailto:Morozova_2406@mail.ru).

Abstract. In this article authors share their experience in organization and invention of psycho-pedagogical maintenance of training young athletes. They highlight the realizable aspects of activities within the framework of the functioning of the scientific and methodological center for the support of the psychophysiological development of students "Health and Success".

The data presented in this article may be of interest to persons working in the scope of sports psychology, coaches and organizers in the scope of physical culture and sports.

Key words: psychological support, sports reserve, psycho-physiological status of an athlete.

С каждым годом в России увеличивается количество людей, занимающихся физической культурой и спортом. Так, по данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения, этот прирост составил за последние два года 15%. По данным Министерства спорта Российской Федерации за 2017 год в регулярные занятия спортом вовлечены около 35,5% от общей численности населения страны; среди учащихся и студентов этот показатель составил 76,8% [2, с. 4-5]. Таким образом, в спортивную деятельность вовлекается всё большее количество населения.

Спортивная деятельность представляет собой формы целенаправленной двигательной активности: спорт высших достижений; массовые формы занятия спортом; детский и юношеский спорт; рекреационная физкультура. Каждая из этих категорий занимающихся ставит перед собой максимально возможные цели, которые достигаются через функциональные нагрузки, истощение функциональных возможностей в процессе занятий и последующей гиперкомпенсации [3, с. 9-11]. Только при таком подходе, то есть соразмерности тренировочных нагрузок, может быть рост функциональных возможностей занимающихся. Таким образом, перед тренером стоит задача рассчитать оптимальную тренировочную нагрузку индивидуально для каждого спортсмена и, исходя из этого, выстроить для него тренировочный процесс с максимальной эффективностью. Для этого тренеру необходимо знать о спортсмене как можно больше информации, которая характеризовала бы его с разных сторон.

Следовательно, в настоящее время спорт, с одной стороны, становится всё более массовым, а с другой стороны, практика подготовки спортсменов свидетельствует о недостаточной эффективности учебно-тренировочного процесса. Выявленное противоречие послужило толчком для создания на базе Вятского государственного университета в 2017 году научно-методического центра сопровождения психофизиологического развития обучающихся «Здоровье и успех», который включает в себя ресурсную базу, позволяющую исследовать психофизиологическое и морфофункциональное состояние лиц, занимающихся физической культурой и спортом. В рамках работы центра реализуются следующие аспекты деятельности:

1. Индивидуальное сопровождение спортсменов.
2. Сопровождение команд спортивного резерва региона по разным видам спорта.
3. Сопровождение детей, занимающихся физической рекреацией, в том числе с ОВЗ.
4. Повышение квалификации и профессиональная переподготовка работников в сфере физической культуры и спорта.
5. Сотрудники центра реализуют социальные проекты, например, «Университетский день в спортивной школе».

Особое место в деятельности центра занимает диагностика психофизиологических и личностных особенностей спортсменов, определение их тревожности, мотивации, уровня развития ведущих психических процессов,

самооценки психического состояния. Для этих целей нами, используется устройство психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог», которое позволяет регистрировать у спортсменов простые и сложные зрительно-моторные реакции, слухо-моторные реакции, реакции на движущийся объект; проводить оценку свойств нервной системы используя теппинг-тест и тест на выявление функциональной подвижности нервной системы. Интерпретация полученных данных и рекомендации по их практическому использованию даются отдельно по каждой методике. При составлении программы психофизиологического обследования учитывается возраст ребенка, специфика вида спорта, уровень спортивной квалификации. На основании полученных данных делается заключение о состоянии психомоторных качеств, о свойствах нервной системы и личностных особенностях спортсмена, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса и при подготовке спортсмена к соревновательной деятельности. Кроме того, тренеру даются рекомендации по формам общения со спортсменом, по переносимости им тренировочных нагрузок, при этом подчеркивается психофизиологический потенциал каждого спортсмена.

Другим важным видом деятельности спортивного психолога (психофизиолога) является работа со спортсменами, направленная на обучение их приемам саморегуляции таким как: психомышечные, психорегулирующие, аутогенные, ментальные, идеомоторные тренировки [1, с. 114]. Эти занятия проводятся в форме тренингов как индивидуально, так и в микрогруппах и направлены на снятие психической напряженности, связанной с важностью события и неуверенностью в исходе соревновательной борьбы. Кроме того, при психологическом сопровождении спортсмена важным является изучение его мотивационной сферы, т. е. может ли спортсмен сформулировать цель своей деятельности (ближайшую и отдаленную) и насколько она им осознана. Феномен мотивации рассматривается в рамках постановки целей. Размытость и неконкретность цели в формате установок «лучше», «выше», «дальше» создает ситуацию неопределенности и долженствования, что является источником дополнительной тревоги, а конкретность поставленной цели делает ситуацию более определенной, что обеспечивает условия самоконтроля при выполнении спортивной деятельности [3, с. 89-94].

Таким образом, психолого-педагогическое обеспечение в подготовке юных спортсменов включает в себя не только комплекс психофизиологических диагностических процедур, но и составление научно-обоснованных рекомендаций для тренерского состава по индивидуализации этой подготовки.

Библиографический список:

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Издательство «Советский спорт», 2014. – 328 с.

2. Распоряжение Правительства РФ от 17 октября 2018 года № 2245-Р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025г. и плана мероприятий по её реализации».
3. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

## АНАЛИЗ МОТИВАЦИОННЫХ АСПЕКТОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Султанова Аклима Накиповна.**

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет», канд. мед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России, sultanova.aklima@yandex.ru.

**Тошмирзаева Гулфира Эркин кизи.**

Узбекистан, г. Ташкент, спортивный психолог, Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан, normurodova18@mail.ru.

Аннотация. В статье дан подробный анализ исследований мотивационной сферы спортсменов и психологических факторов, доминирующих в спортивной деятельности. Выявлено преобладание мотива достижения успехов в спорте, желание славы, развитие характера и психических качеств, мотива эмоционального удовольствия, гражданско-патриотического мотива и мотива физического самоутверждения. Авторы акцентируют внимание на важности проведения психообразовательных программ, как одной из важнейших составляющих поддержания психологического здоровья спортсменов.

Ключевые слова: спорт, спортсмены, мотивы к занятию спортом, психологическое благополучие, социально-психологическая адаптация.

## ANALYSIS OF MOTIVATIONAL ASPECTS SPORTS ACTIVITIES

**Sultanova Aklima Nakipovna.**

Russia, Novosibirsk, Candidate of Sciences in Medicine, Ph.D. in Medicine, Novosibirsk State Medical University, sultanova.aklima@yandex.ru.

**Toshmirzaeva Gulfira Erkin kizi.**

Uzbekistan, Tashkent, sports psychologist, Center for scientific and methodological support, retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports at the Ministry of Physical Culture and Sports of the republic of Uzbekistan, normurodova18@mail.ru.

Abstract. The article provides a detailed analysis of studies of the motivational sphere of athletes and the psychological factors that dominate sports activities. The prevalence of the motive to achieve success in sports, the desire for fame, the development of character and mental qualities, the motive of emotional pleasure, civil-

patriotic motive and the motive of physical self-affirmation are revealed. The authors emphasize the importance of psycho-educational programs, as one of the most important components of maintaining the psychological health of athletes.

Key words: sports, athletes, motives for playing sports, psychological well-being, social and psychological adaptation.

В настоящее время спортивная психология фокусируется на анализе разнообразных психологических переменных и когнитивных процессов, влияющих на работоспособность спортсменов, концентрируясь на улучшении их когнитивных способностей с целью максимизации эффективности. В этом смысле, это делает необходимым изучение определенных переменных, таких как мотивационный климат, лидерство, тревожность, эмоциональный интеллект или устойчивость благодаря их большому влиянию на работоспособность спортсменов, что делает эти факторы фундаментальным объектом изучения для специалистов по спортивной психологии [9, 10, 11].

Мотивация является одним из наиболее изученных факторов в психологии, поскольку она влияет на определенные действия, изменяя их интенсивность и направление [1-3, 8]. Исследование мотивации в спортивной психологии основывается на теории самоопределения и теории достижения целей, фокусируясь на мотивационном климате, который представляет собой набор показателей, воспринимаемых людьми в их спортивной среде, посредством которых неудача или успех будет определен. Эта теория фокусируется на идее, что тренеры могут создавать мотивационный климат, ориентированный на мастерство или производительность в зависимости от выбранных критериев успеха [11]. Если тренер сконцентрируется на результате, он будет продвигать мотивационный климат, ориентированный на производительность (тренер использует неравное признание спортсменов, основанное на способностях и индивидуальных навыках, поэтому поощряет внутригрупповое соперничество), тогда как климат, ориентированный на задачи, будет поощряться, если мотивирующий климат ориентирован на процесс (тренер поощряет усилия и личное самосовершенствование, чувство равенства между членами одной команды и кооперативное обучение) [5].

Другим важным психологическим фактором в контексте спорта является тревога, которая понимаемая как психоэмоциональное негативное состояние личности. Однако для спортсмена состояние тревоги чаще состояние, при котором он чувствует себя оптимально, с высоким уровнем самоконтроля и уверенности в себе, способен сосредоточить все свои способности, навыки, мысли и эмоции при выполнении задания [8].

Интересны работы относительно эмоционального интеллекта в контексте спортивной психологии, определяемые как способность человека, позволяющая эффективно интегрировать когнитивные и эмоциональные аспекты. Восприятие, управление и использование эмоций в контексте спорта сильно влияют на результативность, но изучение эмоциональных факторов, связанных со спортом,

все еще недостаточно [9]. Согласно последним исследованиям в этой области, необходимо работать над эмоциональными аспектами так же, как и над другими когнитивными, физическими, техническими и тактическими факторами [7]. Эмоциональное состояние спортсмена оказывает большое влияние на выполнение и развитие деятельности [4, 6].

Таким образом, литературные данные показывают необходимость работать и тренировать мотивационные и эмоциональные факторы, направленные на снижение уровня тревожности и улучшение спортивных результатов у спортсменов. В этом смысле важно проанализировать различия между этими факторами в зависимости от вида спорта: индивидуального или коллективного – из-за их различных характеристик, таких как соревновательная плотность, способы справиться с неблагоприятными обстоятельствами или влияние партнеров.

**Материал и методы.** Основную группу составили профессиональные спортсмены в возрасте от 18 до 23 лет, занимающиеся следующими видами спорта: биатлон, каратэ, лыжный спорт и волейбол. Количество людей в каждой группе исследуемой выборки по 25 человек.

**Результаты исследования.** В результате исследования социально-психологической адаптации была выявлена следующая картина: по шкале «адаптация» средние показатели ниже нормы как в основной ( $63,8 \pm 10,4$ ), так и в контрольной группах ( $60,9 \pm 9,4$ ). По шкале «самопринятие» средние показатели в норме как в основной ( $73,8 \pm 10$ ), так и в контрольной группах ( $73,5 \pm 12,02$ ). По шкале «приятие других» средние значения ниже нормы как в основной ( $63 \pm 12,7$ ), так и в контрольной группе ( $57,7 \pm 12,4$ ). По шкале «эмоциональный комфорт» средние значения в норме в основной группе ( $75,8 \pm 10,5$ ), а в контрольной группе ниже нормы ( $56,9 \pm 14$ ). По шкале «интернальность» средние значения ниже нормы в основной группе ( $59,2 \pm 12,6$ ) и в норме в контрольной группе ( $74,2 \pm 11,1$ ). Сравнительный анализ средних значений показал, что при использовании U-критерия Манна-Уитни есть тенденции ( $p=0,021$ ) к значимости различий показателя интернальность в исследуемых группах и эмоциональный комфорт ( $p=0,026$ ). То, что у спортсменов высокий уровень интернальности можно объяснить тем, что успехи, достигнутые спортсменом в спорте, зависят только от него и поэтому в своих неудачах спортсмен, как правило, винит только себя. Эмоциональный комфорт может быть выше, потому, что спортивную карьеру обычно строят люди, которым нравится то, чем они занимаются.

