

ФГБОУ ВО НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ  
INTERNATIONAL SAFE COMMUNITY SUPPORT CENTER NOVI SAD, SERBIA  
ФАКУЛЬТЕТ СПОРТА И ТУРИЗМА УНИВЕРСИТЕТА ЕДУКОНС, НОВИ САД, СЕРБИЯ  
МЕЖДУНАРОДНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ ОШСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО  
УНИВЕРСИТЕТА, КЫРГЫЗСТАН  
ПАВЛОДАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ,  
Г. ПАВЛОДАР, РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН  
ИНСТИТУТ МЕДИЦИНСКОЙ БИОЛОГИИ АКАДЕМИИ МЕДИЦИНСКИХ НАУК КНДР,  
Г. ПХЕНЬЯН, КНДР  
АНО СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКИ  
И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ФГБОУ ВО НОВОСИБИРСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
МКУ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ МОЛОДЕЖИ  
«РОДНИК», ОСНОВНОЙ ОТДЕЛ «КОРАЛЛ»

# **СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: НАУКА И ПРАКТИКА**

Материалы международной  
научно-практической конференции

Новосибирск, 25 ноября 2020 года

Новосибирск  
2021

ББК 88.4  
С73

Рецензенты:

*А. В. Ефремов* — д-р мед. наук, д-р социол. наук, профессор,  
академик РАН, заслуженный деятель науки РФ,  
директор АНО «Международная оздоровительная клиника»,  
Новосибирск, Россия;

*Р. О. Агавелян* — д-р психол. наук, профессор,  
директор Института детства, Новосибирский государственный  
педагогический университет, Новосибирск, Россия

**Спортивная психология: наука и практика** : мат-лы  
С73 междунар. науч.-практ. конф. (25 ноября 2020 г., г. Новоси-  
бирск) / Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. — Но-  
восибирск : НГУЭУ, 2021. — 190 с.  
ISBN 978-5-7014-0993-2

Настоящий сборник включает в себя материалы международной на-  
учно-практической конференции «Спортивная психология: наука и прак-  
тика» (25 ноября 2020 г., г. Новосибирск).

В сборнике представлены работы, посвященные психологическим и  
физиологическим аспектам спортивной деятельности. Рассматривается  
медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса в сочета-  
нии с психологическими принципами, инновационные психологические  
технологии в тренировке и реабилитации спортсменов, а также актуаль-  
ные проблемы безопасности жизнедеятельности и здоровья в спорте.

В сборнике представлены современные направления исследований  
в спортивной психологии, которые будут интересны специалистам в об-  
ласти физической культуры и спорта, психологам, педагогам, преподава-  
телям, учителям, магистрантам, аспирантам, а также всем заинтересо-  
ванным лицам.

**ББК 88.4**

ISBN 978-5-7014-0993-2

© Новосибирский государственный  
университет экономики  
и управления «НИНХ», 2021

## **Члены организационного комитета:**

- Ахметович Златко* (Университет Едуконс, Нови Сад, Сербия)
- Белов Георгий Васильевич* (ОшГУ, Ош, Киргизия)
- Быкова Елизавета Викторовна* (АНО СИППиСР, Новосибирск)
- Елинская Янина Алексеевна* (АНО СИППиСР, Новосибирск)
- Ким Хен Су* (Пхеньян, КНДР)
- Кривощевков Сергей Георгиевич* (НИИФФМ, Новосибирск)
- Медведев Аркадий Спартакovich*, доктор медицинских наук, профессор, акад. РАЕН, директор Научно-образовательного центра биотехнологий и реабилитационно-профилактической медицины Севастопольского государственного университета, Севастополь, Россия
- Миланков Мирьяна* (National Center for Injury Prevention and Safety Promotion, International Safe Community Support Center, Global Network Associate Safekids Worldwide, OMER, Novi Sad, Serbia)
- Осьмук Людмила Алексеевна*, д-р социол. наук, профессор, директор Института социальных технологий НГТУ, зав. каф. социальной работы и социальной антропологии (Новосибирск, Россия)
- Плечаш Йован* (Университет Едуконс, Нови Сад, Сербия)
- Попов Станислава* (Университет Едуконс, Нови Сад, Сербия)
- Пронин Сергей Владимирович* (НГУЭУ, Новосибирск)
- Радванович Мила* (National Center for Injury Prevention and Safety Promotion, International Safe Community Support Center, Global Network Associate Safekids Worldwide, OMER, Novi Sad, Serbia)
- Сорокина Елена Львовна* (АНО СИППиСР, НГУЭУ, Новосибирск)
- Сутырина Марина Павловна* (Институт социальных технологий, НГТУ, Новосибирск)
- Терёшина Анастасия Леонидовна* (НГУЭУ, Новосибирск)
- Федотов Борис Васильевич* (Инженерный институт НГАУ, Новосибирск)
- Филь Татьяна Александровна* (НГУЭУ, Новосибирск)
- Хорохордина Маргарита Владимировна* (МБУ Центр психолого-педагогической помощи «Родник», основной отдел «Коралл», Новосибирск)
- Чухрова Марина Геннадьевна* (НГУЭУ, Новосибирск)

## ПРЕДИСЛОВИЕ

О Спорт! Ты мир!  
О Спорт! Ты вдохновенье!

*Пьер де Кубертен*

Уважаемые коллеги и друзья!

В Распоряжении Правительства РФ от 17 октября 2018 года № 2245-Р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ по 2025 г. и плана мероприятий по ее реализации» говорится о необходимости повышения эффективности подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд и конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене; о повышении уровня влияния физической культуры и спорта на формирование у населения Российской Федерации мотивации к физической активности и самосовершенствованию средствами спортивной подготовки.

В связи с данными задачами, целью нашей конференции было обобщение передового опыта и инноваций в области спортивной психологии, физической культуры и спорта, установление и развитие научных связей между учеными, обмен научными и практическими достижениями, содействие интеграции науки и практики в сфере спортивной психологии.

Планировалась работа по следующим направлениям:

- Современные направления исследований в спортивной психологии.
- Медико-биологическое обеспечение тренировочного процесса в сочетании с психологическими принципами. Инновационные психологические технологии в тренировке и реабилитации спортсменов. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности.
- Современные вопросы адаптивной физической культуры и спорта. Роль психолога в формировании целеполагания лиц с ОВЗ.
- Традиционные и инновационные психотехнологии в физкультурно-оздоровительной деятельности и рекреации.

- Социально-экономические, нормативные, правовые и управленческие основы физического воспитания и развития спорта. Менеджмент в спорте и роль спортивной психологии в пропаганде и формировании привлекательности физической культуры и спорта.

Когда мы планировали нашу конференцию, мы предполагали, что она состоится в очном формате. Мы знали, что эту конференцию ждут психологи, педагоги, тренера, спортсмены. К нам собирались приехать коллеги из ближнего и дальнего зарубежья: Казахстана, Киргизии, Сербии, КНДР. Наши заграничные партнеры собирались поделиться опытом психологической подготовки спортсменов, ведь ни у кого не возникает сомнения, что психологическая подготовка спортсмена не менее важна, чем физическая. Но жизнь распорядилась иначе. Наша конференция прошла в заочном формате. Тем не менее, специалисты из различных регионов прислали нам свои работы, с которыми можно ознакомиться в данном сборнике. Отрадно признавать, что поступило много работ от студентов, магистрантов и аспирантов — нашей молодой смены, которые тоже интересуются вопросами спортивной психологии, и за которыми будущее!

Удачи и успехов нам всем в деле совершенствования научно-методического обеспечения спортивной деятельности на благо России!

ОРГКОМИТЕТ

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И ХРИСТИАНСКАЯ АСКЕТИКА: ДВА ПУТИ ПОНИМАНИЯ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ**

*Л. Д. Битехтина*

Россия, г. Москва, Российский Православный Институт  
св. Иоанна Богослова

**Аннотация.** С точки зрения христианской антропологии рассматриваются две противоположные модели занятой жизни с хорошо выполненной предметной областью. Это учение отцов о страстях (христианский аскетизм) и профессиональном спорте (спортивный аскетизм). Учение об аскетике христианских святых и ученых отцов и есть христианская психология, которая открывает значение духа для тела, этих драматических взаимоотношений внутри человека, влияющих на становление его личности. Анализ личностных изменений в профессиональном спорте, качественное осмысление личностной истории спортсмена — может быть ключом к пониманию и осмыслению механизмов регулирования психической жизни и здоровья человека в целом.

**Ключевые слова:** профессиональный спорт, спортивный аскетизм, христианская аскетика, христианская антропология.

Современный профессиональный спорт как полигон предельных состояний человека открывает нам эти новые реальности, с которыми мы прежде не встречались, т.к. они не те, что были в условиях любительского спорта. Возникают новые ситуации и новые люди. Поэтому рассмотрение двух противоположных моделей напряженной жизни с хорошо оформленной предметной сферой, как учение святых отцов о страстях (христианская аскетика) и профессиональный спорт (спортивная аскетика) составляют предмет нашего рассмотрения. Феноменом его является интенсивность, как причина возникновения виртуальной реальности в психической жизни человека.

Следует заметить, что характеристика интенсивности, свойственная экстремальным видам деятельности, становится, к сожалению, основой нашей повседневной жизни. Экстремальность врывается в жизнь. Одна из мер безопасности по сохранению здоровья — это поиск методов и подходов по «замедлению» внутренней жизни, направленной на созерцание, понимание и разумение ее, связанной напрямую с развитием и становлением личности.

Такая задача: соединения личностного, профессионального и жизненного — залог добротного пути и сохранения здоровья. Личностная история и ее осознание являются инструментом концептуализации своей жизни, как из внутренней позиции, так и как индикатор по разворачиванию новой жизненной и творческой реальности в современных экстремальных условиях, не говоря об экстремальной профессии.

На наш взгляд, существуют два механизма регулирования психической жизни: 1) механизм интенсивного отношения к себе и к жизни и 2) механизм личностный (не интенсивный).

Осознанное восприятие и переживание Божественного человеком — это и есть личностный подход, сверхприродный (помимо природного и противоположного).

Интенсивность связана, как правило, со скоростью, пронизательностью, со стремлением, со страстью, когда человек готов душу свою отдать за ослепительную и неотразимую реальность, как это зачастую происходит в спорте.

В обыденном сознании это называется мистикой, духом, магией и т.д. При всей сложности богословского вопроса, требующего знания и подготовки, кратко можно сказать, что существует Божественная реальность, которая воспринимается человеком целостно, как включенная в его внутренний мир и жизненный опыт.

Но существует также мнимая реальность, формируемая в расщепленном сознании, основанная не на личностном, не на Божественном мироощущении, но на самости и самоутверждении, которые, по определению, не причастны целостному, сопряженному в своих частях миру.

Природа человека, его данные, его способности, его техническое совершенствование присутствуют в обоих случаях. Интенсивный подход ставит задачу как можно глубже проникнуть и как можно скорее овладеть. И здесь идея технического совершенного овладения ставится выше всех других идей. Во втором подходе, связанном с личностным совершенствованием и с механизмом личностного регулирования психических процессов, задача технического совершенствования не исчезает, но уходит на второй план.

Интенсивность в спорте всегда присутствует, ибо без нее нет спорта, но она соподчинена человеку и его личности, осуществ-

вляя внутреннюю гармонию, реализуемую и вовне. Личностная истории и ее осознание самим спортсменом через рефлексию прошлого и будущего на настоящее отражается на качестве и характере его жизни, профессионального совершенствования, и непосредственно отражается на его здоровье как выстроенному проекту, который и удерживает необходимое качество этого здоровья. Таким образом, исходя из размышлений, мы имеем следующие выводы:

1. В основе профессионального спорта лежит механизм интенсивного развития личности, который обусловлен и самой интенсификацией спорта, и идеей глубинного развития личности как основы всякого достижения.

2. Идея интенсивного развития личности предполагает работу с глубинными слоями психики, которая по мере овладения и использования энергетического потенциала, оставляет эти глубины поврежденными, отключенными от магистральной линии жизни.

3. При одном только интенсивном развитии исключается личностное бытие как сверхзадача человеческого существования. Неизбежно возникает метафизический страх, возникает лицо смерти.

4. Как ни парадоксально, этот процесс необходим, без «умирания» нет новой жизни, но оно должно быть ради лучшего в новом, не придуманном, не иллюзорно-предполагаемом, не мнимом и не возможном прежде пространстве.

5. Это процесс вхождения в тайну никогда прежде не существовавшей личности. Он открывает в человеке новые ресурсы, недоступные при интенсивном развитии, так же, как вообще, не может явиться продуктом виртуальной реальности. В виртуальной реальности человек свой самообраз, иллюзию, опасно принимает за свое подлинное «я».

6. Без признания наличия в человеке этих параллельных и противоположных миров правильный взгляд на истинное становление личности невозможен, потому что личность возрастает не в одном или в другом мире, а всякий раз в творческом самопределении между ними.

7. Умное монашеское делание (как образец) хорошо знакомо с идеей интенсивной и виртуальной реальности и может предло-



жить форму совершенствования, не чреватую подобными осложнениями, основанную на идее возрастания и становления личности в Боге. Только в этом соединении возможно осуществление образа «я», как образа Божия.

8. В противоположность этому механизму интенсивность пользуется виртуальной реальностью для иного уподобления, которое всегда ведет к снижению жизненной задачи, имея дело с уже известным. И как бы ни казалась эта виртуальная реальность разнообразной, цветистой, многозначительной, она не может выйти за границы само-образа, и в этой самости не имеет будущего.

9. Однако в глубине человеческого самосознания эти две линии непостижимого и известного, реального и желаемого, недоступного и вымышленного пребывают в нераздельности, затмевая и усложняя задачу самоопределения, без решения которой выводится за скобки само человеческое начало.

10. Только при разделении этих внутренних глубинных сродков, как бы это ни было больно, возникает новая духовная реальность, формирующая личность.

Все эти проблемы, по нашему мнению, освещены в христианской антропологии как науке, наиболее серьезно и уважительно относящейся к человеческой личности. Не зная законов, освоенных христианской наукой, не обучаясь им, проблемы личности решать затруднительно и возможно только до определенного предела.

И нравится нам эта мысль или нет, отрицать ее невозможно и, как осознанную реальность, и как реальность, нуждающуюся в осознании. Учение об аскетике христианских святых и ученых отцов — это, по нашему мнению, и есть христианская психология, или христианская антропология, которая по-особому открывает значение души для духа и духа для тела, этих драматических взаимоотношений внутри человека, влияющих на становление его «я», его личности.

Исходя из вышесказанного, отметим, что обретение и сохранение здоровья, в обыденном смысле этого слова, есть задача малопродуктивная. А через выстраивание личностной истории и ее качественного осмысления проблема «здоровья» (психического, соматического), может быть поставлена под совершенно другим углом и решаться иначе. Анализ личностных изменений в

профессиональном спорте — может быть ключом к пониманию и осмыслению механизмов регулирования психической жизни и здоровья человека в целом.

## **PROFESSIONAL SPORT AND CHRISTIAN ASKETICS: TWO WAYS OF UNDERSTANDING THE MECHANISMS OF REGULATION OF MENTAL LIFE**

*L. D. Bitekhtina*

Russia. Moscow, Russian Orthodox Institute of St. John the Evangelist

**Abstract.** From the standpoint of Christian anthropology examines two opposing models busy life with a well-executed subject area. This teaching of the Fathers of the passions (Christian asceticism) and professional sport (sport asceticism). The doctrine of asceticism of Christian saints and learned fathers is Christian psychology, which reveals the meaning of the spirit for the body, these dramatic relationships within a person that affect the formation of his personality. Analysis of personal changes in professional sports, qualitative understanding of the personal history of an athlete-can be the key to understanding and understanding the mechanisms of regulating mental life and human health in General.

**Key words:** professional sports, sports asceticism, Christian asceticism, Christian anthropology.

УДК 374

## **РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

*А. И. Гурьев*

доктор педагогических наук, профессор,

Россия, г. Горно-Алтайск, Горно-Алтайский государственный университет

**Аннотация.** Спортсмены, особенно высшего спортивного мастерства, нуждаются в хорошо продуманных рекреационных технологиях, которые позволят им полностью восстановить силы для новых свершений. В этом состоит задача спортивной педагогики. Рекреационные технологии могут помочь спортсмену-профессионалу адаптироваться в социуме при прекращении спортивной карьеры.

**Ключевые слова:** социо-культурная деятельность, спортсмены-профессионалы, рекреация, адаптация.

Потребность человека в отдыхе — следствие утомления или перутомления, которое зачастую сопровождается спортивную деятельность. Отдых предполагает осуществление человеком одной из фундаментальных своих потребностей в релаксации, расслаблении, в переключении усилий и внимания с одного предмета на другой. Потребность человека в отдыхе обусловлена, в первую очередь, биологической природой человеческого организма, его физиологией, которая напряженно работает у спортсменов, и эту потребность удовлетворять в полной мере, в связи с сопутствующими различного рода психологическими и социальными перегрузками. Известно, что отдых, как переключение деятельности на любую другую, задействует новые физиологические механизмы. Отдых может быть реализован через активные досуговые формы, что связано с актуализацией социальных и культурных ресурсов человека, особенно, если досуг человека насыщен творческими элементами [Киселева, Т.Г., 2004]. Поиск педагогических технологий по организации отдыха, рекреации и реадaptации спортсменов в состоянии хронического физического и эмоционального напряжения, приводит нас к изучению и использованию средств культурно-досуговой деятельности.

Как показывает социальная практика, досуг при относительно низкой культуре его использования (стихийность протекания, потребительское отношение, престижно-конформистская мотивация и др.) не только не приносит ожидаемого восстановления утраченных сил, духовно-культурного и физического развития, расцвета творческих сил, но и зачастую имеет антифизиологический выход, связанный, например, с потреблением алкоголя.

Трудности, связанные с организацией досуга и свободного времени у спортсменов высшего мастерства, для которых спорт — это основной вид жизнедеятельности, порождают в свою очередь целый спектр общественно-социальных проблем. Неумение правильно организовать свой досуг приводит представителей профессионального спорта к рискованным видам деятельности, которые приносят так называемый «адреналин», что усугубляет физиологические расстройства. Ориентирование спортсмена на адекватное времяпровождение, которое поможет восстановить силы и зарядиться новыми энергиями, является важной задачей спортивной педагогики.

Формирование тех или иных качеств личности, установок, взглядов и убеждений важно в подростковый период, но если не заложены принципы гармоничного проведения досуга, то возрастает роль педагогики взрослых по формированию необходимых навыков социально-культурной деятельности. Нам импонирует определение А.Д. Жаркова, который под технологией культурно-досуговой деятельности понимает «научно-обоснованную систему знаний об условиях, формах и методах, и приемах создания материальных и духовных ценностей, практическое использование которых обеспечивает направленное воздействие на духовный мир личности [Жарков, А.Д., 2002].

Т.Г. Киселева и Ю.Д. Красильников на основе системного подхода для классификации социально-культурных технологий описывают их определенные признаки:

- историко-содержательный признак;
- функциональные: компенсирующие технологии (реабилитационные, коррекционные, адаптационные);
- социально-демографический, «субкультурный» признак.

На основе этих признаков одним из видов технологий социально-культурных технологий Т.Г. Киселева и Ю.Д. Красильников выделяют социально-защитные и реабилитационные технологии. В зависимости от функционального назначения выделены классификация и типология этих технологий:

- 1) основные базовые технологии типа специализированных игровых, культуротерапевтических, арттерапевтических и др.;
- 2) вспомогательные (прикладные) технологии: диагностические, информационные, исследовательские, проектные, коммуникативные, управленческие и др.

Педагогическую технологию по формированию социальной адаптации и рекреации профессиональных спортсменов, как лиц эмоционально и физически напряженной профессии, можно определить как рекреационно-оздоровительную педагогическую деятельность, которая по-особому выстраивает отношения между реабилитацией и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на социальную адаптацию личности. С учетом того, что спортивная деятельность не может быть вечной, что рано или поздно, человек окажется вне спортивных состязаний и должен

будет функционировать в обычном социуме. Внедрение технологий социально-культурной деятельности по формированию социальной адаптации в рекреационный процесс является важным и необходимым условием успешной социальной адаптации.

Вместе с тем, качество внедрения технологий по социальной адаптации спортсменов зависит как от условий создания адаптационного пространства, реализующегося посредством медицинской и психолого-педагогической моделей, так и от рекреационной составляющей этого пространства. При этом медицинская модель предполагает обеспечение адаптации путем максимального наполнения медицинскими технологиями, а психолого-педагогическая модель основывается на приоритете психолого-педагогических принципов реабилитационной педагогики и предполагает формирование реабилитационного рекреационного пространства.

### Литература

1. Жарков А.Д. Технология культурно-досуговой деятельности. М.: Изд.-во МГУК, ИПО «Профиздат», 2002.- 126 с.
2. Киселёва Т.Г., Красильников Ю.Д. Социально-культурная деятельность. — М: МГУКИ, 2004. — 539 с.

## RECREATIONAL AND RECREATIONAL TECHNOLOGIES FOR ATHLETES

*A. I. Guryev*

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Russia, Gorno-Altaiisk, Gorno-Altaiisk State University

**Annotation.** Athletes, especially those of the highest level of sportsmanship, need well-designed recreational technologies that will allow them to fully recover their strength for new achievements. This is the task of sports pedagogy. Recreational technologies can help a professional athlete to adapt in society at the end of a sports career.

**Key words:** socio-cultural activity, professional athletes, recreation, adaptation.

### Literatura

1. Zharkov A.D. Tekhnologiya kulturno-dosugovoy deyatelnosti. M.: Izd.-vo MGUK. IPO «Profizdat». 2002.- 126 s.
2. Kiseleva T.G.. Krasilnikov Yu.D. Sotsialno-kulturnaya deyatelnost. — M: MGUKI. 2004. — 539 s.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ НА ПРИМЕРЕ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ

*М. Ф. Емельянова*

Россия, г. Новосибирск, студентка 5-го курса ФГБОУ ВО  
«Новосибирский государственный университет экономики  
и управления «НИНХ», e-mail: vai19@list.ru

**Аннотация.** Нами исследовалась зависимость психологических особенностей личности и спортивных достижений на примере подростков, занимающихся кюокушинкай каратэ. Исследование показало, что с увеличением результативности спортивных достижений наблюдается преобладание таких качеств личности как доминирование, авантюризм, а также рост уровня волевых качеств; усиление спортивной мотивации. При этом у спортсменов с наивысшими результатами преобладает внутренняя мотивация, а у спортсменов с наименьшими результатами наблюдается внешняя мотивация.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, спортивные достижения, психологические особенности спортсменов, эмоциональная устойчивость, самооценка, дисциплинированность.

В настоящее время в современном спорте, довольно часто в споре равных, побеждает тот, кто лучше умеет контролировать и распоряжаться не только физическими ресурсами, но и умеет беречь на должном уровне нервно-психическую энергию. Именно от психологических особенностей личности спортсмена зависит успешность его выступлений на соревнованиях и степень подготовки к ним. Но ошибочное представление о незначительной роли психологических особенностей личности в общей профессиональной «картине видения» тренеров приводит к тому, что акцент в подготовке спортсменов делается на эффективность физической подготовки, а не на упор в формировании необходимых личностных качеств.

На сегодняшний момент актуальной задачей спортивных теоретиков и практиков является построение прогноза спортивных результатов, как индивидуально для каждого спортсмена, так и в целом для сборной команды [7]. Итогом соревновательной работы считается: спортивное достижение, которое рассматривается

как мера профессионализма, показатель динамики развития и степени применения физических возможностей спортсмена; скопление соревновательного опыта; увеличение эмоциональной подготовленности к соревновательной работе.

А.А. Крылов отмечает, что одной из приоритетных характеристик спортивной деятельности следует считать то, что она требует огромной заинтересованности для её успешного осуществления [6]. Правильное или ошибочное отношение к спортивной деятельности непосредственно влияет на её конечный результат. Существует множество работ, которые посвящены изучению роли мотивации в спортивной деятельности. Однако, анализируя научную литературу, можно сказать, что спортивные достижения в различных видах спорта и их связь с психологическими особенностями личности спортсменов изучены недостаточно [2].

Спортивная деятельность подразумевает в себе несколько разновидностей подготовки: физическую, техническую, психологическую, тактическую и теоретическую. Практика показывает, что только тот, кто в равной степени овладел абсолютно всеми разновидностями подготовки, способен достичь в спорте значительных результатов [5]. Исследование личности спортсмена — один из основных вопросов, поскольку существует теснейшая связь между отдельными психологическими особенностями, всей структурой личности и спортивными достижениями.

Придерживаясь систематизации А.Г. Ковалева, можно выделить основные компоненты структуры личности спортсмена: нацеленность, темперамент, характер, способности и саморегуляция [4].

Наиболее свойственными для спортсменов чертами характера являются: эмоциональная устойчивость, доминирование, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, а также коммуникабельность.

Основываясь на большом опыте, спортивные психологи выделяют ряд личностных качеств, которые можно назвать характерными, стандартными чертами для спортсмена-чемпиона:

– концентрация как личностная черта спортсмена; она дает ему возможность быть постоянно целеустремленным и готовым к действию;

– ориентирование на мотивацию, при этом спортсмен всегда нацелен на достижение высоких результатов [10].

Как отмечают ряд исследователей (А. В. Родионов, О. М. Чикова, Л. К. Серова), психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильном психическом и физическом напряжении, при постоянно меняющихся условиях внешней среды [2], что наблюдается в спорте, в частности в киокушинкай-каратэ.

Киокушинкай-каратэ как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психологическим особенностям личности спортсмена. Достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру гораздо легче, чем психологической. Не каждого каратиста можно назвать «бойцом», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Особенностями психологической подготовки в киокушинкай каратэ являются: ответственность перед командой за личные действия; большое количество сильных отвлекающих факторов во время соревнований; сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их взаимодействие для достижения цели; сложность турниров.

Т.В. Огородова отмечает, что состояние психологической готовности играет особую роль, а также часто является решающим в борьбе [7]. Спортсмен, который не может справиться с чрезмерным волнением накануне выхода на ринг, не уверен в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и действовать осмысленно. И наоборот, если каратист хорошо подготовлен психологически, спокоен, уверен в себе, он легко управляет своим настроением и действиями в бою, то он сможет мобилизовать даже самые сильные силы, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника, успешно решать тактико-технические задачи.

При правильной психологической подготовке каратиста на первый план выходят его индивидуальные качества, поэтому тренер должен быть достаточно эрудированным в области психологии, педагогики, а также физиологии, чтобы досконально изучить своего подопечного и максимально индивидуализировать тренировку с учетом его способностей и условий для их развития [11].

Немаловажно помнить, что подростки — уникальные личности, высокоактивные создатели своей жизни. Если у них есть уве-



ренность в себе, в своих силах, то любое затруднение для подростка — это вызов, а вызов побуждает к действиям и достижениям. Когда тренер помогает юным спортсменам справиться с теми проблемами, которые порождает неадекватная самооценка, то на смену беспокойству и отрицательным эмоциям, приходит красочная жизнь и уверенность в себе, в своих силах. А это, в свою очередь, оказывает положительное влияние не только на результативность тренировочного процесса, но и повышает уровень спортивных достижений [4].

Мы можем говорить о том, что занятие киокушинкай каратэ для подростка имеет положительные стороны, так как совершенствует его всесторонне, как физически, так и психологически. Последние исследования японских психологов показывают, что регулярные занятия киокушинкай каратэ помогают юному спортсмену стать сильнее, крепче, а также развивают и укрепляют в нём соответствующие свойства его личности, такие как упорство, самодисциплина, решительность, целеустремлённость, уверенность в себе, сдержанность [13]. Ведь киокушинкай каратэ — это не просто стиль каратэ, это философское направление, основной целью которого является научение спортсмена самодисциплине [3]. Все качества, приобретаемые спортсменом при тренировке, формируют крепкую связь с его темпераментом, что образует крепкие взаимосвязи между собой. И с уверенностью можно сделать вывод, что киокушинкай каратэ развивает психологические особенности подростка и способствует преодолению поставленных задач.

Кроме того, необходимо учитывать, что уверенность в себя и свои силы у юных каратистов развивается вследствие успешного преодоления сложных задач. Сам процесс работы над преодолением сложных задач начинается с поэтапной проработки от меньшей значимости переходя к наиболее трудным задачам. Спортивные достижения, в том числе и незначительные, оказывают благоприятное влияние на развитие самооценки, а адекватная самооценка воздействует положительно на результативность [12].

Согласно классификации, предложенной болгарским психологом Ф. Геновым, такие качества, как сила воли, дисциплинированность, а также решительность, считаются всеобщими для всех видов спорта и ещё звеном, которое объединяет и укрепляет дру-

гие особенности личности [1]. Это связано с ярко выраженной нравственной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность; уверенность в собственных поступках, а также в возможностях должна быть постоянной составляющей воли спортсмена, без неё спортивная деятельность не способна быть высокоэффективной.

Таким образом, проанализировав психологические качества, определяющие успешную спортивную деятельность каратиста, можно сделать заключение о том, что при продолжительном занятии определенной формой соревновательной деятельности в соответствии с теорией деятельности А. Н. Леонтьева у человека формируются направляющие качества личности, позволяющие благополучно функционировать в выбранной деятельности [5].

Формирование личности спортсмена нацелено на развитие чувств, характера, мотивов, воли, реализацию качеств темперамента способностей, а также других психологических особенностей, на формирование динамики специализированного восприятия, предстартовых состояний психической устойчивости и надежности спортсмена [9].

Главным условием, определяющим высокий уровень спортивных достижений, является учет психологических особенностей спортсменов. Психологические особенности личности влияют на характер всех процессов, происходящих в организме во время занятий спортом, и тем самым оказывают непосредственное влияние на его эффективность.

Развитию решительности способствует образование конкурентной среды на занятиях. Однако слишком велика значимость действия и ответственность, чтобы уменьшить решимость. Здесь имеет место проявление закона Йеркса-Додсона, согласно которому увеличение силы мотива стимулирует активность, но чрезмерная сила мотива ухудшает её [8]. Уверенность в собственных способностях, возникающая по мере усвоения изучаемого материала, способствует повышению решимости человека. Для наиболее быстрого возникновения этого чувства и снятия страха на первых этапах обучения целесообразно давать посильные задания, при этом оказывая помощь.

Исходя из теоретического исследования можно выдвинуть следующую гипотезу: существует взаимосвязь между психологи-

ческими особенностями спортсменов и их уровнем спортивных достижений. Данная гипотеза требует дальнейшей эмпирической проверки.

### Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте. — Ростов н/Д.: Феникс, 2016. — 352 с.
2. Брайнет, Дж. Кретти. Психология в современном спорте. — М.: Физкультура и спорт, 2017. — 224 с.
3. Горбылёв А.Д. Становление школы Кёкусинкай // Додзё: воинские искусства Японии. — 2017. — № 4. — С. 17–38.
4. Кузьменко Г.А. Мотивационно-ценностный компонент в структуре проявления и развития интеллектуальных способностей подростков-спортсменов [Электронный ресурс] // Психологические науки. — 2018 — № 5.— URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionno-tsennostnyy-komponent>
5. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 311 с.
6. Ловягина А.Е, Ильина Н.Л., Волков Д.Н., Медников С.В., Хвацкая Е.Е. Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для академического бакалавриата. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 531 стр.
7. Мельников В.М., Юров И.А. Проблема индивидуальности в спортивной психологии // Спортивный психолог. — 2018. —№2. — С.20-23.
8. Мельников В.М., Юров И.А. Структура личности в отечественной психологии // Известия Сочинского государственного университета. — 2016. —№4. —С.158-162.
9. Мельников В.М., Юров И.А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена // Спортивный психолог. — 2019. —№3. —С.18-21.
10. Перемолотова Л.Ю. Психологические теории личности: обзор и анализ // Научное обозрение. Серия 2: Гуманитарные науки. — 2018. — № 5. — С. 66 — 69.
11. Пуни А.Ц. Особенности процесса психологической подготовки к соревнованию: Учеб. пособие для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2019. — 645 с.
12. Романина Е.В. Эмоциональная устойчивость как фактор успешности соревновательной деятельности юных спортсменов // Физическая культура. — 2018. — № 3. — С.25-30.
13. Brewer Britton W. Handbook of Sports Medicine and Science. Sport ./ Survey Practice. — 2019. Vol. 1, N 5. — P 140 –148.

14. Englert, C., Graham, J. D., & Bray, S. R. Self-control in sport and exercise psychology [Electronic resource] // Sport, Exercise, and Performance Psychology. — 2020. Vol. 9, N 2. —URL: <https://doi.org/10.1037/spy0000205>

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ATHLETES DEPENDING ON THEIR SPORTS ACHIEVEMENTS ON THE EXAMPLE OF TEENAGERS IN KYOKUSHINKAI KARATE

*M. F. Emelianova*

Russia, Novosibirsk, student, Novosibirsk State University of Economics and Management, e-mail: [vai19@list.ru](mailto:vai19@list.ru)

**Abstract.** We have investigated the dependence of the psychological characteristics of personality and sports achievements on the example of adolescents involved in kyokushinkai karate. The study showed that with an increase in the effectiveness of sports achievements, there is a predominance of such personality qualities as dominance, adventurism, as well as an increase in the level of volitional qualities; increased sports motivation. At the same time, the athletes with the highest results are dominated by internal motivation, while the athletes with the lowest results are characterized by external motivation.

**Key words:** sports activity, sports achievements, psychological characteristics of athletes, emotional stability, self-esteem, discipline.

### References

1. Alekseyev A.V. Preodoley sebya! Psikhologicheskaya podgotovka v sporte. — Rostov n/D.: Feniks, 2016. — 352 s.
2. Braynet, Dzh. Kretti. Psikhologiya v sovremennom sporte. — M.: Fizkul'tura i sport, 2017. — 224 c.
3. Gorbylov A.D. Stanovleniye shkoly Kokusinkay // Dodzo: voinskiye iskusstva Yaponii. — 2017. — № 4. — S. 17– 38.
4. Kuz'menko G.A. Motivatsionno-tsennostnyy komponent v strukture proyavleniya i razvitiya intellektual'nykh sposobnostey podrostkov-sportsmenov [Elektronnyy resurs] // Psikhologicheskiye nauki. — 2018. — № 5. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionno-tsennostnyy-komponent>
5. Leont'yev A.N. Deyatel'nost'. Soznaniye. Lichnost'. — M.: Izdatel'stvo Yurayt, 2017. — 311 s.
6. Lovyagina A.Ye, Il'ina N.L., Volkov D.N., Mednikov S.V., Khvatskaya Ye. Ye. Psikhologiya fizicheskoy kul'tury i sporta. Uchebnik i praktikum dlya akademicheskogo bakalavriata. — M.: Izdatel'stvo Yurayt, 2017. — 531 str.
7. V.M., Yurov I.A. Problema individual'nosti v sportivnoy psikhologii // Sportivnyy psikholog. — 2018. —№2. —S.20-23.

8. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. Struktura lichnosti v otechestvennoy psikhologii // Izvestiya Sochinskogo gosudarstvennogo universiteta. — 2016. —№4. —S.158-162.
9. Mel'nikov V.M., Yurov I.A. Teoreticheskiye podkhody k postroyeniyu psikhologicheskoy modeli «ideal'nogo» sportsmena // Sportivnyy psikholog. — 2019. —№3. —S.18-21.
10. Peremolotova L.YU. Psikhologicheskkiye teorii lichnosti: obzor i analiz // Nauchnoye obozreniye. Seriya 2: Gumanitarnyye nauki. — 2018. — № 5. — S. 66 — 69.
11. Puni A.TS. Osobennosti protsessa psikhologicheskoy podgotovki k sorevnovaniyu: Ucheb. posobiye dlya institutov fizicheskoy kul'tury. — M.: Fizkul'tura i sport, 2019. — 645 s.
12. Romanina Ye.V. Emotsional'naya ustoychivost' kak faktor uspehnosti sorevnovatel'noy deyatel'nosti yunykh sportsmenov // Fizicheskaya kul'tura. — 2018. — № 3. — S.25-30.
13. Brewer Britton W. Handbook of Sports Medicine and Science. Sport ./ Survey Practice. — 2019. Vol. 1, N 5. P —140 –148.
14. Englert, C., Graham, J. D., & Bray, S. R. Self-control in sport and exercise psychology [Electronic resource] // Sport, Exercise, and Performance Psychology. — 2020.Vol. 9, N 2. —URL:<https://doi.org/10.1037/spy0000205>

УДК 159.9

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РИСКА И РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

*Л. И. Иваненко*

Россия, г. Новосибирск, психолог-бакалавр, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления»

Научный руководитель: Т. А. Филь, канд. психол. наук, доцент  
НГУЭУ «НИНХ», г. Новосибирск, Россия,  
e-mail: [ivanenko.lada@yandex.ru](mailto:ivanenko.lada@yandex.ru), [t.a.\\_fil@mail.ru](mailto:t.a._fil@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены теории риска и рискованного поведения, как психологических категорий, а также выделены основные точки зрения на определение термина риска в различных психологических исследованиях. Риск определяется авторами как: показатель ожидаемого неуспеха; действие, которое угрожает субъекту определенными потерями; ситуация выбора между

менее привлекательной, но более надежной стратегией и более привлекательной, но менее надежной. Так же выделены источники возникновения риска в ситуации неопределенности: спонтанность природных явлений, недостаточность информации об объекте, внутренние и субъективные факторы человека. Более подробно рассмотрен риск в спортивной сфере, который понимается как действие, выполняемое в условиях выбора в ситуации неопределенности, когда существует опасность в случае неудачи получить в качестве итога труда худший результат, чем до выбора. Также определена возможность применения теоретических положений для дальнейшего исследования рискованного поведения в спорте.

**Ключевые слова:** риск, рискованное поведение, спортивный риск, ситуация неопределенности, принятие решения.

Исследование психологических аспектов риска и рискованного поведения является не решенной до конца, поскольку очевидно, что огромное влияние на субъектов, находящихся в ситуации риска, а также на их поведение оказывают психологические факторы. Поэтому исследование риска с позиций психологии, и, в частности, природы его влияния на поведение человека в различных ситуациях неопределенности, возможность построения прогнозов поведения людей в экстремальных ситуациях сейчас актуальны и представляют собой большой интерес, как для психологов — исследователей, так и практиков.

Цель, поставленная нами в исследовании — определение понятий «риск», «рискованное поведение».

В психологии термин риск, как объект психологических исследований, анализируется с трех точек зрения:

– риск, как показатель ожидаемого неуспеха определенного вида деятельности. Уровень риска определяется как произведение вероятности невыполнения на степень неблагоприятных последствий, отмечают В.А. Москвин, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский [3, С.3];

– риск как действие, которое угрожает субъекту определенными потерями. С этой точки зрения различают мотивированный и немотивированный риск; оправданный и неоправданный риск;

– риск как ситуация выбора между менее привлекательной, но более надежной стратегией и более привлекательной, но менее надежной.

Источники возникновения неопределенности многообразны, А.В. Шаболтас выделяет такие как:

- спонтанность природных явлений и стихийные бедствия; человеческая деятельность; взаимовлияние людей, которое носит неопределенный и неоднозначный характер; научно-технический прогресс;
- неполнота, недостаточность информации об объекте, процессе, явлении, по отношению к которому принимается решение, с ограниченностью человека в сборе и переработке информации, с постоянной изменчивостью информации о многих объектах. Все это приводит к тому, что в практической жизни человек вынужден часто использовать метод проб и ошибок, т. е. идти на риск;
- внутренние и субъективные факторы, так как человек не может абсолютно правильно оценить уровень своих знаний, свое физическое состояние и т. п., необходимые для достижения поставленной цели. [4, С. 150], Ситуация неопределенности заставляет человека делать прогноз о вероятности успеха или неудачи.

Неотъемлемой частью жизни любого спортсмена является риск. Современные социальные тенденции в мире, не могут не отражаться на системе спортивной подготовки и объективно приводят к расширению рискованного пространства, что влечет за собой увеличение тех последствий, которые будут значимыми для самого спортсмена. В этой связи исследования риска как феномена, являющегося атрибутом спортивной деятельности, имеют неоспоримое теоретическое и прикладное значение.

Понятие «риск» является одним из важнейших в характеристике любой деятельности человека, в том числе и спортивной, в которой человек выступает как субъект принятия решений. В данном контексте риск понимается как действие, выполняемое в условиях выбора в ситуации неопределённости, когда существует опасность в случае неудачи получить в качестве итога труда худший результат, чем до выбора, отмечает Т.В. Огородова [1, С.78].

В спортивной практике интенсивность риска и величина рискованных последствий возрастает, когда спорт воспринимается спортсменом как профессия или становится ею. При этом спор-

тсмен может идти на риск неосознанно либо целенаправленно выбирать рискованную модель поведения. Ю. И. Матвеевко [2, С.167] делает вывод, что выбирая ту или иную модель поведения, человек действует под влиянием инстинктов и разумной воли, выбирая оптимальное соотношение того и другого. Именно в инстинктивном, неосознанном поведении возможно проявление «немотивированного риска». А когда включается разум, человек управляет своим поведением усилием воли.

Данные соображения могут быть использованы при изучении особенностей поведенческих реакций спортсменов в ситуациях, сопряжённых с процессом принятия решений, а так же в ситуациях неопределённости, требующих выбора рискованной модели поведения.

### **Литература**

1. Огородова Т. В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль: ЯрГУ, 2013. — 120 с.
2. Матвеевко Ю. И. Современные подходы к изучению риска/ Ю. И. Матвеевко// Известия Тульского государственного университета. Выпуск № 1-1, 2012, стр. 165 — 173. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-izucheniyu-riska>
3. Москвин В.А., Шумова Н.С., Ковалевский А.Г. Индивидуальные особенности склонности к риску и импульсивности (на примере студентов спортивного вуза) // Теория и практика физической культуры. — 2012. — № 5. — С. 6–11.
4. Шаболтас А.В. Риск и рискованное поведение как предмет психологического исследования// Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. Выпуск № 3. 2014. — [Электронный ресурс] Режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/risk-i-riskovannoe-poveden>

### **PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RISK AND RISK BEHAVIOR**

*L. I. Ivanenko*

Russia, Novosibirsk, student, Novosibirsk State University of Economics and Management, e-mail: [ivanenko.lada@yandex.ru](mailto:ivanenko.lada@yandex.ru)



Research supervisor: T. A. Fil

Russia, Novosibirsk, candidate of psychological sciences, associate professor, Novosibirsk State University of Economics and Management, e-mail: t.a.fil@nsuem.ru

**Abstract.** The article examines the theory of risk and risky behavior as psychological categories, and also highlights the main points of view on the definition of the term risk in various psychological studies. Risk is defined by the authors as: an indicator of expected failure; an action that threatens the subject with certain losses; a situation of choice between a less attractive but more reliable strategy and a more attractive but less reliable one. The sources of risk occurrence in a situation of uncertainty are also highlighted: the spontaneity of natural phenomena, insufficient information about the object, internal and subjective human factors. Risk in the sports sphere is considered in more detail, which is understood as an action performed under conditions of choice in a situation of uncertainty, when there is a danger in case of failure to receive a worse result as a result of labor than before the choice. The possibility of applying theoretical provisions for further research of risky behavior in sports has also been determined.

**Key words:** risk, risky behavior, sports risk, situation of uncertainty, decision making.

### References

1. Ogorodova T. V. Psikhologiya sporta: ucheb. posobiye / T. V. Ogorodova;. Yarosl. gos. un-t im. P. G. Demidova. — Yaroslavl': YarGU., 2013. — 120 s.
2. Matveyenko YU. I. Sovremennyye podkhody k izucheniyu riska/ YU. I. Matveyenko// Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Vypusk № 1-1, 2012, str. 165 — 173. [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-podhody-k-izucheniyu-riska>
3. Moskvina V.A., Shumova N.S., Kovalevskiy A.G. Individual'nyye osobennosti sklonnosti k risku i impul'sivnosti (na primere studentov sportivnogo vuza) // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. — 2012. — № 5. — S. 6–11.
4. Shaboltas A.V. Risk i riskovannoye povedeniye kak predmet psikhologicheskogo issledovaniya// Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 12. Sotsiologiya. Vypusk № 3. 2014. — [Elektronnyy resurs] Rezhim dostupa <https://cyberleninka.ru/article/n/risk-i-riskovannoe-poveden>

## ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТЕ

*А. Е. Иманжусупова*

Казахстан, г. Павлодар, КГКП «Врачебно-физкультурный диспансер» при управлении физической культуры и спорта Павлодарской области

**Аннотация.** Лидерство в спортивных группах и коллективах — это социально необходимый, естественный процесс. Одаренность и лидерство в спорте необходимо развивать. Спортивная одаренность помогает развитию потенциала у ребенка, воспитывает его личностные качества. Спортивный потенциал и его развитие — одна из важнейших задач в воспитании современного человека, особенно это касается развития потенциала одаренного ребенка в спортивной деятельности.

**Ключевые слова:** лидерство в спорте, одаренность в спорте, спортивная деятельность.

Грустно быть исключением.  
Но еще грустнее быть как все.

*Петер Альтенберг, австр. писатель.*

Выявление и развитие лидерской одаренности традиционно исследуются в контексте одаренности и способностей. И это закономерно, поскольку без знания динамики представлений о способности и одаренности, как психическом феномене невозможно построение концептуальных моделей педагогического управления ее становлением и развитием.

Исследовательский интерес к детской одаренности в зарубежной практике на протяжении всего XX века отличался стабильностью, что касается отечественной педагогики и психологии, то у нас все же он носит волнообразный характер. Сегодня она переживает своеобразный «ренессанс». Современные исследователи Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Д.Б. Богоявленская, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, Я.А. Пономарев, развивая отечественные традиции, предложили ряд оригинальных концепций детской одаренности. Между тем степень разработанности механизмов развития лидерской одаренности в подростковом возрасте по-прежнему остается невысокой, что приходит в явное противоречие с логикой педагогической науки

и объективными потребностями образовательной практики. В большинстве случаев внимание исследователей и практиков обращено к проблемам диагностики: как выявить одаренного ребенка, не пропустив при этом творчески одаренных, как, наконец, развивать одаренность такого ребенка и т.д. С нашей точки зрения, при всей важности этих и прочих вопросов, начинать все же надо с корректной постановки главной задачи — работы с одаренными детьми. Зачем работать с одаренными, для чего, с какой целью — вот те вопросы, с которых надо начинать. На наш взгляд, во многих случаях работа с одаренными детьми является малоэффективной именно в силу недостаточно корректной постановки целей работы с одаренными детьми. Нет никакого сомнения в том, что неверно или даже неточно поставленная цель фактически уничтожает эффект любой работы, как бы тщательно она ни производилась. Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Одаренность не может развиваться из ничего, на пустом месте, она всегда развивается на основе определенной, любимой ребенком деятельности, в том числе и спортивной. Если вы видите у ребенка яркие, устойчивые интересы к спортивной деятельности, это всегда знак, что у него может быть выявлен тип спортивной одаренности.

В наше время Казахстан как и Россия уделяет огромное внимание развитию спорта подрастающего поколения. Строятся спортивные клубы, оснащенные максимальным удобством для тренировок, что мотивирует ребят к достижению максимально высоких результатов. Победа на соревнованиях высокого уровня, это результат деятельности спортсмена и его психологической готовности к этим соревнованиям. Какова же главная цель работы с одаренными детьми в спорте? В большом спорте, нередко выдающийся спортсмен одарен уникальными способностями, на проявлении которых основывается вся его соревновательная деятельность. Своевременно определить особенности психики и разработать для каждого занимающегося индивидуальный план развития способностей, а также стратегию пред соревновательного и соревновательного поведения.

Забегая несколько вперед, отметим, что такая широкая, «всеядная» познавательная потребность довольно часто отмечается у одаренных начинающих в спорте детей. Следует иметь в виду, что практически любая одаренность, вплоть до спортивной, не может существовать без заметной, ярко выраженной, часто весьма устойчивой системы интересов. Иногда эти интересы носят более общий характер, и тогда можно говорить о широкой познавательной потребности ребенка. Сразу следует отметить, что бытующее мнение о пониженных умственных способностях у спортсменов не соответствует действительности. Многочисленные исследования показали, что у выдающихся спортсменов значительно выше среднего оказываются и интеллектуальные возможности — это относится даже к таким, казалось бы, далеким от интеллекта видам спорта, как тяжелая атлетика или футбол. Не случайно, что многие выдающиеся спортсмены, оставив спорт, становятся писателями, как Ю. Власов, удачливыми бизнесменами такими как Пеле, и уж конечно, талантливыми педагогами, как Ирина Роднина. Хотя ученики со спортивной одаренностью далеко не часто хорошо учатся, это связано прежде всего с недостатком времени и соответствующего желания. Если у школьников, увлекающихся спортом, создать соответствующую мотивацию, есть настрой то они, как правило, могут превосходно учиться.

Еще один тип одаренности, который наставнику сравнительно легко увидеть, но очень и очень нелегко принять именно, как вид одаренности. Это так называемая лидерская, или социальная одаренность. Синонимом к этим словам будет являться понятие «организаторские способности». Эта одаренность характеризуется способностью понимать других людей, строить с ними конструктивные отношения, руководить ими. Лидерская одаренность, по мнению многих исследователей, предполагает достаточно высокий уровень интеллекта, однако наряду с этим необходима и хорошо развитая интуиция, понимание чувств и потребностей других людей, способность к сопереживанию, во многих случаях у людей с этим типом одаренности наблюдается и яркое чувство юмора, помогающее им нравиться другим людям.

Однако анализ лидерства в спорте осложняется тем обстоятельством, что в команде существуют самые различные как ре-

альные, так и потенциальные возможности для лидерства. Особенно хотелось бы отметить лидерство в подростковом возрасте.

Подростковый возраст — остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором выпукло переплетаются противоречивые тенденции. Подростков может объединять в группу (команду) не только взаимная симпатия, но и общие интересы, занятия, способы развлечений, место проведения свободного времени. То, что получает от группы подросток и что он может ей дать, зависит от уровня развития группы, в которую он входит. Если подросток попадает в группу (спортивная команда) с достаточно высоким уровнем социального развития, это благотворно отражается на развитии его личности. При неудовлетворенности внутригрупповыми отношениями он ищет себе другую группу, более соответствующую его запросам.

Программа, которая была проведена в городе Павлодаре, во врачебно — физкультурном диспансере, при центре олимпийской подготовки спортсменов, была направлена на развитие лидерских качеств личности учащегося среднего школьного звена, а также средств самопознания, мотивов межличностных отношений, уверенности в собственных силах. Данная программа состояла из 10 занятий и рассчитывалась на срок 5 недель. Занятия проводились по принципу социально-психологического тренинга. Их продолжительность составляла от 90 минут до 120 минут. Занятия проводились два раза в неделю. Проведение тренинга дало положительные результаты. В данном тренинге ребята, выполняя задания, чувствовали себя более общительными и открытыми. При коррекции результатов мы выявили, что в коллективной работе, в общении подросток чувствует себя уверенно и открыто.

Для диагностических целей при проведении исследования использованы и общие методики, и специальные тесты, и их сочетание в виде батареи тестов. Проведенная работа с данной группой спортсменов в достижении поставленных в исследовании целей выполнила все задачи и спортивная команда стала намного сплоченнее. Развитие же лидерских качеств у лидеров данного коллектива, привели к положительным изменениям во всей команде. Отсеялись те, кто хотел бы быть лидером, не имея ни способностей, ни качеств личности, способствующих становлению личности лидера, да и не были данные лидеры, истинными.

Любому тренеру необходимо для поддержания эмоционального климата в группе изучать и рассматривать личные отношения детей в группе. Тренеру можно порекомендовать следующих три момента:

1. Необходимо изучить систему личных отношений детей в группе, для того чтобы целенаправленно формировать эти отношения, а также создать каждому ребенку в группе благоприятный эмоциональный климат, для большей продуктивности целенаправленной воспитательной деятельности тренера.

2. Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений.

3. Кроме этого, необходимо тренеру пересмотреть свое личное отношение к этим детям.

Таким образом, лидерство в спортивных группах и коллективах следует рассматривать как социально необходимый, естественный процесс. Поэтому интересно, как группа организуется, кто берет на себя функции руководства, насколько они эффективны. В результате самоорганизации в группе устанавливаются отношения доминирования и подчинения, влияния и следования. Лидерство в спортивных группах и коллективах следует рассматривать как социально необходимый, естественный процесс самоуправления и координации взаимодействий, а также взаимоотношений между спортсменами в связи с целями и задачами деятельности.

Спорт — хорошее средство для воспитания личных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля.

Спортивная одаренность заключается не только в результативной стороне, но и в самом процессе развития потенциала у ребенка. Жизнь в эпоху спортивных достижений становится все разнообразнее и сложнее. И она требует от спортсмена не шаблонных, привычных действий, а подвижности, гибкости мышления, быстрой ориентации и адаптации к новым условиям, творческого подхода к решению больших и малых задач. Становиться

очевидным, что спортивный потенциал следует признать одной из важнейших задач в воспитании современного человека. Насколько продвинется вперед человеческое общество в будущее будет определяться потенциалом подрастающего поколения в спорте.

В развитии нашего государства такой потенциал играет огромную роль. В связи с этим, стратегической целью современной системы образования Республики Казахстан является создание наиболее благоприятных условий для формирования высокообразованной, конкурентноспособной спортивной личности.

### Литература

1. Возрастная и педагогическая психология. / Под ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 1979. — 340с.
2. Выготский Л.С. Педология подростка. М.: Просвещение, 1984. — 600с
3. Джамгаров Т.Т. Лидерство в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. — 450с.
4. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984. — 200с
5. Матюшкин А.М. Загадки одаренности. М.: Знание, 1992. — 279с.

## THE PROBLEM OF DEVELOPMENT OF GIFTED CHILDREN IN SPORT

*E. Imanzisupova*

Kazakhstan, Pavlodar, “Medical and physical culture dispensary” under the Department of physical culture and sports of the Pavlodar region

**Abstract.** Leadership in sports groups and teams is a socially necessary, natural process. Talent and leadership in sports must be developed. Sports giftedness helps to develop the child’s potential, educates his personal qualities. Sports potential and its development is one of the most important tasks in the education of a modern person, especially for the development of the potential of a gifted child in sports activities.

**Keywords:** leadership in sports, talent in sports, sports activity.

## РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ НА КУОРТАХ КЫРГЫЗСТАНА

*М. М. Канаров, Г. В. Белов, Дж. К. Муратова*  
Кыргызстан, г. Бишкек

**Аннотация.** Восстановление резервных возможностей организма для спортсменов высшего мастерства является важной задачей. Предлагается в основу реабилитации спортсменов высшего мастерства поставить санаторно-курортное лечение. Здравницы Кыргызстана обладают для этого необходимым потенциалом.

**Ключевые слова:** спортсмены высшего мастерства, реабилитация, санаторно-курортное лечение, рекреационные возможности Кыргызстана.

Спортсмены высшего мастерства своей деятельностью вносят большой вклад в потенциал страны, и потому вправе рассчитывать на заботу государства о сохранении и укреплении здоровья. Требования к состоянию здоровья у них повышенные, к ним надо отнести: молодой трудоспособный возраст; повышенная физическая работоспособность; психологическая устойчивость, высокая адаптивность, способность действовать в сложных ситуациях; высокие резервные возможности. На подготовку одного спортсмена-профессионала высокого уровня, на поддержание его спортивной успешности, затрачиваются колоссальные средства. Списание его из-за какой-то болезни, не по возрасту — это неправомерные потери средств и времени. Укрепление, восстановление резервных возможностей организма, предотвращение болезней и потерь трудоспособности, требуют гораздо меньше средств.

В Кыргызстане, также как и в России реабилитационное лечение включает достационарный, ранний стационарный, стационарный, санаторно-курортный и амбулаторный этапы.

Имея разные формы, мы предлагаем в основу реабилитации спортсменов высшего мастерства поставить санаторно-курортное лечение.

Прежде всего, рекреант изолируется от его проблем, создающих стрессовую ситуацию. На Иссык-Куле у чистой воды в окружении снежных гор, великолепных ландшафтов, среди но-



вых цветов, людей, иной этнической культуры спортсмен или рекреант полностью изолируется от повседневных стрессовых раздражителей, экологических загрязнителей, от суровых климатических условий. В условиях экологического прессинга городов, или в экстремальных климатических условиях во время соревнований реабилитация оказывается не столь эффективной, так как раздражители продолжают действовать.

В санаторно-курортных учреждениях есть гарантии полного прохождения курса медицинской реабилитации (в амбулаторных условиях выбор меньше и бывает обрывание курса). В современной курортной практике появились укороченные интенсифицированные программы оздоровления. Для данного контингента они не приемлемы.

На курортах лечение проводится ненавязчиво (климатические условия, двигательный режим, сбалансированное питание воспринимается не как метод лечения, а как элементы обязательного обслуживания). Для сильных и самолюбивых личностей иногда психологически трудно воспринимать себя больным, нахождение в обычном стационаре, даже если это реабилитационное отделение, для них является дополнительным стрессом. Лечебное действие климата оказывается исподволь, без специально напряжения, в условия среднегорья слегка заметная высотная гипоксия стимулирует тонкие биохимические процессы, способствует урегулированию функций систем и органов.

На курортах используются щадящие природные методы лечения и оздоровления. Кыргызстан очень богат курортными ресурсами: более сотни месторождений термальных минеральных вод, неисчислимые запасы торфяной и иловых лечебных грязей, уникальные месторождения лечебных глин, солей. Лекарственные растения Кыргызстана очень разнообразны и экологически чисты. Лечебным действием обладают большое количество препаратов животного происхождения, ряд национальных напитков. Климатические условия в различных регионах Республики, прежде всего Иссык-Кульской области сами по себе оказывают саногенный эффект. В отличие от медикаментозной терапии, лечение природными физическими и преформированными факторами не дает аллергии и привыкания,

требует гораздо меньших денежных затрат, к тому же более эффективно.

У медиков Кыргызстана накоплен большой опыт реабилитации различных состояний. Для прохождения курса высокогорной климатотерапии в стационаре на перевале Туя-Ашу (абсолютная высота 3200 м) или высокогорной спелеотерапии в соляных шахтах Чон-Туз (высота 2200 м) приезжали люди со всего бывшего Союза: от Западной Украины до Дальнего Востока и Крайнего Севера, таких мест просто больше не было. В санатории «Кыргызское взморье» в восьмидесятые годы проходили послеполетную реабилитацию космонавты. Многие участники войны в Афганистане проходили адаптацию и получали восстановительное лечение на территории Кыргызстана.

Горный климат оказывает саногенный эффект и на больных, и на здоровых людей. Недаром спортсмены экстракласса стремятся перед ответственными стартами тренироваться в среднегорье. Мягкой бесснежной зимой здесь частые гости сборные России, Казахстана, Украины по плаванию, легкой атлетике, пятиборью, шоссейным гонкам. Перспективы курортов Кыргызстана для реабилитации лиц опасных профессий явно выходят за рамки удовлетворения внутренних потребностей.

Однако имеющаяся инфраструктура санаториев и курортные богатства Кыргызстана в настоящее время используется слабо. Для организации реабилитации спортсменов — граждан России, Казахстана, Узбекистана и других стран, необходимо уровень лечебной работы санаториев приблизить к российским. Наши здравницы требуют модернизации физиотерапевтического оборудования, ремонта и реконструкции бальнеотехнических сооружений, внедрения в практическую работу современных оздоровительных и лечебных технологий, прежде всего разработанных нашими коллегами из России и Казахстана. Стационарный, амбулаторный и санаторно-курортный этапы реабилитации должны быть преемственными. Необходимо сблизить нормативные документы на санаторно-оздоровительные услуги, мы должны быть готовыми к аккредитации и сертификации этих услуг по стандартам, гармонизированным с международными требованиями.

## REHABILITATION OF ATHLETES IN THE RESORTS OF KYRGYZSTAN

*M.M. Kaparov, G.V. Belov, Dj.K. Muratova*

**Abstract.** The restoration of the reserve capacity of the body for top athletes is an important task. It is proposed to put sanatorium treatment as the basis for the rehabilitation of athletes of the highest skill. Health resorts in Kyrgyzstan have the necessary potential for this.

**Key words:** athletes of the highest skill, rehabilitation, sanatorium treatment, recreational opportunities in Kyrgyzstan.

УДК 37.01

## ВОСТОЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНА

*Ким Хен Су, Ким Джонг Ук, Кил Джонг Чол, Джанг Хан Ил*  
КНДР, Пхеньян, Центр народной медицины АМН

**Аннотация.** Показаны особенности отношения к спортивным тренировкам в восточной культуре. Отмечено, что акцент в восточных тренировках делается на мануальных приемах, стимуляции специальных форм воображения и расслаблении.

**Ключевые слова:** восточные техники тренировки спортсмена, саморегуляция, расслабление, воображение.

Восточные методы при подготовке спортсменов высокого класса выдержали многовековую конкуренцию и доказали свою эффективность. Пример тому — успехи китайских спортсменов на последней Олимпиаде. Эти методы в своей основе имеют различные способы воздействия на организм, но их объединяет одно общее — они стимулируют процессы саморегуляции, 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 — поднима-

ют 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.

## EASTERN PRINCIPLES OF ATHLETE TRAINING

*Kim Hyun-Soo, Kim Jong-Wook, Kil Jong-Chul, Jong Han-Il*

North Korea, Pyongyang, the Center of traditional medicine, Academy of medical Sciences

**Abstract.** The article shows the peculiarities of the attitude to sports training in Eastern culture. It is noted that the emphasis in Oriental training is on manual techniques, stimulation of special forms of imagination and relaxation.

**Keywords:** Eastern techniques of training an athlete, self-regulation, relaxation, imagination.

УДК 159.92

## СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО МОНИТОРИНГА ОЦЕНКИ УРОВНЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

*С. Б. Кохан*

Республика Беларусь, г. Минск, Институт физиологии Национальной академии наук Беларуси, к.б.н., доцент

**Аннотация.** Представлена система медико-социального патронажа учащихся, занимающихся спортом и физкультурой, даже в рамках обычных уроков физкультуры образовательных и воспитательных учреждений (школьная диспансеризация). Показано, что одномоментное исследование функционального состояния различных регуляторных систем даст возможность обоснованной оценки уровня их напряжения и является перспективным для оценки влияния различных факторов на здоровье подрастающего поколения.

**Ключевые слова:** система мониторинга функционального состояния школьников, адаптационные ресурсы.

В последние годы на фоне неблагоприятной демографической, социально-экономической и экологической ситуации показатели здоровья детского населения Республики Беларусь не-

уклонно снижаются. В настоящее время (согласно данным Минздрава РБ) к 5 классу (дети 12-13 лет) количество здоровых детей снижается на 53,6%, и только менее половины старших школьников могут считаться абсолютно здоровыми. Одной из причин подобного положения из целого комплекса причин является то, что организация охраны здоровья в школе явно недостаточна и не в полной мере решает задачу сохранения и улучшения качества здоровья учащихся. Решить задачу сохранения здоровья школьников в полной объеме лишь силами органов здравоохранения, нацеленных, прежде всего, на оказание помощи больным людям, в условиях дефицита финансовых средств крайне затруднительно. Многолетняя привычка относить задачу охраны здоровья людей исключительно к компетенции органов здравоохранения и межведомственные барьеры сделали усилия по сохранению и преумножению здоровья школьников малоэффективными и во многом предопределили сегодняшнее положение. Опыт последних лет показал невозможность совмещения функции охраны здоровья и оказания лечебно-диагностической помощи больным людям в одной организационной структуре. Больной и здоровый человек требуют совершенно разных медико-биологических подходов, следовательно, разной подготовки медицинских специалистов. С другой стороны решение задачи восстановления и сохранения здоровья — результат не столько специальных медицинских, а сколько, в большей степени, перманентных медико-социальных мероприятий, провести которые в полном объеме только силами учреждений здравоохранения представляется крайне затруднительным. Во многом задачи восстановления (реабилитации) и сохранения здоровья (профилактики) решаются педагогическими средствами: через воспитание у ребенка бережного и вдумчивого отношения к своему организму, выработки специфических навыков первичной профилактики (владение приемами предупреждения возникновения заболеваний). Следует заметить, что в силу необычайной пластичности организма в этом возрасте решение этой задачи можно достичь минимальными во многом медико-социальными профилактическими средствами. И в решении этой задачи большая роль отводится физкультуре и спорту. Это в свою очередь требует продолжения мониторинговых научно-практических исследований по созданию здоровьесберегаю-

щей инфраструктуры и организации здоровьеразвивающей деятельности в учебных заведениях. Физкультура и спорт предъявляет особые требования к здоровью ребенка, в связи с чем необходим постоянный мониторинг здоровья детей, занимающихся в спортивной секции.

Исходя из всего вышесказанного, видится целесообразным решение этой проблемы путем создания перманентно функционирующей системы медико-профилактических мероприятий в спортивных учреждениях и школьных спортивных секциях. Внедрение системы медико-социального патронажа учащихся, занимающихся спортом и физкультурой, даже в рамках обычных уроков физкультуры образовательных и воспитательных учреждений (школьная диспансеризация), могло бы коренным образом изменить в положительную сторону ситуацию в стране с общественным здоровьем, так как механизмы болезней взрослого периода во многом формируются именно в детском и подростковом периоде жизни. Достижение генеральной цели должна быть поэтапным, с полной отработкой задач каждого этапа.

**Первым этапом** формирования данной системы должна стать разработка системы комплексного мониторинга оценки уровня и состояния здоровья обучающихся и воспитанников, занимающихся в спортивных секциях.

**Вторым этапом** формирования системы медико-социального патронажа учащихся образовательных учреждений (школьная диспансеризация) должна стать разработка и внедрение системы мероприятий медико-социальной реабилитации на базе стандартной средней школы и спортивных школ.

**Третьим этапом** формирования предлагаемой системы должна стать разработка и внедрение системы мер медико-социальной профилактики и медико-социального воспитания на базе стандартной средней школы и спортивных организаций.

**Четвертым этапом** формирования системы должно стать создание механизмов обеспечения профессионально подготовленными медико-социальными кадрами (высшего и среднего звена) для системы диспансеризации в образовательных и спортивных учреждениях.

**Пятым этапом** формирования системы должна стать разработка и внедрение комплекса мер обеспечения взаимосвязи и

преимущества системы диспансеризации школьников со всеми звеньями социальной сферы.

Несомненно, то, что реализация этапов формирования системы медико-социального патронажа учащихся образовательных учреждений (школьная диспансеризация) и спортивных школ и секций во многом нужно вести параллельно, что позволит в течение 3-4 лет сформировать основной скелет системы. Можно с уверенностью предположить, что создание в Республике Беларусь государственной системы медико-социальной диспансеризации школьников, занимающихся в спортивных секциях и спортивных школах, могло бы стать первым шагом в деле качественного изменения положения с общественным здоровьем в стране.

Адаптационные возможности организма рассматриваются как мера здоровья, мера защиты от болезни, а уровень здоровья как способность организма противостоять болезни. Следовательно, чем выше уровень здоровья, тем ниже риск развития заболеваний. Проблема оценки текущего уровня индивидуального здоровья и контроля за его изменениями, приобретает все более важное значение для населения в целом.

Опыт проведения массового обследования подрастающего поколения, занимающихся в спортивных секциях, показал высокую информативность достаточно простых, доступных для применения методов оценки уровня напряжения систем вегетативной и иммунной регуляции. Многолетние исследования выявили зависимость уровня напряжения этих систем не только от уровня здоровья, но и от интенсивности занятий спортом, и от вида спортивной деятельности. Установлены морфофункциональные изменения иммунокомпетентных клеток, разнонаправленные изменения показателей иммунограммы и различный характер структуры взаимосвязанности и соподчиненности показателей.

Особая актуальность изучения прогностических возможностей лейкоцитарной формулы определяется в настоящее время тем, что различные системы показателей гемограммы отражают интегральные характеристики всех гомеостатических систем организма, формирующих неспецифические адаптационные реакции. Перегруппировка элементов в функциональных систе-



мах является признаком качественных изменений. Рекомбинационные преобразования являются важным механизмом адаптивных реакций организма, а система корреляций между основными формами лейкоцитов может, предположительно, отражать особенности протекания адаптационных реакций организма. Исследование функционального состояния миокардиально-гемодинамического гомеостаза, зависящего, прежде всего, от активности вегетативной нервной системы выявил существенные различия.

Выявленные изменения зависят от индивидуально-типологических характеристик обследуемых, но в большей степени от социально-психологических факторов. Проведенные исследования установили наличие внутривнутрипопуляционных группировок здоровых детей, у которых выявлены различный уровень взаимосвязанностей и взаимоподчинения параметров как внутри одной регуляторной системы, так и между различными системами.

Следовательно, только одномоментное исследование функционального состояния различных регуляторных систем даст возможность обоснованной оценки уровня их напряжения и является перспективным для оценки влияния различных факторов на здоровье подрастающего поколения.

## **INTEGRATED MONITORING SYSTEM FOR ASSESSING THE LEVEL AND STATE OF HEALTH OF ATHLETES**

*S. B. Kohan*

Republic of Belarus, Minsk, Institute of physiology of the National Academy of Sciences of Belarus, PhD, associate Professor

**Abstract.** Presents a system of medical-social patronage of students involved in sports and physical education, even within regular physical education lessons educational institution (school examination). It is shown that a single-stage study of the functional state of various regulatory systems will provide a reasonable assessment of their stress level and is promising for assessing the impact of various factors on the health of the younger generation.