Анализ мотивов занятий спортом у основной группы (профессиональные спортсмены) и контрольной группой показал, что наибольшее количество баллов в основной группе набрали следующие шкалы: гражданско-патриотический мотив (ГП) ( $17,56 \pm 1,9$ ); мотив достижения успехов в спорте (ДУ) ( $23,72 \pm 1,9$ ); социально-эмоциональный мотив (СЭ) ( $16,68 \pm 1,8$ ). В контрольной же группе наибольшее количество баллов набрали: рационально-волевой мотив (РЕ) ( $20,64 \pm 2,4$ ) и мотив физического самоутверждения (ФС) ( $21 \pm 2,7$ ). Сравнительный анализ средних значений показал, что при использовании U-критерия Манна-

Уитни есть тенденции к значимости различий показателя мотива достижения успехов в спорте ( $p=0,001$ ) в исследуемых группах и гражданско-патриотический ( $p=0,001$ ) мотив. Высокий уровень гражданско-патриотического мотива можно объяснить тем, что немало спортсменов стремится попасть на международные соревнования, чтобы отстаивать интересы своей страны. Мотив достижения успехов в спорте объясняется тем, что мотивационная сфера спортсмена направлена на завоевание титулов, побед и так далее. То есть, именно на достижение успеха в выбранном виде спорта.

Анализ мотивов занятия спортом выявил наибольшее количество баллов в основной группе по следующим шкалам: желание славы ( $21,84\pm 2,2$ ) и развитие характера и психических качеств ( $23,32\pm 2,2$ ), а в контрольной группе наибольшее количество баллов по показателям: физическое совершенствование ( $21,48\pm 2,4$ ) и здоровье ( $18,92\pm 3,2$ ). Сравнительный анализ средних значений показал, что при использовании U-критерия Манна-Уитни есть тенденции к значимости различий следующих показателей: желание славы ( $p=0,001$ ) и приобретение умений и навыков ( $p=0,001$ ). Большое количество баллов по шкале “желание славы” можно объяснить тем, что немало спортсменов хочет достигнуть самых высот в спортивной карьере. Они стремятся попасть на международные соревнования и быть лучшими в своем виде спорта. Приобретение умений и навыков так же важно для спортсмена, так как спорт требует постоянного самосовершенствования для достижения успеха.

Таким образом, исследование показало, что доминирующими мотивами занятий спортом у спортсменов являются: мотив достижения успехов в спорте, желание славы, развитие характера и психических качеств, мотив эмоционального удовольствия, гражданско-патриотический мотив и мотив физического самоутверждения. Из этих результатов можно сделать вывод, что для профессионального спортсмена важно достижение успеха и славы в выбранном виде спорта, а для достижения всего вышеперечисленного необходимо развивать свой характер и психические качества (такие, как, например, выносливость и сила воли). Для лиц, которые спорт воспринимают не более чем хобби, основными мотивами занятий спортом оказались: рационально-волевой мотив (он заключается в компенсации недостатка двигательной активности), развитие характера и психических качеств и здоровье.

Всестороннее понимание психологического здоровья и благополучия спортсменов будет способствовать развитию моделей ухода и управления этой группой населения, что, в свою очередь, может способствовать повышению производительности и успешности спортсменов. Такое понимание необходимо для обеспечения руководством к действию тренеров, медицинский персонал и спортивных психологов в развитии способностей к преодолению стресса у спортсменов и, в свою очередь, в улучшении их эмоционального благополучия.

Библиографический список:

1. Овчинников А.А., Султанова А.Н. Психологические предикаты успешной адаптации студентов-мигрантов в крупном мегаполисе [Электронный ресурс] // Медицина и образование в Сибири: сетевое научное издание. – 2014. – № 4. – Режим доступа : [http://ngmu.ru/cozo/mos/article/text\\_full.php?id=1458](http://ngmu.ru/cozo/mos/article/text_full.php?id=1458).
2. Овчинников А.А., Султанова А.Н. Сравнительный анализ психологического благополучия и стратегий адаптации студентов-мигрантов и студентов титульного этноса [Электронный ресурс] // Медицина и образование в Сибири: сетевое научное издание. – 2014. – № 4. – Режим доступа: [http://ngmu.ru/cozo/mos/article/text\\_full.php?id=1461](http://ngmu.ru/cozo/mos/article/text_full.php?id=1461).
3. Султанмуратов Ю.М., Овчинников А.А., Султанова А.Н., Сычева Т.Ю. Индивидуально-психологические особенности военнослужащих, влияющих на успешность адаптации. / Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2017. - № 3(96). - С. 50-56.
4. Arribas-Galarraga S., Saies E., Cecchini J.A., Arruza J.A., Luis-De-Cos I. The relationship between emotional intelligence, self-determined motivation and performance in canoeists. *J. Hum. Sport Exerc.* 2017;12:630–639.
5. Avci K.S., Çepikkurt F., Kale E.K. Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. *Univ. J. Educ. Res.* 2018;6:346–353.
6. Balk Y.A., De Jonge J., Oerlemans W.G., Geurts S.A. Testing the triple-match principle among Dutch elite athletes: A day-level study on sport demands, detachment and recovery. *Psychol. Sport Exerc.* 2017;33:7–17.
7. Dave A., Farin E.N., Farin A.N. Emotional intelligence and coaching behavior of sport coaches in the state universities and colleges in Region III, Philippines. *Int. J. Sports Sci.* 2017;7:105–110.
8. Holden S.L., Pugh S.F., Schwarz N.A. Achievement motivation of collegiate athletes for sport participation. *Int. J. Sports Sci.* 2017;7:25–28.
9. Mann A., Narula B. Positive psychology in sports: An overview. *Int. J. Soc. Sci.* 2017;6:153–158.
10. Parmar D.S., Kumari G., Rathore S. Importance of sports psychologist for team performance in sports. *Anxiety.* 2017;98:6–89.
11. Thelwell R.C., Wood J., Harwood C., Woolway T., Van Raalte J.L. The role, benefits and selection of sport psychology consultants: Perceptions of youth-sport coaches and parents. *Psychol. Sport Exerc.* 2018;35:131–142.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА**

**Сутырина Марина Павловна.**

Новосибирск, ФГБОУ «Новосибирский государственный технический университет», преподаватель кафедры Специальной педагогики Института социальных технологий и реабилитации ФГБОУ «Новосибирский государственный технический университет».

Аннотация. В статье освещены вопросы физического воспитания детей с нарушениями слуха и представлены результаты эксперимента о влиянии подвижных игр на самочувствие и активность детей.

Ключевые слова: физическое развитие, игра, подвижные игры, сенсорно-перцептивная сфера ребенка, физические качества.

## **MOBILE GAMES IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH HEARING DISABILITIES**

**Sutyrina Marina Pavlovna.**

Novosibirsk, Novosibirsk State Technical University, teacher of the Department of Special Pedagogy of the Institute of Social Technologies and Rehabilitation.

Abstract. The article highlights the issues of physical education of children with hearing impairment and presents the results of an experiment on the impact of outdoor games on children's well-being and activity.

Key words: physical development, game, outdoor games, child's sensory-perceptual sphere, physical qualities.

Физическое развитие ребенка и совершенствование сенсорно-перцептивной сферы происходит в процессе разнообразной деятельности – игровой, учебной, трудовой. Полноценное восприятие окружающего мира предполагает хорошо скоординированную активность всех сенсорных систем. В зависимости от характера жизнедеятельности человека создаются устойчивые структура и состав сенсорно-перцептивной сферы человека. Выпадение одной из систем в этой сфере, нарушает равновесие во взаимодействии целостной структуры и уменьшает объем поступающей информации о внешней среде.

Нарушение функций слухового анализатора, выполняющего одну из ведущих функций в познании окружающего мира, существенно изменяет и ограничивает условия, в которых протекает жизнедеятельность ребенка с нарушением слуха. Физическое и психическое развитие детей с нарушениями слуха протекает в условиях слухоречевого дефицита, что ведет к вторичным

отклонениям и особенностям физического развития и воспитания. У детей со стойкими нарушениями слуха локомоторные и статические функции отстают в своем развитии, особенно это заметно в раннем и младшем дошкольном возрасте. Дети часто отстают от слышащих сверстников в овладении двигательным опытом : не умеют бегать ,прыгать, лазать, производить простейшие движения по подражанию. Сформированные движения характеризуются некоторыми особенностями, которые проявляются в нарушении координации, ориентировки в пространстве, боязни высоты, замедленности и скованности движений. Наибольшее своеобразие в развитии двигательных качеств у дошкольников с нарушениями слуха отмечается на уровне скоростных качеств и равновесия. Так как у детей нарушен слуховой контроль за своими движениями, то в процессе какой-либо деятельности, связанной с выполнением движений, дети производят излишний шум, движения их не ритмичны и замедленны, нескоординированы, походка неровная, шаткая. Для дошкольников с нарушенным слухом характерны мышечная слабость, вегетативные расстройства и снижение тонуса мышц. У соматически ослабленных детей показатели роста, массы тела, окружности грудной клетки более низкие по сравнению со слышащими ребятами (А.А. Коржова, Г.В. Трофимова).

Вместе с тем в физическом и моторном развитии детей с нарушениями слуха отмечаются тенденции, характерные для слышащих детей. Как показали исследования ученых, сурдопедагогов в процессе целенаправленной учебно-воспитательной работы происходит перестройка сенсорно-перцептивной сферы неслышащих детей, образуются новые межанализаторные связи, способствующие формированию новых приемов познания окружающей действительности. Специальное обучение и воспитание глухих детей позволяет преодолеть недостатки в их развитии.

Благоприятные условия для физического воспитания детей с нарушениями слуха, формирования основных движений и двигательных качеств ,совершенствования всей сенсорно-перцептивной сферы создает игровая деятельность. Игра- одно из замечательных явлений жизни, это деятельность, посредством которой ребенок познает мир ,а взрослый преобразует и изменяет его. В процессе игры вырабатываются многие физические качества и совершенствуются многие способности, в том числе двигательные и координационные. Подвижные игры занимают ведущее место в развитии двигательной активности как у здоровых детей, так и у не слышащих, они используются на учебных занятиях по физической культуре и во внеучебное время и решают оздоровительные и воспитательные задачи. Двигательная активность детей в процессе игры вызывает деятельное состояние всего организма, усиление жизненно важных функций, обменных реакций. Разнообразные игровые движения требуют вовлечения всех мышечных групп в работу, усиливают кровообращение ,активизируют работу легких, способствуют насыщению организма кислородом, повышают общий жизненный тонус. Интенсивная мышечная деятельность содействует развитию гибкости скелета,

суставов, скелетных мышц, увеличивает мускульную силу, развивает необходимую координацию. Оздоровительный эффект подвижных игр тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности.

Подвижные игры различаются по их двигательному содержанию: игры с бегом, прыжками, метанием и др. По степени физической нагрузки, которую получают игроки, различают игры большой, средней и малой подвижности. Подвижные игры подразделяют на собственно подвижные, спортивные и народные. Собственно подвижные (элементарные) игры представляют собой сознательную инициативную деятельность по достижению условных целей, добровольно установленных игроками, они не требуют специальной подготовки; их правила, количество, размеры площадки, инвентарь варьируются в зависимости от условий проведения. Инициативным моментом решения двигательных задач подвижные игры выгодно отличаются от строго регламентированных спортивных видов движения.

Целенаправленные занятия с использованием подвижных игр развивают все виды ощущений (в том числе остаточных слуховых у детей с нарушениями слуха), повышают функционирование сохранных анализаторов и возможности их взаимодействия, расширяют двигательные возможности и улучшают социально-средовое ориентирование детей с нарушениями слуха.

Нами были специально выбраны и апробированы в ходе формирующего эксперимента подвижные игры, способствующие развитию чувственной сферы детей. Целью опытно-экспериментальной работы было определение влияния подвижных игр на физическое самочувствие детей с нарушениями слуха. Эксперимент проводился на базе школы 1,2 вида № 37 города Новосибирска с учащимися 4-5 классов. Возраст испытуемых 12-13 лет, все дети имеют стойкие нарушения слуха: глухоту и тугоухость тяжелой степени. Задачи исследования:

1. Сделать выбор методик для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения.
2. Провести экспериментальное исследование с апробацией комплекса подвижных игр, адекватных подростковому возрасту.
3. Определить эффективность использования подвижных игр на физический статус детей с нарушениями слуха.

На первом этапе констатирующего эксперимента было проведено исследование по опроснику САН для оценки самочувствия, активности, настроения и были получены результаты, свидетельствующие, что самочувствие испытуемых ниже среднего балла по всем параметрам ( 5-5,5 балла). На втором этапе с детьми были проведены подвижные игры разных типов и видов, которым предшествовало объяснение в последовательности игровой деятельности:

1. Название игры.
2. Роли играющих на игровой площадке и расположение игроков.
3. Правила игры и ход.

4. Определение победителей и справедливая оценка всех участников, индивидуальные успехи всех участников.

На контрольном этапе повторно диагностированы с помощью методики САН те же параметры физического состояния детей. Результаты по всем характеристикам повысились и свидетельствовали о хорошем состоянии испытуемых. Значимо изменились оценки по самочувствию и активности, результаты по настроению изменились незначительно, но в общей картине физического статуса они отражают состояние эмоциональной сферы, а не двигательной, и соответствуют норме.

В заключение следует отметить, что с помощью подвижных игр можно решать более широкий круг коррекционных задач в работе с не слышащими детьми - для совершенствования слуховой чувствительности, развития вестибулярной чувствительности, формирования чувства дистанции, пространственных и временных отношений, и в целом, всей сенсорно-перцептивной сферы детей с нарушениями слуха.

Библиографический список:

1. Сутырина М.П. Диагностика и консультирование в специальной психологии / М. П. Сутырина. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2008. – 73 с.

**АДАПТАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ВЕДУЩИХ  
ФАКТОРОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ  
ДЕСТРУКТИВНЫХ ТИПОВ ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ**

**Федина Роза Германовна.**

Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Новосибирский государственный медицинский университет», кандидат медицинских наук, научный сотрудник центральной научно-исследовательской лаборатории, r.fedina@ngs.ru.

**Филиппова Светлана Николаевна.**

Россия, Москва, Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Московский городской педагогический университет», Институт естествознания и спортивных технологий, доктор биологических наук, профессор кафедры биологии и физиологии человека, svetjar@mail.ru.

Аннотация. В статье поднимается проблема недостаточной доступности общей физической культуры и спорта для широких слоев населения, в частности, для детей и молодежи, в то время, как повсеместно возрастает роль спорта и олимпийского движения. Физкультура и спорт – основной фактор здорового образа жизни. Недостаточное внимание к физической культуре породило снижение уровня психосоматического здоровья населения, появление демографических проблем, увеличение девиантных форм поведения. Развивается тезис о том, что возрождение России непосредственно связано со стремлением молодежи к развитию физического, психологического и духовного потенциала во имя лучшей жизни народа, семьи и каждого человека.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

**ADAPTATION AND IMPROVING ROLE OF PHYSICAL  
OF CULTURE AND HEALTHY LIFESTYLE AS LEADING FACTORS OF  
CULTURE OF HEALTH AND PREVENTION OF DESTRUCTIVE TYPES OF  
YOUTH BEHAVIOR**

**Fedina Roza Germanovna.**

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State Medical University, PhD, Research Fellow, Central Research Laboratory, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, r.fedina@ngs.ru.

**Filippova Svetlana Nikolaevna.**

Russia, Moscow, State Autonomous Educational Institution of Higher Education “Moscow City Pedagogical University”, Institute of Natural History and Sports

Technologies, D.Sc. (Biology), Professor, Department of Human Biology and Physiology, svetjar@mail.ru.

**Abstract.** The article raises the problem of inadequate accessibility of general physical culture and sports for wide strata of the population, in particular, for children and young people, while the role of sport and the Olympic movement is increasing everywhere. Physical culture and sport - the main factor of a healthy lifestyle. Insufficient attention to physical culture has given rise to a decrease in the level of psychosomatic health of the population, the emergence of demographic problems, and an increase in deviant behavior. The thesis is being developed that the revival of Russia is directly connected with the desire of young people to develop their physical, psychological and spiritual potential in the name of a better life of the people, family and each person.

**Key words:** physical culture, sport, healthy lifestyle.

Чтобы в полной мере представить значение физической культуры для формирования и развития молодого человека в современной России, необходимо понять, что вкладывается социальными и гуманитарными науками в широкое понятие «культура» и более узкое понятие «культура человека». Культура как социально-общественный и исторический феномен стала «мишенью» бурной и даже ожесточенной полемики различных школ, направлений и отдельных ученых на рубеже нового тысячелетия. Нередко «культуру» как продукт деятельности человека, имеющую «рукотворное» искусственное происхождение понимают как противоположность естественным, природным формам существования вещей и процессов. Однако нельзя отрицать, что Природа являлась и является материалом для творческого превращения ее человеком в объекты культуры.

Культура есть человеческая деятельность по преобразованию Природы, в том числе телесной, психофизической и духовной природы самого человека, для оптимального взаимодействия и адаптации к изменяющимся условиям существования.

Культура является быстрым и гибким негенетическим и небиологическим инструментом адаптации и выживания человека в различные периоды его эволюционного и социально-исторического развития. Важно обратить внимание на противоречивую связь между культурой и природой, которую можно выразить следующей аксиомой: «Культура существует вопреки и благодаря природе» [2]. Опираясь на трактовку феномена культуры можно определить понятие «физическая культура». Физическая культура - особый род культурной деятельности, проявляющийся в различных формах двигательной деятельности, проявляющийся в различных формах двигательной активности, результаты которой являются основой развития общества и человека. Физическая культура (ФК) выступает как ведущая составляющая культуры здоровья. Культура здоровья человека на разных этапах его онтогенеза в определенной степени формируется под влиянием духовно-нравственной культуры личности,

профессиональной культуры, информационной культуры, психологической культуры и культуры общения, культуры питания, брачно-сексуальной культуры и других форм культуры.

В современном мире возрастает роль спорта и олимпийского движения. Какая взаимосвязь и соотношение физической культуры и спорта в обществе? ФК и спорт выполняют как общие, так и специальные функции в жизнедеятельности человека и населения страны, социальной политике государства.

Традиционно ФК считалась воспитательно-оздоровительной основой социализации новых поколений народа России. В настоящее время, в эпоху демографического кризиса, когда в большинстве территорий страны наблюдается превышение смертности над рождаемостью в 2 и более раз, приводящее к сокращению населения страны, на первое место по значимости выдвигается адаптационно-оздоровительная функция ФК. Особенно опасна для страны высокая смертность людей в трудоспособных возрастах, преимущественно мужчин, создающих своим трудом национальные богатства России [1, 3].

Одним из запустивших демографическую катастрофу факторов в РФ явилось значительное снижение участия государства в финансировании ФК как сферы восстановления трудового потенциала и здоровья населения. Если «потребляют» трудовой потенциал людей частные собственники для преумножения своих прибылей, которые владеют 90% промышленных предприятий, то зачем государству финансировать восстановление трудоспособности и здоровья граждан? Поэтому созданная в советский культурно-исторический период система массового физкультурного движения в стране прекратила существование. Однако, в связи и Зимней Олимпиадой в г. Сочи, ЧМ по футболу финансирование начало возрастать и положение с ФК в стране изменяться в положительную сторону.

Однако, результаты негосударственного отношения к трудоспособному населению, в том числе и к молодежи, в реформируемой России продолжают негативно сказываться на общественном здоровье. Это проявляется в понижении уровня здоровья молодых людей, повышение количества и тяжести заболеваний различными патологиями, в том числе в хронической форме, а также психическими болезнями. Снизилось физическое развитие, физическая подготовленность потому, что массовость занятий молодежи ФК и спортом сменилась на занятия малочисленной группы людей молодого возраста, составляющей нескольких процентов от общего числа молодых людей в стране.

Полноценно функционирующее массовое физкультурное движение, поддерживаемое авторитетом государственной власти, должно подняться на уровень государственной заботы о национальной безопасности, будущем процветании населения и стать идеей национального развития. С 90-х годов, когда массовое физкультурное движение перестало существовать и выполнять свои важнейшие социальные функции, произошли негативные изменения в спорте высших достижений. Победы российских спортсменов на международных

соревнованиях и Олимпийских Играх становятся более редкими, российских спортсменов втянули в допинговые разбирательства.

Коммерциализация подчинила себе не только спорт, но и ФК. Вне всякого сомнения, необходимо создавать в стране условия для занятий ФК, в том числе достаточное количество доступных всему населению физкультурно-спортивных сооружений. Однако успех любого государственного дела определяют люди, то есть квалифицированные ученые, наставники, тренеры и учителя по ФК, увлеченные идеей восстановления здоровья нации. Человеческий потенциал профессионального обеспечения физической культуры и спорта в стране в определенной степени снизился.

В настоящее время молодому человеку, который всерьез решил воплотить в свою жизнь одну или несколько функций ФК приложить значительные усилия и преодолеть существенные препятствия:

1. Экономические затраты на организацию занятий (экипировка, услуги тренера, аренда зала и т.д.).

2. Проведение комплексного обследования состояния здоровья (платное).

3. Наличие свободного времени для регулярных занятий, что для учащейся и одновременно работающей молодежи является непростой проблемой.

4. Достаточный уровень физического развития, двигательных навыков, знаний и умений в области оздоровительных практик их безопасного для здоровья использования.

5. Высокий уровень личностных качеств, таких как целеустремленность, воля, организованность.

Это означает снижение доступности занятий ФК для молодежи и всего населения, поскольку многие люди, а особенно молодежь, не могут «взять» высокую экономическую, социальную и психологическую планку для перехода в системно-организованное состояние развития здоровья. Закономерным итогом «ухода» государства из сферы ФК является прогрессирующее падение общественного здоровья, начиная с 1991 года. Опросы выявили, что регулярно занимаются ФК в стране лишь 15%-20% населения, тогда как в других развитых странах 60-80%.

Национальный спорт в такой неблагоприятной ситуации утраты массовости лишился притока талантливых детей и подростков из различных слоев населения. Думается, что «серебряный век простонародья» - притока народных талантов в искусство, науку, спорт определяло их впечатляющие высокие результаты в советский период.

Доступность для избранных, «элитарность» современного спорта, утрата национальных корней привели к «засилью» легионеров, деградации тренерских кадров, снижению международного престижа и результативности российского спорта. Спортивные успехи не зря считаются показателем жизнеспособности и силы духа нации. Поэтому любое общество так восторженно и ликующе встречает победы своих спортсменов и так горестно переживает поражения. Нет сомнения, что возрождение России непосредственно связано со стремлением

молодежи к развитию физического, психологического и духовного потенциала во имя лучшей жизни народа, семьи и каждого человека.

Важнейшей функцией ФК является формирование здорового образа жизни молодежи. Более того, физическая культура – эффективный практический, доступный каждому человеку инструмент здорового образа жизни (ЗОЖ). Однако в сознании молодежи прочно укрепились *мифы о здоровом образе жизни*. Так почему «не работает» ЗОЖ в целях оздоровления нации? В молодежной среде сформировалось устойчивое представление, что ЗОЖ - это жизнь без вредных привычек. Но у кого же их нет? В обществе укоренилось представление, что вредные привычки имеют широкое распространение в жизни любого общества. Оставаясь на уровне стереотипов обыденного сознания невозможно понять всю серьезность этой проблемы для реформируемой России. В научной литературе признано, что разрушительные для здоровья деструктивные формы поведения, такие как курение и употребление алкоголя, других психоактивных веществ (ПАВ) приняли характер национальной эпидемии, то есть быстро распространяющегося социального бедствия [2]. Легкомысленное, самоуверенное отношение к социально обусловленным деструктивным формам поведения при употреблении ПАВ, разрушающего репродуктивное, психофизическое и социальное здоровье человека – одна из важных причин, почему емкое, серьезное научное понятие «образ жизни» потеряло свою силу воздействия, не используется эффективно для целей образования и воспитания.

Средства массовой информации (СМИ), в угоду коммерческим интересам заказчиков рекламы, делают сигарету, бутылку пива и крепких спиртных напитков неотъемлемой принадлежностью богатых, успешных, уверенных в себе мужчин и женщин. Так формируются *социальные мифы*, которые искаженно представляют в общественном сознании реальную жизнь.

Успешные люди на своем опыте знают, что добиться высот жизненного успеха и карьеры невозможно без хорошего здоровья. Разрушение здоровья как фундамента жизни собственными руками недопустимо, а вредные привычки - удел слабых, бедных, необразованных, бескультурных людей. Поэтому для освобождения сознания от разрушающих мифов, молодежи необходимо помочь разобраться с проблемой ОБРАЗА ЖИЗНИ НАРОДА и ЧЕЛОВЕКА в современной России.

Образ жизни - емкое понятие, тесно связанное с процессом жизнедеятельности людей в настоящем и будущем. Это понятие, раскрывающее *грядущие перспективы человека и общества*. Это придает понятию особую значимость, поскольку СМИ навязывают молодежи представления о сиюминутности жизни, требования жить «здесь и сейчас» лишают находящегося в процессе становления молодого человека так необходимого ему будущего как «пространства развития».