**Keywords:** system for monitoring the functional state of schoolchildren, adaptation resources.

## ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС

*М. А. Кривошеков*

Россия, г. Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение научно исследовательский Институт экспериментальной и клинической медицины, ОРИТ (Отделение реанимации и интенсивной терапии), студент-психолог факультета психологии Новосибирского государственного педагогического университета, e-mail: Sirin1985@mail.ru

Научный руководитель: д.м.н. Чухрова М.Г.

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию различий в поведении спортсменов с различными типами реагирования на стресс. Были рассмотрены сами реакции на стресс, причина применения спортсменами силовых воздействий в ситуациях, где они не требуются, а также возникновения состояния «выученной беспомощности» у спортсменов.

**Ключевые слова:** синдром «выученной беспомощности» и «смещенной активности», различие в подготовке спортсменов, различие в поведении спортсменов в зависимости от типа.

Спортивные состязания давно уже отошли от формулы «спортсмен — спортсмен» и превратились в противостояние фармацевтов и психологов, о чем и свидетельствуют ограничения в допинге для спортсменов. При этом большинство веществ, которые получают спортсмены через фармакологические препараты, вырабатываются самим организмом. Система фармацевтики дает быстрый результат, но зачастую с непрогнозируемыми последствиями, в отличие от психологических методик подготовки, таких как самогипноз, внушение, гипноз, которые являются предпочтительными. Однако недоучет психофизиологических особенностей спортсменов зачастую приводит к обратному эффекту.

Другим камнем преткновения для спортсменов, отдавших всю свою жизнь тренировкам, выступает проблема занятости после завершения карьеры, зачастую очень скоротечной. Нередки случаи бытового насилия в семьях спортсменов, алкоголизации и наркотизации, но, как ни парадоксально, это является нормой по-

ведения, а не отклонением, что мы и попытаемся показать в данной статье.

Начнем с того, что все люди, в том числе, спортсмены, делятся на три типа, относительно реагирования в стрессовых ситуациях — это тип А и тип Б [3], а так же смешанный тип. Смешанного типа мы пока касаться не будем, а данные по типам А и Б приведены в табл. 1.

*Таблица 1*

**Сравнительная характеристика типа стрессового реагирования А и Б**

Тип А	Тип Б
Быстро атакует чужака	Медленно атакует чужака
Локомоция в аверсивной обстановке	Неподвижность в аверсивной обстановке
Склонность к стереотипии	Способность к переучиванию
Низкий уровень тревожности	Высокий уровень тревожности
Слабое материнское поведение	Выраженное материнское поведение
Устойчивость эстрального цикла при стрессе	Нарушение эстрального цикла при стрессе (постоянный анэструс)
Высокий риск аборта при стрессе	Низкий риск аборта при стрессе
Низкий прогестерон с большой разницей между фазами цикла	Высокий прогестерон с маленькой разницей между фазами цикла
Низкий окситоцин в покое; повышается после стресса	Высокий окситоцин в покое; снижается после стресса
Низкая активность ГАС	Высокая активность ГАС

В таблице 1 показаны кардинальные отличия в реагировании типов А и Б на стресс, что у спортсменов предполагает совершенно разный подход, как при подготовке, так и при введении спортсмена в оптимальное боевое состояние (ОБС) [1]. Так, например, для типа А такое состояние достигается самостоятельно, вследствие того, что у него мало разнообразия в моделях поведения, в отличие от типа Б, для которого важно приходиться в состояние спокойствия, так как в стрессовой ситуации может случиться ситуация «замирания».

По сути, каждый спортсмен типа А владеет только небольшим набором поведения, которые он использует в любой стрессовой ситуации. И тут возникает сложность, так как, например, боксер или хоккеист, привыкший к определенным стереотипам, будет всегда одинаково, предсказуемо бить или про-

водить силовой прием в стрессовой ситуации. Именно поэтому часто мы сталкиваемся с тем, что при бытовой аварии на дороге или преграждении пути хоккеисту он может применить насилие, машинально, даже не задумываясь об этом. Такое поведение происходит из-за состояния «смещенной активности». В природе встречается такое поведение, когда один из самцов не зная, как ему реагировать при стрессе, начинал строить жилище [3].

Исходя из вышеизложенного, спортсменам с типом реагирования А вместе со спортивными тренировками, преподавать так же модели поведения в социуме, а также проверять его реакцию на стрессовые ситуации, иначе можно столкнуться с опасными действиями, которые сложно было предугадать. Если мы пронаблюдаем за такими спортсменами, например, в хоккейном матче, то можем увидеть цикличность выполнения действий, например, таких, как использования определенной обводки или броска только в один угол. Очень редко данные спортсмены будут использовать что-либо другое, поэтому важно через манипуляции тренера привносить иные модели поведения на площадке. Для таких спортсменов характерно поздний выход на лидирующие позиции, что определяется накоплением умений и техник в своем репертуаре.

Важно проанализировать и выявить эти модели поведения, причем, как для соперника, так и для самого спортсмена, ведь в игровых видах спорта выигрывает тот, кто способен к нестандартному действию. И это нестандартное действие в репертуаре спортсмена приходит через тип Б, который способен к разнообразию в поведении, но характеризуется увеличением времени принятия решения, а иногда и «замиранием» в стрессовых ситуациях. Для спортсменов типа Б подойдут тренировки, направленные на уменьшение стресса в процессе соревнования. Именно для данных спортсменов актуально применять гипноз или самогипноз, а также техники расслабления, направленные на уменьшение стресса [1]. При этом команде соперника легко вывести данного спортсмена из равновесия, создав для него стрессовую ситуацию, которая способна полностью дестабилизировать его, повлияв на результаты. В хоккее есть ряд спортсменов, которые при силовом воздействии полностью выходят из строя и начинают совершать

ошибки, правда после перерыва, придя в состояние ОБС, продолжают быть эффективными.

Мы приходим к выводу, что соревнования сами по себе не показывают уровень спортсмена, а результат может легко моделироваться при использовании психологических приемов. Правда, сам по себе спорт создает некий цензор для типологии спортсмена, так, например, в более динамичных видах преимуществом обладают спортсмены с типом А, а в интеллектуальных — с типом Б. При отборе обычно не учитывается, что тип А сложно обучаем, это и приводит, например, к возникновению вертикального хоккея. Хоккеисты, обычно подобранные по типу А, очень быстро принимают решения, при этом используют несколько (две три) техники, которые позволяют им бежать и бросать, в так называемой канадской манере. Скорее всего так называемый стиль «бей-беги» возник из-за большого количества хоккеистов типа А, которые способны быстро принимать решения, но их решения всегда будут типичными. Отличия их будут состоять только в скорости рук или физической готовности и не более того, в то время, как использование нестандартного приема может полностью поставить их в тупик. Поэтому игровые показатели становятся выше у тех хоккеистов, которые при подготовке используют нестандартные методы, возможно, полученные в процессе неправильных тренировок. Правда, они тоже легко предсказуемы, если знать, что предсказывать.

Для тренера и психолога важно выделить те техники, которые используют лидеры соперника и подобрать под них хоккеистов, которые способны их нейтрализовать. Как показывает практика, нейтрализовать нужно всего несколько хоккеистов, остальные же используют стандартные методы, которые нейтрализуются стандартными методами защиты. Поэтому, зачастую кажется, что в матче побеждает фортуна, а не хоккеисты, а сам процесс направлен на выжидание ошибки соперника. Это происходит из-за того, что в процессе отбора побеждает тип А, которые не способен осмысливать свои действия в процессе их выполнения. Когда хоккей был медленнее, не нужно было большое количество спортсменов с типом А, и поэтому мы могли видеть большее количество не стандартных действий со стороны хоккеистов.

Проблемы же спортсменов тоже являются типичными, и исходят из типологии А и Б. Причем, так как в результате спортивного отбора в спорте остаются в основном люди с типом реагирования А, более подробно остановимся на проблемах, характерных для данного типа. Самая распространенная проблема для данного типа — это «выученная беспомощность», которая наступает в результате неприемлемости моделей поведения в процессе соревнования и за его пределами. На примере хоккейного матча можно увидеть данную проблему тогда, когда команда не может забить гол. Используя методы, которые вроде раньше приносили результат, они продолжают использовать их же без изменения модели поведения, что приводит к апатии. Команда перестает играть, что зачастую указывает на возникновение «выученной беспомощности». Действие не находит подкрепления в виде результата, что приводит для типа А к продолжению использования того же действия, переходя в надежду на удачу, что и выражается в вере спортсменов в «приметы» [3]. В свое время, чтобы доказать веру в приметы, Б. Скиннер использовал опыт, в котором принимали участие голуби. Ранее данных голубей тренировали выполнять определенные действия, чтобы получать подкрепление в виде зерна. Когда же Скиннер начал произвольно давать зерно, голуби продолжали выполнять те действия, которые ранее приносили им пищу, при этом не учитывая, что зерно давалось совершенно произвольно [6]. Так же и спортсмены продолжают выполнять те действия, которые были закреплены в их модели поведения, несмотря на то, что они не работают.

Самое страшное для данных спортсменов наступает тогда, когда они оказываются за пределами спортивного соревнования. При возникновении стрессовой ситуации, они продолжают выполнять все те же действия, которые могут расходиться с законом. Так, например, известны случаи применения силы хоккеистами и боксерами при возникновении стрессовой ситуации на дороге, которая не подразумевает силовое воздействие. Они просто не способны оценивать свои действия, что конечно со стороны закона не снимает ответственности. Если же решение ситуации невозможно, то применяются действия, напоминающие смещенную активность у животных, когда спортсмен делает то дей-

ствие, к которому привык. При уходе на пенсию и при отсутствии привычного дела, часто наступает алкоголизация, которая возникает, как замещение привычной активности.

Другим фактором, провоцирующим алкоголизацию, выступает резистенция к дофамину, выработанная в процессе физических упражнений. Дофамин вырабатывается в процессе усиленной тренировки, а так как тренировки регулярны, то и количество свободного дофамина в крови остается повышенным. При этом количество дофамина, требуемого для ощущения комфорта, увеличивается, а при отсутствии физической нагрузки его недостаточно. На помощь приходит алкоголь и ПАВ, которые искусственно повышают выработку дофамина в организме, что делает спортсмена зависимым от их потребления. При недостаточной выработке данного гормона пропадает интерес к жизни, что приводит к апатии и затяжным депрессиям, которые характеризуются серотонино-дофаминовым дисбалансом. По сути, возникновение аффективного расстройства в виде депрессии происходит из-за дефицита дофамина, который вырабатывался в стрессе.

Для типа Б большинство аффективных расстройств не характерно, но при этом они не всегда могут адекватно справляться со стрессом, что делает их менее эффективными в ряде спортивных соревнований. Основной их проблемой выступает подготовка, которая должна научить справляться со стрессовыми ситуациями, причем это происходит через перевод стрессовой ситуации в раздел обыденной. Сложности возникают в детском возрасте, так как спортсмены с данным типом реагирования требуют большой заботы и внимания, на что не все тренеры могут пойти в результате своей загруженности. Часто со стороны может показаться, что они испытывают страх перед силовыми воздействиями, так как впадают в ступор, но на самом деле процесс замирания нужен им для разработки иных методов действия в подобных ситуациях. Со временем «замирания» возникают реже, и такие спортсмены начинают показывать более высокие результаты, чем тип А в той же ситуации. Для спортсменов типа Б, помимо физических тренировок, полезно вводить психологические тренировки, такие, как выработку индивидуальных установок, использование самогипноза и внушения, а также использование гипнотических внуше-

ний. В том же хоккее к данным хоккеистам зачастую ставятся специальные люди «тафгаи», задача которых не столько защитить, сколько снизить стрессовый фактор.

Таким образом, наличие двух дополняющих друг друга типов в одном виде ситуационного вида спорта могут повысить его эффективность. Сложности в их воспитании начинаются уже на ранних стадиях, когда для одних (тип А) требуется расширить модели поведения при стрессе, а для других (тип Б) требуется научить воспринимать стресс, как естественное явление. Сложность возникает тогда, когда требуется создать единую программу для тренировок, которая, к сожалению, не всем будет подходить. Это мы можем наблюдать у разных тренеров: повышение качества выступления спортсмена при определенном тренере и снижение этого качества при другом.

Самое главное, что мы должны понять — это отсутствие единой методики при подготовке спортсмена, которая не опирается только в индивидуальный подход, но должна учитывать различные цели для разных типов спортсменов. Современный спорт приходит к сортировке спортсменов, исходя из тех качеств, которые требуются для данного вида спорта. То есть, мы идем по более легкому пути, выбирая тех спортсменов, которые нам явно подходят, вместо того, чтобы менять программы и использовать новые качества, которые присущи человеку, и которые сделают спорт интереснее.

В различных видах спорта можно увидеть явные предпочтения: так, большое количество типов А в игровых видах спорта и типов Б в индивидуальных, таких как бег, стрельба, лыжные гонки. Наблюдения показывают, что у спортсменов индивидуальных видов спорта процесс восстановления происходит быстрее, то есть они способны вырабатывать новые стратегии реагирования в стрессовых ситуациях. Для «игровых» спортсменов больше характерно возникновение ситуации «выученной беспомощности», которая ведет к отказу от попыток восстановления. Такие спортсмены регрессируют до состояния детства. Психофизиологический анализ показывает, что в процессах реагирования на соревновательный стресс велика роль функциональной асимметрии мозга.

Проанализировав распределение спортсменов по типам А и Б, мы можем сделать вывод, что для них характерны совер-



шенно разные модели тренировок, которые должны быть направлены совершенно в разных направлениях. Для типа А должен делаться упор на силовые и физические упражнения, для типа Б же больше характерны психологические упражнения, направленные на расслабление и установки. Это может достигаться при совместной работе нескольких тренеров и психологов, которые пропагандируют совершенно разные модели тренировок.

Перекус в присутствие большего количества спортсменов типа А или Б приводит к совершенно разным моделям спортивного состязания. Так перекус в тип А приводит к возникновению стиля «бей — беги», а типа Б к «балету на льду», по крайней мере на примере хоккея. Соответственно комбинирование спортсменов разного типа приводит к зрелищности соревнования, а также к взаимному обучению новыми методиками.

После прекращения спортивной деятельности проблемы для разных типов тоже будут совершенно различными. Так, для типа А характерно возникновение «выученной беспомощности», а также «смещенной активности», что может вызывать опасность, как для окружающих, так и для самого спортсмена в виде склонности к алкоголизации. Для типа Б процесс выхода из спорта менее опасен.

Использование же одинаковых программ в тренировке и предъявление одинаковых требований к спортсменам может нанести им непоправимый вред, в результате чего много тех, кто мог достичь высот в спорте просто из него уходят. Как в свое время писал Г. Айзенк: «мы должны учитывать индивидуальный характер в психологии» [2]. Но этот самый индивидуальный характер при массовости тренировочного процесса зачастую не учитывается. Мы считаем, что для более эффективного тренировочного процесса необходимо использовать разные методы подготовки, не сводя все к физическим нагрузкам, для этого должны присутствовать, как разные тренера, так и психофизиологи с различными подходами в работе.

### Литература

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте/ А.В. Алексеев — Ростов н/Д: Феникс — 2006 — 352с

2. Айзенк Г. Ю. Парадоксы психологии/ пер. с англ. — М: Эксмо — 2009 — 352с.
3. Жуков Д.А Биология поведения: гуморальные механизмы/ Д.А. Жуков — СПб: Речь — 2007 — 443с
4. Риццолатти Д., Коррадо С. Зеркала в мозге: о механизмах совместного действия и переживания/ пер. с англ. — М: Языки славянских культур -2012 — 208с.
5. Скиннер Б. Оперантное поведение/ История зарубежной психологии. Тексты — М: 1986 — С 60-95.

## FEATURES AND PROBLEMS OF TRAINING ATHLETES WITH DIFFERENT TYPES OF STRESS RESPONSE

*Michael A. Krivoshchekov*

Russia, Novosibirsk, Federal state Budgetary Scientific Institution  
Research Institute of Experimental and Clinical Medicine, ICU nurse  
(intensive Care unit), student of psychology faculty, Novosibirsk State  
Pedagogical University, e-mail: Sirin1985@mail.ru

**Abstract.** The article is devoted to the study of differences in the behavior of athletes with different types of stress response. We considered the reactions to stress, the reason for the use of force by athletes in situations where they are not required, as well as the emergence of a state of “learned helplessness” in athletes.

**Keywords:** the syndrome of “learned helplessness” and “displaced activity”, the difference in the training of athletes, the difference in the behavior of athletes depending on the type.

### References

1. Alekseyev A. V. Preodoley sebya! Psikhicheskaya podgotovka v sporte/ A.V. Alekseyev — Rostov n/D: Feniks — 2006 — 352s
2. Ayzenk G. YU Paradoksy psikhologii/ per. s angl. — М: Eksmo — 2009 — 352s.
3. Zhukov D.A Biologiya povedeniya: gumoral'nyye mekhanizmy/ D.A. Zhukov — SPB: Rech' — 2007 — 443s
4. Ritstsolatti D., Korrado S. Zerkala v mozge: o mekhanizmakh sovmestnogo deystviya i perezhivaniya/ per. s angl — М: YAzyki slavyanskikh kul'tur -2012 — 208s.
5. Skinner B. Operantnoye povedeniye/ Istoriya zarubezhnoy psikhologii. Teksty — М: 1986 — S 60-95.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

*С. Г. Кривощёков, Н. В. Балиоз, В. И. Баранов*

Россия, г. Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Научно-исследовательский институт физиологии и фундаментальной медицины», e-mail: krivosch@physiol.ru, natbalioz@yandex.ru, v.i.baranov@physiol.ru

**Аннотация.** В статье описываются литературные и собственные данные, касающиеся влияния физической нагрузки (ФН) на психические функции. Показано, что ФН обладает полимодальным эффектом, естественным образом стимулирующим биохимические пути, восстанавливающие нейрональные структуры, нарушенные при депрессии и возрастных изменениях памяти. Среди отрицательных последствий ФН отмечается, что чрезмерная приверженность к ФН может привести к зависимости от физических упражнений. Приводятся собственные материалы, показывающие, что у спортсменов существует взаимосвязь между уровнем спортивной аддикции и уровнем спортивного мастерства. Показано, что по мере возрастания показателя по «шкале аддикции» у спортсменов невысокой спортивной квалификации энерготраты растут. Делается заключение, что исследования в области интегративной физиологии человека, с акцентом на нейропластичности и энергетическом метаболизме, позволяют понять биологические эффекты физической активности.

**Ключевые слова:** физическая активность, депрессия, нейрогенез, аддикция физических упражнений, энергетический метаболизм.

Положительные эффекты влияния физической активности на многие функции организма хорошо известны. В последнее время, в связи с увеличением фактора гиподинамии среди населения, изучение психологических эффектов физических нагрузок (ФН) стало активно расти [5]. В ходе этих исследований были обнаружены хорошо выраженные эффекты положительного влияния ФН на психическое состояние, особенно ярко выраженное для лиц старшего возраста. Когортные исследования указывают на обратную связь между регулярной физической активностью с одной стороны, и симптомами депрессии, с другой [6, 7]. В частности, мета-анализ F. Schuch et al. [8] проспективных когортных исследований, включающий почти 267 тысяч человек, выявил, что физическая активность влияет на состояние психических функций и может обеспечить защиту от возникновения депрессии независимо от возраста и географического региона проживания.

При сравнении с другими методами профилактики депрессивных расстройств, установлено, что антидепрессивный эффект физической нагрузки может быть даже более продуктивен по сравнению с фармакологическими методами [9, 10], а в ряде работ делает вывод о том, что антидепрессанты в основном малоэффективны и даже потенциально опасны [1, 2]. Учитывая, что депрессия связана с высокой коморбидностью с сердечно-сосудистыми заболеваниями и сахарным диабетом 2 типа [11, 12,], важным аспектом является положительное влияние ФН на коморбидные с депрессией состояния [13]. Отмечается, что ФН позволяет снизить дозу антидепрессанта при совместном их применении [14]. Кроме того установлено, что ФН связана с улучшением качества сна и когнитивной функции, а также увеличением BDNF (нейротрофического фактора мозгового происхождения) [15].

Как известно, депрессия является полигенным и многофакторным расстройством, при котором воздействие окружающей среды оказывает значительное влияние [16]. Механизмы положительного влияния ФН на депрессию затрагивают ключевые молекулярные и структурные компоненты, вовлеченные в патогенез депрессии. Относительно патогенеза этого заболевания на сегодняшний день имеется ряд гипотез и нерешенных вопросов. Наиболее обоснованы моноаминовая гипотеза нейропластичности, митохондриальной дисфункции, стрессогенная (глюкокортикоидная) и воспалительная, кроме которых существует не менее десятка альтернативных гипотез [3, 4]. Большая часть обзоров, освещающих механизмы влияния ФН на психическое здоровье, в частности, при депрессии, приходят к выводу, что невозможно выделить один ведущий механизм, обеспечивающий положительное влияние ФН. Исследователи сходятся во мнении о мультифакторном влиянии ФН [5, 17]. Также обращается внимание, что психологический эффект ФН включает отвлечение от чувства депрессии и тревожности [18] и создание позитивных ощущений, связанных с мастерством и самоэффективностью. При относительно высокой интенсивности ФН затрудняет одновременное чрезмерное мышление и/или беспокойство. Показано, что сразу после ФН у пациентов с психическими заболеваниями улучшается настроение, внимание и социальное взаимодействие, снижается руминация [19, 20].

Вместе с тем в последние годы появилось много работ, касающихся развитию зависимости от физических упражнений — exercise addiction. Среди отрицательных последствий ФН отмечается, что чрезмерная приверженность к ФН гипотетически может привести к зависимости от физических упражнений [21, 22], которая встречается как у любителей, так и у спортсменов [23]. Переход от нормального к проблематичному стилю физической тренировки происходит через постепенное увеличение ежедневной рутины тренировки, в смысле усиленной потребности использовать физическую деятельность как копинг-стратегии выживания. Данные по эпидемиологии спортивной зависимости оценили 3% распространенность среди населения в целом. Приблизительно у 9% людей, которые тренируются регулярно, есть склонность к спортивной аддикции, а приблизительно 40 % спортсменов испытывают признаки «синдрома отмены» (exercise deprivation). Считается, что «синдром отмены» является типичным последствием зависимости и стрессом.

В качестве примера приведем наши экспериментальные данные. Были обследованы в 2-х состояниях: а) активная физическая деятельность, б) период депривации физической активности 50 профессиональных спортсменов-мужчин в возрасте от 20 до 25 лет (спортсмены высокой квалификации), представители игровых командных видов спорта (футбол). Все спортсмены были протестированы с помощью опросника «Определитель аддикции упражнений» (EAI — Exercise Addiction Inventory).

Из всей выборки были отобраны 2 группы спортсменов (по 12 человек) с высокими и низкими значениями по выраженности спортивной аддикции. По нашим данным в период депривации спортивной активности (длительностью 2 недели) у спортсменов-аддиктов наблюдалось снижение мощности ритма в альфа 1 и альфа 2 диапазона ЭЭГ, усиление мышечного тонуса по данным ЭМГ и усиление симпатической активности по результатам анализа HRV по сравнению с периодом привычной физической активности. У лиц с аддикцией к физическим упражнениям в период депривации физической нагрузки наблюдается снижение температуры кожи рук, что позволяет предполагать существование вазоконстрикторного эффекта в коже у аддиктов в условиях депривации, основу которого может

составлять повышенная активация симпатической нервной системы.

Полученные результаты позволяют считать, что в период отсутствия привычной физической нагрузки у спортсменов-аддиктов появляются признаки «синдрома отмены», которые характеризуются изменением в психо-эмоциональной сфере (увеличением ситуативной тревожности, возникновением депрессивных симптомов), которые сопровождаются изменениями физиологических функций.

В другой серии были обследованы 26 спортсменов-мужчин, представители циклического вида спорта (лыжники и бегуны), в возрасте от 20 до 25 лет в период депривации физической нагрузки (длительностью 2 недели). Все спортсмены – делились на группы по уровню спортивного мастерства: «Мастера» (кандидаты и мастера спорта) и «Разрядники» (1,2,3 разряды). Все спортсмены были протестированы с помощью опросника «Определитель аддикции упражнений» (EAI — Exercise Addiction Inventory), а также обследованы с применением методов газоанализа в условиях гипоксического тестирования (газоанализатор фирмы Эрих-Эгер, США)

В общей группе спортсменов наблюдалась значимая отрицательная корреляция между уровнем аддикции и уровнем спортивного мастерства ( $r = -0,56$ ;  $p = 0.002$ ). Обращало внимание, что в группе спортсменов разрядников (1-3 разряд) были спортсмены с высоким уровнем спортивной аддикции превышающим уровень риска (24 балла по шкале EAI). Дальнейший ретроспективный анализ показал, что спортсмены с уровнем аддикции превышающий 24 балла за 3 года наблюдения не повысили свою спортивную квалификацию и остались в группе спортсменов той же квалификации, т.е. в группе разрядников. В то же время спортсмены перворазрядники с уровнем аддикции 20 и ниже за это же время перешли в группу мастеров, т.е. смогли выполнить норматив кандидата в мастера спорта.

Анализ состояния кардио-респираторной системы показал, что потребление кислорода в условиях гипоксии в группе «Аддикты» эффективность дыхательного эквивалента, отражающего обеспечения организма кислородом, достоверно ( $p < 0.01$ ) ниже, чем в основной группе, а в условиях восстановления, когда нуж-

но погасить гипоксическое воздействие, аддикты демонстрируют более низкую «мощность» восстановления, чем остальные спортсмены.

Дальнейший анализ показал, что по мере возрастания показателя по «шкале аддикции» и перехода от первичной (признаки-симптомы зависимости от спорта) ко вторичной аддикции (зона риска развития спортивной аддикции) в группах спортсменов невысокой спортивной квалификации смещается энергетический баланс: потребление кислорода на единицу веса (в основном проходящее на мышцы) снижается на фоне сохраняющегося (примерно одинакового для спортсменов всех квалификаций) общего энергетического запаса, то есть энерготраты у спортсменов со спортивной аддикцией растут выше необходимого уровня, иначе говоря, мышечный КПД падает. Не исключено, что спортивная аддикция формируется у спортсменов, которые по своим физиологическим характеристикам (функциональным резервам) не могут показать высоких результатов, хотя прикладывают к этому большие усилия.

### **Заключение**

Обзор литературы и наши собственные данные позволяют считать, что с одной стороны физическая нагрузка, выполняемая достаточно постоянно, является полимодальным воздействием, естественным образом стимулирующим биохимические пути и восстанавливающим нейрональные структуры, нарушенные в результате возрастных изменений и при некоторых психических расстройствах, в частности при депрессиях. ФН стимулирует выделение факторов роста, поддержание ангио-, синапто-, и нейрогенеза и, в этой связи, является перспективным нефармакологическим методом улучшения памяти и лечения депрессии, показывая эффекты, которые сопоставимы или даже могут превышать другие методы лечения.

В то же время, установлено, что у части людей, которые тренируются регулярно, есть склонность к аддикции физических упражнений и они испытывают признаки «синдрома отмены». Механизмы развития аддикции физических упражнений требуют дальнейшего исследования, но уже сейчас очевидно, что в их развитии могут участвовать те же механизмы, которые характерны и

для других видов поведенческих зависимостей. Установлено, что у спортсменов существует взаимосвязь между уровнем спортивной аддикции и уровнем спортивного мастерства. Впервые показано, что по мере возрастания показателя по «шкале аддикции» у спортсменов невысокой спортивной квалификации энерготраты растут, а мышечный КПД — падает.

### Литература

1. Брусов О.С., Пантелеева Г.П., Бондарь В.В. и др. Клинико-биологическое исследование серотонинтранспортного комплекса тромбоцитов у терапевтически резистентных больных эндогенной депрессией при комплексном лечении // Психиатрия. — 2010. — № 6(48). — С. 71-75.
2. Любов Е.Б., Саркисян Г.Р. Депрессивные расстройства: фармакоэпидемические и клинико-экономические аспекты // Социальная и клиническая психиатрия. — 2006. — № 16(2). — С.93-100.
3. Аведисова А.С. Нейропластичность и патогенез депрессии: новые данные // Психиатрия и психофармакотерапия. — 2004. — Т. 6, № 6. — С. 312-314.
4. Мосолов С.Н. Основы психофармакотерапии. М: Восток. 1996.
5. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine — evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases // Scand J Med Sci Sports. — 2015. — N 25. — Suppl 3: — P. 1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
6. Sui X, Laditka JN, Church TS et al. Prospective study of cardiorespiratory fitness and depressive symptoms in women and men // J Psychiatr Res. — 2009. — N 43(5). — P. 546-552. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.08.002>
7. Becofsky KM, Sui X, Lee DC et al. A prospective study of fitness, fatness, and depressive symptoms // Am J Epidemiol. — 2015. — N 181(5). — P. 311-320. <https://doi.org/10.1093/aje/kwu330>
8. Schuch FB, Vancampfort D, Firth J et al. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies // Am J Psychiatry. — 2018: [appi.ajp.2018.17111194](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194). <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
9. Pemberton R, Fuller Tyszkiewicz MD. Factors contributing to depressive mood states in everyday life: A systematic review // J Affect Disord. — 2016. — N 200 — P. 103-110. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.023>
10. Rethorst CD, Wipfli BM, Landers DM. The antidepressive effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials // Sports Med. — 2009. — N 39(6). — P.491-511. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939060-00004>



11. Vancampfort D, Correll CU, Galling B et al. Diabetes mellitus in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder: a systematic review and large scale meta-analysis // *World Psychiatry*. — 2016. — N 15(2). — P.166-174. <https://doi.org/10.1002/wps.20309>
12. Vancampfort D, Stubbs B, Mitchell AJ et al. Risk of metabolic syndrome and its components in people with schizophrenia and related psychotic disorders, bipolar disorder and major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis // *World Psychiatry*. — 2015. — N 14(3). — P.339-347. <https://doi.org/10.1002/wps.20252>
13. Hearing CM, Chang WC, Szuhany KL et al. Physical exercise for treatment of mood disorders: a critical review // *Curr Behav Neurosci Rep*. — 2016. — N 3(4). — P. 350-359. <https://doi.org/10.1007/s40473-016-0089-y>
14. Siqueira CC, Valiengo LL, Carvalho AF et al. Antidepressant efficacy of adjunctive aerobic activity and associated biomarkers in major depression: a 4-week, randomized, single-blind, controlled clinical trial // *PLoS One*. — 2016. — N 11(5). — P. e0154195. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154195>
15. Gourgouvelis J, Yilder P, Clarke ST et al. Exercise leads to better clinical outcomes in those receiving medication plus cognitive behavioral therapy for major depressive disorder // *Front Psychiatry*. — 2018.; 9:37. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00037>
16. Gonda X, Hullam G, Antal P et al. Significance of risk polymorphisms for depression depends on stress exposure // *Sci Rep*. — 2018. — N 8(1). — P.3946. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-22221-z>
17. Gujral S, Aizenstein H, Reynolds CF et al. Exercise effects on depression: possible neural mechanisms // *General Hospital Psychiatry*. — 2017. — N. 49. — P. 2-10. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2017.04.012>
18. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M et al. Exercise and mental health // *Maturitas*. — 2017. — N 106. — P. 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
19. Brand S, Colledge F, Ludyga S et al. Acute Bouts of Exercising improved mood, rumination and social interaction in inpatients with mental disorders // *Front Psychol*. — 2018. — N 9. — P. 249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00249>
20. Aftanas LI, Bazanova OM, Novozhilova NV. Posture-motor and posture-ideomotor dual-tasking: a putative marker of psychomotor retardation and depressive rumination in patients with major depressive disorder // *Front Hum Neurosci*. — 2018. — N 12. — P.108. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00108>
21. Berczik K, Szabo A, Griffiths MD et al. Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology // *Substance Use & Misuse*. — 2012. — N 47(4). — P. 403-417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>

22. Krivoschekov SG, Lushnikov ON. The functional state of athletes addicted to exercises during exercise deprivation // *Human Physiology*. — 2017. — Vol. 43, N 6. — P. 80-87. <https://doi.org/10.7868/S0131164617040075>
23. Monok K, Berczik K, Urban R et al. Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study // *Psychology of Sport and Exercise*. — 2012. — N 13(6). — P. 739-746. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.003>

## PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF PHYSICAL EXERCISE

*S. G. Krivoschchokov, N. V. Balioz, V. I. Baranov*

Russia, Novosibirsk, Research Institute of Physiology  
and Basic Medicine,

e-mail: [krivosch@physiol.ru](mailto:krivosch@physiol.ru), [natbalioz@yandex.ru](mailto:natbalioz@yandex.ru),  
[v.i.baranov@physiol.ru](mailto:v.i.baranov@physiol.ru)

**Abstract.** The article describes the literature and own data concerning the influence of physical activity (PA) on psychological functions. It has been shown that PA has a polymodal effect that naturally stimulates biochemical pathways that restore neuronal structures that were disrupted by depression and age-related memory changes. Among the negative effects of PA, it is noted that excessive adherence to PA can lead to dependence on exercise. We present our own materials showing that athletes have a relationship between the level of sports addiction and the level of sportsmanship. It is shown that as the index on the “addiction scale” increases, energy costs increase for athletes with low sports qualifications. It is concluded that research in the field of integrative human physiology, with an emphasis on neuroplasticity and energy metabolism, allows us to understand the biological effects of physical activity.

**Keywords:** physical activity, depression, neurogenesis, exercise addiction, energy metabolism

### References

1. Brusov O.S., Panteleeva G.P., Bondar' V.V. i dr. Kliniko-biologicheskoe issledovanie serotonintransportnogo kompleksa trombocitov u terapevticheski rezistentnyh bol'nyh jendogennoj depressiej pri kompleksnom lechenii // *Psihiatrija*. — 2010. — № 6(48). — S. 71-75.
2. Ljubov E.B., Sarkisjan G.R. Depressivnye rasstrojstva: farmakojepidemicheskie i kliniko-jekonomicheskie aspekty // *Social'naja i klinicheskaja psihiatrija*. — 2006. — № 16(2). — S.93-100.
3. Avedisova A.S. Nejroplastichnost' i patogenez depressii: novye dannye // *Psihiatrija i psihofarmakoterapija*. — 2004. — T. 6, № 6. — S. 312-314.
4. Mosolov S.N. *Osnovy psihofarmakoterapii*. M: Vostok. 1996.

5. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine — evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases // *Scand J Med Sci Sports*. — 2015. — N 25. — Suppl 3: — P. 1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
6. Sui X, Laditka JN, Church TS et al. Prospective study of cardiorespiratory fitness and depressive symptoms in women and men // *J Psychiatr Res*. — 2009. — N 43(5). — P. 546-552. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2008.08.002>
7. Becofsky KM, Sui X, Lee DC et al. A prospective study of fitness, fatness, and depressive symptoms // *Am J Epidemiol*. — 2015. — N 181(5). — P. 311-320. <https://doi.org/10.1093/aje/kwu330>
8. Schuch FB, Vancampfort D, Firth J et al. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies // *Am J Psychiatry*. — 2018: appiajp201817111194. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
9. Pemberton R, Fuller Tyszkiewicz MD. Factors contributing to depressive mood states in everyday life: A systematic review // *J Affect Disord*. — 2016. — N 200 — P. 103-110. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.023>
10. Rethorst CD, Wipfli BM, Landers DM. The antidepressive effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials // *Sports Med*. — 2009. — N 39(6). — P.491-511. <https://doi.org/10.2165/00007256-200939060-00004>
11. Vancampfort D, Correll CU, Galling B et al. Diabetes mellitus in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder: a systematic review and large scale meta-analysis // *World Psychiatry*. — 2016. — N 15(2). — P.166-174. <https://doi.org/10.1002/wps.20309>
12. Vancampfort D, Stubbs B, Mitchell AJ et al. Risk of metabolic syndrome and its components in people with schizophrenia and related psychotic disorders, bipolar disorder and major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis // *World Psychiatry*. — 2015. — N 14(3). — P.339-347. <https://doi.org/10.1002/wps.20252>
13. Hearing CM, Chang WC, Szuhany KL et al. Physical exercise for treatment of mood disorders: a critical review // *Curr Behav Neurosci Rep*. — 2016. — N 3(4). — P. 350-359. <https://doi.org/10.1007/s40473-016-0089-y>
14. Siqueira CC, Valiengo LL, Carvalho AF et al. Antidepressant efficacy of adjunctive aerobic activity and associated biomarkers in major depression: a 4-week, randomized, single-blind, controlled clinical trial // *PLoS One*. — 2016. — N 11(5). — P. e0154195. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154195>
15. Gourgouvelis J, Yelder P, Clarke ST et al. Exercise leads to better clinical outcomes in those receiving medication plus cognitive behavioral therapy for major depressive disorder // *Front Psychiatry*. — 2018.; 9:37. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00037>

16. Gonda X, Hullam G, Antal P et al. Significance of risk polymorphisms for depression depends on stress exposure // *Sci Rep.* — 2018. — N 8(1). — P.3946. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-22221-z>
17. Gujral S, Aizenstein H, Reynolds CF et al. Exercise effects on depression: possible neural mechanisms // *General Hospital Psychiatry.* — 2017. — N. 49. — P. 2-10. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2017.04.012>
18. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M et al. Exercise and mental health // *Maturitas.* — 2017. — N 106. — P. 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
19. Brand S, Colledge F, Ludyga S et al. Acute Bouts of Exercising improved mood, rumination and social interaction in inpatients with mental disorders // *Front Psychol.* — 2018. — N 9. — P. 249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00249>
20. Aftanas LI, Bazanova OM, Novozhilova NV. Posture-motor and posture-ideomotor dual-tasking: a putative marker of psychomotor retardation and depressive rumination in patients with major depressive disorder // *Front Hum Neurosci.* — 2018. — N 12. — P.108. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00108>
21. Berczik K, Szabo A, Griffiths MD et al. Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology // *Substance Use & Misuse.* — 2012. — N 47(4). — P. 403-417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
22. Krivoschekov SG, Lushnikov ON. The functional state of athletes addicted to exercises during exercise deprivation // *Human Physiology.* — 2017. — Vol. 43, N 6. — P. 80-87. <https://doi.org/10.7868/S0131164617040075>
23. Monok K, Berczik K, Urban R et al. Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study // *Psychology of Sport and Exercise.* — 2012. — N 13(6). — P. 739-746. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.003>

УДК 612.821

## **ВЛИЯНИЕ ТИПОВ И ОБЪЕМОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

*С. Г. Кривощёков, В. В. Гультяева, М. И. Зинченко,  
Е. В. Барабаш, Д. Ю. Урюмцев*

Россия, г. Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное  
научное учреждение «Научно-исследовательский институт  
нейронаук и медицины»,

e-mail: krivosch@physiol.ru, gulyaevavv@physiol.ru,  
miz@physiol.ru, paramoshkina@gmail.com, piud@physiol.ru

**Аннотация.** Известно, что физическая активность (ФА) и психическое здоровье тесно связаны между собой. В целом ФА является проявлением здорового поведения. Однако существуют крайности, связанные с уровнем физической активности, негативно сказывающиеся на здоровье. Одна крайность — это игнорирование потребностей своего тела в двигательной активности. Другая крайность связана с тем, что некоторые спортсмены становятся зависимыми от физической активности, занимаясь компульсивно и чрезмерно. Поэтому важно выявить типы и объемы физической активности, необходимые для поддержания здоровья. Целью настоящего обзорного исследования явилось изучение влияния различного типа и интенсивности физических нагрузок на психическое здоровье. В результате установлено, что ФА способна улучшить настроение, когнитивные способности и общее состояние здоровья, а также уменьшить симптомы депрессии и тревоги. Виды, режимы и интенсивность ФА являются значимым фактором и требуют дальнейшего уточнения, с учетом исходного психического и физиологического состояния человека.

**Ключевые слова:** физическая активность, физическая нагрузка, психическое здоровье, депрессия, спортивная аддикция, когнитивные функции, BDNF.

В последнее время, в связи с увеличением гиподинамии и сидячим образом жизни большинства людей, использование физических нагрузок (ФН) для лечения и реабилитации различных заболеваний, включая психические, находит все большее применение [24]. Показано, что физическая активность (ФА) и психическое здоровье тесно связаны между собой [17]. Доказана взаимосвязь между более высоким уровнем ФА и улучшением памяти, обучаемости, исполнительных функций, а также снижения когнитивного дефицита в старости [25]. В целом ФА является проявлением здорового поведения. Однако существует крайности, связанные с уровнем физической активности. Одна крайность — это игнорирование потребностей своего тела в двигательной активности, что приводит к сидячему образу жизни и гиподинамии, которая тесно связана не только с увеличением риска ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2 типа, саркопении, но и психическими проявлениями в виде тревожной и депрессивной симптоматики [28]. При этом мотивация заниматься и намерение могут присутствовать, а регулярных нагрузок не получается. Одна из причин может быть связана с тем, что подобранные нагрузки не соответствуют индивидуальным психофизиологическим особенностям человека.

Другая крайность связана с тем, что некоторые спортсмены становятся зависимыми от физической активности (спортивная аддикция), занимаясь избыточно и компульсивно [22]. Чрезмерная физическая нагрузка, как и передозировка лекарств, может негативно сказываться на здоровье. Даже при болезни или травме аддикты продолжают заниматься, в конце концов получая физические осложнения [11, 14]. Депривация физической активности у аддиктов вызывает выраженные психофизиологические изменения с повышением тревожно-депрессивной симптоматики, симпатической активности и мышечного тонуса в покое, изменением ритмов электроэнцефалограммы [3]. Поэтому важно выявить типы и объемы физической активности, необходимые для поддержания психического здоровья.

Целью настоящего обзорного исследования явилось изучение влияния различного типа и интенсивности физических нагрузок на психическое здоровье.

Результаты изучения научной литературы за последние 10 лет показали, что при остром воздействии аэробной ФН на настроение и когнитивную производительность не обнаружен дозозависимый эффект ФН [16, 19]. При длительном воздействии ФН результаты исследований оказались противоречивы. Так, авторы работы [30] заключают, что именно упражнения умеренной интенсивности длительностью более 20 минут оказывают максимальный эффект на психическое здоровье. По другим данным [7] резистивные упражнения умеренной интенсивности связаны с увеличением рабочей памяти и когнитивной гибкости, а высокоинтенсивные улучшают скорость обработки информации. В исследовании [10] у пациентов с депрессией эффект дозы был достоверен после 12-недельного воздействия аэробной нагрузки. При этом снижение симптомов депрессии не зависело от частоты проводимых занятий — 3 или 5 раз в неделю. Эффект интенсивности при длительном воздействии ФН также был достоверен у больных депрессией в исследовании [4]. После 6 недель ФН 3 раза в неделю по 1 часу группы умеренной и высокой интенсивности показали улучшение в симптомах депрессии, а группа с низкой интенсивностью — нет. Однако в другом 12-недельном исследовании [15], влияние интенсивности не было показано.

При сравнении эффектов интервального высокоинтенсивного тренинга и длительного непрерывного умеренной интенсивности, оказалось, что оба снижали симптомы депрессии, однако первый режим был более эффективным в снижении тяжести депрессии, а длительный умеренной интенсивности был более эффективным в снижении жесткости периферических артерий [13]. В соответствии с результатами мета-анализа [29], ФН высокой и средней интенсивности показывают больший эффект при лечении депрессии, чем низкоинтенсивные тренировки. Анализ влияния вида ФН на симптомы депрессии показал, что резистивная или смешанная аэробно-резистивная ФН оказывают больший положительный эффект при лечении депрессии, чем чисто аэробная [18, 27].

Антидепрессивный эффект ФН показан при продолжительности воздействия от 4 [13, 31] до 12 недель [12, 15]. Улучшение настроения наблюдается сразу после острого воздействия ФН [20]. Говоря об острых эффектах ФН, большинство исследований отмечают снижение негативного и увеличение позитивного аффекта, а также снижение физиологического и психологического ответа на острый стресс. Эти эффекты длятся до 24 часов после прекращения нагрузки [5]. Показано, что при применении бадуаньцин-цигун эффект пропорционален количеству часов занятий [34].

Подробнее о результатах воздействия различных режимов ФН на симптомы депрессии можно прочитать в обзоре [1].

Известно, что нейротрофический фактор мозгового происхождения (BDNF) является одним из посредников в положительных эффектах физнагрузки на когнитивную и аффективную сферу [2]. По результатам мета-анализа [8], острая ФН увеличивает концентрацию BDNF в периферической крови здоровых взрослых лиц. На этот эффект влияет продолжительность ФН и он может различаться в зависимости от пола. Длительный эффект ФН на концентрацию BDNF в периферической крови показан при аэробных, но не резистивных тренировках сроком не менее 2 недель [9]. Сравнение длительного эффекта ФН без упражнений на координацию с танцами показало, что через 6 месяцев занятия танцами у лиц пожилого возраста уровень BDNF увеличился достоверно больше по сравнению со спор-

тивной группой, которая занималась по 20 минут силовыми упражнениями, упражнениями на выносливость и растяжкой. Обе группы занимались 2 раза в неделю по 90 минут и показали значительное улучшение внимания через 6 и вербальной памяти через 18 месяцев [21].

Относительно восточных практик, показано, что систематические занятия цигун снижают уровень стресса и тревожности среди здоровых взрослых [33]. Бадуаньцин-цигун у больных снижает симптомы депрессии и тревожности [34]. Занятие хатхайогой в течение 8 недель приводит к снижению тяжести депрессии [26]. В результате 12-недельных занятий йогой Айенгара в сочетании с когерентным дыханием депрессивные симптомы значительно уменьшились в группах, занимающихся как 2, так и 3 раза в неделю по 90 минут. В группе, занимающейся 3 раза в неделю, к концу исследования эффект был больше [32]. Исследований, касающихся сравнения эффективности этих видов ФН между собой или с аэробно-резистивными упражнениями аналогичной интенсивности, мы не обнаружили.

Острый эффект от занятий на улице (скандинавская ходьба) и в помещении (гимнастика и игры с мячом) одинаковой интенсивности и длительности у больных с различными психическими заболеваниями не различался; в обеих группах после занятий произошло улучшение настроения, социального взаимодействия и уменьшение руминации [6].

Исследования у здоровых лиц с сидячим образом жизни позволяют заключить, что длительность занятий является положительным параметром для снятия напряженности и тревожности. Длительная ходьба (30-минут) более эффективна для снижения напряженности и тревожности, чем 3 коротких эпизода ходьбы по 10 минут, в сумме также составляющих 30 минут в день [23].

Таким образом, ФН способна улучшить настроение, когнитивные способности и общее состояние здоровья, а также уменьшить симптомы депрессии и тревоги. Вид, режим и интенсивность ФН являются значимым фактором, поскольку разные формы упражнений могут приводить к улучшениям в психическом и физическом здоровье, но требуют дальнейшего уточнения.



## Литература

1. Гульятеева В.В., Зинченко М.И., Урюмцев Д.Ю., Кривошеков С.Г., Афтанас Л.И. Физическая нагрузка при лечении депрессии. Режимы и виды нагрузки. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. — 2019, т. 119, № 9, с. 136-142 <https://doi.org/10.17116/jnevro2019119091136>
2. Гульятеева В.В., Зинченко М.И., Урюмцев Д.Ю., Кривошеков С.Г., Афтанас Л.И. Физическая нагрузка при лечении депрессии. Физиологические механизмы. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. - 2019, т. 119, № 7, с. 112-119 <https://doi.org/10.17116/jnevro2019119071112>
3. Кривошеков С.Г., Лушников О.Н. Функциональное состояние спортсменов -аддиктов при депривации физической нагрузки // Физиология человека. — 2017. Т.43. №6. — С.80-87.
4. Balchin R, Linde J, Blackhurst D, Rauch HL, Schonbachler G. Sweating away depression? The impact of intensive exercise on depression. *J Affect Disord.* 2016; — 200:218-221. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.030>
5. Basso JC, Suzuki WA. The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: a review. *Brain Plast.* 2017;2(2):127-152. <https://doi.org/10.3233/BPL-160040>
6. Brand S, Colledge F, Ludyga S, Emmenegger R, Kalak N, Sadeghi Bahmani D, Holsboer-Trachsler E, Pühse U, Gerber M. Acute bouts of exercising improved mood, rumination and social interaction in inpatients with mental disorders. *Front Psychol.* 2018;9:249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00249>
7. Chang, Y. K., and Etnier, J. L. (2009). Exploring the dose-response relationship between resistance exercise intensity and cognitive function. *J. Sport Exerc. Psychol.* 31, 640–656. doi: 10.1123/jsep.31.5.640
8. Dinoff A, Herrmann N, Swardfager W, Lanctot KL. The effect of acute exercise on blood concentrations of brain-derived neurotrophic factor in healthy adults: a meta-analysis. *Eur J Neurosci.* 2017;46(1):1635-1646. <https://doi.org/10.1111/ejn.13603>
9. Dinoff A, Herrmann N, Swardfager W, Liu CS, Sherman C, Chan S, Lanctot KL. The effect of exercise training on resting concentrations of peripheral brain-derived neurotrophic factor (BDNF): A Meta-Analysis. *PLoS One.* 2016;11(9):e0163037. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163037>
10. Dunn AL, Trivedi MH, Kampert JB, Clark CG, Chambliss HO. Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. *Am J Prev Med.* 2005;28(1):1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.09.003>
11. Hall HK, Kerr AW, Kozub SA and Finnie SB “Motivational antecedents of obligatory exercise: The influence of achievement goals and

- multidimensional perfectionism”. *Psychol Sport Exerc*, 8, 297-316, 2007;
12. Hallgren M, Kraepelien M, Ojehagen A, Lindefors N, Zeebari Z, Kaldo V, Forsell Y. Physical exercise and internet-based cognitive-behavioural therapy in the treatment of depression: randomised controlled trial. *Br J Psychiatry*. 2015;207(3):227-234. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.160101>
  13. Hanssen H, Minghetti A, Faude O, Schmidt-Trucksass A, Zahner L, Beck J, Donath L. Effects of endurance exercise modalities on arterial stiffness in patients suffering from unipolar depression: a randomized controlled trial. *Front Psychiatry*. 2017;8:311. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00311>
  14. Hausenblas, H and Symons-Downs, D. “How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale”. *Psychol Health*, 17, 387-404, 2002
  15. Helgadottir B, Hallgren M, Ekblom O, Forsell Y. Training fast or slow? Exercise for depression: A randomized controlled trial. *Prev Med*. 2016;91:123-131. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.08.011>
  16. Lambourne, K., and Tomporowski, P. (2010). The effect of exercise-induced arousal on cognitive task performance: a meta-regression analysis. *Brain Res*. 1341, 12–24. doi: 10.1016/j.brainres.2010.03.091
  17. Mandolesi L, Polverino A, Montuori S, Foti F, Ferraioli G, Sorrentino P and Sorrentino G (2018) Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits// *Front. Psychol*. 9:509. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00509.
  18. Mead GE, Morley W, Campbell P, Greig CA, McMurdo M, Lawlor DA. Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev*. 2009(3):CD004366. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub4>
  19. Meyer JD, Koltyn KF, Stegner AJ, Kim JS, Cook DB. Influence of exercise intensity for improving depressed mood in depression: a dose-response study. *Behav Ther*. 2016;47(4):527-537. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.04.003>
  20. Meyer JD, Koltyn KF, Stegner AJ, Kim JS, Cook DB. Relationships between serum BDNF and the antidepressant effect of acute exercise in depressed women
  21. Muller P, Rehfeld K, Schmicker M, Hokelmann A, Dordevic M, Lessmann V, Brigadski T, Kaufmann J, Muller NG. Evolution of neuroplasticity in response to physical activity in old age: the case for dancing. *Front Aging Neurosci*. 2017;9:56. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2017.00056>
  22. Oliva P, Costa S., Larcán R. (2013). Physical Self-Concept and Its Relationship to Exercise Dependence Symptoms in Young Regular Physical Exercisers. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 1(1): 1-6.

23. Osei-Tutu KB, Campagna PD. The effects of short- vs. long-bout exercise on mood, VO<sub>2</sub>max, and percent body fat. *Prev Med.* 2005;40(1):92-98. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.05.005>
24. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine — evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports.* 2015;25 Suppl 3:1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
25. Phillips C. (2017). Lifestyle Modulators of Neuroplasticity: How Physical Activity, Mental Engagement, and Diet Promote Cognitive Health during Aging. *Neural plasticity*, 2017, 3589271. <https://doi.org/10.1155/2017/3589271>
26. Prathikanti S, Rivera R, Cochran A, Tungol JG, Fayazmanesh N, Weinmann E. Treating major depression with yoga: A prospective, randomized, controlled pilot trial. *PLoS One.* 2017;12(3):e0173869. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173869>
27. Rimer J, Dwan K, Lawlor DA, Greig CA, McMurdo M, Morley W, Mead GE. Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012(7):CD004366. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub5>
28. Schuch FB, Vancampfort D, Firth J, Rosenbaum S, Ward PB, Silva ES, Hallgren M, Ponce De Leon A, Dunn AL, Deslandes AC, Fleck MP, Carvalho AF, Stubbs B. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Am J Psychiatry.* 2018;appiajp201817111194. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
29. Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *J Psychiatr Res.* 2016;77:42-51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>
30. Shamus E., Cohen G. (2009). Depressed, Low Self-Esteem: What Can Exercise Do For You? *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 7(2), 7.
31. Siqueira CC, Valiengo LL, Carvalho AF, Santos-Silva PR, Missio G, de Sousa RT, Di Natale G, Gattaz WF, Moreno RA, Machado-Vieira R. Antidepressant efficacy of adjunctive aerobic activity and associated biomarkers in major depression: a 4-week, randomized, single-blind, controlled clinical trial. *PLoS One.* 2016;11(5):e0154195. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154195>
32. Streeter CC, Gerbarg PL, Whitfield TH, Owen L, Johnston J, Silveri MM, Gensler M, Faulkner CL, Mann C, Wixted M, Herson AM, Nyer MB, Brown ERP, Jensen JE. Treatment of major depressive disorder with iyengar yoga and coherent breathing: a randomized controlled dosing study. *J Altern Complement Med.* 2017;23(3):201-207. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0140>
33. Wang CW, Chan CH, Ho RT, Chan JS, Ng SM, Chan CL. Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic

review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Complement Altern Med.* 2014;14:8. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-8>

34. Zou L, Yeung A, Quan X, Hui SS, Hu X, Chan JSM, Wang C, Boyden SD, Sun L, Wang H. Mindfulness-Based Baduanjin Exercise for Depression and Anxiety in People with Physical or Mental Illnesses: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2018;15(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph15020321>

## IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY TYPES AND AMOUNTS ON MENTAL HEALTH

*S. G. Krivoschekov, V. V. Gulyaeva, M. I. Zinchenko,  
E. V. Barabash, D. Y. Uryumtsev*

Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Scientific Institution  
«Scientific Research Institute of Neuroscience and Medicine», e-mail:  
[krivosch@physiol.ru](mailto:krivosch@physiol.ru), [gulyaevavv@physiol.ru](mailto:gulyaevavv@physiol.ru),  
[miz@physiol.ru](mailto:miz@physiol.ru),  
[paramoshkina@gmail.com](mailto:paramoshkina@gmail.com), [piud@physiol.ru](mailto:piud@physiol.ru)

**Abstract.** Physical activity (PA) and mental health are known to be closely linked. The relationship between higher PA levels and improved memory, learning ability, executive functions, and reduced cognitive deficits in old age has been proven. In general, PA is a manifestation of healthy behavior. However, there are extremes associated with the level of physical activity. One extreme is ignoring the body's needs for physical activity. The other extreme is that some athletes become addicted to PA and engage in compulsive and excessive exercise. Excessive physical activity can negatively affect the health. Therefore, it is important to identify the types and amounts of physical activity needed to maintain mental health. The purpose of this review study was to investigate the impact of various types and intensities of physical activity on mental health. As a result, it was found that PA can improve mood, cognitive abilities, and overall health, as well as reduce symptoms of depression and anxiety. The type, mode, and intensity of PA is a significant factor, since different forms of exercise can lead to improvements in mental and physical health, but require further clarification.

**Keywords:** physical activity, physical exercise, mental health, depression, exercise addiction, cognitive function, BDNF.

### References

1. Gul'tyayeva V.V., Zinchenko M.I., Uryumtsev D.YU., Krivoschekov S.G., Aftanas L.I. Fizicheskaya nagruzka pri lechenii depressii. Rezhimy i vidy nagruzki. // *Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova.* — 2019, t. 119, № 9, s. 136-142 <https://doi.org/10.17116/jnevro2019119091136>

2. Gul'tyayeva V.V., Zinchenko M.I., Uryumtsev D.YU., Krivoshechekov S.G., Aftanas L.I. Fizicheskaya nagruzka pri lechenii depressii. Fiziologicheskoye mekhanizmy. // Zhurnal nevrologii i psikiatrii im. S.S. Korsakova.- 2019, t. 119, № 7, s. 112-119 <https://doi.org/10.17116/jnevro2019119071112>
3. Krivoshechekov S.G., Lushnikov O.N. Funktsional'noye sostoyaniye sportsmenov -addiktov pri deprivatsii fizicheskoy nagruzki // Fiziologiya cheloveka. — 2017. T.43. №6. — S.80-87.
4. Balchin R, Linde J, Blackhurst D, Rauch HL, Schonbachler G. Sweating away depression? The impact of intensive exercise on depression. *J Affect Disord.* 2016; — 200:218-221. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.030>
5. Basso JC, Suzuki WA. The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: a review. *Brain Plast.* 2017;2(2):127-152. <https://doi.org/10.3233/BPL-160040>
6. Brand S, Colledge F, Ludyga S, Emmenegger R, Kalak N, Sadeghi Bahmani D, Holsboer-Trachsler E, Pühse U, Gerber M. Acute bouts of exercising improved mood, rumination and social interaction in inpatients with mental disorders. *Front Psychol.* 2018;9:249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00249>
7. Chang, Y. K., and Etnier, J. L. (2009). Exploring the dose-response relationship between resistance exercise intensity and cognitive function. *J. Sport Exerc. Psychol.* 31, 640–656. doi: 10.1123/jsep.31.5.640
8. Dinoff A, Herrmann N, Swardfager W, Lanctot KL. The effect of acute exercise on blood concentrations of brain-derived neurotrophic factor in healthy adults: a meta-analysis. *Eur J Neurosci.* 2017;46(1):1635-1646. <https://doi.org/10.1111/ejn.13603>
9. Dinoff A, Herrmann N, Swardfager W, Liu CS, Sherman C, Chan S, Lanctot KL. The effect of exercise training on resting concentrations of peripheral brain-derived neurotrophic factor (BDNF): A Meta-Analysis. *PLoS One.* 2016;11(9):e0163037. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163037>
10. Dunn AL, Trivedi MH, Kampert JB, Clark CG, Chambliss HO. Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. *Am J Prev Med.* 2005;28(1):1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.09.003>
11. Hall HK, Kerr AW, Kozub SA and Finnie SB “Motivational antecedents of obligatory exercise: The influence of achievement goals and multidimensional perfectionism”. *Psychol Sport Exerc*, 8, 297-316, 2007;
12. Hallgren M, Kraepelien M, Ojehagen A, Lindefors N, Zeebari Z, Kaldo V, Forsell Y. Physical exercise and internet-based cognitive-behavioural therapy in the treatment of depression: randomised controlled trial. *Br J Psychiatry.* 2015;207(3):227-234. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.160101>

13. Hanssen H, Minghetti A, Faude O, Schmidt-Trucksass A, Zahner L, Beck J, Donath L. Effects of endurance exercise modalities on arterial stiffness in patients suffering from unipolar depression: a randomized controlled trial. *Front Psychiatry*. 2017;8:311. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00311>
14. Hausenblas, H and Symons-Downs, D. "How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale". *Psychol Health*, 17, 387-404, 2002
15. Helgadottir B, Hallgren M, Ekblom O, Forsell Y. Training fast or slow? Exercise for depression: A randomized controlled trial. *Prev Med*. 2016;91:123-131. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.08.011>
16. Lambourne, K., and Tomporowski, P. (2010). The effect of exercise-induced arousal on cognitive task performance: a meta-regression analysis. *Brain Res*. 1341, 12–24. doi: 10.1016/j.brainres.2010.03.091
17. Mandolesi L, Polverino A, Montuori S, Foti F, Ferraioli G, Sorrentino P and Sorrentino G (2018) Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits// *Front. Psychol*. 9:509. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00509.
18. Mead GE, Morley W, Campbell P, Greig CA, McMurdo M, Lawlor DA. Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev*. 2009(3):CD004366. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub4>
19. Meyer JD, Koltyn KF, Stegner AJ, Kim JS, Cook DB. Influence of exercise intensity for improving depressed mood in depression: a dose-response study. *Behav Ther*. 2016;47(4):527-537. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.04.003>
20. Meyer JD, Koltyn KF, Stegner AJ, Kim JS, Cook DB. Relationships between serum BDNF and the antidepressant effect of acute exercise in depressed women
21. Muller P, Rehfeld K, Schmicker M, Hokelmann A, Dordevic M, Lessmann V, Brigadski T, Kaufmann J, Muller NG. Evolution of neuroplasticity in response to physical activity in old age: the case for dancing. *Front Aging Neurosci*. 2017;9:56. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2017.00056>
22. Oliva P, Costa S., Larcán R. (2013). Physical Self-Concept and Its Relationship to Exercise Dependence Symptoms in Young Regular Physical Exercisers. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 1(1): 1-6.
23. Osei-Tutu KB, Campagna PD. The effects of short- vs. long-bout exercise on mood, VO<sub>2</sub>max, and percent body fat. *Prev Med*. 2005;40(1):92-98. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.05.005>
24. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine — evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*. 2015;25 Suppl 3:1-72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>

25. Phillips C. (2017). Lifestyle Modulators of Neuroplasticity: How Physical Activity, Mental Engagement, and Diet Promote Cognitive Health during Aging. *Neural plasticity*, 2017, 3589271. <https://doi.org/10.1155/2017/3589271>
26. Prathikanti S, Rivera R, Cochran A, Tungol JG, Fayazmanesh N, Weinmann E. Treating major depression with yoga: A prospective, randomized, controlled pilot trial. *PLoS One*. 2017;12(3):e0173869. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0173869>
27. Rimer J, Dwan K, Lawlor DA, Greig CA, McMurdo M, Morley W, Mead GE. Exercise for depression. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012(7):CD004366. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub5>
28. Schuch FB, Vancampfort D, Firth J, Rosenbaum S, Ward PB, Silva ES, Hallgren M, Ponce De Leon A, Dunn AL, Deslandes AC, Fleck MP, Carvalho AF, Stubbs B. Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Am J Psychiatry*. 2018:appiajp201817111194. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194>
29. Schuch FB, Vancampfort D, Richards J, Rosenbaum S, Ward PB, Stubbs B. Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *J Psychiatr Res*. 2016;77:42-51. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>
30. Shamus E., Cohen G. (2009). Depressed, Low Self-Esteem: What Can Exercise Do For You? *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 7(2), 7.
31. Siqueira CC, Valiengo LL, Carvalho AF, Santos-Silva PR, Missio G, de Sousa RT, Di Natale G, Gattaz WF, Moreno RA, Machado-Vieira R. Antidepressant efficacy of adjunctive aerobic activity and associated biomarkers in major depression: a 4-week, randomized, single-blind, controlled clinical trial. *PLoS One*. 2016;11(5):e0154195. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154195>
32. Streeter CC, Gerbarg PL, Whitfield TH, Owen L, Johnston J, Silveri MM, Gensler M, Faulkner CL, Mann C, Wixted M, Herson AM, Nyer MB, Brown ERP, Jensen JE. Treatment of major depressive disorder with iyengar yoga and coherent breathing: a randomized controlled dosing study. *J Altern Complement Med*. 2017;23(3):201-207. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0140>
33. Wang CW, Chan CH, Ho RT, Chan JS, Ng SM, Chan CL. Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Complement Altern Med*. 2014;14:8. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-8>
34. Zou L, Yeung A, Quan X, Hui SS, Hu X, Chan JSM, Wang C, Boyden SD, Sun L, Wang H. Mindfulness-Based Baduanjin Exercise for Depression and Anxiety in People with Physical or Mental Illnesses: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph15020321>

## ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ АДДИКЦИИ В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ СПОРТЕ

*С. С. Мананкина*

Россия, г. Новосибирск, ООО «Алекс Фитнес»,  
e-mail: manankina-svetlana@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема спортивной аддикции в любительском спорте. Представлен механизм формирования аддикции движения, проанализированы варианты развития спортивной аддикции, такие как переход в пищевую и химическую аддикцию.

**Ключевые слова:** спортивная аддикция, аддикция движения.

Движение — это одна из важнейших составляющих нашей жизни. С рождения ребенок бессознательно ощущает необходимость в движении. Оно обеспечивает возможность организму активно взаимодействовать со средой и равномерно развиваться.

Еще в VIII веке Тиссо сказал: «Движение может заменить любое лекарство и не одно лекарство в мире не заменит движение» [5]. В современном обществе популярным и престижным является физически активный образ жизни. Это связано с малоподвижностью и высоким уровнем стресса. После продолжительного трудного рабочего дня человек ищет способы справиться со стрессом и укрепить свое здоровье. Лучшим способом, являются физические упражнения. Как показывают исследования нейробиологов, физическая активность способствует снижению влияния стресса на организм, помогает бороться с депрессией: во-первых, за счет повышения содержания в крови целого ряда гормонов и нейротрансмиттеров, таких как дофамин, серотонин, эндорфины, тестостерон, во-вторых путем стимуляции нейрогенеза в гиппокампе [6]. Все это ведет к повышению настроения и улучшению когнитивных функций. Поскольку каждый человек желает быть ежедневно счастливым, а спорт помогает этого достичь. Занятия, которые ранее приносили пользу, медленно и плавно перетекают в ежедневные тренировки. Человек перестает контролировать степень своей нагрузки, время занятиями спортом постепенно увеличивается, что, в свою очередь, может приводить к аддикции движения.



Аддикция определяется, как паттерн стойкого ухода от реальности, достигаемый посредством изменения психического состояния [2]. Аддикция движения — это психическое состояние, вызывающее постоянную необходимость в тренировочном процессе. Любая тренировочная деятельность подразумевает режим труда и отдыха. К сожалению, спортивные аддикты забывают об этом. Трехразовые тренировки перетекают в четырехразовые, далее в пяти, и человек, не осознавая, начинает посещать зал каждый день. Доза нагрузок повышается, время занятий увеличивается, а человек стремится получить тот же заряд положительных эмоций, как и первоначально, который позволял справляться с дискомфортным психическим состоянием. Плавный переход от полезного действия, движения (укрепление здоровья, развитие физических качеств) медленно перетекает в обратный процесс. Помимо такого аттачмента, т.е. стойкой и сильной эмоциональной фиксации на воздействии, которое изменило дискомфортное состояние, приводить к развитию аддикции могут и внутренние психологические факторы, такие как бессознательные страхи, чувство неполноценности, раздражения по отношению к себе, чувство вины и стыда, внутренней пустоты, а также чувство скуки [2].

Как и в любой другой аддикции (не говоря про химическую аддикцию) главные процессы уходят на второй план. Индивид начинает бесконтрольно истязать себя физическими нагрузками, что в дальнейшем может привести не к столь благоприятному исходу:

1. Переход на пищевую аддикцию или отказ от еды [4]. Контроль и режим питания самые главные составляющие успеха любого спортсмена. Ошибка происходит в момент потери контроля режима питания. Постоянные эксперименты с едой (набор мышечной массы, «сушка») приводят организм к стрессу, что в дальнейшем может привести к различным пищевым расстройствам (анорексия, булимия).

2. Уход от психологических проблем — это один из аспектов, который тоже может сформировать зависимость. Психологическая травма, стресс, повышенная тревожность, это то, что люди пытаются заглушить в себе, не решая проблему, а переключаясь на другую деятельность (спортивную). Чувствуя себя в мо-

мент тренировок счастливыми или сбрасывая через мышечное утомление тревожное состояние, человек становится аддиктом спорта.

3. Переход в химическую аддикцию [3]. Тенденция красивого атлетического тела соблазнила многих людей. Люди не задумываются об индивидуальности собственного тела. Длина мышц, костей и антропометрические данные у всех разные: не каждый эктоморф может стать мезоморфом, не каждому эндоморфу легко стать мезоморфом. Человеку нужно подбирать индивидуальную систему тренировок. Иначе это приведет к плохим последствиям. Чем больше человек тренируется, тем лучше становится результат, но наступает момент, когда результат становится не заметен. Это связано с адаптацией организма к нагрузке. Здесь совершается ошибка, спортсмен прибегает к анаболическим стероидам для того, чтобы увеличить и улучшить свои результаты, а это приводит к зависимости. Помимо этого, для того чтобы справиться со стрессовыми ситуациями (травмы, проигрыш на соревнованиях), тревожностью, спортсмены используют алкоголь, никотин и наркотики [1], что в дальнейшем также может привести к химической аддикции.