ОБРАЗ ЖИЗНИ как научное понятие характеризует особенности взаимодействия человека с жизненной средой, которую в экологических науках называют окружающей средой. Для человечества среда обитания определяется

как совокупность внешних по отношению к человеку природных условий, техногенных, социальных и культурных объектов, процессов с которыми он находится в определенных отношениях. ОБРАЗ ЖИЗНИ затрагивает самые корневые основы существования и развития народа и его будущих поколений. Если образ жизни молодого человека выстроен на основе саморазвития, самосовершенствования здоровья, формирования мышления, профессиональной подготовки, то такой образ жизни можно назвать ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ (ЗОЖ) [4, 5]. Он является основой продуктивной, творческой жизни и основным условием долголетия. Особенно важно, чтобы молодежь и студенты в своей системно организованной учебной деятельности научились самостоятельно вырабатывать для себя принципы ЗОЖ, опираясь на свои индивидуальные биологические и психологические особенности с учетом требований, предъявляемых профессиональной деятельностью, семейным положением и другими социальными обязанностями человека.

Главными задачами профессионального педагогического и физкультурного сообщества является всемерная помощь молодому поколению в формировании ЗОЖ с помощью:

1. Ииновационных образовательных программ, методов и технологий обучения, оздоровления, тренировок,
2. Методов экспресс-диагностики уровня здоровья, адаптации и резервов организма и психики.
3. Издания учебной и методической литературы оздоровительной направленности.

Библиографический список:

1. Кризис жизнедеятельности мужского населения России / Кризис.... Коллективная монография под ред. проф. Филипповой С.Н., Москва-Тверь, из-во Тверского гос. унив-та 2007. - 255 с.
2. Переверзева Э.В., Федина Р.Г., Филиппова С.Н. Социально-деструктивные формы поведения: курение как аддиктивное состояние, его профилактика и преодоление в обществе и молодёжной среде. Вестник РМАТ. - 2013. - № 2 (8). - С. 109-118.
3. Прохоров Б.Б. Социальная антропология. М., 2005. - 470 с.
4. Филиппова С.Н., Ильин А.Б., Черкасов А.Д. Физиология здоровья и долголетия. Москва-Тверь, из-во Тверского гос. унив-та, 2007. - 190 с.
5. Чухрова М.Г., Потапов А.С., Гафаров В.В., Кабанов Ю.Н., Морозова Н.И. Психосоциальные детерминанты здорового образа жизни и роль образовательного процесса в формировании здоровья молодого поколения // Мир науки, культуры, образования. - 2009. - № 3. - С. 184-190.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ У ЛИЦ УМСТВЕННОГО ТРУДА: ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

**Чухров Александр Семенович.**

Россия, Новосибирск, кандидат технических наук, доцент ФГБОУ ВПО «СибГУТИ», mba3@ngs.ru.

**Костюкович Анатолий Егорович.**

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВПО «СибГУТИ», кандидат технических наук, доцент ФГБОУ ВПО «СибГУТИ», mba3@ngs.ru.

**Опенко Татьяна Геннадьевна.**

Россия, г. Новосибирск, врач-исследователь, nsk217@rambler.ru.

Аннотация. Представлены результаты пилотного исследования по изучению уровня физической активности у работников умственного труда. Обследованы 36 человек, из них только 10 человек не реже 1 раза в неделю занимались любительским баскетболом. Остальные имели очень низкий уровень физической активности, а также страдали хроническими соматическими заболеваниями, имели низкий иммунитет, избыточный вес, нарушения сна и депрессию. В группе лиц, играющих в баскетбол, заболеваний и болезненных симптомов не отмечалось. Авторы приходят к выводу, что необходима широкая пропаганда и создание условий для работников умственного труда для занятий их физкультурой и спортом.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, лица умственного труда, баскетбол.

## **PHYSICAL ACTIVITY IN PERSONS OF MENTAL WORK: PILOT RESEARCH**

**Chukhrov Alexander Semenovich.**

Russia, Novosibirsk, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor FGBOU VPO "SibSUTI", mba3@ngs.ru.

**Kostyukovich Anatoly Egorovich.**

Russia, Novosibirsk, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor FSBEI NPO "SibGUTI", mba3@ngs.ru.

**Openko Tatyana Gennadyevna.**

Russia, Novosibirsk, research doctor, nsk217@rambler.ru.

Abstract. The results of a pilot study on the study of the level of physical activity in knowledge workers are presented. Surveyed 36 people, of whom only 10 people at least once a week engaged in amateur basketball. The rest had a very low level of physical activity, and also suffered from chronic somatic diseases, had low immunity,

overweight, sleep disorders and depression. In the group of people playing basketball, diseases and painful symptoms were noted. The authors conclude that there is a need for widespread propaganda and the creation of conditions for knowledge workers to practice their physical culture and sports.

Key words: physical activity, physical education, persons of mental labor, basketball.

Двигательная активность является одним из важнейших факторов, обеспечивающих гармоничное физическое развитие и поддержание здоровья организма. Двигательная активность и физическая культура играют непревзойденную роль в повышении производительности умственного труда. Необходимость физической нагрузки для сохранения и поддержания здоровья человека является общепризнанным фактом, однако для лиц с интенсивными умственными нагрузками физическая культура в ряде случаев становится фактором, обеспечивающим выживание и долголетие, значение которого трудно переоценить. Физическая культура с адекватной двигательной активностью, если и не способна компенсировать полностью зачастую нездоровый образ жизни ученых, то настолько повышает уровень общего здоровья, самооценку, привносит определенный смысл в существование, что значение ее для исследователей и преподавателей становится выше, чем для обычных людей.

Движение, любые мышечные усилия вообще относятся к основным жизненным проявлениям человека; от них зависит выполнение многих других физиологических функций. Аристотель считал самым губительным для здоровья человека безделье, утверждая: «Движение – это жизнь». Гиппократ называл физические упражнения «пищей для жизни», а Плутарх – «кладовой здоровья». Авиценна говорил: «Движение может заменить любое лекарство, но ни одно лекарство не заменит движения». На Руси испокон веков существовали здоровые традиции по физическому воспитанию молодежи, проводились народные игрища и гулянья, на которых поощрялись приемы, развивающие и укрепляющие тело. Великий физиолог И.П. Павлов любил гулять в саду в Колтушах со своими учениками, уверяя, что во время движения ему приходят в голову новые мысли и идеи, повышается его умственная активность.

Нами было проведено пилотное исследование по изучению физической активности у лиц умственного труда, и опрошены преподаватели вузов и научные работники нескольких НИИ г. Новосибирска, всего 36 человек, мужчины и женщины, в возрасте 38-63 года, имеющие ученые степени (магистры, кандидаты и доктора наук). Опрос проводился в форме дружеской беседы, и потому не вызывал психологической настороженности. Данные обрабатывались анонимно, и не представляли никакой опасности для тестируемых. Среди опрошенных были выделены две группы: не занимающиеся никакими видами физической активности (26 чел. – 1 группа), и систематически, не менее 1 раза в неделю, играющие в любительский баскетбол (10 чел. – 2 группа).

Было выявлено, что среди опрошенных 1 группы все имеют медицинский

диагноз хронического неинфекционного заболевания, чаще всего это была гипертоническая болезнь, хронический холецистит, болезни крупных суставов, сердечная патология (ишемическая болезнь сердца, стенокардия), легочная патология, мастопатия у женщин. Отмечено снижение общей устойчивости по отношению к различным факторам, простудные заболевания в период эпидемий гриппа, низкая стрессоустойчивость. Не менее, чем у 20 чел. отмечался избыточный вес. Респонденты отмечали нарушения сна, депрессивные эпизоды, низкую работоспособность и сниженную мотивацию к трудовой деятельности. Было выявлено, что уровень физической активности в группе опрошенных низкий, для большинства характерен синдром «трех стульев»: с домашнего дивана перейти на сиденье машины, затем сесть за рабочий стол. Бытовые проблемы были минимальными, и решались с помощью бытовой техники, только походы по магазинам обеспечивали некоторый уровень движений. Повышение физической активности отмечалось в летнее время или в период отпуска, что значительно улучшало общее самочувствие. Однако, улучшение общего самочувствия не ассоциировалось у опрошенных с физической активностью, а только с отдыхом от работы. При этом все отмечали, что очень любят свою работу.

Во 2 группе респонденты отмечали, что с детства любили занятия спортом, назывались легкой атлетикой, баскетбол, футбол, теннис, лыжи, коньки и др., некоторые были активными спортсменами-любителями сразу по нескольким видам спорта, а игра в баскетбол не менее раза в неделю отмечалась, как приоритетное занятие. Респонденты отмечали отсутствие хронических соматических заболеваний, жалоб на самочувствие не предъявляли. Выбор баскетбола обосновывался тем, что эта игра позволяет максимально активировать мышечную систему, все группы мышц, что в период игры происходит полное отключение от рабочих проблем, что игра дает возможность почувствовать себя «живым», дает приток сил и жизненной энергии, что очень помогает в основной работе. Т.е., у испытуемых выявлялось особо «теплое» отношение к данному виду спорта, несмотря на то, что они любили и другие виды физической активности.

С чем это может быть связано? Согласно классификации В.С. Фарфеля [2], баскетбол относится к ациклическим ситуативным видам спорта, для которых характерна переменная мощность работы, изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Баскетбол характеризуется ациклической или смешанной структурой движений, преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью – всеми теми параметрами, которых так недостает лицам умственного труда. Кроме того, в баскетболе со стороны центральной нервной системы (ЦНС) предъявляются высокие требования к «творческой» функции мозга из-за отсутствия стандартных программ двигательной деятельности. Особое значение имеют процессы восприятия и переработки информации в крайне ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга. В зависимости от изменений условий выполнения каких-либо ситуаций в игре, требуется высокая

возбудимость и лабильность нервных центров, силы и подвижности нервных процессов. Тренировка этих систем ЦНС крайне необходима для лиц умственного труда.

Нельзя не коснуться роли сенсорных систем: зрительной и слуховой. В баскетболе имеет значение как центральное зрение, так и периферическое, игроку необходимы хорошая острота и глубина зрения, идеальный мышечный баланс глаз, поле зрения. Требуется также высокая вестибулярная устойчивость. В двигательной сенсорной системе занятия баскетболом вызывают повышение проприоцептивной чувствительности. В двигательном аппарате развивается высокая возбудимость и лабильность скелетных мышц, хорошая синхронизация скоростных способностей разных мышечных групп [2]. Также развиты силовые и скоростно-силовые способности, гибкость и выносливость, при этом энергозатраты ниже, чем в циклических видах спорта. Эти особенности физиологического обеспечения двигательной активности при игре в баскетбол следует признать оптимальными для лиц умственного труда, поскольку они обеспечивают адекватный уровень регуляции ЦНС, который экстраполирует в дальнейшем на основную, умственную деятельность. Не случайно, баскетбол в своей истории начинался именно в образовательных учреждениях, когда преподаватели и студенты, вынужденные к длительным умственным нагрузкам с низкой физической активностью, интуитивно выбрали тот вид физической активности, который не только давал им возможность сохранять соматическое здоровье, но и помогал в умственной деятельности.

Благодаря баскетболу, как считают респонденты 2 группы, им удается сохранять высокий уровень не только физической, но и умственной деятельности. Мы в своем исследовании намеренно не касаемся эффективности умственной деятельности в двух выделенных группах, поскольку считаем это некорректным. Возможно, это может стать темой дальнейших исследований.

В целом можно констатировать, что физическая активность большинства лиц умственного труда может быть признана неудовлетворительной. По нашему мнению, снижение общего уровня здоровья у лиц умственного труда связано именно с низким уровнем физической активности.

Проведенное пилотное исследование свидетельствует, что низкий уровень физической культуры среди большинства лиц умственного труда является следствием невнимания опрошенных лиц к физической активности. Как следствие, физически малоактивный человек умственного труда обладает слабым иммунитетом и имеет повышенный уровень общей заболеваемости, что, несомненно, может сказываться на умственной деятельности. Недостаток физической нагрузки у лиц умственного труда, наряду с избыточным и несбалансированным питанием, ведет к ожирению; развивается и становится стойкой привычка к употреблению стимулирующих препаратов, таких, как кофе, табак. Недостаток гедонических стимулов, связанных «мышечной радостью», по терминологии И.П. Павлова, может вызывать потребность в потреблении алкоголя и наркотиков, как наиболее легком удовлетворении гедонизма. Кроме

чисто оздоровительного и поддерживающего жизненный тонус действия занятия физическими упражнениями, физкультура и двигательная активность у лиц умственного труда создают особое психологическое состояние. Двигательная активность и физическая нагрузка приносят радость, что имеет под собой конкретные физиологические механизмы за счет выброса эндорфинов, это приводит к улучшению общего состояния и настроения [3]. Физическая активность – это наиболее надежная профилактика депрессивных расстройств, даже в сложных условиях современного быстроменяющегося мира, что особенно важно для лиц с малоподвижным образом жизни.