Таким образом, формируемая аддикция движения опасна переходом к пищевой и химической аддикции, в связи с чем крайне важным становится вопрос недопущения несерьезного, попустительского отношения к любительскому спорту и необходимости контроля количества и качества занятий физическими упражнениями у людей, приходящих в любительский спорт. Что возможно лишь под руководством высококвалифицированного профессионального тренера.

### Литература

1. Егоров А.Ю., Фельсендорфф О.В. Спортивная аддикция (обзор литературы) // Дневник психиатра. — 2013. — № 04. — С. 7-9.
2. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Аддикции в культуре отчуждения. Фрагментарная идентичность в зазеркалье постмодернизма: монография / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. — Новосибирск.: Изд. НГПУ, 2013. — 434 с.
3. Немытов А.А., Земляков М.А. Негативное воздействие стероидов на организм подростка // Научно-практические исследования. — 2018. — № 4 (13). — С. 41-43.

4. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. — М. : МГУ, 2011 — 424с.
5. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. — О.: Наука и техника, 2008. — 556 с.
6. Basso, J.C., Suzuki, W.A. The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review (2017) // Brain Plasticity 2 (2016/2017), 127-152.

## PROBLEMS OF SPORTS ADDICTION IN AMATEUR SPORTS

*S.S. Manankina*

Russia, Novosibirsk, company «Alex Fitness», manankina-svetlana@yandex.ru

**Abstract.** The article considers the problem of sports addiction in amateur sports. The mechanism of formation of movement addiction is presented, options for the development of sports addiction, such as the transition to food and chemical addiction, are analyzed.

**Key words:** sports addiction, movement addiction

### References

1. Yegorov A.YU., Fel'sendorff O.V. Sportivnaya addiksiya (obzor literatury) // Dnevnik psikhiatra. — 2013. — № 04. — S. 7-9.
2. Korolenko T.S.P., Dmitriyeva N.V. Addiksii v kul'ture otchuzhdeniya. Fragmentarnaya identichnost' v zazerkal'ye postmodernizma: monografiya / T.S.P. Korolenko, N.V. Dmitriyeva. — Novosibirsk.: Izd. NGPU, 2013. — 434 s.
3. Nemytov A.A., Zemlyakov M.A. Negativnoye vozdeystviye steroidov na organizm podrostka // Nauchno-prakticheskiye issledovaniya. — 2018. — № 4 (13). — S. 41-43.
4. Psikhologiya sporta: Monografiya / Pod red. YU.P. Zinchenko, A.G. Tonevitskogo. — М. : МГУ, 2011 — 424с.
5. Rayevskiy R.T. Zdorov'ye, zdorovyy i ozdorovitel'nyy obraz zhizni studentov / R.T. Rayevskiy, S.M. Kanishevskiy; Pod obshch. red. R.T. Rayevskogo. — О.: Nauka i tekhnika, 2008. — 556 с.
6. Basso, J.C., Suzuki, W.A. The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review (2017) // Brain Plasticity 2 (2016/2017), 127-152.

## КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ В СПОРТЕ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*М. Миланков*

Сербия, г. Нови Сад, Президент и основатель  
Национального центра профилактики травматизма и безопасности,  
профессор, MD, PhD,  
e-mail: <mailto:drmirjana.milankov@gmail.com>

**Аннотация.** В статье приводится обоснование необходимости обратить пристальное внимание на безопасность в спорте. Приводятся факторы, которые делают спорт не всегда безопасным. Безопасные сообщества, которые существуют в мире в рамках профилактического проекта Всемирной Организации Здравоохранения с 1989 г., могут быть полезными для спортивных организаций. Приводятся цели и задачи безопасных сообществ в рамках спортивной деятельности, которые включают в себя разработку методологии оценки предотвратимых потерь здоровья у спортсменов.

**Ключевые слова:** спортивная деятельность, безопасные сообщества.

Организация сети безопасных сообществ (Safe Community) — один из важнейших профилактических проектов Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), начатый в 1989 году. Международная сеть безопасных сообществ составляет 332 общества в мире, сгруппированных в 7 региональных сетей [1]. Содержательные направления работы безопасных сообществ соответствуют действующему законодательству и нормативно-правовым документам стран, входящих в содружество.

Психология безопасности и здоровья ассоциируется чаще всего со здоровым образом жизни, с дружелюбной и безопасной средой, с доброжелательным окружением и умением справляться с трудностями. Применительно к спортивной деятельности справедливо почти все. Однако возникают определенные проблемы, которые требуют специального рассмотрения.

Во-первых, безопасность в спорте — это понятие относительное, особенно это касается большого спорта и, разумеется, экстремальных видов спорта.

Во-вторых, дружелюбной назвать спортивную среду можно только с большой натяжкой, всем известны конкурентные взаи-

моотношения среди спортсменов, которые периодически приводят к настоящим трагедиям.

В-третьих, спортивные трудности носят специфический характер, и у каждого вида спорта эти трудности свои. Преодолевать их — отдельная обширная тема. К спортивным трудностям можно отнести не только проблемы отдельных видов спорта, но и общие для всех спортсменов: влияние внешней среды на успешность и здоровье спортсмена (подразумеваются гелиогеометео- и климатические факторы, которые могут во время соревнования свести на нет годы тренировок), биоритмологические аспекты здоровья спортсмена, когда вследствие перелета через несколько часовых поясов и неполной адаптации спортсмен не показывает нужный результат; политические и общемировые проблемы, нарушающие обычные спортивные ритмы соревнований, например, пандемия коронавируса в 2020 г.

Основная задача спортивной безопасности — это сохранение здоровья и спортивного долголетия спортсмена, и эта задача не всегда согласуется с задачами Спорткомитета.

Тем не менее, несмотря на выявленные противоречия, сохранение психосоматического здоровья в спорте высших достижений — эта задача всегда стоит не только перед самим спортсменом, но и перед его тренерами, психологами, медиками и общественными организациями.

И здесь мы вновь сталкиваемся с противоречиями. Дело в том, что в последние годы существенно изменились мотивировки для занятий большим спортом, которые приобрели сугубо материальное звучание. Спортсмен зачастую жертвует своим здоровьем ради достижения спортивного результата. Это касается не только употребления запрещенных веществ, но и изнурительные тренировки на грани выносливости, которые достигают уровня аутодеструкций. Наши исследования аутоагрессивного поведения спортсменов выявили высокие показатели аутоагрессии, буквально ненависть к своему организму в определенные периоды, стремление добиться результата, победить любой ценой, даже в ущерб своему здоровью [2]. Хорошо это или плохо? Сложный экзистенциальный вопрос. Влияние современных СМИ очень велико. Сейчас не ставят в пример мотивационно-положительных героев, которые счастливы в жизни и спорте, для которых спорт —

радость, а победа — подарок любимой стране и своему народу. Современным пропагандированным псевдоидеалом являются звезды спорта, которые демонстрируют свою вседозволенность, ошеломительное богатство и отсутствие идеалов.

Мы придерживаемся биопсихосоциодуховной модели здоровья и патологических состояний. Данная модель предусматривает учет не только биологических, социальных, психологических факторов в манифестации болезни и общем здоровье, но и духовный аспект, духовное здоровье, осознание себя частью Вселенной, ответственной за благополучие не только себя, но и своих близких, и природы, и мира. В данной модели здоровья предусмотрена гармония между биологическим функционированием организма (что обеспечивается здоровым образом жизни), психологическим здоровьем (что обеспечивается соблюдением психической гигиены), социально-адаптированным состоянием и духовным здоровьем. Материальные мотивы занятия большим спортом в данной модели носят вспомогательную роль и являются не целью, а средством.

Целью работы безопасных сообществ в рамках спортивной деятельности является разработка методологии оценки предотвратимых потерь здоровья у спортсменов [3], которые могут быть обусловлены как самим видом спортивной деятельности, так и сопутствующими факторами.

Из цели вытекают следующие задачи:

1. Исследовать тренды потери здоровья спортсменов в зависимости от вида спорта и внутренних и внешних факторов.

2. Выявить периоды повышенных рисков предотвратимых опасностей для здоровья спортсменов и факторы, им способствующие.

3. Охарактеризовать обстоятельства, сроки и медико-экономические последствия от предотвратимых потерь здоровья спортсменами.

4. Обеспечить методологию оценки предотвратимых потерь здоровья внутри данного вида спорта (внутренние причины).

5. Обеспечить методологию оценки предотвратимых потерь здоровья от внешних природно-социальных причин (трансмеридиональные и трансширотные перелеты, дни особых геомагнитных возмущений и пр.).

6. Выявить приоритеты и резервы сокращения предотвратимых потерь здоровья спортсменами на региональном и федеральном уровнях.

7. Разработать модель, характеризующую условия, обстоятельства и факторы предотвратимых потерь здоровья спортсменами, меры по их первичной и вторичной профилактике, а также спортивный, социальный, медицинский и экономический эффект от их реализации.

Вхождение спортивных организаций в Сеть безопасных сообществ будет способствовать:

- привлечению внимания к проблеме обеспечения безопасности спортсменов и контроля за предотвратимыми потерями здоровья;
- информированности и обучению спортсменов основам здорового образа жизни, психологии здоровья и психологии безопасности;
- реализации задач, направленных на анализ, профилактику и обеспечение безопасности спортсменов — через введение мер и проведение работ, направленных на защиту конкретных спортивных учреждений и определённых спортивных сообществ разных возрастных категорий и групп;
- созданию благоприятных условий для взаимодействия различных специалистов, работающих в направлении безопасности спорта, объединению их в неформальные профессиональные коллективы на основе совместной деятельности (участие в одном проекте);
- формированию спортивной инфраструктуры, поддерживающей контроль за состоянием биологической, социальной, психологической и духовной безопасности спортсменов разных возрастных категорий в современных условиях.

### **Литература**

1. Svanström Leif. The paradigm of SAFE COMMUNITIES as a mean to achieve “SAFETY FOR ALL”, which is an essential need for a modern day society // Book of Abstracts 23rd International Safe Communities

Conference Safe Communities are an Essential Need for a Modern-Day Society. — p. 27.

2. Пронин С.В., Чухрова М.Г., Филиппова Ю.С. Мониторинг состояния спортсменов, занимающихся в спортивных секциях // Ж. Медицина Кыргызстана. — 2017. Т. 1. № 2. С. 10-12.
3. Фирсов С.А., Матвеев Р.П., Верещагин Н.А., Чухрова М.Г., Снопко С.В. Особенности современного травматизма: патогенетические, лечебные и организационные аспекты: монография. — Северный государственный медицинский университет (Архангельск). 2016. 298 с.

## CONCEPTUAL FRAMEWORK OF SAFETY AND HEALTH PSYCHOLOGY IN SPORT AND SPORTING ACTIVITIES

*Mirjana Milankov*

Professor, MD, PhD, President and founder National Center for Injury Prevention and Safety Promotion International Safe Community Support Center European Safe Community Network Global Network Associate  
Safe kids Worldwide OMEP Serbia, Novi Sad, Serbia.  
e-mail: drmirjana.milankov@gmail.com

**Abstract.** The article provides the rationale for the need to pay close attention to safety in sports. The factors that make sports not always safe are given. The safe communities that have existed in the world as part of the World Health Organization's prevention project since 1989 can be beneficial for sports organizations. The goals and objectives of safe communities in the framework of sports activities are presented, which include the development of a methodology for assessing preventable health losses in athletes.

**Key words:** sports activities, safe communities.

### References

1. Svanström Leif. The paradigm of SAFE COMMUNITIES as a mean to achieve "SAFETY FOR ALL", which is an essential need for a modern day society // Book of Abstracts 23rd International Safe Communities Conference Safe Communities are an Essential Need for a Modern-Day Society. — p. 27.
2. Pronin S.V., Chukhrova M.G., Filippova YU.S. Monitoring sostoyaniya sportsmenov, zanimayushchikhsya v sportivnykh sektsiyakh // Zh. Meditsina Kyrgyzstana. — 2017. Т. 1. № 2. С. 10-12.
3. Firsov S.A., Matveyev R.P., Vereshchagin N.A., Chukhrova M.G., Snopko S.V. Osobennosti sovremennogo travmatizma: patogeneticheskiye, lechebnyye i organizatsionnyye aspekty: monografiya. — Severnyy gosudarstvennyy meditsinskiy universitet (Arkhangel'sk). 2016. 298 s.



## **ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО БЕГА И ЕГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ КАК СОВРЕМЕННОЙ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В КАЗАХСТАНЕ**

*С. А. Никифорова*

Казахстан, г. Караганда, НАО «Медицинский университет Караганды», магистр психологии и педагогики, ассистент-профессор, e-mail: Svetlanik\_krg@mail.ru

*П. В. Овцынов*

Казахстан, г. Караганда, НАО «Медицинский университет Караганды», студент, e-mail: Ovcynov@qmu.kz.

*У. Б. Рамазанова*

Казахстан, г. Караганда, НАО «Медицинский университет Караганды», студент, e-mail: RamazanovaU@qmu.kz.

*Г. К. Рахимберлина*

Казахстан, г. Караганда, НАО «Медицинский университет Караганды», студент, e-mail: RahimberlinaG@qmu.kz.

**Аннотация.** В статье описываются особенности распространения и развития любительского/непрофессионального бега как быстро развивающейся массовой практики оздоровления населения Казахстана. Рассматриваются данные, полученные в результате анкетирования, экспертного интервью и анализа материалов СМИ. Обращается внимание на универсальность и многоаспектность любительского бега в условиях современных вызовов, пандемий, карантинных мероприятий, глобального изменения всех повседневных практик.

**Ключевые слова:** любительский бег, джогинг, оздоровление населения, оздоровительные практики, особенности восприятия, массовый спорт, клуб любителей бега, психология физкультуры и спорта.

В Республике Казахстан в области здравоохранения в 2015-2019 гг. действовала программа «Денсаулық», одним из целевых индикаторов которой являлось увеличение средней продолжительности жизни населения до 73 лет [6]. В настоящее время в

действие вступила Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан на 2020 — 2025 годы, ставящая задачей доведение этого индикатора до 75 лет, и определяющая среди приоритетов обеспечение социальных гарантий и личной ответственности граждан за свое здоровье [7].

Львиная доля расходов любого развитого государства связана с расходами на здравоохранение. Казахстан же стремится войти в 30-ку высокоразвитых стран, при этом нужно учитывать, что расходы на здравоохранение будут расти год от года, что будет создавать дополнительную нагрузку на экономику государства. Очень важно отметить то, что в экономике Казахстана, как и в мире в целом, периодически прослеживаются кризисные тенденции: это так же будет затруднять развитие здравоохранения и может негативно сказаться на продолжительности и качестве жизни. Подобную картину можно было увидеть в США в 1960-х годах, когда расходы государства на здравоохранение превысили расходы на оборонный комплекс, так в период с 40-х по 70-ые годы расходы на здравоохранение в США выросли в 19 раз (с 12 до 229 млрд. долларов). Государство достаточно быстро нашло решение данной проблемы — популяризация любительского бега. К примеру, до ситуации, связанной с пандемией коронавирусной инфекции COVID-19, 48 миллионов жителей США хотя бы раз в неделю выходили на пробежку [2].

Однако насколько этот подход применим к реалиям Казахстана? В последние годы на территории постсоветского пространства все большую популярность набирают любительские старты. Возникла тенденция к появлению любительских спортивных команд (беговых клубов). В России успешно перенят опыт таких европейских мероприятий, как парк-ран, кроме того проводятся десятки забегов с привлечением профессионалов и любителей.

Почему именно бег? Бег — самый массовый вид спорта, которым могут заниматься люди всех возрастов. Очень важным является то, что занятия бегом не требуют специальных сооружений, в отличие от других циклических видов спорта, что снижает нагрузку на государственный бюджет. Еще одним аргументом в пользу бега является отсутствие необходимости в специальном инвентаре: для занятий оздоровительным бегом достаточно приобрести пару хороших кроссовок [9; 13].

В Казахстане как форма неформального объединения стали возникать беговые клубы, но их количество пока достаточно мало. Наиболее организованные из них: «RunningPavlodar» («Akbet»), клуб «Марафон», «Karagandarun». Их деятельность направлена на популяризацию любительского бега и ЗОЖ, в рамках которой осуществляется проведение соревнований в выходные дни, а также проведение открытых тренировок для начинающих любителей бега.

Наиболее организованным из них является клуб «Running-Pavlodar». Хотя его нельзя считать многочисленным (клуб включает в себя порядка 100 человек), стоит отметить бурный рост количества участников. Для сравнения всего 4 года назад клуб, тогда еще носивший название «Akbet», насчитывал 20 человек. Какую же деятельность они осуществляют? Это, прежде всего:

- Организация спортивных соревнований с привлечением как любителей, так и профессиональных спортсменов
- Пропаганда ЗОЖ среди жителей Павлодара
- Проводимые мероприятия выступают инструментом социализации.

В тоже время в деятельности подобных организаций есть и отрицательные моменты, например:

- Выступление профессионалов вместе с любителями в рамках соревнований способствуют возникновению такого явления, как спортивный фанатизм у спортсменов-любителей
- В привлечении к участию в клубе новых людей камнем преткновения становится ограничение движения автотранспорта, что очень часто вызывает негативные реакции со стороны автолюбителей.

В целом в Казахстане, как и в России, отмечается рост количества спортсменов-любителей, членов беговых в объединений. Сейчас в РФ, подобно США периода 1970-х гг., наблюдается настоящий беговой бум. Так, например, на старт Московского марафона в 2016 году вышло 6 298 человек из них 1 691 женщина (26,85%). Годом ранее, в 2015 году, это забег собрал 4 371 бегуна, из них 1 446 женщин (33,1%). Рост составил 44 процента, в 2014 году на старт вышло 1 628 человек [2; 3].

Значимым мероприятием для России стал «Кросс нации», проводимый с 2004 года. Забег собирает сотни тысяч школьников, студентов, госслужащих, просто неравнодушных граждан. Традиционно проводится в два этапа. Победители первого этапа получают право участвовать в Гран-при в Москве. Тем самым данное событие, способствуя популяризации оздоровительного бега и ЗОЖ, неминуемо ведет к повышению спортивного мастерства, выявлению талантливых юных атлетов, которые обеспечивают смену поколений в профессиональном спорте, решая очень важную проблему для общества, для профессионального спорта, для индустрии. Так же примечательным мероприятием является всероссийский день ходьбы, который стал настоящим праздником спорта [4].

Опыт подобных объединений в масштабах Казахстана присутствует, но в меньших масштабах.

С целью выяснения особенностей восприятия любительского бега и его распространения как современной универсальной практики оздоровления населения было проведено выборочное анкетирование жителей Караганды, а так же взято экспертное интервью у посла «Алматинского международного марафона» в городе Костанай Павла Тенцера.

**Результаты исследования:** В ходе анкетирования были опрошены жители г. Караганды в количестве 70 человек. Из них: мужчин — 71,9%, женщин — 25%; распределение по возрасту: до 19 лет включительно — 68,8%, 20–29 лет — 15,6%, 30–39 лет — 9,4%, 40 до 49 — 6,25%.

По результатам пилотажного анкетирования выяснилось, что 37,5% опрошенных в принципе положительно относятся к спорту, но активно им не занимаются. 34,4% не любят спорт или безразличны к нему. 21,9% респондентов любят и целенаправленно занимаются спортом. В качестве предпочитаемых видов спорта 37,5% назвали волейбол, 12,5% — футбол, 21,9% — легкую атлетику, 6,25% — плавание.

Несмотря на определенный интерес к спорту, для большинства опрошенных граждан эта деятельность и достижения в ней не являются приоритетными. Понимая, что профессиональный спорт — жестокий и изнурительный труд, 68,8% не видят здесь для себя перспектив. Однако 15,6% хотели бы попробовать себя в

профессиональном спорте, у 9,3% имеются профессиональные спортивные достижения, 3,25% — профессиональные спортсмены в прошлом.

Практически все, занимающиеся спортом, отметили, что спорт укрепляет здоровье, поднимает настроение, способствует развитию духа.

93,75% респондента считают бег возможным средством оздоровления и укрепления организма, что уже позволяет обратить внимание на бег как на массовый инструмент оздоровления. 62,5% изъявили желание заняться бегом, но выразили сомнение в наличии достаточного для этого количества времени, а 21,9% уже активно занимаются этим видом спорта. Причем 37,5% респондентов заинтересованы в данной спортивной дисциплине как в универсальном и достаточно демократическом способе психофизического оздоровления и комплексного развития личности. 46,9% рассматривают бег, прежде всего, как эффективное средство избавления от лишних килограммов.

Большинство опрошенных (62,5%) заявило, что предпочли бы занятия на улице, для 21,9% подошли бы любые условия в естественной природе. То есть, многих привлекает возможность осуществлять беговую деятельность, не беспокоясь о соответствии необходимым сложным требованиям.

Из общего количества опрошенных 37,5% предпочли в качестве наиболее оптимальных короткие дистанции, 46,8% выбрали длинные дистанции.

Незначительно разошлись мнения о дистанции, которую достаточно пробежать в течение дня для укрепления здоровья. 25% указали минимальную дистанцию 1 км, 37,5% — не менее 2 км, что может свидетельствовать о разнообразных, в том числе, минимальных запросах к спортивному результату, что снижает психологические барьеры для начала и продолжения занятий.

Определяясь с предпочитаемым для занятий бегом временем суток, 43,7% респондентов указали на вечернее время, 37,5% — на утреннее, что можно связать с часами занятости (учеба, работа).

Учитывая минимальные затраты и условия, необходимые для данного вида спорта и оздоровления, заниматься бегом можно круглогодично. Однако лишь 50% опрошенных относятся к бегу зимой нейтрально, 34,3% относятся отрицательно. Во многих го-

родах Республики Казахстан не созданы спортивные сооружения для бега зимой, ввиду этого могут возникнуть проблемы с популяризацией бега (объективная реальность — суровые длинные зимы).

Лишь 34,3% респондентов планируют заниматься бегом даже в преклонном возрасте, 59,3% не уверены в своем спортивном будущем.

Среди часто звучащих претензий к проведению мероприятий, связанных со спортивно-массовыми забегами, можно встретить критику по поводу практики перекрытия городских улиц/транспортных магистралей улиц. Однако, в ситуации нашего исследования, большинство опрошенных нейтрально отнеслись к перекрытию улиц при проведении спортивно — массовых мероприятий (53,2%). Те, кто непосредственно принимают в них участие, выразили положительное отношение (46,8%). Можно сделать вывод о том, что основная волна негатива исходит от автолюбителей.

Таким образом, несмотря на некоторую количественную ограниченность выборки анкетирования, были получены достаточно объективные данные, обозначающие нейтрально-положительное и даже оптимистичное восприятие карагандинцами любительского бега и возможностей его влияния на оздоровление организма и развитие личности.

Для более четкого обозначения субъективно-личностного видения особенностей любительского бега, бегового движения и его распространения в Казахстане в рамках нашего исследования было проведено экспертное интервью, в котором в качестве специалиста/эксперта выступил амбассадор Алматинского международного марафона, лидер любительского интернет-объединения бегунов «TENGRİ KZ SQUAD» Павел Тенцер.

Ниже предлагаются некоторые выдержки из интервью.

Интервьюер: Как вы пришли в любительский бег?

П.Т.: Всегда нравилось бегать, с детства замечал, что из всех видов спорта мне это даётся лучше всего.

Интервьюер: Сколько лет Вы занимаетесь бегом?

П.Т.: Ровно два года.

Интервьюер: Кто был Вашим тренером или же наставником?

П.Т.: Денис Мишур, кроссфит клуб «Газголдер», Костанай.

Интервьюер: Каковы Ваши цели в спорте?

П.Т.: Выбежать из 40 минут десятку, из 3 часов марафон, пробежать горный трейлскайран Ирбис 51 км.

Интервьюер: Как часто у вас проходят тренировки?

П.Т.: 5 раз в неделю.

Интервьюер: Что дает Вам, как спортсмену-любителю, участие в соревнованиях?

П.Т.: Удовольствие, поддержание физической формы и здорового образа жизни

Интервьюер: Были ли у Вас травмы?

П.Т.: Да, разрыв связок камбаловидной мышцы.

Интервьюер: Какие, на Ваш взгляд, перспективы развития у казахстанского бегового движения?

П.Т.: Восход спортсменов легкой атлетики в первую десятку сильнейших стран

Интервьюер: Можно ли сказать, что костяк бегового движения составляют ветераны профессионального спорта?

П.Т.: Думаю, нет. Скорее социальные сети, блогеры, известные медийные личности.

Интервьюер: Можно ли говорить о том, что в Казахстане происходит настоящий беговой бум?

П.Т.: Думаю, да. По всему миру сейчас идёт такой бум, страны СНГ и Казахстан здесь не отстают.

Интервьюер: Расценивает ли молодежь, на Ваш взгляд, бег, как способ оздоровления и улучшения физической формы?

П.Т.: Считаю, что да.

Интервьюер: Как, на Ваш взгляд, можно популяризовать бег в нашей стране? Как это может отразиться на здоровье населения?

П.Т.: Если в забегах начнут принимать участие чиновники, политики, звезды кино и музыки. Бег — площадка свободы.

Исходя из результатов анкетирования и экспертного интервью нами были сделаны следующие выводы:

Подавляющее большинство опрошенных воспринимают бег, как способ оздоровления. Таким образом, бег можно использовать как средство пропаганды ЗОЖ, а любительские соревнования могут мотивировать молодых людей к занятиям спортом, создавая здоровый дух соперничества.

Так же результаты анкетирования обнаружили, что отношение к бегу не зависит от возраста. Бег получил одинаково положительную оценку как молодого, так и более старшего поколения опрошенных карагандинцев. Однако, нужно отметить, что в среде старшего поколения больше людей, практикующих бег.

В ходе интервью было выявлено, что среди бегунов-любителей значителен процент бывших профессиональных спортсменов, в то же время не существует их количественного перевеса по сравнению с явными любителями. Но именно бывшие профессионалы играют значительную роль в организации беговых клубов.

Опираясь на анализ статистических данных и материалов прессы, мы считаем, что популяризация бега поможет сэкономить бюджетные средства: подобный положительный опыт был получен на практике в 70-х годах прошлого века в США.

В развитых странах медицина направлена на профилактику заболеваний и их распространения, что требует бюджетных вложений. Любительский бег же не требует больших затрат и специальных условий. Положительно отразиться на увеличении популярности любительского бега в Казахстане может эффект низкой базы, отсутствие необходимости в специальных условиях. Подобную динамику можно увидеть в России. В то же время в США, где население достаточно хорошо обеспечено спортивно-массовыми сооружениями, наблюдается спад популярности бега среди молодежи и обратная динамика в виде роста популярности фитнеса. При этом в целом сохраняется мода на здоровый образ жизни. В ходе анализа литературы и экспертного интервью мы пришли к выводу о том, что важным способом популяризации бега является наглядный пример элиты, то есть выход на старт известных политиков, бизнесменов, тем самым обеспечивающих любопытство, желание соучаствовать в данном мероприятии рядовых граждан [4].

Если говорить об основе бегового движения Казахстана, то здесь важно отметить, что в последние годы все большую роль в популяризации бега играют социальные сети и блогеры. У всех популярных беговых событий в РК сейчас есть официальные сайты, каналы на Youtube, страницы в Instagram, через которые ведется привлечение новых участников. Использование данных методов популяризации бега и расширение контента, увеличение коли-



чества тематических интернет-страниц, блогов и грамотное осуществление PR-кампаний в спортивной индустрии прежде всего будет иметь мотивирующее влияние на приобщение к спортивному движению молодежи. Это особенно актуально в связи с ежегодным увеличением в России и Казахстане доли молодежи, подверженной социально-значимым заболеваниям (так, в Казахстане в первую тройку заболеваемости по категории молодежи входят туберкулез, онкология, психические заболевания) [5; 10; 11]

Немалую роль в популяризации играют ветераны спорта. Так, к примеру, руководителем бегового клуба «Марафон» в городе Астана является Марат Жыланбаев, 7-кратный рекордсмен книги рекордов Гиннеса и мастер спорта международного класса республики Казахстан. Таким образом, очень важную роль играют наглядные примеры бывших и действующих спортсменов-профессионалов.

На старте больших спортивных мероприятий все чаще можно увидеть известных личностей. Так, например, олимпийский чемпион по велоспорту Александр Винокуров два года подряд участвовал в соревнованиях по триатлону, несколько последних лет являлся участником Алматинского международного марафона. На старт Астанинского марафона в 2017 году выходил Карим Масимов, в то время премьер-министр РК. Беговая активность казахстанской политической/спортивной/культурной элиты положительно сказывается на популярности бега в Казахстане.

За последние несколько лет можно наблюдать рост количества участников беговых стартов, что отслеживается на примере Астанинского международного марафона: 2015 — 550 человек, 2016 — 4500 человек, 2017 — 5131 человек, в 2018 и 2019 гг. также участвовали более 5000 человек ежегодно.

Как показывают исследования, посвященные изучению особенностей любительского бега, очень важна психологическая поддержка бегунов-любителей, так как, в отличие от профессиональных бегунов, борьба у любителей идет с самим собой [12]. И здесь участие в работе клуба придает любителям дополнительную мотивацию для продолжения занятий. Многим легче начинать занятия спортом в компании, нежели в одиночестве. Кроме того подобные организации помогают найти опытного наставника в занятиях спортом. Важное значение имеет чужая реакция,

особенно если она исходит от более опытного бегуна. Вовлеченность в объединение придает систематичность и организованность индивидуальным занятиям, дисциплинирует и мотивирует к преодолению трудностей и увеличению нагрузок, позволяет обмениваться мнениями и использовать разнообразные средства и методы для поддержания интереса к спорту, а также контролировать физическое и психоэмоциональное состояние.

В условиях пандемий, карантинных мероприятий, глобального изменения и переструктурирования всех практик общественной деятельности и повседневной жизни, увеличения нагрузок на бюджеты практических всех государств мира, спорт пострадал одним из первых. Однако, одновременно усилилось внимание к сохранению и поддержанию здоровья, профилактическим мероприятиям и поиску возможностей для укрепления иммунитета населения доступными средствами. Любительский бег, в силу его универсальности, демократичности и сравнительной бюджетности — прекрасное решение многих задач [1; 8].

### Литература

1. Бег vs. Коронавирус. Какие тренировки помогут в борьбе с коронавирусом. [Электронный ресурс] Блог Триатлон с приставкой СУ-ПЕР! от 20.03.2020. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/superleaguetriathlon/2758378.html>
2. Беговой бум: продолжается в России и затухает в США <https://zozhnik.ru/begovoj-bum-prodolzhaetsya-v-rossii-i-zatuxaet-v-ssha/>
3. Богатырев В. Конец бегового бума?
4. [Электронный ресурс] Сайт «Планета бегунов» от 17. 05. 2016 г. [http://planetofrunners.blogspot.com/2016/05/blog-post\\_17.html](http://planetofrunners.blogspot.com/2016/05/blog-post_17.html)
5. Все бегут. Исследование участников любительских забегов [Электронный ресурс] Спорт Бизнес Консалтинг Новости. — 2018. — №3 (35) <https://www.s-bc.ru/news/runnin-usa-survey-sbc.html>
6. Гафиятулина Н.Х., Косинов С.С., Самыгин С.И. Спортивное движение как эффективное средство развития социального здоровья российской молодежи// Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-dvizhenie-kak-effektivnoe-sredstvo-razvitiya-sotsialnogo-zdorovya-rossiyskoj-molodezhi>
7. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Денсаулык» на 2016 — 2019 гг. Источник: ИС Параграф WWW <http://online.zakon.kz>

8. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан на 2020 — 2025 годы <https://gcaids.kz/ru/programma-densaulyk-2020-2025gg>
9. Гуляева А. Спорт на карантине// Звезда — 11.04.2020. <https://zvzda.ru/articles/925e26a26fa5>
10. Иванов В. Д., Бардина М. Ю. Бег как средство оздоровления// Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, №1. — С. 41-47.
11. Изаак С.И. Состояние здоровья населения России и Казахстана // Вестник спортивной науки. — 2017. — С. 44-48.
12. Ростовская Т.К. Карповская Е.Е. Абдрашитова А.Х. Здоровье молодежи Казахстана и России как залог решения демографических проблем// Вопросы управления. — 2018. — С. 205-210.
13. Троева М.И., Находкин В.В. Психологическая поддержка начинающих бегунов-любителей// Спортивный психолог. — 2018. — №1 (48). — С. 34-38.
14. Тютюнников В.И., Сорокин В.А. Перспективы развития оздоровительных аспектов физической культуры и спорта у современной российской молодежи// Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. — 2020. — №2. — С. 112-115.

**PECULIARITIES OF PERCEPTION OF AMATEUR RUN  
AND ITS DISTRIBUTION AS A MODERN UNIVERSAL  
PRACTICE FOR HEALING POPULATION IN  
KAZAKHSTAN**

*Nikiforova Svetlana Andreevna*

Kazakhstan, Karaganda, NCJSC “Medical University of Karaganda”,  
Master of Psychology and Pedagogy, Assistant Professor, Svetlanik\_  
krg@mail.ru

*Ovtsynov Pavel Vladislavovich*

Kazakhstan, Karaganda, NCJSC “Medical University of Karaganda”,  
student, Ovcynov@qmu.kz

*Ramazanova Umitken Berykovna*

Kazakhstan, Karaganda, NCJSC “Medical University of Karaganda”,  
student, RamazanovaU@qmu.kz

*Rakhimberlina Gulnara Kanatkyzy*

Kazakhstan, Karaganda, NCJSC “Medical University of Karaganda”,  
student, RahimberlinaG@qmu.kz

**Abstract.** The article describes the features of the spread and development of amateur / non-professional running as a rapidly developing mass practice of healing the population of Kazakhstan. The data obtained as a result of questionnaires, expert interviews and analysis of media materials are considered. Attention is drawn to the versatility and multidimensional nature of amateur running in the face of modern challenges, pandemics, quarantine events, and a global change in all everyday practices.

**Keywords:** amateur running, jogging, improving the population, wellness practices, perception features, mass sport, a club for runners, psychology of physical education and sports.

## References

1. Beg vs. Koronavirus. Kakiye trenirovki pomogut v bor'be s koronavirusom. [Elektronnyy resurs] Blog Triatlon s pristavkoy SUPER! ot 20.03.2020. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/superleagueteriarhlon/2758378.html>
2. Begovoy bum: prodolzhayetsya v Rossii i zatukhayet v SSHA <https://zozhnik.ru/begovoj-bum-prodolzhaetsya-v-rossii-i-zatuxayet-v-ssha/>
3. Bogatyrev V. Konets begovogo buma? [Elektronnyy resurs] Sayt «Planeta begunov» ot 17. 05. 2016 g. [http://planetofrunners.blogspot.com/2016/05/blog-post\\_17.html](http://planetofrunners.blogspot.com/2016/05/blog-post_17.html)
4. Vse begun. Issledovaniye uchastnikov lyubitel'skikh zabegov [Elektronnyy resurs] Sport Biznes Konsalting Novosti. — 2018. — №3 (35) <https://www.s-bc.ru/news/runnin-usa-survey-sbc.html>
5. Gafiatulina N.KH., Kosinov S.S., Samygin S.I. Sportivnoye dvizheniye kak effektivnoye sredstvo razvitiya sotsial'nogo zdorov'ya rossiyskoy molodezhi// Gumanitarnyye, sotsial'no-ekonomicheskiye i obshchestvennyye nauki. <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnoe-dvizhenie-kak-effektivnoe-sredstvo-razvitiya-sotsialnogo-zdorovya-rossiyskoy-molodezhi>
6. Gosudarstvennaya programma razvitiya zdravookhraneniya Respubliki Kazakhstan «Densaulyk» na 2016 — 2019 gg. Istochnik: IS Paragraf WWW <http://online.zakon.kz>
7. Gosudarstvennaya programma razvitiya zdravookhraneniya Respubliki Kazakhstan na 2020 — 2025 gody <https://gcaids.kz/ru/programma-densaulyk-2020-2025gg>
8. Gulyayeva A. Sport na karantine// Zvezda — 11.04.2020. <https://zvzda.ru/articles/925e26a26fa5>
9. Ivanov V. D., Bardina M. YU. Beg kak sredstvo ozdorovleniya// Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. — 2019. — T. 4, №1. — S. 41-47.
10. Izaak S.I. Sostoyaniye zdorov'ya naseleniya Rossii i Kazakhstana // Vestnik sportivnoy nauki. — 2017. — S. 44-48.

11. Rostovskaya T.K., Karpovskaya Ye.Ye., Abdrashitova A.KH. Zdorov'ye molodezhi Kazakhstana i Rossii kak zalog resheniya demograficheskikh problem// Voprosy upravleniya. — 2018. — S. 205-210.
12. Troyeva M.I., Nakhodkin V.V. Psikhologicheskaya podderzhka nachinayushchikh begunov-lyubiteley// Sportivnyy psikholog. — 2018. — №1 (48). — S. 34-38.
13. Tyutyunnikov V.I., Sorokin V.A. Perspektivy razvitiya ozdorovitel'nykh aspektov fizicheskoy kul'tury i sporta u sovremennoy rossiyskoy molodezhi// Gumanitarnyye, sotsial'no-ekonomicheskiye i obshchestvennyye nauki. — 2020. — №2. — S. 112-115.

УДК 159.9

## **ЦВЕТОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ КАК ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ И ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ МАРКЕР**

*А. А. Пахомова, М. Е. Бритакина*

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский  
государственный университет экономики и управления»

**Аннотация.** Показана взаимосвязь цветовых выборов со шкалами ситуативной и личностной тревожности, шкалами индивидуально-типологического опросника, а также с физиологическими параметрами у спортсменов командных видов спорта и единоборств. Обсуждается возможность широкого применения метода цветовых выборов как во время тренировочного процесса, так и в качестве прогностического маркера перед соревнованиями.

**Ключевые слова:** подготовка спортсменов высокого класса, метод цветовых выборов, физиологические показатели готовности спортсмена.

Современный уровень развития спорта требует максимально научно обоснованного обеспечения спортивной деятельности. К наиболее важным на сегодня аспектам подготовки спортсменов следует отнести психологическую подготовку, позволяющую повысить устойчивость психофизиологических характеристик и уровень противодействия сбивающим факторам. А. Уэстбрук и О. Ратти отмечают, что психологический настрой очень важен и представляет собой целое искусство. Изучение психофизиологических особенностей формирования функциональных состояний позволило установить, что высокий уровень

психофизиологического состояния спортсменов высокой квалификации обеспечивается ростом напряженности и включением компенсаторных взаимосвязей между элементами психофизиологической организации переработки информации [Verbridej et al., 2003]. Очевидно, что усиление интенсивности, как отдельных занятий, так и всего учебно-тренировочного процесса требует более внимательного психологического и медико-врачебного обеспечения, компенсаторного использования средств восстановления и реабилитации, еще большей индивидуализации подготовки [Кабанов Ю.Н., 2008]. Любая тренировка всегда должна строиться на совершенствовании процессов психомоторики, т.е. на единстве физического и психического совершенствования [Steiner et al., 2005]. В этой связи немаловажным фактором является, на наш взгляд, учет цветовых предпочтений спортсменов и их использование в тренировочном и соревновательном процессе.

Цветовые предпочтения людей — продукт и двигатель цветовой культуры, они фиксируют уровень ее развития, и одновременно способны трансформировать сложившиеся стереотипы. Цветовые предпочтения формируются образом жизни, меняются с возрастом, зависят от настроения. Цвет как средство коммуникации имел огромное значение в первобытном обществе, а в современном обществе цвет выступает как средство для самовыражения и репрезентации. Цветовые предпочтения человека могут меняться в разные времена года, в зависимости от его психоэмоционального состояния и психологического настроения. Эта проблематика подробно изучена известным психологом Максом Люшером, однако использование цвета и цветовых предпочтений в большом спорте для повышения результативности спортсменов в настоящее время применяется недостаточно.

Данная работа проводится в соответствии с практическими задачами подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных играх и единоборствах.

Целью работы является поиск психофизиологических ресурсов, связанных с цветовыми предпочтениями спортсмена, и их анализ на предмет использования в психологической подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх и единоборствах.

**Материал и методы исследования.** Экспериментальной базой исследования является школа высшего спортивного мастерства, в частности, боксеры и хоккеисты. Всего обследовано 56 человек (мужчины, 19-26 лет) с применением теста Люшера, психологического интервью и психологических методик, позволяющих выявить уровень спортивной мотивации, личностные качества и психологический ресурс спортсмена. При этом фиксировались ряд физиологических параметров: частота пульса, АД, частота дыхания и статическая выносливость (динамометрия) в динамике исследования и после нагрузочных проб.

**Результаты.** В процессе проведенного исследования выявилось, что цветовое видение связано с восприятием каждого конкретного цвета через призму опосредующего спортивного опыта. При этом актуальное психологическое состояние спортсмена на момент исследования тесно переплеталось с вегетативными параметрами и симпатико-парасимпатическими характеристиками, что указывало на связь процессов восприятия цвета с функциями и реакциями подкорковых образований, которые, как известно, в значительной степени влияют на фон настроения, общую психическую активность, побудительную силу мотивационной сферы, напряженность потребностей. Цветовой тест Люшера, как это показано в ряде серьезных исследований, позволяет выявить индивидуальный порог восприимчивости зрительного анализатора, который обусловлен преобладанием трофотропных (стремление к покою) или эрготропных (стремление к активности) тенденций в рамках вегетативного баланса. В то же время выбор цветового ряда зависит как от набора устойчивых личностных характеристик, так и от актуального состояния, обусловленного конкретной ситуацией [Собчик, 2003].

Спортсмены по-разному реагируют на неудачу во время соревнований. Выдающийся изобретатель Эдисон говорил: «Каждая неудачная попытка — это еще и шаг вперед». К сожалению, в спорте это не так, и неудача в соревнованиях — всегда поражение. И тогда важно, каким образом спортсмен будет реагировать на поражение — смирится и опустит руки или почувствует новый импульс здоровой агрессии для продолжения тренировок. Реакция спортсмена на поражение зависит от личностных качеств

спортсмена, от его жизненного опыта, спортивной мотивации. Прогнозирование данных тенденций, на наш взгляд, возможно с применением метода цветowych выборов. Даже в однотипных ситуациях реакции людей отличаются в зависимости от исходной индивидуально-типологической основы индивида. А это значит, что в каждом конкретном случае мы изучаем не просто состояние, а реакцию определенной личности на конкретную ситуацию, т.е. мы изучаем личность и диапазон ее изменчивости под влиянием внешних обстоятельств. Об этом свидетельствует наличие устойчивых пар цветowych выбора, а также динамика цветowych выбора, когда при изменении состояния наиболее значимые цветowych эталоны передвигаются с первых позиций на последние (и наоборот), сохраняя актуальность символизируемой ими ведущей потребности.

Результаты сравнительного анализа данных теста Люшера с факторами примененных в исследовании психологических тестов подробно описаны, выявлены достоверные корреляционные связи. Получены убедительные данные, подтверждающие феноменологическую близость показателей метода цветowych выборов со шкалами ситуативной и личностной тревожности, шкалами индивидуально-типологического опросника, а также с физиологическими параметрами. Разрабатываются рекомендации по диагностике и коррекции психофизиологического состояния спортсмена с использованием цветowych предпочтений.

## **COLOR PREFERENCES OF ATHLETES AS A DIAGNOSTIC AND PROGNOSTIC MARKER**

*A. A. Pakhomova, M. E. Britakina*

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk state University of Economics and management

**Abstract.** The interrelation of color choices with scales of situational and personal anxiety, scales of individual-typological questionnaire, as well as with physiological parameters in athletes of team sports and martial arts is shown. The possibility of wide application of the color selection method both during the training process and as a predictive marker before competitions is discussed.

**Keyword:** training of high-class athletes, color selection method, physiological indicators of athlete readiness.



## ПЕРВИЧНАЯ РАЗРАБОТКА ПРОГРАММ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*А. С. Рябинин*

Россия, г. Томск, Национальный исследовательский Томский  
государственный университет, e-mail: ryabinin\_artiom@mail.ru

**Аннотация.** В данной работе представлен первичный анализ перфекционизма и других психологических параметров способствующий разработки программ психологического сопровождения атлетов различных видов спортивной деятельности. Развитие современного спорта направлено на достижение побед и постановку рекордов, однако построении программ психологического сопровождения является основой этих процессов наравне с программами тренировок. В связи с высокой требовательностью к физическим и психическим возможностям атлета, к результативности на разных этапах соревновательного цикла, приводит к острой необходимости включения психологической помощи. При усреднённом анализе результатов атлетов всей выборки значимым остаются значения связи отдельных параметров не связанных с перфекционизма, рассмотрение респондентов различных видах спортивной деятельности связь отдельных параметров с параметрами перфекционизма значима. Сравнение полученных данных в ходе анализа с уже имеющимися требованиями к опорным характеристикам специфических программ, позволит сформировать требования к разработке индивидуальных программ психологического сопровождения.

**Ключевые слова:** спортивная психология, психологическое сопровождение, виды спортивной деятельности, перфекционизм, соревновательный цикл.

Для личности «нового» спортсмена стало важным, согласно ряду исследований [3, 7]: отношение к индивидуальным возможностям тела и психики; восприятие себя самого и социальных когний; оценка ситуации и ее дальнейшее планирование; селектирование информации о своей деятельности, что в концепции Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой объединяется как характерные параметры перфекционизма. В последнее время как отечественные, так и зарубежные психологи в области спорта [1] обращают внимание на перфекционизм в том числе, как фактор-предиктор множества психо-соматических расстройств, что важно учитывать при разработке программ сопровождения.

Необходимо учитывать принципиальную многомерность перфекционизма, где различные конфигурации могут стимули-

ровать деятельность, и давать возможность высоких достижений с уверенностью в ситуациях конкуренции и на протяжении соревновательного микро- и макроциклов (подготовительный, соревновательный, переходный) [2], также и оказывать негативное влияние на деятельность, приводящую к значительному эмоционально-психическому перенапряжению, снижению уверенности в себе. Матиешин И.В. к пониманию перфекционизма добавляет рассмотрение взаимосвязи с такими личностными свойствами спортсменов, как самооценка, мотивация к успеху и избегания неудач, соревновательная тревожность и целеполагание [5].

Таким образом, при разработке индивидуальных программ психологического сопровождения атлетов в качестве теоретико-методологического основания были определены следующие концепции:

1. Концептуальная модель структуры спортивной мотивации Р.Дж. Валлеранд, состоящая из следующих компонентов: внутренняя / истинная мотивация; внешняя мотивация; демотивация / отсутствие мотивации. Также в данной модели дополнительные категории: потребность узнавания нового, потребность в совершенствовании собственных навыков и достижении успеха, получение положительных эмоций, смещение цели, обостренное чувство долга, социальное одобрение.

2. Концепция Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой [1] отражающая понимание перфекционизма как сочетание характерных параметров: завышенные, в отношении к индивидуальным возможностям человека, стандарты деятельности и притязания; искаженное восприятие социальных когниции; сравнение себя с более успешными индивидами; оценка ситуации и ее планирование при фатальности исхода; селектирование информации по признаку неудачи.

3. Теоретическое положение Ю.Л. Ханина о тревожности индивида, где определяемая оценка уровня тревожности отражает естественную особенность активной деятельной личности. Таким образом, предположительно существует возможность определить оптимальный, желательный уровень тревожности, называемый «полезной» тревожностью, которая является существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

4. Теоретическое понимание самоэффективности Дж. Маддукс и М. Шеер [4] в контексте оценки индивида потенциала себя самого в предметной деятельности и межличностной в сфере, которая предоставляет возможность получения информации о самооценке личности, о степени самореализации.

В исследовании использовано: демографическая анкета (пол, возраст, разряд/звание, вид спорта и др.), многомерная шкала перфекционизма в спорте, опросник перфекционизма Гаранян Н.Г., Спилбергера-Ханина, шкала ситуативной и личностной тревожности, опросник спортивной мотивации в адаптации Касаткиной Р.В., методика исследования самоэффективности Маддукса и Шеера, в модификации Л. Бояринцевой.

Выборку составили 201 спортсмен (68 женщин и 133 мужчин) в возрасте от 15 до 58 лет (mean 21,8; SD 39,6), из различных спортивных разрядов и званий в 5-ти группах спортивных видов деятельности (Таблица 1, Таблица 2).

*Таблица 1*

**Описание групп респондентов разделенных по параметру «спортивный разряд»**

Спортивный разряд/звание	Кол-во респондентов	Средний возраст
Заслуженный мастер спорта (ЗМС)	3	27,3
Мастер спорта международного класса (МСМК)	10	30
Мастер спорта (МС)	29	25,2
Кандидат в мастера спорта (КМС)	62	21,7
1ый взрослый	35	22,4
2ой взрослый	34	17,6
3ий взрослый	10	18,1
1ый юношеский	8	17
2ой юношеский	4	24
3ий юношеский	6	22

На первом этапе нами была определена выраженность общая выраженность перфекционизма и других влияющих на атлета параметров.

Таблица 2

**Описание групп респондентов разделенных по группам спортивных видов деятельности**

	Кол-во респондентов	Средний возраст	Вошедшие спортивные дисциплины
Игровые виды спорта	82	20,5	Баскетбол, волейбол, футбол, регби, водное поло, гандбол, теннис и др.
Боевые виды спорта	48	22	Бокс, академическая борьба, грек римская борьба, самбо, тхэквондо и др.
Циклические виды спорта	58	22,6	Плавание, конный спорт, легкая атлетика, лыжные гонки и др.
Силовые виды спорта	8	29,7	Пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, бодибилдинг и др.
Сложно координированные виды спорта	5	20,2	Художественная гимнастика, спортивная гимнастика, фигурное катание, сноубординг и др.

Заметим, что при усредненном рассмотрении результатов всех респондентов — отмечается низкая выраженность ЛТ и СТ, также присутствует значимая слабая обратная корреляция между данными параметрами ( $-0,38$ ;  $p < 0,01$ ) во всех группах видов спортивной деятельности. Индивидуальное рассмотрение результатов респондентов по каждой из групп выделились следующие результаты, с учетом таблицы Чедока взяты лишь умеренные корреляции от 0.3.

Такие параметры перфекционизма как, озабоченность оценками, высокие личностные стандарты и негативное селектирование имеют наибольшие связи с другими психологическими параметрами во всех группах:

Для респондентов игровых видов спорта «озабоченность оценками» и «негативное селектирование» прямо высоко коррелирует с результатами показателей: «родительские ожидания», «сомнения в деятельности», «личностная и ситуативная тревожность».

Для респондентов боевых видов спорта «озабоченность оценками» и «негативное селектирование» прямо высоко коррелирует с результатами показателей: «ситуативная тревожность», «самореализация в деятельности», «внутренняя мотивация — самореализация».

Для респондентов циклических видов спорта «озабоченность оценками» и «негативное селективное отношение» прямо высоко коррелирует с результатами показателей: «ожидание тренера», «режим», «отсутствие мотивации».

Для респондентов силовых видов спорта озабоченность оценками и «негативное селективное отношение» высоко коррелирует с результатами показателей: «внутренняя мотивация — чувство долга», «высокие личностные стандарты», «внешняя мотивация — социальное одобрение».

Для респондентов сложно координированных видов спорта озабоченность оценками и «негативное селективное отношение» *обратно* высоко коррелирует с результатами показателей: «внутренняя мотивация — «чувство долга», «отсутствие мотивации», «ситуативная тревожность».

Понимание данных выделенных связей отдельных групп спортсменов способствует постановке гипотезы об их отличии друг от друга и необходимости отдельного рассмотрения и разработки индивидуальных программ психологического сопровождения каждой из групп в отдельности.

Сравнение полученных данных с уже имеющимися требованиями к опорным характеристикам специфических программ позволит сформировать требования к разработке индивидуальных программ психологического сопровождения.

### Литература

1. Гаранян Н. Г. Типологический подход к изучению перфекционизма // Вопросы психологии. 2009. № 6. С. 52–6
2. Касаткин А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студентов в процессе обучения в вузе // Теория и практика физической культуры. — 2012. — № 6. С. 10-13.
3. Корниенко Д.С., Фоминых А.Я., Сорокина Е.А. Взаимосвязь самоэффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта. Вестник ПГГПУ. Сер. №1. Психологические и педагогические науки, 2016, №1, 69-84.
4. Краснорядцева О.М., Кабрин В.И., Муравьева О.И., Подойница М.А. Психологические практики диагностики и развития самоэффективности студенческой молодежи : учеб. пособие. — Томск : Издательский Дом ТГУ, 2014. — 274 с.
5. Матиешин И.В. Перфекционизм спортсменов: возрастные особенности проявления в профессиональной деятельности [Электронный

- ресурс] // Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов — 2014.— URL: <http://www.jurnal.org/articles/2014/psih61.html>
6. Спилбергер Ч.Д., адаптация Ханин Ю.Л. Исследование тревожности // Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб., 2002. С. 124—126.
  7. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues // *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Washington: American Psychological Association, 2002. P. 5–13.

## PRIMARY DEVELOPMENT OF PROGRAMS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ATHLETES OF VARIOUS SPORTS ACTIVITIES

*A. S. Ryabinin*

National Research Tomsk State University,  
Tomsk, Russian Federation,  
e-mail: ryabinin\_artyom@mail.ru

**Abstract.** This paper presents an initial analysis of perfectionism and other psychological parameters that contribute to the development of programs for the psychological support of athletes of various types of sports activities. The development of modern sports is aimed at achieving victories and setting records, however, the construction of psychological support programs is the basis of these processes along with training programs. Due to the high demands on the physical and mental abilities of the athlete, on the effectiveness at different stages of the competitive cycle, it leads to the urgent need to include psychological assistance. In an averaged analysis of the results of athletes of the entire sample, the connection values of individual parameters that are not related to perfectionism remain significant, the consideration of respondents to various types of sports activities, the relationship of individual parameters with parameters of perfectionism is significant. Understanding these distinguished relationships of individual groups of athletes contributes to the formulation of a hypothesis about their difference from each other and the need for separate consideration and development of individual programs of psychological support for each group separately. Comparison of the obtained data during the analysis of the data with the existing requirements for the reference characteristics of specific programs will formulate the requirements for the development of individual psychological support programs.

**Key words:** Sports psychology, psychological support, types of sports activities, perfectionism, competitive cycle.

### References

1. Garanjan N. G. Tipologicheskij podhod k izucheniju perfekcionizma // *Voprosy psihologii*. 2009. № 6. S. 52–6

2. Kasatkin A.A. Motivy ozdorovitel'noj dejatel'nosti studentok v processe obuchenija v vuze // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. — 2012. — № 6. S. 10-13.
3. Kornienko D.S., Fominyh A.Ja., Sorokina E.A. Vzaimosvjaz' samojeffektivnosti i sportivnoj motivacii v raznyh vidah sporta. Vestnik PGGPU. Ser. №1. Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki, 2016, №1, 69-84.
4. Krasnorjadceva O.M., Kabrin V.I., Murav'eva O.I., Podojnicina M.A. Psihologicheskie praktiki diagnostiki i razvitija samojeffektivnosti studencheskoj molodezhi : uceb. posobie. — Tomsk : Izdatel'skij Dom TGU, 2014. — 274 s.
5. Matieshin I.V. Perfekcionizm sportsmenov: vozrastnye osobennosti pojavlenija v professional'noj dejatel'nosti [Jelektronnyj resurs] // Zhurnal nauchnyh publikacij aspirantov i doktorantov — 2014.– URL: <http://www.jurnal.org/articles/2014/psih61.html>
6. Spilberger Ch.D., adaptacija Hanin Ju.L. Issledovanie trevozhnosti // Diagnostika jemocional'no-nravstvennogo razvitija. SPb., 2002. S. 124—126.
7. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues // Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. Washington: American Psychological Association, 2002. P. 5–13.

УДК 159.99

## **АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ И ПЛАТНЫХ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ СТУДЕНТАМИ ВУЗА**

*Е. Л. Сорокина*

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет путей сообщения», кафедра «Физическое воспитание и спорт», доцент; ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», кафедра физического воспитания и спорта, доцент,  
e-mail: [sol17@yandex.ru](mailto:sol17@yandex.ru)

**Аннотация.** Выявлена доля студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, включая использование самостоятельных форм занятий и платных спортивно-оздоровительных услуг. Обозначены меры повы-

шения общей численности студентов вуза, занимающихся физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, студенты, самостоятельные занятия, платные спортивно-оздоровительные услуги.

Согласно последним данным Росстата [2], доля занимающихся физической культурой и спортом составляет 8–10% населения, в то время как в некоторых странах этот показатель достигает 40–60%. Можно выделить ряд очевидных причин возникшей ситуации: социальные проблемы, состояние материально-технической базы отрасли «Физическая культура и спорт», проблемы образования, здравоохранения и др. Для их устранения, должна быть построена интегрированная, эффективная и современная система физического воспитания населения страны, пересмотрены подходы к организации физкультурного образования.

По данным Росстата численность занимающихся физической культурой и спортом в России по возрастным группам составила: численность занимающихся до 14 лет — 16913699 (36,2%), 15–17 лет — 4724810 (10,1%), 18–29 лет — 12960690 (27,7%), 30–59 лет — 10936328 (23,4%), 60–79 лет — 1123682 (2,4%), 80 лет и старше — 42127 (0,1%) (рис.1).

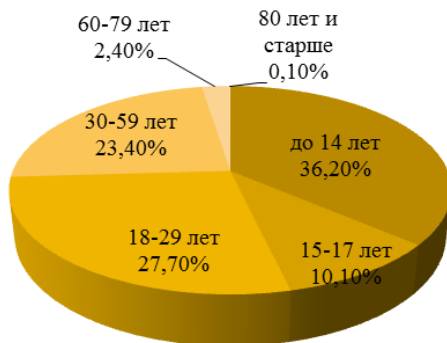


Рис. 1. Структура численности занимающихся ФКиС по возрастным группам

«Федеральный закон № 329 Федерального закона от 4 декабря 2007 года — ФЗ о спорте и спорте в Российской Федерации» [3] определяет основные принципы национальной политики в области спорта, но проводимая государством политика в сфере фи-



зической культуры, не позволяет осуществить в полном объеме конституционное право каждого гражданина России на занятия физической культурой и спортом, так как большая часть финансирования направлена на поддержание и строительство дорогостоящих спортивных объектов, развитие системы спортивной подготовки. Недостаточное внимание уделяется развитию массовой физической культуры. На наш взгляд, требуется формирование согласованной и качественно функционирующей системы, которая привлекала бы население к активным занятиям физической культурой.

Обучение в вузе является одним из периодов жизненного самоопределения, когда человек делает выбор в отношении занятий, представляющих для него интерес, не исключением являются и физкультурно-спортивные занятия.

Наше исследование организовано на основе модели статистического наблюдения «Методика выявления доли населения, занимающегося физической культурой и спортом, включая использование самостоятельных форм занятий и платных спортивно-оздоровительных услуг» (утв. Минспортом России) [1] в виде выборочного статистического обследования с помощью опроса.

Цель наблюдения — получение информации для выявления доли студентов, систематически занимающегося физической культурой и спортом, включая использование самостоятельных форм занятий и платных спортивно-оздоровительных услуг.

Опрос проводился с помощью сервиса исследования мнений «Яндекс. Взгляд», который позволяет точно задать характеристики изучаемой аудитории, путём использования технологии Крипта. В опросе приняли участие 64 респондента (студенты).

Результаты:

– 12% студентов посещают спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия в секциях или группах, не считая платных занятий ежедневно, 37,5% посещают от случая к случаю;

– 40% 2 раза в неделю посещают платные спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия;

– 56,3% студентов получают платные физкультурно-спортивные услуги по месту учёбы, из них: 25% выбирают платные услу-

ги из-за высокого качества организации занятий, 18,8% основной причиной выбора указывают возможность получать физкультурно-спортивную услугу в удобное время, 29,7% имеют возможность заниматься желаемым видом спорта;

– 56,3% опрошенных занимаются физическими упражнениями самостоятельно (для занятий 32,8% выбирают общую физическую подготовку и занятия на тренажёрах);

– 23,4% студентов используют именно самостоятельные спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия по причине недоступности других форм, 39% — по причине отсутствия свободного времени;

– среди целей, ради которых студенты стали бы заниматься физкультурой и спортом в свободное время указали: развить двигательные качества — 75%; сохранить, улучшить телосложение — 64%; поддержать, улучшить здоровье — 45%, уметь постоять за себя — 38%; Нравится, быть привлекательным — 34%; сделать здоровым свой образ жизни — 28%; достигнуть определенных спортивных показателей, побед — 21%; встречаться, общаться с друзьями и знакомыми — 14%; улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий — 11%;

– на вопрос о доступности по месту жительства (до 15 минут ходьбы) спортсооружений, спортплощадки, где можно заниматься физической культурой и спортом 51,6% ответили отрицательно.

Выводы. По последним данным, доля занимающихся физической культурой и спортом в возрастной группе 18–29 лет составляет 27,7 процентов.

Для повышения общей численности занимающихся данной группы населения (в число которой включены студенты вузов) необходимо:

1. Увеличить площади плоскостных спортивных сооружений, спортивных залов, плавательных бассейнов.

2. Отнести физкультурно-оздоровительные, спортивные и спортивно-технические сооружения к сооружениям, используемым для организации физкультурно-массовой и спортивной работы с гражданами.

3. Увеличить уровень обеспеченности данной группы населения спортивными сооружениями.

4. Предоставить льготы студентам для пользования спортивными сооружениями, часть из них сделать бесплатными для посещений.

5. Внедрять в процесс физического воспитания студентов вуза современные оздоровительные технологии.

6. Для активизации использования всех форм занятий спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью, в том числе самостоятельных, формировать навыки определения физической работоспособности, экспресс-диагностик функциональных состояний, приёмов коррекции объёмов и интенсивности физической нагрузки.

7. Формировать систему знаний о механизмах сохранения здоровья, посредством качественно и осмысленно организованной двигательной активности, специальных методиках оздоровительной тренировки.

8. Формировать систему знаний и представлений о составляющих индивидуального здорового образа жизни, его ценности для человека, что позволит сформировать осмысленное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

9. Формировать культуру здоровья, воспитывать осознанную потребность в двигательной активности, отношение к здоровью, как высшей ценности смысла человеческого бытия, без которого каждая человеческая индивидуальность не сможет состояться и реализоваться.

### Литература

1. Методика выявления доли населения, занимающегося физической культурой и спортом, включая использование самостоятельных форм занятий и платных спортивно-оздоровительных услуг (утв. Минспортом России). Доступ из справ.-правовой системы «Консультант плюс». Источник: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?base=EXP&dst=100055&n=552777&req=doc#0685640369606535> (дата обращения 26.05.2020)
2. Росстат. Численность занимающихся физической культурой и спортом // [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://www.gks.ru> (дата обращения 26.05.2020)
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Российская газета — 2007. — № 2762

4. «Яндекс. Взгляд»: Сервис для исследования мнений. — 2020 [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?base=EXP&dst=100055&n=552777&req=doc#0685640369606535> (дата обращения 26.05.2020).

## **ANALYSIS OF THE USE OF INDEPENDENT FORMS OF LESSONS AND PAID SPORTS AND HEALTH SERVICES BY UNIVERSITY STUDENTS**

*E. L. Sorokina*

Russia, Novosibirsk, Siberian Transport University, Associate Professor;  
Novosibirsk State University of Economics and Management, Associate  
Professor, e-mail: [so117@yandex.ru](mailto:so117@yandex.ru).

**Abstract.** The share of students who systematically go in for physical culture and sports, including the use of independent forms of training and paid sports and health services, was revealed. Measures for increasing the total number of university students involved in physical culture are indicated.

**Key words:** physical culture and sports, students, independent studies, paid sports and health services.

### **References**

1. Metodika vyyavleniya doli naseleniya, zanimayushchegosya fizicheskoy kul'turoy i sportom, vklyuchaya ispol'zovaniye samostoyatel'nykh form zanyatiy i platnykh sportivno-ozdorovitel'nykh uslug (utv. Minsportom Rossii). Dostup iz sprav.-pravovoy sistemy «Konsul'tant plyust». Istochnik: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?base=EXP&dst=100055&n=552777&req=doc#0685640369606535> (data obrashcheniya 26.05.2020)
2. Rosstat. Chislennost' zanimayushchikhsya fizicheskoy kul'turoy i sportom // [Elektronnyy resurs] — Rezhim dostupa. — URL: <http://www.gks.ru> (data obrashcheniya 26.05.2020)
3. Federal'nyy zakon «O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii» ot 04.12.2007 № 329-FZ // Rossiyskaya gazeta — 2007. — № 2762
4. «Yandeks. Vzglyad»: Servis dlya issledovaniya mneniy. — 2020 [Elektronnyy resurs]. — URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?base=EXP&dst=100055&n=552777&req=doc#0685640369606535> (data obrashcheniya 26.05.2020).

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

*Аклима Накиповна Султанова*

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» МЗ РФ, доктор медицинских наук, доцент кафедры клинической психологии, sultanova.aklima@yandex.ru

*Александр Васильевич Слугин*

Россия, Новосибирск, МБУДО «Дом детства и юношества Болотинского района» НСО, педагог дополнительного образования, кандидат в мастера спорта

**Аннотация.** Для обеспечения высокого уровня технико-тактической подготовленности юных спортсменов назрела необходимость исследования их личностных особенностей, обеспечивающих эффективность и надежность выступлений в соревнованиях. В данной работе рассмотрены личностные факторы эффективности спортивной деятельности юных спортсменов, а также пути совершенствования их технико-тактической подготовки с учетом особенностей их личностного развития.

**Ключевые слова:** личностные особенности спортсменов, подростки, технико-тактическая подготовка.

Одно из основных положений психологической теории личности — положение о том, что личность формируется в деятельности. Это ярко проявляется в спорте. Однако в исследованиях психологических особенностей спортивных игр недостаточно представлен материал, касающийся формирования личности спортсмена, особенно на этапе наиболее активного включения школьников в спортивную деятельность — в подростковом возрасте, когда активно формируется устойчивая система личностных качеств, закладываются такие существенные механизмы психической регуляции деятельности, как направленность личности, самооценка, уровень притязаний [3, 4, 5]. Существует прямая связь между степенью волевого усилия и нервно-мышечным напряжением. Чем выше качественные проявления двигательной деятельности, тем соответственно большим должно быть волевое напряжение. Таким образом, объективная сторона положительно-

го влияния занятий спортом на развитие волевых черт характера состоит в том, что они связаны с необходимостью проявления волевых усилий [3].

Наиболее радикальное средство формирования волевых черт характера в процессе учебно-тренировочных занятий старших подростков — нагрузка [4, 6]. Упражнение следует рассматривать не только как метод, направленный на совершенствование в технике и тактике, обеспечение физической подготовленности, но и как средство развития воли [2]. В ходе учебно-тренировочного процесса у старших подростков возникают определенные трудности, способствующие развитию волевых черт характера. Это необходимость овладеть сложной техникой спортивных упражнений, проявлять волевые усилия, преодолевать усталость, сохранять самообладание и работоспособность в неблагоприятных условиях внешней среды, регулировать эмоциональное состояние, сохранять и соблюдать установленный режим дня. Все эти трудности в наибольшей мере проявляются во время спортивных соревнований, которые и служат одним из основных средств формирования волевых качеств спортсмена.

Волевые качества старших подростков на учебно-тренировочных занятиях, как и во всех других случаях жизни, выступают в виде взаимно противоположных положительных и отрицательных проявлений: смелости и боязливости, уверенности и сомнения, выдержки и торопливости и т.п. Учитывая индивидуальные особенности старших подростков, необходимо создавать условия, в которых проявляются и закрепляются сильные стороны характера. При этом необходимо принимать во внимание другие, тесно связанные с волевыми, качества личности: увлеченность и стремление к поставленной цели: непосредственной, близкой, далекой.

Занятия спортом способствуют формированию у старших подростков положительных эмоций. Причины этого явления объясняются тем физиологическим фактом, что мышечное напряжение (в определенных пределах интенсивности) связано с последующим возникновением приятных ощущений.

Достижение поставленных целей, даже сознание приближения к ним, — главный фактор, дающий человеку удовлетворение своей деятельностью. В ходе учебно-тренировочного процесса

старших подростков этот эффект достигается вследствие осознания прогресса в освоении техники спортивных упражнений, в развитии двигательных и психических качеств, победы на соревнованиях и др. На учебно-тренировочных занятиях школьник как бы познает себя с новых, ранее неведомых ему сторон, утверждает себя в своем сознании [5]. Активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие требования к организму, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания [6].

Однако занятия спортом — фактор, вызывающий не только положительные эмоции. Они могут стать также источником острых негативных переживаний, причем наиболее отрицательное влияние на эмоциональную сферу оказывают неудачные выступления на спортивных соревнованиях, отрицательные примеры поведения, если таковые имеются в процессе учебно-тренировочных занятий, не сформированный здоровый психологический климат в группе занимающихся [1]. Таким образом, в силу самой сущности физической культуры и спорта проявление в них негативных черт характера (трусости, безволия, грубости и т.д.) воспринимается как некрасивое, отрицательное в поведении и, наоборот, смелость, решительность, мужество — как пример для подражания. Тем самым учебно-тренировочные занятия способствуют формированию у старших подростков этически оправданных представлений о правильном поведении человека.