Общепризнано, что постоянная физическая активность необходима для сохранения здоровья и оптимального обеспечения функции сердечно-сосудистой системы. Физическая активность, по данным некоторых исследований, значительно снижает риск заболевания ишемической болезнью сердца [1]. Постоянные нагрузки способствуют повышению в крови уровня липопротеинов высокой плотности и нормализации уровня липопротеинов низкой плотности.

Необходима широкая пропаганда адекватной физической активности для лиц умственного труда и создание для этого условий в организациях. Для лиц умственного труда занятия физической культурой должны стать способом определенным образом компенсировать сидячий образ жизни, прилагая физическую силу в период тренировок, не давая своим мышцам атрофироваться. При этом тренировки не должны быть слишком интенсивными: нет необходимости и даже нежелательно доводить занятия физкультурой у работника умственного труда до предела физических возможностей или стремиться к каким-то рекордным достижениям, так как это может нанести вред организму, не приспособленному к занятиям спортом. Баскетбол как нельзя лучше подходит для этих целей.

#### Библиографический список:

1. Ендропов О.В. Формы и уровни двигательной активности в первичной профилактике заболеваний, реабилитации и физическом состоянии здоровья. – Автореф. дисс. докт. мед. наук. – Новосибирск, 1998. – 39 с.
2. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С.Фарфель. – Издательство «Советский спорт», 2011. – 296 с.
3. Чухрова М.Г., Потапов А.С., Гафаров В.В., Кабанов Ю.Н., Морозова Н.И. Психосоциальные детерминанты здорового образа жизни и роль образовательного процесса в формировании здоровья молодого поколения // Мир науки, культуры, образования. – 2009. - № 3. - С. 184-190.

**САМООЦЕНКА И САМООТНОШЕНИЕ КАК ФАКТОРЫ,  
ФОРМИРУЮЩИЕ МОТИВАЦИЮ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПРИ АДДИКЦИИ УПРАЖНЕНИЙ**

**Чухрова Марина Геннадьевна.**

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», д-р мед. наук, проф. каф. психологии, педагогики и правопедания ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», проф. каф. общей психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», mba3@ngs.ru.

**Чухров Александр Семенович.**

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВПО «СибГУТИ», канд. тех. наук, доцент ФГБОУ ВПО «СибГУТИ», mba3@ngs.ru.

**Пронин Сергей Владимирович.**

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», канд. мед. наук, доц. каф. психологии, педагогики и правопедания ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», доц. каф. общей психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», pronin53@gmail.com.

**Тошмирзаева Гулфира Эркин кизи.**

Узбекистан, г. Ташкент, спортивный психолог, Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан, nomurodova18@mail.ru.

Аннотация. Мотивация спортивной деятельности является фактором, который обеспечивает устойчивый интерес к спорту. Немаловажное значение при этом играют самооценка и самоотношение. Особое значение эти факторы приобретают у личности, склонной к формированию зависимости, в частности, аддикции упражнений. В статье рассматривается влияние самооценки и самоотношения на формирование аддикции упражнений. Предлагается авторский опросник для выявления отношения к занятиям спортом и диагностики аддикции упражнений. Протестированы 250 спортсменов-бодибилдеров. Показано, что мотивация к занятиям спортом для лиц, склонных к формированию зависимости от спорта, связана со сниженной самооценкой и необходимостью самоактуализации. Занятия бодибилдингом помогают повысить самооценку и самоотношение. Для спортивного аддикта - это способ самоактуализации, обретения зоны комфорта, смысла существования.

Ключевые слова: аддикция упражнений, самооценка, самоотношение, мотивация спортивной деятельности, выявление зависимости от спорта.

## **SELF-ASSESSMENT AND RELATIONSHIP AS A FACTOR FORMING SPORTS ACTIVITY MOTIVATION DURING ADDICTION OF EXERCISES**

**Chukhrova Marina Gennadjevna.**

Russia, Novosibirsk, Doctor of Sciences (Medicine), Novosibirsk State Pedagogical University, Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, mba3@ngs.ru.

**Chukhrov Aleksandr Semenovic.**

Russia, Novosibirsk, Candidate of Sciences (Technical), Associate Professor Siberian State University of Telecommunications and Informatics, mba3@ngs.ru.

**Pronin Sergey Vladimirovic.**

Russia, Novosibirsk, Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor of Novosibirsk University of Economics and Management, Associate Professor of Novosibirsk State Pedagogical University, pronin53@gmail.com.

**Toshmirzaeva Gulfira Erkin kizi.**

Uzbekistan, Tashkent, sports psychologist, Center for scientific and methodological support, retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports at the Ministry of Physical Culture and Sports of the republic of Uzbekistan, normurodova18@mail.ru.

Abstract. Motivation for sports activities is a factor that ensures a sustained interest in sports. Important importance in this play self-esteem and self-esteem. Of particular importance, these factors acquire the personality, prone to the formation of dependence, in particular, addiction exercises. The article discusses the impact of self-esteem and self-attitude on the formation of exercise addiction. The author's questionnaire is proposed to identify attitudes towards sports and diagnose exercise addiction. Tested 250 athletes bodybuilders. It is shown that the motivation to play sports for people prone to the formation of dependence on sports is associated with reduced self-esteem and the need for self-actualization. Bolibilding exercises help improve self-esteem and self-esteem. For a sports addict, it is a way of self-actualization, finding a comfort zone, a meaning of existence.

Key words: exercise addiction, self-assessment, self-attitude, motivation of sports activities, identification of sport dependence.

Одно из фундаментальных свойств личности – самооценка. Это сложное образование, в котором отражается осознание человеком своих действий и личностных качеств, преломленное через восприятие других. В структуре личности самооценке принадлежит особое место, которое определяется уровнем притязаний, сложностью поставленных целей, текущей жизненной ситуацией.

Расхождение между притязаниями и реальными возможностями ведёт к тому, что личность начинает себя неадекватно оценивать, что сказывается на поведении, психоэмоциональном и соматическом состоянии, порождает новые мотивации. То есть, самооценка и самоуважение выступают внутренними условиями регуляции поведения и деятельности человека. Благодаря включению самооценки в структуру мотивации деятельности личность постоянно соотносит свои возможности, психические ресурсы с целями и средствами деятельности [1].

Мотивация спортивной деятельности, по мнению Ю.Н. Кабанова (2008), является одним из самых важных факторов, определяющих успешность в спорте, да и сами занятия спортом. Известно, что при наличии хорошо выраженной мотивации к занятиям спортом другие факторы, влияющие на успешность, становятся менее выраженными и преодолимыми [2]. Мотивация оказывается существенным компонентом функциональной системы спортивного поведения, определяя целенаправленную поведенческую деятельность личности.

Формирование самооценки у аддиктивной личности приобретает особое значение, поскольку она во многом определяет успешность ее социальной интеграции. Сниженная самооценка может быть как двигателем прогресса, так и тормозом на пути развития личности.

По нашему мнению, при занятиях спортом самооценка играет двоякую роль. Во-первых, она может стать побудительным мотивом при низком ее значении для повышения своего качества, через напряжение воли. Во-вторых, при высоком значении она также может сформировать мотив для спортивной деятельности по принципу «для меня нет ничего невозможного, я лучший». И здесь включается фактор самоотношения.

Самоотношение возникает в пространстве общественных связей, причем только при определённых социальных условиях разница между поведением индивида и поведением других людей оказывается значимой. Социальная ситуация развития может выступать в качестве фактора как негативного, так и позитивного характера. В первом случае самоотношение способствует возникновению комплекса неполноценности, невротических расстройств, вероятно, аддиктивных состояний. Во втором случае самоотношение выступает источником развития личности, направляет её на поиск путей самосовершенствования. Вероятно, что при формировании спортивной аддикции возможны оба этих пути.

Физическая активность и спорт, несомненно, полезны для организма, однако, все хорошо в меру. Спорт может становиться аддиктивным агентом [3], чаще всего, это касается зависимости от упражнений. Как показали исследования по выявлению аддикции упражнений среди студентов американских колледжей, где принято заниматься спортом, она была обнаружена у 21.8% среди студентов, тренировавшихся 360 мин и более в неделю [4]. Однако, М. Griffiths с коллегами [5] сообщает, что в его исследовании среди 200 лиц, занимающихся спортом непрофессионально, выявлено лишь 3% спортивных аддиктов. Аддиктивный потенциал присущ также спорту высших достижений и экстремальным видам

спорта. Показано, что у дельтапланеристов ангедония выражена существенно больше, чем у спортсменов неэкстремальных видов спорта [6].

Возникает вопрос: каким образом поведенческая активность в виде спортивной деятельности или физкультуры становится аддиктивным агентом, к которому формируется патологическая привязанность? С одной стороны, физическая активность и спорт повышают качество жизни. С другой стороны, психосоциальные последствия патологической приверженности к спортивным тренировкам, такие, как нарушение социального и профессионального функционирования, являются диагностическими критериями DSM-IV для химической зависимости и свидетельствуют о зависимом состоянии. Может ли спорт стать поведенческой аддикцией, и какую роль в этом процессе играют самооценка и самоотношение?

**Цель исследования:** анализ влияния самооценки и самоотношения на мотивацию спортивной деятельности у спортивных аддиктов.

**Материал и методы исследования.** В качестве испытуемых были обследованы лица, которые с той или иной регулярностью занимались в спортивном зале, так называемые «качки», или бодибилдеры, среди которых мы пытались выявить лиц с аддикцией упражнений. Всего обследовано 250 человек, из них 186 мужчин и 64 женщины, в возрасте 18-36 лет. Первичным было скрининговое обследование, которое выявило лиц, подозрительных на наличие зависимости от физических упражнений, которые затем были обследованы более детально. В качестве опросника для скрининга нами была разработана анкета, включающая широкий спектр утверждений касательно занятий в спортзале, с акцентом на мотивацию занятий спортом (см. ниже).

## ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТЗАЛЕ

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Род основных занятий \_\_\_\_\_

Пожалуйста, ответьте на предложенные ниже утверждения. Если Вы согласны с ними, то поставьте рядом знак +, если нет, знак -.

1. Я получаю удовольствие, когда занимаюсь в спортзале
2. Я хожу в спортзал, потому что знаю, что занятия спортом необходимы для здоровья
3. Я хожу в спортзал, потому что купил(а) абонемент
4. Я хожу в спортзал за компанию с друзьями (другом)
5. Занятия в спортзале для меня – больше, чем просто спорт или здоровый образ жизни
6. Занятия в спортзале помогают мне забыть проблемы и тревоги
7. Когда я тренируюсь, жизнь кажется прекрасной
8. Ничто не дает мне такого удовольствия, как занятия в спортзале
9. Ничто не дает мне такого удовольствия, как мои успехи в бодибилдинге
10. Мысли о занятиях в спортзале занимают много времени
11. Мне приходится тратить много денег на мое увлечение бодибилдингом
12. У меня возникает чувство досады и раздражения, когда мои близкие упрекают меня в чрезмерном увлечении бодибилдингом
13. Считаю, что занятия в спортзале делают меня особенным человеком

14. Пожалуй, можно сказать, что бодибилдинг сегодня – смысл моей жизни
15. Без занятий в спортзале жизнь для меня была бы скучной и неинтересной
16. Иногда меня мучает чувство вины, что я слишком много провожу времени в спортзале и не уделяю внимания своим близким
17. Меня раздражает, когда что-то или кто-то мешает мне посетить спортзал
18. Я могу поступиться своими обязанностями ради посещения спортзала
19. Спорт придает мне смелость и уверенность в себе
20. Вынужден согласиться, что я слишком много времени и денег трачу на занятия в спортзале
21. Иногда я забываю о важных делах, если мне нужно в спортзал
22. Я не позволяю моим близким вмешиваться в мое увлечение бодибилдингом
23. До увлечения бодибилдингом я курил(а) и употреблял(а) спиртное
24. До увлечения бодибилдингом я имел(а) избыточный вес и проблемы с перееданием
25. Спорт придает мне такую уверенность в жизни, какой у меня не было до этого
26. Мне нравится мое красивое тело, и считаю, что оно будет еще красивей
27. Часто я жертвую важными для меня вещами ради занятия в спортзале
28. Я считаю себя исключительным человеком
29. Я не могу сказать, как долго продлится мое увлечение бодибилдингом
30. «Нет предела совершенству» - правильное изречение
31. Считаю, что заслужил возможность любоваться своим телом и демонстрировать его
32. Мне приятно, когда окружающие восхищаются моим телом
33. Спорт – это моя жизнь
34. После занятий спортом у меня поднимается настроение
35. После занятий спортом у меня возникает очень приятная усталость и умиротворение

Данный опросник создан на основе собственных наблюдений за бодибилдерами, бесед с ними, а также с целью выявить психологические характеристики спортивной зависимости, которые позволят дифференцировать данную аддикцию.

Опросник содержит утверждения, характерные для следующих мотиваций:

1 – гедонистическая, связанная с получением положительных эмоций, приятных ощущений в теле во время и после занятий спортом. Данная мотивация, по-видимому, обусловлена физиологическим компонентом и связана с выбросом эндорфинов в ответ на физическую нагрузку, со стимуляцией дофаминового обмена. Утверждения: 1, 6, 7, 8, 34, 35;

2 – рациональная, связанная с когнитивным пониманием важности и необходимости регулярных физических нагрузок, ответственностью за свое здоровье, стремлением с пользой проводить свободное время, один из вариантов времяпровождения. Утверждения: 2, 3, 4, 15, 23, 24, 29;

3 – нарцисстическая, связанная со стремлением улучшить параметры своего тела, потребность в любовании своим телом, демонстрировать его, гордиться своим телом и извлекать из него пользу (возможно). Утверждения: 26, 28, 30, 31, 32;

4 – смыслообразующая и повышающая самооценку, когда занятия бодибилдингом становятся способом доказать себе и окружающим свою значимость, важность, свою способность к преодолению трудностей. Утверждения: 5, 9, 13, 14, 19, 25, 33;

5 – аддиктивная, включающая элементы зависимости от занятий спортом, имеющие сверхценный компонент, с элементами потери контроля за ситуацией, нарушающие социальные взаимодействия, мешающие работе, общению с близкими и т.п. Утверждения: 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 27.

Анализ опросника производился путем простого подсчета положительных ответов на утверждения и качественного анализа мотиваций. Лица, подозрительные на зависимость от занятий в спортзале, подвергались дополнительному обследованию с помощью следующих тестов [8]:

1. Подробное психологическое интервьюирование с анализом внутреннего мира, социально-семейных связей и др.
2. Опросник самооотношения (ОСО) В. В. Столина, С. Р. Пантелеева.
3. Самоактуализационный тест (САТ) Эверетта Шострома.
4. Статистические методы: непараметрический U-критерий Манна-Уитни для сравнения независимых выборок, корреляционный анализ Пирсона.

#### **Результаты и их обсуждение.**

При обследовании 250 человек с помощью представленного опросника были выделены 30 человек – 1 группа, в возрасте 21-26 лет, все мужского пола, в качестве условной нормы, которые обнаружили преимущественно рациональные мотивы (не менее 5 положительных ответов на утверждения из шкалы «рациональная мотивация» опросника «Отношение к занятиям в спортзале», и отрицательные ответы на утверждения по шкалам аддиктивная, гедонистическая, смыслообразующая мотивации. А также выделено 30 человек (12 %) – 2 группа, имеющих признаки зависимости от занятий в спортзале, мужчины, в возрасте 24-28 лет. Критерии зависимости: не менее 7 положительных ответов на утверждения из шкалы «аддиктивная мотивация», не менее 3 положительных ответов на утверждения из шкалы «гедонистическая мотивация», не менее 3 положительных ответов на утверждения из шкалы «смыслообразующая мотивация» опросника «Отношение к занятиям в спортзале».

Обе группы были обследованы с помощью Опросника самооотношения (ОСО) В. В. Столина, С. Р. Пантелеева. На рисунке 1 представлена гистограмма, демонстрирующая различия между группой «аддиктивных» и группой «рациональных» спортсменов по методике ОСО В.В.Столина.

Анализируя полученные данные по ОСО, можно сделать вывод, что у спортсменов 1 группы («рациональных» бодибилдеров) все показатели компонентов самооотношения выше, чем у спортсменов 2 группы («аддиктивных» бодибилдеров).

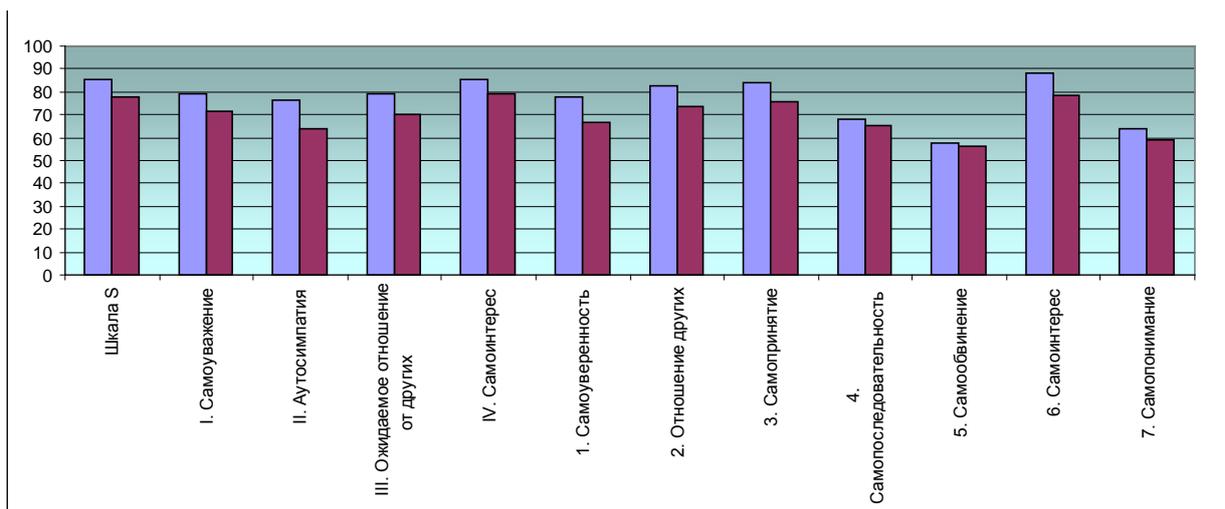


Рис. 1. Результаты применения опросника самоотношения (OSO) в двух группах спортсменов-бодибилдеров: 1 столбец - группа «рациональные», 2 столбец - группа «аддиктивные».

**Шкала Глобальное самоотношение** показывает внутренне-недифференцированное чувство «за» и «против» самого себя. Показатели по шкале глобального самоотношения выше у «рациональных» спортсменов. Из 30 «рациональных» спортсменов у одного только низкая самооценка 30,3%, у 4 средняя самооценка, в целом средний показатель для всей группы – 85,5%. У «аддиктивных» спортсменов средний показатель ниже – 78,1%.

**Шкала Самоуважение** – объединяет утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Показатели по шкале самоуважения у «рациональных» спортсменов в среднем выше, чем у «аддиктивных» спортсменов. У «рациональных» спортсменов – 79,3%, у «аддиктивных» спортсменов – 71,3%. Это позволяет сделать вывод о том, что у «рациональных» спортсменов выше самоуважение, лучше понимание самого себя.

**Шкала Аутосимпатия** – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному «Я», а также «самопринятие», «самообвинение». У «рациональных» спортсменов показатели по шкале аутосимпатия выше, чем у «аддиктивных» спортсменов. У «рациональных» спортсменов средний показатель 76,7%, преобладает одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивная самооценка; у «аддиктивных» спортсменов – 64%. Из 30 «рациональных» спортсменов имеют низкие показатели всего 3 человека, из 30 «аддиктивных» спортсменов – 7 человек. У спортсменов с низкими показателями по данной шкале преобладает видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Но таких людей всего 15% из 60 человек.

Показатели по шкале **«Ожидаемое отношение от других»** в среднем у «рациональных» спортсменов выше, чем у «аддиктивных» спортсменов, что говорит о том, что «рациональные» спортсмены чаще ждут от других положительной оценки, позитивного отношения к себе со стороны окружающих. Можно предположить, что у «рациональных» спортсменов выше уровень притязаний, они ждут оценки своих произведений от других людей, хотят, чтобы их оценили, у них более ярко выражено желание быть признанными в обществе. У «рациональных» спортсменов - 79,5%, у «аддиктивных» спортсменов – 70,2%. Из 60 человек только 3 спортсмена не ждут положительной оценки от других, все 3 человека являются «аддиктивными».

Показатели по шкале **«Самоинтерес»** у «рациональных» спортсменов в среднем выше, чем у «аддиктивных», что свидетельствует об их большей близости к самому себе, о большем интересе к собственным мыслям и чувствам, готовности общаться с собой «на равных», уверенности в своей интересности для других. У «рациональных» спортсменов средний показатель - 85,3%, у «аддиктивных» – 77%. У большинства «рациональных» спортсменов средний показатель приближен к 100%.

Опросник содержит также семь шкал, направленных на измерение выраженности установки на те или иные внутренние действия в адрес «Я» испытуемого.

Показатели по шкале **самоуверенности** у спортсменов, которые выявляют рациональные мотивация занятия спортом, выше, чем у тех спортсменов, которые выявляют признаки аддиктивности. Это позволяет сделать вывод, что «рациональные» спортсмены более уверены в себе. Средний показатель у «рациональных» спортсменов – 77,7%, у «аддиктивных» – 67%. Низкий показатель самоуверенности (0,67%) обнаружен только у одного «рационального» спортсмена из 30.

Показатели по шкале **отношение других** у «рациональных» спортсменов выше, чем у «аддиктивных». У «рациональных» средний показатель – 82,6%, у «аддиктивных» – 73,9%. Можно предположить, что представления спортсменов о том, как к ним относятся окружающие, одинаково важно для обеих групп.

Показатели по шкале **самопринятие** у «рациональных» спортсменов выше, чем у «аддиктивных». У «рациональных» спортсменов средний показатель по данной шкале - 84%, у «аддиктивных» - 75,9%. В группе «рациональных» спортсменов 11 человек (36,7%) из 30 имеют показатель по данной шкале 100%, что свидетельствует об их полном самопринятии.

Показатели по шкале **саморуководство, самопоследовательность** у «рациональных» спортсменов, выше на уровне тенденции, чем у «аддиктивных» спортсменов. У «рациональных» спортсменов средний показатель по данной шкале 67,8%, у «аддиктивных» – 65%.

Показатели по шкале **самообвинение** у «рациональных» спортсменов несколько выше, чем у «аддиктивных». Средний показатель по данной шкале у

«рациональных» – 57,5%, у «аддиктивных» – 56,4%. Этот факт нуждается в дальнейшем анализе, возможно, необходимо применять другие методики.

Показатели по шкале **самоинтерес** у «рациональных» спортсменов выше, чем у «аддиктивных». Средний показатель у «рациональных» спортсменов – 88,5%, у «аддиктивных» – 78,3%: «рациональные» спортсмены проявляют больший интерес к своей личности.

Показатели по шкале **самопонимание** у «рациональных» спортсменов выше, чем у «аддиктивных». У «рациональных» спортсменов средний показатель по данной шкале – 64,1%, у «аддиктивных» – 58,9%. Это свидетельствует о том, что «рациональные» спортсмены немного лучше себя понимают, лучше понимают свои желания, свои способности и свои возможности.

Применение вторичной математической обработки, в частности методов математической статистики, позволяет делать более обоснованные выводы. С учетом того факта, что эмпирические данные, представленные в нашей выборке, не соответствовали критерию нормального распределения, для проведения статистических расчетов нами был выбран критерий Мана-Уитни, предназначенный для выявления достоверных различий по выделяемому признаку. Данный критерий предполагает подсчет суммы рангов для каждой сопоставляемой выборки, а критерием достоверности выступают показатели *ниже критических*. В табл. 1, представленной ниже, обозначены не суммы рангов, а средние значения, что в нашем случае позволяет корректно сравнивать представленные ранее данные.