Занятия физической культурой и спортом направлены прежде всего на овладение человеком своей двигательной сферой, обогащение двигательных представлений, развитие двигательных способностей. Смысловое содержание понятия «физическая культура» может раскрываться как окультуривание движений, повышение их экономности, рациональности, уместности, то есть овладение теми сторонами движений, которые характеризуют их совершенство, красоту. Таким образом, учебно-тренировочные занятия являются фактором формирования эстетики движений у старших подростков, и таким образом способствуют эстетическому развитию личности.

Важнейшая задача занятий физической культурой и спортом — формирование личности. Кроме названных условий достижения положительных результатов в формировании личности старших подростков, занимающихся спортом, следует указать на решающее значение личности преподавателя, направленности его действий. Морально-этические положения, которыми руководствуются старшие подростки, имеют прямую взаимосвязь с общественной сферой, в которой юный спортсмен живет, трудится, учится, и интеллектуальной атмосферой в ней. Поэтому воспитание личности, ее формирование «... предполагает заботу о педагогизации среды, активное воздействие на нее с тем, чтобы сделать ее максимально благоприятствующей делу» [1, с. 88]. Воспитательная работа, как важнейшая функция педагога, приобретает особое значение на учебно-тренировочных занятиях со старшими подростками. В первую очередь это обусловлено тем, что для данной возрастной группы популярные спортсмены часто являются образцом для подражания, причем старшеклассники могут копировать не только их спортивную технику, но и поведение, манеры, а порой и их мировоззрение и взгляды. Поэтому личностные качества тренера, его идейная убежденность, честность и дисциплинированность будут играть немаловажную роль в формировании личности старших подростков, занимающихся спортом. Весь стиль поведения педагога должен способствовать утверждению атмосферы оптимизма, жизнерадостности, бодрости и неистощимой энергии [1].

Следовательно, решая задачи физического воспитания, преподавателю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как формирование ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности старших подростков, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. При этом школьников необходимо обучать способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.



## Литература

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Издательство «Советский спорт», 2014. — 328 с.
2. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Ст. 2-я // Теория и практика физической культуры. — 2000. — №3. — С. 28-32.
3. Полишкис М.С., Клесов И.А. Совершенствование технико-тактической подготовки юных футболистов с учетом их личностных особенностей. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Детский тренер: Журнал в журнале. — 2003. — N 2. — С. 25-27.
4. Родин М.А. Формирование личности старших подростков в условиях учебно-тренировочного процесса. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Детский тренер: Журнал в журнале. — 2003. — N 3. — С. 24-26.
5. Сафонов В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. — М.: Спорт, 2018. — 288 с.
6. Свинар Е.В., Морозова М.А. Психолого-педагогическое обеспечение в подготовке юных спортсменов (из опыта работы) // наука и социум: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (1 марта 2019 г.): в 2 ч. / науч.ред. М.Г.Чухрова. — Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «СИППИИСР», 2019. — ч. 1. С. 98-101.

## IMPROVEMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES TAKING INTO ACCOUNT THEIR PERSONAL CHARACTERISTICS

*Sultanov Aklima Nakipova*

Novosibirsk, Russia, Novosibirsk state medical University of the Ministry of health of the Russian Federation, doctor of medical Sciences, associate Professor of the Department of clinical psychology, [sultanova.aklima@yandex.ru](mailto:sultanova.aklima@yandex.ru)

*Slugin Alexander Vasilyevich*

Russia, Novosibirsk, DOD “House of children and youth Bolotninskiy district” NSO, the teacher of additional education, candidate master of sports

**Abstract.** To ensure a high level of technical and tactical readiness of young athletes, there is a need to study their personal characteristics that ensure the effectiveness and reliability of performances in competitions. In this paper, we

consider the personal factors of the effectiveness of sports activities of young athletes, as well as ways to improve their technical and tactical training, taking into account the peculiarities of their personal development.

**Keywords:** personal characteristics of athletes, teenagers, technical and tactical training.

### Literatura

1. Gorbunov G.D. Psihopedagogika sporta. — M.: Izdatel'stvo «Sovetskij sport», 2014. — 328 s.
2. Matveev L.P. Model'no-celevoj podhod k postroeniyu sportivnoj podgotovki / St. 2-ya // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. — 2000. — №3. — S. 28-32.
3. Polishkis M.S., Klesov I.A. Sovershenstvovanie tekhniko-takticheskoy podgotovki yunyh futbolistov s uchedom ih lichnostnyh osobennostej. // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. Detskij trener: Zhurnal v zhurnale. — 2003. — N 2. — S. 25-27.
4. Rodin M.A. Formirovanie lichnosti starshih podrostkov v usloviyah uchebno-trenirovochnogo processa. // Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. Detskij trener: Zhurnal v zhurnale. — 2003. — N 3. — S. 24-26.
5. Safonov V.K. Psihologiya sportsmena: slagaemye uspekha. — M.: Sport, 2018. — 288 s.
6. Svinar E.V., Morozova M.A. Psihologo-pedagogicheskoe obespechenie v podgotovke yunyh sportsmenov (iz opyta raboty) // nauka i socium: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (1 marta 2019 g.): v 2 ch. / nauch.red. M.G. Chuhrova. — Novosibirsk: Izd-vo ANO DPO «SIPPPISR», 2019. — ch. 1. S. 98-101.

УДК 159.92

## РАЗВИТИЕ ЛОКОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА

*М. П. Сутырина*

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ Новосибирский государственный  
технический университет, Институт социальных технологий,  
кафедра специальной педагогики, старший преподаватель,  
e-mail: sib-factor @yandex.ru

**Аннотация.** В статье освещены вопросы психофизического развития, воспитания детей с нарушениями слуха, представлены результаты экспериментального исследования о влиянии подвижных игр на самочувствие и двигательную активность детей, имеющих патологию слуха. Обсуждается возможность и предлагается программа применения подвижных игр, способствующих развитию чувственной сферы детей. Специальное обучение и воспитание глухих детей позволяет преодолеть недостатки в их развитии.

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

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, в частности, слухового анализатора, нарушает равновесие во взаимодействии целостной структуры и уменьшает объем поступающей информации о внешней среде, 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).

**Цель исследования:** изучение возможности развития локомоторных функций у детей с нарушениями слуха в процессе физического воспитания.

**Результаты и обсуждение.** Физическое развитие ребенка и совершенствование сенсорно-перцептивной сферы происходит в процессе разнообразной деятельности — игровой, учебной, трудовой. 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 незлышащих детей, образуются новые межанализаторные связи, способствующие формированию новых приемов познания окружающей действительности. 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 незлышащих, 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 самочув-

ствия, 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.

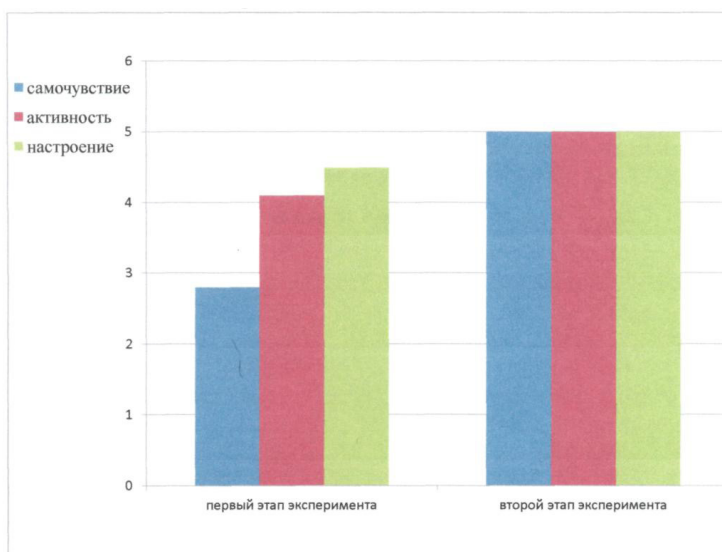


Рис. 1. Экспериментальные данные по опроснику САН.

**Заключение.** Проведенное исследование показало, что с помощью подвижных игр можно решать широкий круг коррекционных задач в работе с не слышащими детьми. Это развитие всей сенсорно-перцептивной сферы: совершенствование слуховой чувствительности, развитие вестибулярного аппарата, формирование чувства дистанции, пространственных и временных отношений, и в целом, улучшение самочувствия, активности и настроения детей с нарушениями слуха.

### Литература

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологической активности. М.: Медицина, 1966. — 349с.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Изд. 2-е / Под ред. С.Б. Тихвинского и С.В. Хрущева. — М.: Медицина, 1991. — 558с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ Под ред. Л.В. Шапковой. — М., 2017.
4. Физкультурный спорт: учебник для пед. факультетов и техникумов физ. культуры / В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева. Физкультура и спорт — 2017.

## DEVELOPMENT OF LOCOMOTOR FUNCTIONS IN CHILDREN WITH HEARING DISORDERS

*M. P. Sutyryna*

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State Technical University,  
Institute of Social Technologies,  
senior teacher, e-mail: sib-factor @yandex.ru.

**Abstract.** The article highlights the issues of psychophysical development, education of children with hearing disorders, presents the results of an experimental study on the impact of outdoor games on the well-being and motor activity of children with hearing disorders. The possibility of using outdoor games that promote the development of the sensory sphere of children is discussed and a program is proposed. Special education and upbringing of deaf children helps to overcome the shortcomings in their development.

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

### References

1. Bernshteyn N.A.. Oчерki po fiziologii dvizheniy i fiziologicheskoy aktivnosti. M.: Meditsina, 1966. — 349s.

2. Detskaya sportivnaya meditsina: Rukovodstvo dlya vrachey. Izd. 2-ye \ Pod red. S.B. Tikhvinskogo i S.V. Khrushcheva. — M.: Meditsina, 1991. — 558s.
3. Chastnyye metodiki adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: Uchebnoye posobiye/ Pod red. L.V. Shapkovoy. — M., 2017.
4. Fizkul'turnyy sport: uchebnik dlya ped.fakul'tetov i tekhnikumov fiz. kul'tury / V.D. Yevstratova, B.I. Sergeeva. Fizkul'tura i sport — 2017.

УДК 159.92

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

*М. П. Сутырина*

Россия, г. Новосибирск, Новосибирский государственный технический университет, Институт социальных технологий, кафедра специальной педагогики, старший преподаватель,  
e-mail: sib-factor @yandex.ru.

*А. Ю. Фролова*

Россия, г. Новосибирск, Новосибирский государственный технический университет, Институт социальных технологий, кафедра специальной педагогики, студентка 4 курса обучения по направлению «Адаптивная физическая культура»

**Аннотация.** В статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты аутизма и нарушений аутистического спектра, особенности психофизического, эмоционального развития, особенности моторики и двигательной сферы у детей с нарушениями развития по искаженному типу; показана роль адаптивной физической культуры в физическом воспитании детей с аутизмом и предложены конкретные методические приемы и рекомендации по организации занятий.

**Ключевые слова:** расстройства аутистического спектра, двигательная сфера, интеллектуальная сфера, физические навыки, стереотипность, эмоциональные проявления, общение.

Проблема аутизма является одной из актуальных в современной специальной психологии и педагогике. С каждым годом количество детей с РАС увеличивается. Актуальность проблемы об-



условлена не только высокой частотой данной патологии развития, но и большим процентом детской инвалидности. Исследования последних лет свидетельствуют о возрастании и распространённости расстройств аутистического спектра и сходных с ним состояний, которые составляют в настоящий момент 15-20 детей на 10 000 детского населения (Д. Вольф, Э. Мэш, 2003). Многие годы продолжаются исследования по выявлению причин развития синдрома и уточнению его психологической структуры, однако причины аутизма до конца не выяснены. Общепризнанной считается большая роль генетических факторов в этиологии раннего детского аутизма. Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10, 1992) рассматривает аутизм как расстройство психического развития, которое представляет проблему для специалистов разного профиля: врачей, психологов, педагогов, генетиков, социальных педагогов и даёт следующую классификацию:

- детский аутизм, атипичный аутизм;
- синдром Ретта;
- дезинтегративное расстройство детского возраста;
- гиперактивное расстройство, сочетающееся с умственной отсталостью и стереотипными движениями;
- синдром Аспергера.

В структуре этого нарушения выделяются ряд составляющих, которые следует учитывать при организации учебно-воспитательного процесса: нарушение общения, нарушение социального и эмоционального взаимодействия, моторные стереотипии, отсутствие речевых навыков в социальном общении, нарушения в ролевых и социально-имитативных играх. На данный момент признано, что помощь средствами образования требуется ребенку с расстройством аутистического спектра не меньше, чем медицинская. Развитие ребенка искажено: нарушена система смыслов, поддерживающих активность ребенка, направляющих и организующих его отношения с миром, аутичному ребенку трудно приносить знания и умения в своей жизни.

Двигательная сфера детей с РАС характеризуется наличием стереотипных, произвольных движений. Им свойственны: тяжёлая походка, импульсивный бег, лишние движения руками, движения могут быть вялыми или, наоборот, напряженно скован-

ны с отсутствием пластичности. Особенные дети трудно выполняют сложно-координационные движения с предметами. Это связано с нарушением координации в пространстве и мелкой моторики рук.

Рекомендуется проводить занятия по адаптивной физической культуре с детьми с расстройством аутистического спектра на базе реабилитационных центров, образовательных учреждений с персоналом, в состав которого входит: врач-психиатр, учитель-логопед, учитель-дефектолог, педагог дополнительного образования. Прежде чем приступить к занятиям АФК нужно провести комплексную диагностику аутичного ребенка для выявления уровня психологического развития, готовности к обучению, определения формы и программы коррекционной работы, особенностей управления локомоторными движениями, определения готовности ребенка к овладению движениями и поиска компенсаторных путей, степени овладения двигательными умениями и навыками. Это помогает специалистам изучить ребенка с РАС всесторонне и разработать индивидуальную программу педагогического воздействия на развитие всех процессов, в том числе и двигательной функции.

Отработка физических навыков должна проводиться по принципу «от простого к сложному» и использоваться не только в определенных местах, но и в непредвиденных ситуациях для того, чтобы навык срабатывал автоматизировано. Ребенка необходимо подготовить к бытовой, социальной и трудовой деятельности.

Моторный стереотип — это проявления аутостимуляции «особенного» ребенка, его саморегуляция и самозащита. Таким образом он себя успокаивает в стрессовых ситуациях. Подавлять аутостимуляцию простыми наставлениями или указаниями бесполезно, это может привести к углублению аутизма. В таких случаях ребенку необходимо создавать игровую деятельность. Можно использовать подвижные игры, в которые будет включен их моторный стереотип.

Игра для детей с РАС имеет большое значение в их жизни. Она оказывает огромное влияние на поведение ребенка, которые может быть однообразным, игра способствует развитию исследовательских навыков, двигательных способностей, мышлению и воображению.

Подобранные игры необходимы для развития мелкой моторики, координации движений, точности, улучшать речевую деятельность, стимулируя развитие физических, психомоторных, интеллектуальных и коммуникационных способностей у детей с аутизмом.

Процесс обучения ребенка с расстройством аутического спектра построен на принципе «от простого к сложному». Начинать обучения с простых, отдельных частей одного упражнения, потом собирать их воедино.

Эффективнее обучение и развитие физических способностей будет проходить тогда, когда родители будут прикладывать усилия к тому, чтобы проговаривать, выполнять со своим ребенком дома те задания, которые рекомендует педагог, подсказывая их методику.

Кроме систематических занятий в спортивном зале АФК необходимо проводить спортивные праздники, физкультурные минутки на переменах во время обучения в школе, спортивные часы.

Нужно сформировать у детей привычку заниматься физкультурой, которая поможет социализации детей с расстройством аутического спектра.

Новосибирский тренер по карате с 18-летним стажем Константин Емельянов занимается обучением детей с аутическим расстройством. Он выделяет основную проблему при работе с особенными детьми — малое количество специалистов, которые готовы работать с данной категорией детей, а также отсутствие образовательных программ.

«У детей с расстройством аутического спектра отсутствует концентрация внимания, они не могут пожаловаться, если они заплачут, то это совсем не значит, что им больно, но они дают достаточно много поведенческих реакций, которые нужно вовремя заметить и понять. Нам необходимо понять то, что такие дети хотят нам сказать», - говорит Константин.

Тренер проводит тренировки по карате для детей с расстройством аутического спектра в условиях инклюзии. Здоровые дети быстро привыкли к поведенческим особенностям аутистов и уже не обращают внимания, продолжая тренироваться, но расположены к ним не положительно.

Во время тренировки дети с РАС часто отвлекаются на зеркала, они отвлекают занимающихся, произносят повторяющиеся

фразы, заметны стереотипные движения, например, они часто дергают за пояс. Процесс привыкания к кимоно был достаточно длительным, поскольку дети с аутизмом не любят что-то новое, любят лежать на полу, у них тенденция к установлению раз и навсегда заведенного порядка. Все зависит от настроения ребенка: если настроение есть, он будет выполнять все задания и стараться. Если у ребенка с РАС возникло чувство жажды, то он просто встанет и пойдет за водой во время выполнения упражнения, не спрашивая разрешения.

Чтобы дети с аутизмом могли освоить технику карате, тренеру необходимо знать следующие методические приемы: ребенок должен научиться копировать тренера, то есть повторять в точности все движения за ним, чтобы успокоить моторный стереотип, нужно прижать ребенка к себе (обнять его), тренер должен быть строг со всеми, иначе успеха в обучении не добиться, педагог должен быть готов к тому, что ребенок может проявить агрессию по отношению к нему (кусаться, бить), на это ни в коем случае нельзя обращать внимание, поскольку особенный ребенок это запомнит и будет всегда привлекать к себе внимание подобным образом, Константин Емельянов отмечает, что все необходимые знания нужно «вложить» в ребенка с РАС до 12 лет, позже это будет бесполезно, такие дети не терпят принуждения, очень выносливы и сильны. Дети с РАС не любят яркий свет и громкие звуки (им становится больно).

Тренер прилагает усилия, чтобы перенести детей из одного места спортивного зала в другое, поскольку сами они этого сделать не могут, т.к. не понимают просьб, команд.

В общении друг с другом у детей с расстройством аутического спектра есть несколько особенностей: они обнимают того, к кому положительно расположены, могут лежать «кучей» друг на друге, прикосновения также являются способом их коммуникации.

Специалистам, работающим с детьми, имеющим расстройство аутического спектра необходимо иметь много терпения и сил. Нужно отметить, что быстрого результата от занятий ожидать не стоит, это очень длительный систематический труд целой команды специалистов.

## Литература

1. Аутизм /Под ред. проф. Э.Г. Улумбекова. — М.: Гэотар — мед, 2002.
2. Башина В.М. Ранний детский аутизм / Исцеление. — М., 1993.
3. Блейлер Е. Аутистическое мышление // Хрестоматия по общей психологии.- М.: Изд-во МГУ, 1981.
4. Детский аутизм: Хрестоматия / Сост. Л.М. Шипицына. — СПб: дидактика плюс, 2001.

## METHODOLOGICAL METHODS IN CORRECTING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

*M. P. Sutyrina*

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State Technical University,  
Institute of Social Technologies,  
senior teacher, e-mail: sib-factor @yandex.ru

*A. Yu. Frolova*

Russia, Novosibirsk, student, Novosibirsk State Technical University,  
Institute of Social Technologies

**Abstract.** The article discusses the psychological and pedagogical aspects of autism and autism spectrum disorders, the peculiarities of psychophysical, emotional development, the peculiarities of motor skills and the motor sphere in children with developmental disorders of the distorted type; the role of adaptive physical culture in the physical education of children with autism is shown, and specific methodological techniques and recommendations for organizing classes are proposed.

**Key words:** autism spectrum disorders, motor sphere, intellectual sphere, physical skills, stereotype, emotional manifestations, communication.

## References

1. Autizm /Pod red.prof. E.G. Ulumbekova. — М.: Geotar — med, 2002.
2. Bashina V.M. Ranniy detskiy autizm / Istseleniye. — М., 1993.
3. Bleyler Ye. Autisticheskoye myshleniye // Khrestomatiya po obshchey psikhologii.- М.: Izd-vo MGU, 1981.
4. Detskiy autizm: Khrestomatiya / Sost. L.M. Shipitsyna. — SPb: didaktika plus, 2001.

## ЛИДЕР В СПОРТЕ: ВЗГЛЯД АНТОНИО МЕНЕГЕТТИ

*Е. А. Тагильцева*

Россия, г. Новосибирск, студентка,  
ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический  
университет», e-mail: k.tagilceva@yandex.ru

Научный руководитель — М.Г. Чухрова, док. мед. наук, проф. каф.  
общей психологии и истории психологии ФГБОУ ВО «НГПУ»

**Аннотация.** В данной статье рассматривается понимание такого феномена как «Лидер» с точки зрения итальянского психолога А. Менегетти и его авторского направления онтопсихологии. Обозначаются плоскости, которые можно использовать для изучения лидера и его особенностей, а также рассматриваются качества, которые можно назвать основополагающими для лидера. Рассмотрению также подлежит природа возникновения лидера, т.е. является ли лидерство врождённым качеством или приобретённым. Приводятся два соотношения жизненных сфер, одно из которых характерно для обычного человека, а другое для лидера, в том числе подчёркивается их разница. В конце работы приводятся практические советы А. Менегетти, которые автор статьи попытался адаптировать для спорта.

**Ключевые слова:** лидер, спорт, Менегетти, онтопсихология, лидерские качества, лидерство.

Спорт является достаточно разноплановой деятельностью людей в том смысле, что он предполагает состязания различного вида, например, можно соревноваться в силе, выносливости, тактике, умении планировать и т.п. В том числе в рамках спорта существуют индивидуальные и групповые формы состязаний, а также важно понимать, что спортивные соревнования бывают разного уровня и далеко не все спортсмены достигают высот олимпийских игр. В связи с этим я считаю, что имеет смысл рассмотреть подробно лидера, т.к. он способен достигать высоких результатов в любой области, которую он для себя избрал ведущей, в том числе он может вдохновить других людей на свершения. Например, применительно к спорту, лидер может задать настрой для своей команды перед состязанием, или же другие игроки могут равняться на его достижения.

Антонио Менегетти подчёркивает в своих трудах то, что он использует в синонимичном значении такие понятия как: «Ли-

дер», «Менеджер», «Бизнесмен» и т.п. Речь идёт о том, что те качества и плоскости рассмотрения, которые применяются к менеджеру, также справедливы и для любого другого лидера в целом. Можно выделить три плоскости, в рамках которых А. Менегетти рассматривает лидера и процесс его становления и развития, во-первых, это целостное рассмотрение того, кто же такой лидер, какие ему присущи качества, знания, умения и навыки. Во-вторых, это то, как психология, а вернее онтопсихология (авторский метод А. Менегетти), может помочь развитию и становлению лидера, а также дать понимание тех феноменов, которые могут тормозить, или же в целом угрожать его становлению. В-третьих, рассмотрение того, как происходит переход лидера в изомастера.

По мнению А. Менегетти, люди, рожденные с лидерскими способностями, могут реализовать себя только посредством взаимодействия с другими людьми, а также в процессе обучения и накопления жизненного опыта. На основании этого можно сделать вывод, что лидерами и рождаются, и становятся. Если лидер не сможет себя реализовать после многочисленных бесплодных попыток, в силу внешних или внутренних причин, то есть вероятность, что у него разовьется невроз или психическое расстройство.

Если спортсмен обладает ярко выраженными лидерскими качествами, но в силу объективных или субъективных причин (травма, личные обстоятельства, внешние критические события и пр.) теряет возможность заниматься любимым делом, то, как правило, он испытывает тяжелейший стресс, который может завершиться трагическими событиями. В этом случае роль тренера, психолога или наставника чрезвычайно велика. Такому спортсмену необходимо предоставить возможность для реализации своего лидерского потенциала в другой, доступной деятельности. Лидерские особенности таковы, что они сжигают личность изнутри, если нет возможности их реализовать.

В качестве особенностей лидера, по Менегетти, можно выделить [1]:

- Потенциал, который является врождённым и неординарным, причём он будет проявляться как талант создателя и координатора;

- Углубленное познание в той области, которая является наиболее востребованной обществом в целом или какой-то конкретной социальной группой;
- Наличие превосходства в определённом виде деятельности, причём его нельзя оспорить.

Психологическое консультирование спортсмена с позиций онтопсихологии способно дать лидеру глубокое понимание его бессознательной составляющей, например, он, может осознать общую структуру, динамические и детерминистические процессы в бессознательном, и научиться ощущать влияние и вмешательство других людей в собственную жизнь и реальность. Подобные глубокие психологические знания могут помочь человеку лучше понять самого себя, свои модели поведения в различных ситуациях, а также дать объяснение, почему он воспринимает окружающий мир именно так, а не иначе, потому что каждый человек имеет своё субъективное восприятие окружающей реальности.

По мнению А. Менегетти, в жизни каждого человека есть несколько сфер: индивидуальная, семейная, сфера сотрудников, социальные сферы, причём одна сфера накладывается на другую, представляя собой матрёшечный принцип построения. У обычного индивида и лидера построение сфер будет отличаться, так, для простого человека наиболее важными являются индивидуальная и семейная сферы. В то время как у лидера доминирующими сферами являются социальная и сфера сотрудников (в случае спорта это будет сфера игроков по команде, тренеров, соперников и т.д.).

Стоит отметить то, что проблеме лидерства посвящены две работы Менегетти, а именно «Психология лидера» и «Практикум лидера», в тоже время разделы, посвящённые различным аспектам лидерства, присутствуют и в других его работах, однако в меньшей степени.

Также крайне важно, что помимо теоретических разработок Менегетти предлагает несколько практических рекомендаций по формированию личности лидера, рассмотрим их применительно к спорту:

1. Лидер не должен мошенничать и совершать иные поступки, которые могут как-то его компрометировать и наносить урон его имиджу. Применительно к спорту это означает то, что любое



жульничество, применение допинга, недопустимо, как и фабрикации результатов соревнования;

2. Стоит избегать глупцов, т.к. в отличии от нечестных людей, их поведение сложнее предугадать, в том числе, можно недооценить их и попасть по их милости в какую-нибудь неудачную ситуацию;

3. Необходимо выработать собственную манеру поведения, которая будет отличать индивидуальность данного лидера, делать его персону запоминающейся. В истории спорта можно выделить множество примеров таких личностей, которые являются эталоном для других спортсменов;

4. Необходимо уметь оценивать других людей, выявлять их потребности, особенности и интересы, поддерживать людей, т.к. они могут быть полезными в нужный момент;

5. В том числе, нужно уметь обслуживать, т.е. во время взаимодействия учитывать не только свои потребности и интересы, а также обращать внимание на то, что является важным для другой стороны. В спорте это может касаться различных контрактов спортсменов и клубов;

6. Нельзя смешивать личные и деловые взаимоотношения;

7. Следует придерживаться мысли, что наивысшей ценностью является человек, а не какая-то материальная составляющая. В случае спорта речь идёт о ценности каждого игрока команды, каждого отдельного спортсмена, а не их кубок или количества побед и призовых фондов;

8. Лидер достигает успеха только в том случае, когда его деятельность приносит пользу и выгоду не только ему, но и другим людям. Например, в спорте часто встречаются командные соревнования, в которых несколько спортсменов представляют одну конкретную страну;

9. Необходимо выработать у себя разумность и осознанность;

10. Лидеру стоит также обладать менталитетом, особенность которого заключается в том, что только он и его ближайший партнёр будут в курсе какого-то проекта или мероприятия до их непосредственного воплощения в жизнь. Например, лучше повременить с официальным объявлением списков спортсменов участвующих в крупных соревнованиях. Лучше об этом умалчивать до последнего момента и дать спортсменам хорошо подготовиться.

Важно также отметить, что лидеры видят связь между первенством и обязанностями, которые оно на них накладывает, а также они наделены особой этической чувствительностью. Как правило, они обладают такими качествами как: храбрость, мужество, честность, стойкость, упорство; способность вести за собой и действовать, не считаясь со своим благополучием, принимать решение и нести за него ответственность. Любой лидер, удовлетворяя собственные потребности, реализовывает, как правило, общественные интересы, он способен достигать духовных и материальных высот.

Таким образом, можно прийти к выводу, что великими спортсменами делают не только бесконечные тренировки на грани человеческих возможностей, важно чтобы они имели крепкий внутренний стержень и лидерские качества.

### Литература

1. Менеgetti А. Психология лидера. М.: НФ Антонио Менеgetti, 2016. — 348 с.

### A LEADER IN SPORT: ANTONIO MENEGETTI'S VIEW

*E. A. Tagiltseva*

Russia, Novosibirsk, student, Novosibirsk State Pedagogical University,  
e-mail: k.tagilceva@yandex.ru

**Abstract.** This article examines the understanding of such a phenomenon as “Leader” from the point of view of the Italian psychologist A. Meneghetti and his author’s direction of ontopsychology. Planes that can be used to study the leader and his characteristics are indicated, and qualities that can be called fundamental for a leader are considered. The nature of the emergence of a leader is also subject to consideration, i.e. whether leadership is an innate or acquired quality. Two ratios of life spheres are given, one of which is typical for an ordinary person, and the other for a leader, including emphasizing their difference. At the end of the work, A. Meneghetti’s practical advice is given, which the author of the article tried to adapt for sports.

**Key words:** leader, sport, Meneghetti, ontopsychology, leadership qualities, leadership.

### References

1. Menegetti A. Psikhologiya lidera. M.: NF Antonio Menegetti, 2016. — 348 s.

## ПРИБЛИЖАЯСЬ К СТРАХУ: УРОКИ ВЫСОКОГО РИСКА

*К. С. Тюлюш*

Республика Тыва, г. Кызыл

**Аннотация.** Рассматривается проблема психологических факторов, лежащих в основе стремления к экстремальным видам спорта. Вероятно, испытание риском помогает регулировать эмоции в обыденной жизни, повышает самооценку и самоуважение. Стремление к риску может свидетельствовать о физиологической потребности в стрессе.

**Ключевые слова:** экстремальный спорт, психологические факторы, риск, самооценка.

Спорт высших достижений, предполагающий высокие нагрузки, сам по себе несет в себе потенциал опасности и даже вреда для здоровья. Однако некоторые виды спорта по праву считаются особо опасными: это горнолыжный спорт, альпинизм, мотоспорт, парашютный спорт, рафтинг, различные виды единоборств, и некоторые другие. Хоккей также считается опасным видом спорта, судя по коэффициенту страхования жизни, который у всех страховых компаний здесь самый высокий. Эти виды спорта прямо или косвенно подвергают организм человека опасности физических травм и повреждений, а также выраженным психоэмоциональным нагрузкам.

Спорт высокого риска относится к видам спорта, в которых участники должны учитывать возможность серьезной травмы или смерти (Barlow et al., 2015; Breivik, 1999). Несмотря на это, или, из-за возможных фатальных последствий занятия спортом с высоким риском, людей тянет к движению навстречу опасности и от нее. То есть люди боятся потерять свою жизнь в спорте с высоким риском и, таким образом, стремятся вернуться в безопасное место, но затем разумно быстро стремятся снова вернуться в провоцирующую страх среду (Woodman, Hardy, & Barlow, 2018; Вудман, Харди, Барлоу и Ле Сканфф, 2010). Таким образом, в сфере спорта с высоким риском страх — это уже не то, чего люди хотят избегать, а это эмоция, которую они преследуют.

Ранние исследования показали, что поиск сенсаций может быть решающим мотивом, лежащим в основе занятия спортом с высоким риском. В своей Теории поиска ощущений Цукерман

(1969, 1979, 1994) предположил, что люди имеют оптимальные уровни возбуждения (OLA) для когнитивной активности, двигательной активности и положительного аффективного тонауса. Таким образом, искатели ощущений (то есть люди с высоким OLA) будут испытывать стресс в ситуациях сенсорной депривации, потому что им нужна большая стимуляция для достижения своего OLA. Согласно Цукерману, готовность искать интенсивные ощущения для удовлетворения своей потребности способствует рискованному поведению. Используя шкалу поиска ощущений (SSS-V; Zuckerman, Eysenck, & Eysenck, 1978) для оценки мотивов в спорте с высоким риском, первые исследования, по-видимому, предполагали, что участники спорта с высоким риском могут быть однородной с группой искателей сенсаций (Zuckerman, 2007).

Эта неизбирательная точка зрения была всесторонне оспорена и опровергнута Барлоу, Вудманом и Харди (2013; см. Также Woodman et al., 2018). Barlow et al. (2013) нашли убедительные доказательства того, что некоторые участники спорта с высоким риском (например, парашютисты) мотивированы стремлением к острым ощущениям и новым ощущениям, но что другие участники (например, альпинисты, океанские гребцы) движимы необходимостью контролировать свои эмоции и получить чувство свободы воли. В развитии теории регуляции эмоций агента Вудман и др. (2010) утверждали, что не все люди, занимающиеся спортом с высоким риском, стремятся к сенсациям, и они предоставили первоначальную поддержку регулированию эмоций и агентству как мотивам для участия в экспедиционных мероприятиях с высоким риском. Примечательно, что по сравнению с контрольными группами, трансатлантическим гребцам и альпинистам было труднее описать свои чувства в отношении своих любовных отношений.

Однако после сложного перехода и альпинистской экспедиции трансатлантические гребцы и альпинисты сообщили, что чувствуют себя более способными определять и выражать свои эмоции в межличностных отношениях, в которых они обычно испытывают трудности.

Основная предпосылка агентной регуляции эмоций состоит в том, что страх и лишения, которые испытываются в экстремальных условиях (например, рев волн, шторм и холод), более разли-

чимы, чем основная тревога по поводу семейной жизни (например, поддержание любовных отношений). Приближаясь к опасным условиям, люди, которые в повседневной жизни страдают от эмоциональных трудностей (лежащих в основе беспокойства), получают возможность на мгновение определить источник своих неприятных туманных состояний, а именно страх. В этом смысле занятие спортом с высоким риском позволяет людям компенсировать свою низкую эффективность в осуществлении контроля над своими эмоциональными жизненными событиями, успешно справляясь со страхом в других воспринимаемых эмоционально экстремальных условиях.

Barlow et al. (2013) также обнаружили, что люди, участвующие в экспедиционных видах спорта с высоким риском, имеют более высокие ожидания в отношении эмоциональной регуляции и свободы воли и могут перенести навыки выживания, полученные в результате опасных событий, в свою повседневную жизнь. Кроме того, Вудман, МакГрегор и Харди (2018) сообщили, что потребность в регулировании эмоций отличает людей, занимающихся спортом с высоким риском, от людей, которые занимаются другими видами спорта с низким риском. Кроме того, эти трудности регуляции эмоций объясняют преимущества для самооценки, которые возникают в результате успешного взаимодействия с областями высокого риска.