Таблица 1

Результаты сопоставления данных по Опроснику самоотношения (ОСО) В.В. Столина, С.Р. Пантелеева между группами рациональных и аддиктивных бодибилдеров при помощи критерия Мана-Уитни

П\п	Название шкалы	$X_{ср. 1}$	$X_{ср. 2}$	$U_{эмп}$	$p$
1	Глобальное самоотношение	85,5	78,1	235	$p < 0,01$
2	Самоуважение	79,3	71,3	302	$p < 0,05$
3	Аутосимпатия	76,7	64%	348	не достоверно
4	Ожидаемое отношение от других	79,5	70,2	298	$p < 0,05$
5	Самоинтерес	85,3	79	339	$p < 0,01$
6	Самоуверенность	77,7	67	356	не достоверно
7	Отношение других	82,6	73,9	273	$p < 0,01$
8	Самопринятие	84	75,9	381	не достоверно
9	Самопоследовательность	67,8	65	349	не достоверно
10	Самообвинение	57,5	56,4	392	не достоверно
11	Самоинтерес	88,5	78,3	327	$p < 0,05$
12	Самопонимание	64,1	58,9	341	не достоверно

Примечание:  $X_{ср. 1}$  – среднее значение «рациональных» бодибилдеров

$X_{ср. 2}$  – среднее значение «аддиктивных» бодибилдеров

При  $n = 60$

$U_{0,05} = 338$

$U_{0,01} = 292$

Данный объём выборки не позволяет оценить степень отличий, вызванных наличием склонности к аддиктивности, однако позволяет установить факт положительного влияния спортивной деятельности на уровень самооценки.

С помощью **Самоактуализационного теста (САТ)** Эверетта Шострома обследованы те же группы спортсменов. На рисунке 2. представлена гистограмма, демонстрирующая качественный анализ различий между группой «рациональных» и «аддиктивных» спортсменов, по методике САТ Шострома.

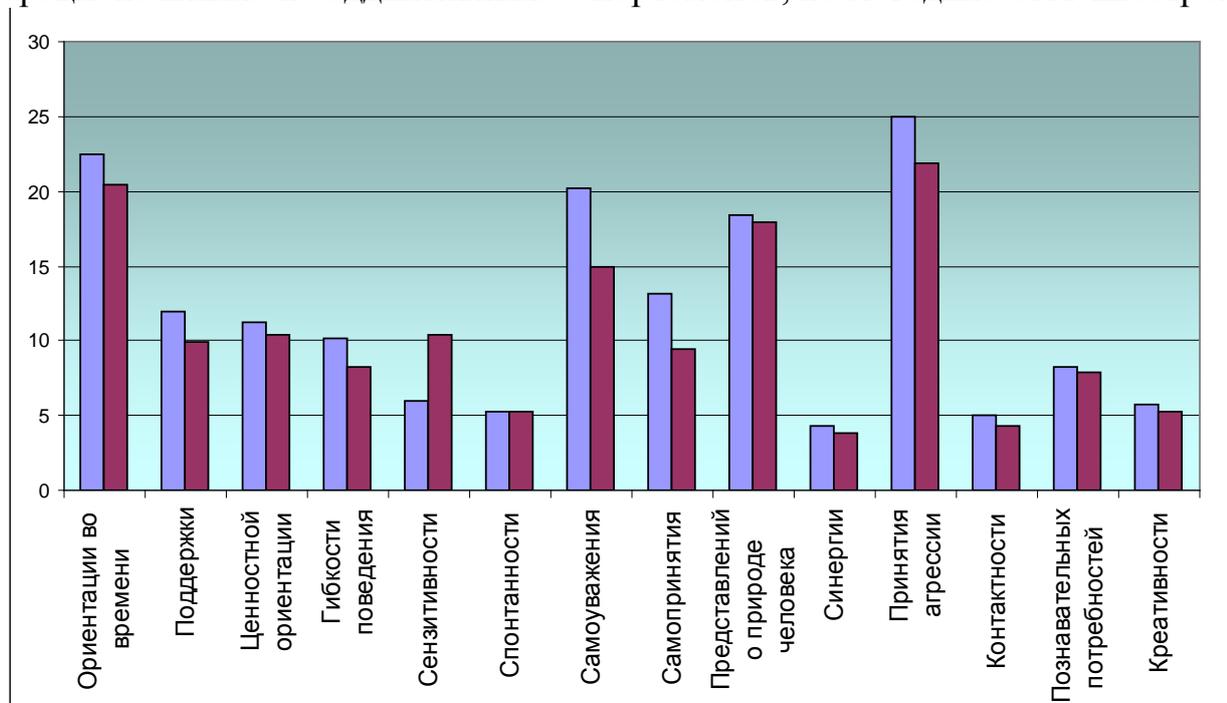


Рис. 2. Различия между группой «рациональных» и «аддиктивных» спортсменов, по методике САТ Э. Шострома: 1 столбец – группа «рациональных» спортсменов; 2 столбец – группа «аддиктивных» спортсменов

Анализируя полученные данные по Опроснику САТ, можно сделать вывод, что у «рациональных» практически все показатели компонентов личности выше, чем у «аддиктивных» спортсменов.

Показатели по базовой шкале **Компетентности во времени (Тс)** у «рациональных» спортсменов выше, чем у «аддиктивных» спортсменов. У «рациональных» спортсменов средний показатель по данной шкале – 22, 5%, у «аддиктивных» – 20, 4%. Это очень важный показатель, который объясняет симптом потери контроля за длительностью тренировок у аддиктов, невозможность прогнозировать проблемы из-за избыточности тренировок, ряд других социальных проблем.

Показатели по шкале **Поддержки (П)** у «рациональных» спортсменов выше, чем у аддиктов. Средний показатель по данной шкале у «рациональных» спортсменов – 11,9%, у нетворческих – 9,9%. Умение получать поддержку из окружения – важный показатель зрелости личности.

Показатели по Шкале **Ценностных ориентаций (SAV)** у «рациональных» спортсменов выше, чем у аддиктов. У «рациональных» спортсменов средний показатель по данной шкале – 11,2%, у аддиктов – 10,4%.

Показатели по Шкале **Гибкости поведения (Ex)** у «рациональных» спортсменов выше, чем у спортсменов-аддиктов. У «рациональных» спортсменов средний показатель по данной шкале – 10,1%, у аддиктов – 8,3%. Ригидность установок – это тоже качество, патогномичное для аддикта.

Шкала **Сензитивности к себе (Fr)** – это единственная шкала, показатели которой у аддиктивных спортсменов выше, чем у «рациональных». У аддиктивных – 10,4%, а у «рациональных» – 6%. Эта шкала определяет, в какой степени человек отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, насколько хорошо ощущает и рефлексивирует их. Избыточная сензитивность в отношении окружающей социальной среды – этот показатель также характерен для аддиктивной личности.

Показатели по Шкале **Спонтанности (S)** у спортсменов практически одинаковые, у «рациональных» – 5,3%, у «аддиктивных» – 5,2%, это позволяет сделать вывод, что спонтанность не связана с аддиктивностью.

Показатели по Шкале **Самоуважения (Sr)** у «рациональных» выше – 20,2%, чем у «аддиктивных» – 15%. Это тоже важный показатель, «рациональные» спортсмены больше ценят свои достоинства, чем аддикты, находят в себе положительные свойства и качества, и уважают себя за них. Именно недостаток самоуважения толкает аддиктов в виды деятельности, которые позволяют найти зону комфорта и повысить свою самооценку.

Показатели по Шкале **Самопринятия (Sa)** у «рациональных» выше – 13,1%, чем у «аддиктивных» – 9,5%. У «рациональных» больше выражена степень принятия себя таким, какой ты есть, вне зависимости от оценки своих достоинств и недостатков, возможно, вопреки последним.

Показатели по Шкале **Представлений о природе человека (Nc)** у «рациональных» выше – 18,4%, чем у «аддиктивных» – 17,9%. Это свидетельствует о том, что в среднем «рациональные» склонны воспринимать природу человека в целом как положительную (“люди в массе своей скорее добры”), они более комфортно и менее настороженно чувствуют себя в мире.

Показатели по Шкале **Синергии (Sy)** у «рациональных» выше – 4,3%, чем у «аддиктивных» – 3,8%. Шкала определяет способность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др. К тому же эта шкала определяет способность человека чувствовать гармонию с миром, ощущать себя частью мира.

Показатели по Шкале **Принятия агрессии (A)** у «рациональных» выше – 25%, чем у «аддиктивных» – 21,9%. Высокий балл по шкале свидетельствует о способности индивида принимать свое раздражение, гнев и агрессивность как естественное проявление человеческой природы. Конечно же, речь не идет об оправдании своего антисоциального поведения.

Показатели по Шкала **Контактности (С)** у «рациональных» выше –5%, чем у «аддиктивных» – 4,3%. Шкала характеризует способность человека к быстрому установлению глубоких и тесных эмоционально-насыщенных контактов с людьми или, используя ставшую привычной в отечественной социальной психологии терминологию, к субъект-субъектному общению.

Показатели по Шкале **Познавательных потребностей (Сог)** невысокие у тех и других спортсменов – 8,2% у рационалистов, у аддиктов – 7,9%.

Показатели по Шкале **Креативности (Сг)** у также невысокие у тех и других: 5,7% у рационалистов, 5,2% - у аддиктов.

Таблица 2

Результаты сопоставления данных по Опроснику САТ между группами рациональных и аддиктивных бодибилдеров при помощи критерия Мана-Уитни

П\п	Название шкалы	X <sub>ср. 1</sub>	X <sub>ср. 2</sub>	U <sub>эмп</sub>	p
1	Компетентности во времени (Тс)	22,5	20,4	205	p < 0,01
2	Поддержки (I)	11,9	9,9	302	не достоверно
3	Ценностных ориентаций (SAV)	11,2	10,4	348	не достоверно
4	Гибкости поведения (Ех)	10,1	8,3	308	p < 0,05
5	Сензитивности к себе (Fr)	6	10,4	331	p < 0,05
6	Спонтанности (S)	5,3	5,2	356	не достоверно
7	Самоуважения (Sr)	20,2	15	293	p < 0,05
8	Самопринятия (Sa)	13,1	9,5	345	не достоверно
9	Представлений о природе человека (Nc)	18,4	17,9	349	не достоверно
10	Синергии (Sy)	4,3	3,8	342	не достоверно
11	Принятия агрессии (А)	25	21,9	323	p < 0,05
12	Контактности (С)	5	4,3	341	не достоверно
13	Познавательных потребностей (Сог)	8,2	7,9	361	не достоверно
14	Креативности (Сг)	5,7	5,2	340	не достоверно

Примечание: X<sub>ср. 1</sub> – среднее значение «рациональных» бодибилдеров

X<sub>ср. 2</sub> - среднее значение «аддиктивных» бодибилдеров

При n = 60

U<sub>0,05</sub> = 338

U<sub>0,01</sub> = 292

Из полученных результатов следует, что одним из аспектов, определяющих личность спортивного аддикта – это потребность преодолеть стереотипы, выделиться, доказать себе и окружающим свою исключительность. Это качество связано с низкой самооценкой. Занятия спортом для аддикта - это способ повышения самооценки, достижения самоуважения, получения возможности в чем-то превосходить окружающих, удовлетворение жажды морального и физического превосходства. Спорт, занятия в зале, спортивный туризм и т.п. – всегда подвластны аддикту и удовлетворяют его стремление быть лучше, выше, сильнее, т.е. представляют зону абсолютного психического

комфорта. Отсюда злость и раздражение при невозможности привычных занятий или противодействии со стороны окружающих этим занятиям.

Проблема компенсации реальных или воображаемых дефектов личности была поставлена ещё известным психологом А. Адлером. Согласно его концепции, человек для компенсации низкой самооценки стремится к власти как средству такой компенсации. В данном случае – власти над своим телом, его формами, возможностями преодолевать нагрузки. Таким образом, самооценка, будучи не адекватной, может стимулировать поведение человека в отношении психосоматически релевантных целей - спортивных достижений, контроля над телом, временем и других. Можно ли в данном случае говорить об аддиктивном потенциале спорта? В рамках психологической зависимости – да.

Очень важно заметить что, чем выше самооценка у аддикта, тем слабее он включается в аддиктивный ритм, тем ниже его реактивность. Спортсмены с высокой самооценкой менее зависимы от внешних обстоятельств, они имеют более стабильные внутренние стандарты, на которых они основывают свою самооценку. Их мотивация занятий спортом чаще связана с внешними факторами, а спортивная мотивация аддикта – исходит из его личностных проблем.

Спортсмены с низкой самооценкой оказываются более зависимыми от других людей и таким образом, более реактивными. Они являются более чувствительными и изменяют свою самооценку в зависимости от одобрения или неодобрения других. В период интенсивных тренировок они испытывают чувство эйфории, которое служит для компенсации некоторых компонентов низкой самооценки, от которых они страдают.

Самооценка спортсмена накладывает очень важный отпечаток на стиль его тренировок. Если у него в течение жизни сформировалась заниженная самооценка, то его постоянное недовольство собой могло быть той самой движущей силой, которая толкала его на взятие всё новых и новых барьеров в сфере тренировок. Каждой своей победой, своими мышцами они постоянно доказывают себе, что они чего-то стоят. Но взятые барьеры их уже не радуют. И они стремятся к новым, чтобы опять удостовериться в собственной значимости. Заниженная самооценка толкает спортсмена на потребление запрещенных метаболических и гормональных стимуляторов ради временного успеха.

Спортсмены с завышенной самооценкой, переоценивая собственные качества и достижения, зачастую не замечают неадекватности полученных результатов. Они упиваются собственным успехом и занимаются спортом в ущерб основным видам деятельности: учебе, работе, содержанию семьи. Или, напротив, страдают от аффекта неадекватности. Когда их занятия спортом строились, с их собственной точки зрения, на принципах высокой необходимости или же казались им продуманными и продуктивными, а они была восприняты окружающими как бессмысленные, дорогостоящие и ненужные, то тогда такие спортсмены шли на самые неожиданные шаги: расставались с семьей, меняли работу на менее престижную, но которая не мешала увлечению, меняли круг друзей.

Спортсмены с адекватной самооценкой представляют лучший образец на спортивной арене. Их занятия менее мотивированы стремлением к самоутверждению. Адекватно оценивающий свои спортивные способности спортсмен, как правило, не становится аддиктом, не ставит собственное самоуважение зависимым от спортивных достижений. Не боясь, что его унизят, обидят, обойдут, твердо зная собственную высокую цену, считая себя не хуже других, с кем ему приходится взаимодействовать, такой спортсмен будет вести такой режим тренировок, который позволил бы добиться поставленных целей и без ущерба для социальной жизни.

Во всех случаях у лиц с признаками аддиктивного поведения большая часть времени мысли человека были заняты представлениями о реализации занятий в спортзале, которые были эмоционально окрашены, о подготовке к ним, приобретении спортивного питания, о подсчете калорий и содержания белка, необходимого для наращивания мышц, о тренировках и количестве «подходов», о новых упражнениях и необходимости «еще подкачать эту мышцу». На вопрос «зачем?» у респондента возникал ступор, и он начинал считать собеседника недалеким и неинтересным. Любые другие темы для разговора представлялись скучными и ненужными, напрягали. Даже размышление на спортивные темы вызывало чувство эмоционального подъема, волнения, возбуждения или релаксации, лицо розовело, глаза начинали блестеть. Во время тренировок достигалось желаемое эмоциональное состояние, возникало ощущение контроля над собой и ситуацией, чувство удовлетворенности. При неприятностях, сниженном настроении респондент отмечал потребность пойти в спортзал, и шел туда. Данное поведение создает иллюзию решения проблем через изменение своего психического состояния искусственным путем, в результате чего человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности, что можно квалифицировать как аддиктивное поведение. Мысли, разговоры, действия, связанные с тренировками, вызывают выраженную положительную эмоциональную реакцию, фиксацию на этих переживаниях, стремление к их совершению, даже в ущерб социальной адаптации в обществе.

### **Выводы**

1. Мотивация занятиями спортом для лиц, склонных к формированию зависимости от спорта, связана со сниженной самооценкой и необходимостью самоактуализации. Анализ самооценки и самоотношения у спортсменов с рациональной мотивацией тренировок, по сравнению со спортсменами с аддиктивными мотивациями тренировок, показал, что у первых самооценка существенно выше, а самоотношение значительно гармоничнее.

2. Самоактуализация также лучше выражена у «рациональных» спортсменов, однако аддиктам спорт помогает самоактуализироваться. Занятия болибилдингом – это способ самоактуализации для аддикта, способ обретения зоны комфорта, обретения смысла существования.

3. Выявленные психологические характеристики спортивной аддикции мало отличаются от таковых при других видах аддиктивного поведения, что

позволяет считать, что психофизиологические механизмы ее формирования такие же, как при других видах аддиктивного поведения.

Библиографический список:

1. Кабанов Ю.Н., Белобрыкина О.А. Личностные факторы профессионального становления спортсмена // Мир науки, культуры, образования. – 2009. - № 5. – С. 243-245.
2. Кабанов Ю.Н. Роль индивидуальных качеств личности в эффективности спортивной деятельности. - Новосибирск: Изд-во СОРАН, 2009. – 142 с.
3. Чухрова М.Г., Леутин В.П. Аддикция: зависимое поведение. - Новосибирск: Изд. НГПУ, 2010. - 251 с.
4. Lee C.K., Chung N., Bernhard B.J. Examining the Structural Relationships Among Gambling Motivation, Passion, and Consequences of Internet Sports Betting. J. GambI Stud. 2013 Jul 4.
5. Griffiths M.D. Workaholism is still a useful construct// Addiction Research and Theory. - 2005. - V. 13. - N 2. - P. 97–100.
6. Grant J.E., Potenza M.N., Weinstein A., Gorelick D.A. Introduction to behavioral addictions. Am. J. Drug Alcohol Abuse. 2010 Sep; 36(5):233-41.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

**Южакова Ирина Олеговна.**

Лесосибирск, Лесосибирский педагогический институт – филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский федеральный университет», студент, 89029209889@mail.ru.

Аннотация. В статье рассмотрен психологический феномен физического перфекционизма. Описаны особенности проявления физического перфекционизма у людей занимающихся спортивной деятельностью.

Ключевые слова: физический перфекционизм, перфекционизм, ориентированный на внешность, спорт, студенты.

## **FEATURES OF THE PHYSICAL PERFECTIONISM MANIFESTATION IN STUDENTS ENGAGED IN SPORTS ACTIVITIES**

**Yuzhakova Irina Olegovna.**

Lesosibirsk, Lesosibirsk Pedagogical Institute – a branch of the Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Siberian Federal University», student, 89029209889@mail.ru.

Abstract. The article deals with the psychological phenomenon of physical perfectionism. The features of the manifestation of physical perfectionism among people involved in sports activities are described.

Key words: physical perfectionism, appearance-oriented perfectionism, sports, students.

В современном мире, охваченном перфекционизмом – болезнью безупречности, студенты высших учебных заведений сталкиваются с трудностями освоения новых социальных ролей, повышения интеллектуальной нагрузки. Интенсивные психоэмоциональные нагрузки, при усвоении учебного материала утомляют организм, способствуют уменьшению уровня его адаптивных резервов, нарушению регулятивной функции головного мозга, снижению работоспособности и психологической устойчивости к стрессовым ситуациям. Как следствие может ухудшаться состояние здоровья студентов, эффективности процесса обучения [3, с. 76].

В свою очередь, занятие спортивной деятельностью с одной стороны может способствовать повышению психоэмоционального состояния студента, с другой стороны чрезмерное увлечение спортивной деятельностью способно приводить к

утомляемости, усталости, истощению жизненных ресурсов. А между тем при занятии спортом, ориентированным на достижение высоких результатов нужно ориентироваться на предупреждение в первую очередь физических перегрузок, во вторую – от психоэмоциональных нагрузок.

Однако, в современной нарциссической культуре мы видим обратный эффект. В сознание человека прокрадываются неадекватные стремления «быть постоянно лучше», «быть лучше всех», что вызывает чувства неполноценности и физического несовершенства. Результаты исследований Г.А. Ариной и С.Е. Мартынова показывают, что у людей, недовольных своим внешним видом, гипертрофирована значимость внешней привлекательности и соответствия современной моде (сфере ценностных ориентаций) и наблюдается дефицит самоуважения и уверенности в себе (в системе их самоотношения) [1, с. 20].

Таким образом, рассматривая вопрос физической красоты человека, можно увидеть парадокс в его необоснованном увлечении чрезмерным совершенствованием тела, которое неизбежно ведет не к его улучшению, а, наоборот, подрыву здоровья и ухудшению жизнедеятельности организма [2, с. 28]. В данном контексте стали рассматривать «перфекционизм, ориентированный на внешность» или «физический перфекционизм». Феномен физического перфекционизма раскрывается в «системе личностных представлений и установок, связанных со своим внешним видом». Физический перфекционизм проявляется в эмоциональной дезадаптации, патологической неудовлетворенности своим внешним видом, образом тела и даже нарушениями пищевого поведения. У лиц, занимающихся коррекцией фигуры, эмоциональное неблагополучие проявляется в виде выраженных симптомов депрессии и тревоги. Физический перфекционизм проявляется в таких аффектах как «паралич деятельности», постоянная необъективная конкуренция и постоянное сравнение себя с другими. Кроме того перфекционизм становится причиной различных форм саморазрушительного поведения: обращение к пластической хирургии и злоупотребление данными видами хирургических вмешательств, разные виды модификаций тела, патологических состояний нервной анорексии, а так же физических или интеллектуальных перегрузок [1, с. 203].

Психологическим содержанием проявлений перфекционизма в спорте по результатам исследования И. В. Матиешина становятся следующие возрастные особенности: спортсмены 20-25 лет характеризуются как личности склонные к самообвиняющему поведению, они негативно настроены, что проявляется в отрицательных высказываниях в свой адрес и, следовательно, беззащитны в условиях регламентированного режима спортивной деятельности; спортсмены 25-35 лет показывают удовлетворенность своим образом тела, восхищаются своей личностью, гордятся своими успехами, чувствуют и ведут себя самоуверенно и самодостаточно. А результаты диссертационного исследования П.М. Тархановой показывают: уровень общего, физического перфекционизма имеет положительную связь с неудовлетворённостью своим, такие показатели более выражены у девушек и юношей, увлеченных деятельностью по

совершенствованию своей внешности, по сравнению с молодыми людьми, не увлеченных таковой; уровень физического, общего перфекционизма, неудовлетворённости своим телом выражены значительно выше у молодых людей, проживающих в больших городах [2, с. 51].

Постоянное завышение требований к своей внешности ведет к постоянному изменению стандартов внешнего вида человека. К примеру, сегодня человек может усиленно тренироваться и добиваться определенных результатов, чувствовать себя красивым и уверенным, спустя некоторое время, в «моду» войдут другие ориентиры привлекательности, и мы увидим обратный эффект – субъект, чрезвычайно озабоченный своим внешним обликом и образом тела, раздавленный своим несоответствием новым стандартам красоты, попадает в стрессовую ситуацию, так как имеет внешность, которая больше не устраивает самого субъекта или не соответствует новым идеалам красоты. Таким образом, индивид, зависящий от общественной оценки и склонный к перфекционным формам поведения, в особенности физическому перфекционизму, попадает в ловушку постоянного самосовершенствования своей внешности [1, с. 205].

Анализ особенностей проявления физического перфекционизма у студентов занимающихся спортивной деятельностью позволяет обозначить перспективу изучения физического перфекционизма в студенческой среде: выявление уровня физического перфекционизма и самооотношения у студентов занимающихся спортивной деятельностью, совершенствованием и коррекцией фигуры; исследование уровня перфекционизма, ориентированного на внешность и симптомов депрессии у студентов педагогических специальностей.

#### Библиографический список:

1. Лабунская В.А. Теоретико-эмпирический анализ влияния социально-психологических факторов на оценки, самооценки молодыми людьми внешнего облика / В.А. Лабунская, И.И. Дроздова // Российский психологический журнал. – М., 2017. vol. 14, №. 2 - С. 202–226.
2. Тарханова П.М. Физический перфекционизм как фактор эмоциональной дезадаптации у современной молодежи: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.13 / Тарханова Полина Михайловна; [Место защиты: Моск. гор. психол.-пед. ун-т]. – М., 2014. 181 с.: ил. РГБ ОД, 61 14–19/160.
3. Чернышёва И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышёва, М.В. Шлемова и др. // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – № 1(05). – С. 74–77.

Научное издание

**НАУКА И СОЦИУМ**

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ  
(1 ЧАСТЬ)**

(Новосибирск, 1 марта 2019 г.)

Подписано в печать 15.03.2019  
Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Формат 60x84 1/16. Гарнитура «TimesNewRoman». Усл. печ. л. 9,3  
Тираж 500 экз. Заказ.  
Отпечатано: ООО «А-СИБ»  
630091, г. Новосибирск, Фрунзе, 5 оф. 604