В целом, урок из спорта с высоким риском, по-видимому, заключается в том, что ситуации, вызывающие страх, не обязательно являются тем, чего все люди хотят избегать. Некоторые люди, похоже, подходят к вызывающим тревогу ситуациям, чтобы получить преимущества внутри- и межличностного регулирования. Этот процесс регулирования может иметь особое отношение к соревновательным видам спорта. Действительно, конечная цель спортсменов-спортсменов — стремиться к максимальной производительности. Однако соревновательная арена, угрожающая эго, может вызвать высокий уровень страха и беспокойства (например, боязнь неудачи). Таким образом, это дало бы конкурентное преимущество, если бы конкурент решил соревноваться именно из-за беспокойства, которое порождает конкуренция, в отличие от конкурента, который соревнуется, преодолевая неприятную тревогу.

Таким образом, изучение психологических особенностей спортсменов, предпочитающих рискованные виды спорта, представляет большой научный и практический интерес.

### Литература

1. Jungmin Lee (2004), *Extreme Sports Evaluation: Evidence from Judging Figure Skating*, Econometric Society.
2. Wile, Jon; Amato, Sonny (2006-06-21). «'Adrenaline': Extreme Sports». *The Washington Post*. Retrieved 2008-07-11.
3. Tomlinson, Joe (2004). *Extreme Sports: In Search of the Ultimate Thrill*. Hove: Firefly Books Ltd. ISBN 1-55297-992-X.
4. Barlow et al., 2015 // <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2015.00086/full>
5. Woodman, Hardy, & Barlow, 2018 // <https://www.sport-express.ru/extreme/reviews/815020/>

## APPROACHING FEAR: HIGH-RISK LESSONS

*K. S. Tyulyush*

Republic of Tyva, Kyzyl

**Annotation.** The problem of psychological factors underlying the desire for extreme sports is considered. Probably, the risk test helps to regulate emotions in everyday life, increases self-esteem and self-esteem. The desire for risk may indicate a physiological need for stress.

**Keywords:** extreme sports, psychological factors, risks, self-esteem.

УДК 159.9

## ПСИХОЛОГИЯ МАССОВОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ: ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ

*Б. В. Федотов*

Российская Федерация, г. Новосибирск, Новосибирский государственный аграрный университет, e-mail: fedotovboris@gmail.com

**Аннотация.** В данной публикации автор выделяет угрозы разного рода как для всей человеческой цивилизации, так и для России, в частности. Укреплению здоровья нации, способной преодолеть пандемии и инфекции, помогут в значительной степени физическая культура и спорт. В России налицо тенденция к

здоровому образу жизни. Так, возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», его универсальный характер привели к заинтересованности в нем со стороны определенных социальных слоев населения, в том числе и лиц пожилого возраста. Однако процесс вовлечения граждан страны в данном направлении хотя и происходит, но не столь высокими темпами, о чем зачастую рапортуют государственные и региональные чиновники, выдавая желаемое за действительное. В статье приводятся фактические данные о состоянии массового спорта в России. Рассуждения по проблеме массового спорта подкрепляются материалами собственных исследований и результатами собственного участия в выполнении нормативов ГТО. В заключительной части статьи сформулированы выводы и предложения о переходе массового спорта в стране в новое качество.

**Ключевые слова:** угрозы здоровью населения, развитие физической культуры и массового спорта, мотивация к спорту, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

## Введение

В современном мире растет количество угроз, вызванных не только природными, техногенными катастрофами, но и пандемиями, болезнями инфекционного характера вследствие неадекватного поведения человека и его взаимодействия с флорой и фауной. Несмотря на очевидный научный прогресс и появление новых медицинских технологий и препаратов справиться с этими угрозами становится все сложнее, а порой на разработку эффективных мер защиты уходят десятки лет, как, например, с ВИЧ. В России количество ВИЧ-инфицированных год от года растет и сейчас составляет около 1 млн. чел. В некоторых из зарубежных источников говорится о том, что Россия по этому показателю занимает третье место в мире [1] Противдействию тем или иным факторам риска для человека в определенной степени призваны физическая культура и спорт.

Что способствует вовлечению населения в физическую культуру и спорт и какое это имеет значение для каждого отдельного индивида и страны в целом? Данная проблема может быть рассмотрена с различных точек зрения.

Во-первых, речь может идти о сохранении здоровья нации, увеличении продолжительности жизни и как следствие более эффективной трудовой деятельности людей.

Во-вторых, физическая подготовка, занятия спортом выступают составной частью культуры. Поэтому задача формирования у населения потребности заниматься спортом означает в том чис-

ле и развитие общей культуры, понятия весьма широкого. Вполне естественно, что наличие подобной установки у данной группы лиц будет реализовываться с помощью физической подготовки. Эта часть населения рассматривает физическую культуру и спорт как часть своего досуга.

В-третьих, речь может идти об определенной релаксации. Длительное нахождение в аудитории, кабинете, сидячий образ жизни, интеллектуальные нагрузки, работа, сидя у компьютера, объективно вызывают потребность в смене видов деятельности. Так, многие студенты рассматривают занятия по физической культуре как активный отдых. В ходе таких занятий происходит включение других психофизиологических процессов, а эти процессы в конечном счете должны способствовать повышению интеллектуальной работоспособности.

### **Постановка задачи**

Для решения цели данного исследования акцент был сделан на Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). По мнению автора данной публикации комплекс ГТО в полной мере соответствует критериям, с помощью которых можно в значительной степени определить психофизиологическое состояние человеческого организма. А вручение знаков ГТО (бронзового, серебряного или золотого) тому или иному участнику данного движения — показатель степени его достижений. Следовательно, комплекс ГТО не следует рассматривать лишь с точки зрения профилактики здоровья. Для одной группы населения он — лишь фактор принадлежности к спорту или физической культуре. Для таких людей задача достижения успеха — это лишь пройти испытания, выполнить нормативы, не сойти с дистанции. У них не столь уж основательный спортивный потенциал и весьма средние спортивные показатели. При этом, может быть, они объективно и не ставят перед собой цель завоевания какой-либо награды. Однако, в любом возрасте человек, активно занимающийся спортом, стремится к победам. И поэтому подобная группа отличается от остальных, просто занимающихся тем или иным видом спорта, своей нацеленностью на результат, а не просто на какие-то формальные показатели. С точки зрения психологии их можно отнести к акцентуированным типам



личности. Они амбициозны в своих намерениях и каждый раз, выходя на дистанцию, будут бороться за победу.

Таким образом, проблема данной публикации невольно предопределила обращение к данному феномену. Диалектический подход к оценке явления требует рассматривать его в движении, во взаимосвязи многих составляющих, в показе противоречий. Важно видеть причину и следствие, необходимость и случайность. Отсюда стремление изучить явление с точки зрения развития спорта в России вообще и ГТО, в частности, за столь короткий отрезок времени. Важно было изучить явление со всех точек зрения: показ политического и идеологического смысла движения ГТО в истории Отечества, степень его массовости (вовлеченности населения) с учетом регионального аспекта, роль комплекса в мотивации к здоровому образу жизни. Для решения указанных задач пришлось обратиться к истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Как известно, возрождение движения ГТО в России произошло в 2014 году. Применение источниковедческого подхода предопределило обращение к широкому кругу источников. В их числе — материалы руководящих документов высших органов власти страны, материалы архивов, диссертационные исследования специалистов, анализ монографий, публикаций в научных журналах, а также интернет-ресурсы. В свою очередь оценка с позиций современной истории дает возможность лучше осознать величие прошлого и на этой основе сделать фундаментальный анализ настоящего. Для понимания процессов, касающихся массового спорта, были реализованы методы эмпирического исследования. Исследовательский интерес представляли проводившиеся в стране мониторинги, социологические исследования, материалы руководящих документов по проблеме спорта в Российской Федерации. С этой целью были изучены приказы Министра спорта РФ, начиная с 2014 года. Статистический метод позволил увидеть динамику данного движения. Эти данные были дополнены с помощью анкетирования. В качестве респондентов выступали студенты Новосибирского государственного аграрного университета (НГАУ) и Сибирского государственного университета телекоммуникаций и информатики (СибГУТИ). Однако не меньшее значение имел интроспективный подход к проблеме, основанный на

личностном самоанализе и самооценке. С этой целью автор данной публикации официально зарегистрировался в центре ГТО и стал его участником, пройдя испытания по всем тестам.

Обращаясь к истории вопроса, следует заметить, 2020 год является юбилейным. Всесоюзный комплекс «Готов к труду и обороне» появился в СССР в 2030 году по инициативе Комсомола. К этому сложились все предпосылки. В стране набирала высокие темпы социалистическая индустриализация, а вместе с ней и культурная революция. Менялось сознание людей. Ведь культурная революция означала поворот к новым знаниям в сфере образования, науки и спорта. Идея, выдвинутая на страницах «Комсомольской правды» получила массовую поддержку и уже в 1931 году появилась программа ГТО. В то время были разработаны единые требования для всех – всего 21 требование. Но лишь пять из них были физическими: плавание, гребля, метание гранаты, бег, верховая езда, прыжки. Остальные 16 требований носили теоретический характер. Нужно было показать свои знания в теории физической культуры, рассказать о достижениях в спорте, знать, как оказать первую медицинскую помощь и многое другое. Спортивный комплекс быстро распространялся по всей стране, охватив практически все предприятия и организации. Уже через год после введения комплекса около 20 тысяч его участников были награждены знаком ГТО. Значок на груди стал приятным бонусом. Этим гордились. Но кроме того появились и другие стимулы. Так, граждане, соответствующие нормативам, получали определенные льготы при поступлении в физкультурные училища, техникумы, высшие учебные заведения со спортивным уклоном. А еще им предоставлялась возможность участвовать в спортивных мероприятиях более высокого уровня — всесоюзных, республиканских и международных. В 1932 году произошло разделение испытаний на мужские и женские. Их стало, например, для мужчин 25 и лишь 3 из них являлись теоретическими [2].

По мнению некоторых историков комплекс ГТО берет свое начало с 1927 года. Эта дата вошла в историю как момент слияния и реорганизации нескольких военно-спортивных объединений в СССР. На их базе была создана самая крупная из специализированных общественных организаций — Общество

содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ). Таким образом, комплекс изначально имел ярко выраженную оборонную направленность. Накануне войны миллионы граждан не только стали его участниками, но и были награждены знаком ГТО. К началу войны миллионы советских граждан из числа награжденных добровольцами уходили на фронт, пополняли партизанские отряды. Их физическая подготовка способствовала ускоренному овладению навыками военного дела снайперам, танкистам, разведчикам, летчикам [3].

Комплекс ГТО в том виде, в каком он был разработан в 30-е годы, просуществовал свыше 40 лет. К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО. Эти результаты, безусловно, сопряжены с достижениями советских спортсменов на чемпионатах мира и олимпийских играх. Слава советского спорта прокатилась по всему миру.

Политический и экономический кризис конца 1980-х, а затем и 1990-х и начала 2000-х годов привел ко многим пагубным последствиям для страны, в том числе и для развития массового спорта. Комплекс ГТО по сути был предан забвению.

Однако в стране менялись установки и приоритеты. И в первую очередь надо отметить роль Президента РФ В.В. Путина. По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) «для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей» [3].

Что же произошло в стране за последние годы. Вся указанная информация носила и носит гласный характер и отражается на созданном в этих целях портале «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в интернете [4]. На портале есть сведения до одного человека по каждому из 85 субъектов РФ: общее количество поданных заявок, количество тех, кто реально принял участие и сколько из них были награждены знаками ГТО. Удалось установить следующее. Остановимся на данных за 2018 год. Отдельные субъекты идут в лидерах. Такие, например, как Белгородская область, Республика Татарстан, Воронежская область, Тюменская область.

Наименование субъекта	Население, принявшее участие в выполнении тестов ГТО	Доля населения, зарегистрированного для участия в испытаниях (%)	Доля населения, принявшего участие в выполнении тестов ГТО (%)	Общее количество знаков	Доля населения, награжденного знаком ГТО (%)
Белгородская область	275 235	18,48	19,02	88 423	6,11
Республика Татарстан	310 794	55,26	8,74	88 831	2,50
Воронежская область	166 293	81,23	7,61	57 697	2,64
Тюменская область	108 553	74,07	8,11	34 723	2,60

*Рис. 1. Субъекты РФ, имеющие лучшие показатели по массовости населения в выполнении норм ГТО на 2018 г.*

Что можно сказать об остальных субъектах РФ. Если не брать во внимание все показатели, а лишь один (количество участников), то можно увидеть, что их доля в основном не превышает 3% от численности населения, а в таких субъектах, как Свердловская область, г. Москва, Республика Башкортостан, Красноярский край, Республика Тыва, Московская область, Тверская область, Калужская область, Республика Калмыкия, Республика Хакассия, Пермский край и другие (всего: 25) доля участников, как правило, менее 1%.

Ниже представлен рисунок, который показывает как в современной России население участвовало в выполнении нормативов с 2014 по 2018 год и добилось высшей награды – золотого знака ГТО. Этот рисунок показывает устойчивую тенденцию к достижению высокой награды, однако не свидетельствует о том, что многие участники способны преодолеть столь высокую планку. Достаточно лишь сказать, что отмеченные (награжденные золотым знаком ГТО) по всей России составляют очень скромные 0,0018 %.

Новосибирская область по всем показателям расположилась в 2018 году на 48 месте, т.е. опустилась на одну строчку по сравнению с 2017 годом. 73 145 чел. В 2018 году были зарегистрированы для участия в комплексе, однако приняли участие лишь 38 816 чел., т.е. 53,07% от числа зарегистрированных или 1,52 % от

общей численности жителей региона. 16 873 участника от Новосибирской области (0,66 % от числа жителей) или 43,47% от числа участников прошли испытания на тот или иной знак ГТО. В 2019 году в Новосибирской области для сдачи тестов было зарегистрировано уже 17 570 человек. Однако лишь 8 610 из них получили какой-то знак [5].

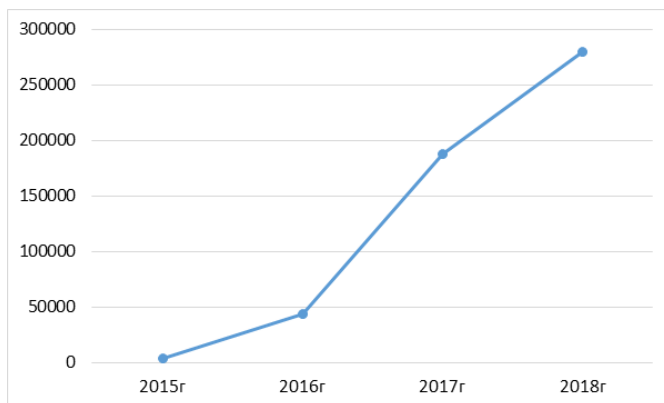


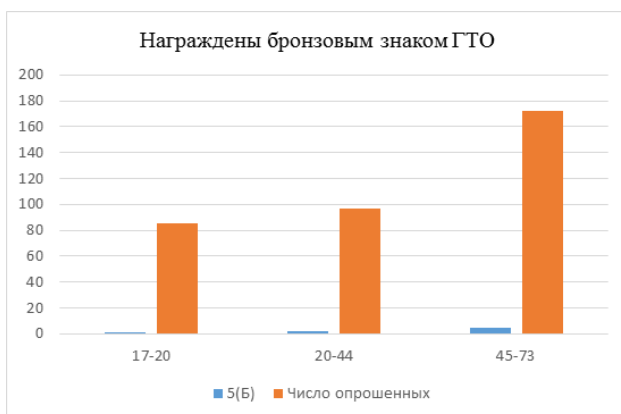
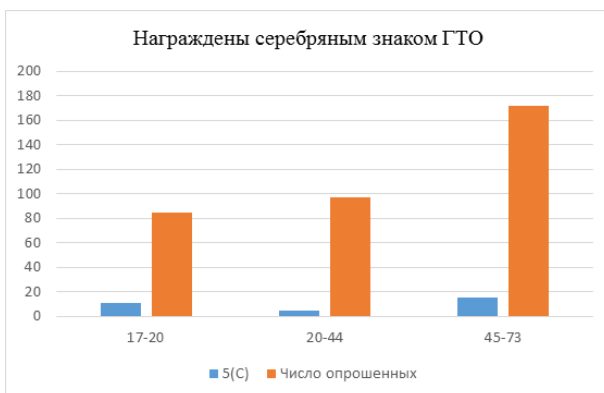
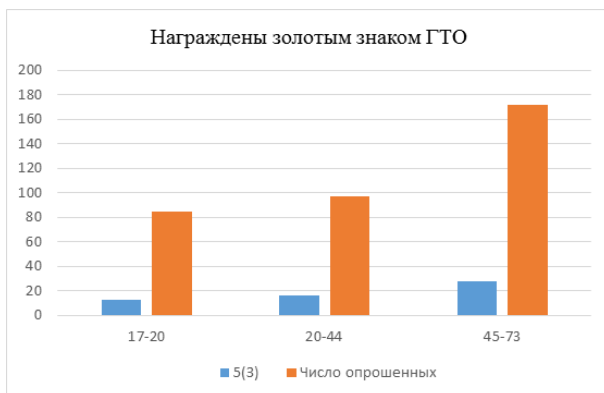
Рис. 2. Общее количество награжденных золотым знаком ГТО по РФ

Есть и другая часть исследования. Оно было проведено с помощью анкетирования и охватило 354 человека. Из них: 85 в возрасте 17-20 лет, 97 – 21-44 года и 172 45-73 года. Этими респондентами стали не только сами студенты НГАУ и СибГУТИ, но также их родители, бабушки и дедушки.

Возрастные группы	Число опрошенных	Награждены золотым знаком ГТО	Награждены серебряным знаком ГТО	Награждены бронзовым знаком ГТО
17-20	85	13	11	1
21-44	97	16	5	2
45-73	172	28	15	5

Рис. 3. Результаты в выполнении норм ГТО среди нескольких поколений

На рисунке 3 видно количество респондентов, разбитых на три возрастные группы, но и количество участников ГТО, удостоенных наград (знаков). Отличие представленных сведений заключается в том, что здесь уже другой временной отрезок.



Мы абстрагируемся от понятия современный и, видимо, в большей степени здесь подходит термин «постсоветский». Прочитав и переведя эти цифры в проценты, мы можем увидеть отсутствие каких-либо принципиальных различий между указанными тремя группами участников.

Теоретический и практический анализ по истории массового спорта и вновь полученные результаты позволяют сформулировать несколько основополагающих выводов.

Во-первых, реальное количество участников массового спорта невелико. Включая движение ГТО, оно составляет менее 5 %. Высказывания чиновников, отвечающих за развитие спорта в России, в ряде случаев – это лишь стремление выдать желаемое за действительное. Так, на заседании Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта основной темой дискуссии стала пропаганда здорового образа жизни и вовлечение к 2024 году 55% населения страны в систематические занятия физкультурой. Но кто будет за это отвечать? Ведь эта цифра взята из ниоткуда. А многие из чиновников или уже покинули свои посты (как теперь уже бывший Министр спорта П.А. Колобков) или их не будет в 2024 году [6].

Во-вторых, ключевой задачей является поворот в сознании людей. В Советском Союзе включенность миллионов граждан в спортивное движение стало возможным благодаря тому, что вместе с индустриализацией страны произошла культурная революция. Велась эффективная пропаганда. Ее результатом и стало осознание едва ли не каждым гражданином великой страны важности спорта как части культурного развития. В настоящее время страна нуждается в новых посылах, которые приведут в движение миллионы людей. Нужна новая идеология – идеология здорового образа жизни.

В-третьих, в современных условиях для развития массового спорта важен союз трех составляющих: государства, бизнеса и общественности. Государство, осуществляя крупные проекты, в т.ч. и в спорте, не всегда оказывается способным направить средства, чтобы закрыть узкие места. Отсюда включенность бизнеса, стремление строить окупаемые объекты. И за постсоветский период мы видим существенный рост фитнес – центров, залов и т.д. Определенные социальные слои готовы за ока-

зываемые услуги платить деньги. Однако порой таких объектов явно недостает: футбольные стадионы, залы и площадки для игровых видов спорта, плавательные бассейны. Человек зачастую оказывается лишенным заниматься любимым видом спорта, где порой присутствует сугубо корпоративный подход и нет доступа для подобных занятий. Общественности следовало бы также рьяно отстаивать свои спортивные объекты возле жилых домов и строить новые, как это относится, например, к сохранению самостийно возведенных гаражей или стоянок для автомобилей.

В-четвертых, надо брать на вооружение опыт других стран: Европы, Азии, Латинской Америки. Там некоторые виды спорта становятся национальными (Великобритания, Испания, Франция, Германия и др.). Так, в Германии уже несколько десятков лет действуют ассоциации (союзы), которые даже на уровне небольших городов объединяют в своих рядах сотни и тысячи граждан независимо от их пола и возраста. Эти ассоциации существуют на базе членских взносов, а иногда и спонсорской помощи. Поэтому не стоит удивляться успехам этих стран в футболе. Там футбол – не просто вид спорта. Это часть жизни. Но когда-то в СССР тоже был массовый футбол («Кожаный мяч»), хоккей («Золотая шайба») и т.д. Были соответственно и более весомые успехи отечественного спорта.

В-пятых, отдельной темой является физическая культура и спорт в образовательных учреждениях всех типов. Претендуя на роль одной из ведущих стран мира в сфере образования, Россия не может довольствоваться тем убогим состоянием, в котором находится значительная часть спортивных объектов. Причина здесь проста – финансирование спортивной инфраструктуры (если есть таковая) идет по остаточному принципу. Здесь также необходим радикальный поворот по улучшению качества этих объектов.

В-шестых, эффективным фактором, способным привлечь население к занятиям спортом, могут служить стимулирующие денежные выплаты. Подобная практика уже несколько лет существует в силовых ведомствах. Там военнослужащие и сотрудники этих структур выполняют соответствующие нормативы и по их результатам командиры частей издаю соответствующие прика-



зы. Настало время подобной практики и для гражданских учреждений. Но человек должен получать денежное вознаграждение за достижения в спорте, а не за формальное участие или просто имитацию. В таком случае данная идея приобрела бы пагубный и извращенный характер.

Т.о., проблема массового спорта в России требует осознания всех составляющих. Обеспечить реализацию всей программы массового спорта возможно путем учета и реализации всего комплекса причин и условий.

### Литература

1. Эмиль Кнутсон (Emili Knutson), Карен О.Сеттен (Karen O.Setten). Россия глазами иностранцев. СПИД и ВИЧ в России: русские отрицают, что в стране есть серьезная проблема ВИЧ, и утверждают, что это западный заговор. Dagbladet, Норвегия 04.12.2017. [Электронный ресурс] [сайт] URL: // <https://inosmi.ru/social/20171204/240917437.html> (Дата обращения: 8.03. 2020)
2. История появления ГТО. [Электронный ресурс] [сайт] [URL: // <http://sk-gagarin.ru/istoriya-poyavleniya-gto/>] (Дата обращения: 23.02.20.).
3. Комплекс ГТО как фактор укрепления обороноспособности страны и здоровья населения. [Электронный ресурс] [сайт] URL: // <https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/komplikts-gto-kak-faktor-ukrepleniia-oboronosposobnosti-strany-i-zdorov-ia-nasielieniia>] (Дата обращения: 2.01.19.).
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Интернет ресурс] [Сайт] URL: // <http://gto.ru/document> (Дата обращения: 8.01. 2019.).
5. Шумилова А. ГТО – залог успеха. Только треть новосибирцев может выполнить нормы комплекса ГТО // Аргументы и факты – 6-12 ноября 2019 г. – 45 (2034) – С. 5. URL: // <http://www.kremlin.ru/events/president/news/61771>] (Дата обращения: 27.02.2020.).

## PSYCHOLOGY OF MASS SPORTS IN MODERN RUSSIA: MAIN TRENDS

*Boris V. Fedotov*

Candidate of History, Associate Professor at the Chair of Education Technologies, Pedagogics and Psychology at Engineering Institute of Novosibirsk State Agrarian University (147 Nikitina str., 630039, Novosibirsk, e-mail: [fedotovboris@gmail.com](mailto:fedotovboris@gmail.com))

**Abstract.** In this publication, the author identifies various threats to the entire human civilization, and to Russia in particular. Physical culture and sport will help to strengthen the health of a nation that can overcome pandemics and infections. Russia, there is a trend towards a healthy lifestyle. Thus, the revival of the all – Russian sports complex «Ready for work and defense» and its universal character have led to interest in it from certain social strata of the population, including the elderly. However, the process of involving the country’s citizens in this direction, although it is happening, is not so fast, which is often reported by state and regional officials, giving wishful thinking. The article presents actual data on the state of mass sports in Russia. Arguments on the problem of mass sports are supported by the materials of their own research and the results of their own participation in the implementation of the TRP standards. In the final part of the article, conclusions and proposals on the transition of mass sports in the country to a new quality are formulated.

**Keywords:** threats to public health, development of physical culture and mass sports, motivation for sports, all- Russian sports complex «Ready for work and defense».

## References

1. Emil’ Knutson (Emili Knutson), Karen O.Setten (Karen O.Setten). Rossiya glazami inostrantsev. SPID I VICH v Rossii: russkiye otritsayut, chto v strane yest’ ser’yezhnaya problema VICH, I utverzhdayut, chto eto zapadnyy zagovor. Dagbladet, Norvegiya 04.12.2017. [Elektronnyy resurs] [sayt] URL: // <https://inosmi.ru/social/20171204/240917437.html> (Data obrashcheniya: 8.03. 2020)
2. Istoriya poyavleniya GTO. [Elektronnyy resurs] [sayt] [URL: // <http://sk-gagarin.ru/istoriya-poyavleniya-gto/>] (Data obrashcheniya: 23.02.20.).
3. Kompleks GTO kak actor ukrepleniya oboronosposobnosti strany I zdorov’ya naseleniya. [Elektronnyy resurs] [sayt] URL: // <https://kopilkaurokov.ru/obzh/presentacii/kompleks-gto-kak-faktor-ukrepleniia-oboronosposobnosti-strany-i-zdorov-ia-nasielieniia>] (Data obrashcheniya: 2.01.19.).
4. Vserossiyskiy fizkul’turno-sportivnyy kompleks «Gotov k trudu I oborone» [Internet resurs] [Sayt] URL: // <http://gto.ru/document> (Data obrashcheniya: 8.01. 2019.).
5. Shumilova A. GTO – zalog uspekha. Tol’ko tret’ novosibirtsev mozhet vpolnit’ normy kompleksa GTO // Argumenty I fakty – 6-12 noyabrya 2019 g. – 45 (2034) – S. 5. URL: // <http://www.kremlin.ru/events/president/news/61771>

## ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Т. А. Филь*

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», канд. психол. наук, доцент, зав. кафедрой психологии, педагогики и правоведения, e-mail: fil@mail.ru.

*М. В. Лохницкая*

Россия, г. Новосибирск, психолог-бакалавр, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления»

**Аннотация.** В статье проведен анализ особенностей спортивной мотивации у подростков, занимающихся командными и индивидуальными видами спорта. Показано, что спортсменам, занимающимся командными видами спорта, свойственны такие особенности мотивационной сферы как повышенный уровень потребности в общении, в одобрении, коллективистской направленности, мотива физического самоутверждения, подготовки к профессиональной деятельности, узнавания нового и смещения цели. Спортсменам, занимающимся индивидуальными видами спорта, свойственны такие особенности мотивационной сферы, как повышенный уровень стремления к достижению успеха, рекреационный мотив и демотивация.

**Ключевые слова:** коллективные виды спорта, индивидуальные виды спорта, спортивная мотивация.

С точки зрения спортивной психологии, мотивация к спортивной деятельности складывается из направления и интенсивности применяемых усилий, и определяется совокупностью затраченных сил. Для спортсмена-подростка, который находится в периоде становления своей социальной жизни, спортивная мотивация в большей степени может определяться не внешними, а внутренними мотивами, представлениями о себе и своей роли в жизни, зависимостью от группы [1, 2]. Проблема спортивной мотивации подростков часто занимает спортивных тренеров, и определяет актуальность нашего исследования. Вероятно, спортивная мотивация должна различаться у подростков, занимающихся индивидуальными по сравнению с занимающимися командными видами спорта.

**Цель:** выявить особенности мотивационной сферы у подростков занимающихся командными и индивидуальными видами спорта.

**Контингент и методы исследования:**

1 группа (ЭГ-1) — подростки, занимающиеся в секции волейбола Муниципального бюджетного учреждения города Новосибирска (МБОУ СОШ №29). Возраст испытуемых — 14-16 лет. Количество испытуемых — 40 человек, из которых 11 — юноши, 29 — девушки.

2 группа (ЭГ-2) — подростки, занимающиеся в секции тенниса Муниципального бюджетного учреждения города Новосибирска «Спортивная школа олимпийского резерва (МБУ СШОР «Теннисная академия»). Возраст испытуемых — 14-16 лет. Количество испытуемых — 40 человек, из которых 19 — девушки, 21 — юноши.

Методы психодиагностического исследования: тестирование (методика «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова; методика диагностики мотивации достижения А. Мехрабян; методика А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом»; Опросник «Шкала спортивной мотивации» Р.Дж. Валлеранд), методы математической обработки (U-критерий Манна-Уитни), с использованием компьютерных программ STATISTICA 6.5, Microsoft Excel. Достоверность результатов исследования — не ниже 5% уровня значимости.

**Результаты**

Дескриптивные характеристики показателей шкал по 2 эмпирическим группам по опроснику «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова представлены на рис. 1, откуда следует, что у испытуемых ЭГ-1 показатели менее дифференцированы, разброс показателей составляет 20. У испытуемых ЭГ-2 разброс больше, но максимальный показатель по шкалам выше. В целом показатели мотивации в обеих группах испытуемых находится на среднем уровне, но в группе ЭГ-1 среднее значение выше, чем в группе ЭГ-2. Кроме того, в ЭГ-1 значения по ряду шкал значительно превышают значения, показанные группой ЭГ-2: отметим такие шкалы, как потребность в одобрении, общение и коллективистская направленность.



Рис. 1. Оценка центральной тенденции распределения характеристик у испытуемых по опроснику «Изучение мотивов занятий спортом» В. И. Тропникова ЭГ -1 (N1 = 40) и ЭГ-2 (N2 = 40)

Графическое выражение результатов оценки шкал центральной тенденции распределения характеристик у испытуемых по опроснику Мехрабиана представлены на рис. 2. В группе ЭГ-1 по отношению к группе ЭГ-2 выше уровень таких особенностей мотивации, как невыраженная мотивация достижения, при этом по остальным шкалам опросника получены результаты меньше, чем в группе ЭГ-2.

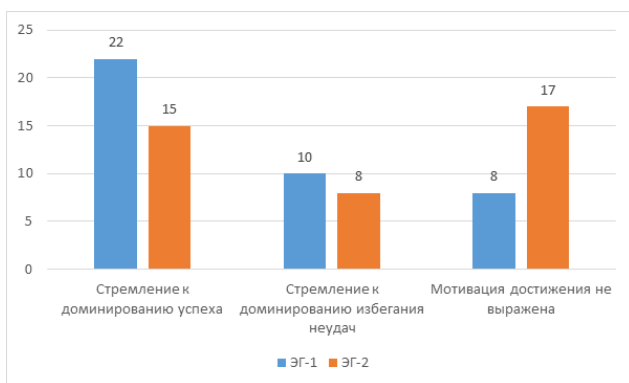


Рис. 2. Направленность мотивации у испытуемых по тесту-опроснику Мехрабиана ЭГ -1 (N1 = 40) и ЭГ-2 (N2 = 40), чел.

Результаты исследования по методике А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» представлены на рис. 3. Очевидно, что различия между группами ЭГ-1 и ЭГ-2 имеются, так, сильно различающиеся показатели были продемонстрированы по таким компонентам мотивации, как мотив подготовки к профессиональной деятельности, рекреационный мотив, мотив достижения успеха в спорте, мотив физического самоутверждения.

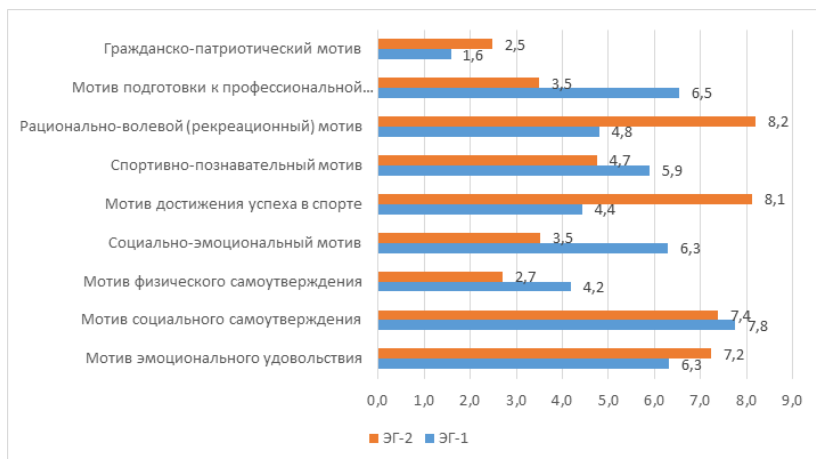


Рис. 3. Оценка центральной тенденции распределения характеристик у испытуемых по опроснику А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» ЭГ -1 (N1 = 40) и ЭГ-2 (N2 = 40)

Графическое выражение результатов оценки центральной тенденции распределения характеристик у испытуемых по опроснику «Шкала спортивной мотивации» Р.Дж. Валлеранд ЭГ -1 (N1 = 40) и ЭГ-2 (N2 = 40) представлены на рис. 4.

Здесь очевидно, что существенная разница между теннисистами и волейболистами показана по таким показателям: как мотив узнавания нового, смещение цели и демотивация.

Оценка достоверности различий исследуемых признаков попарно между ЭГ -1 (N1 = 40) и ЭГ-2 (N2 = 40) с использованием U-критерия Манна-Уитни, показала следующее.

По шкале рефлексивного самосознания между ЭГ -1 (N1 = 21) и ЭГ-2 (N2 = 25) выявлены следующие различия: «общение» (U = 2936,5 при  $p < 0,05$ ), «потребность в одобрении» (U = 2974,500

при  $p < 0,01$ ), «коллективистская направленность» ( $U = 3125,5$  при  $p < 0,05$ ). По результатам оценки достоверности различий по параметрам, образованным шкалами опросника мотивации достижения А. Мехрабиан с использованием U-критерия Манна-Уитни между ЭГ -1 ( $N_1 = 40$ ) и ЭГ-2 ( $N_2 = 40$ ) выявлены следующие различия: «стремление к доминированию успеха» ( $U = 412,0$  при  $p < 0,05$ ), «мотивация достижения не выражена» ( $U = 302,5$  при  $p < 0,05$ ).

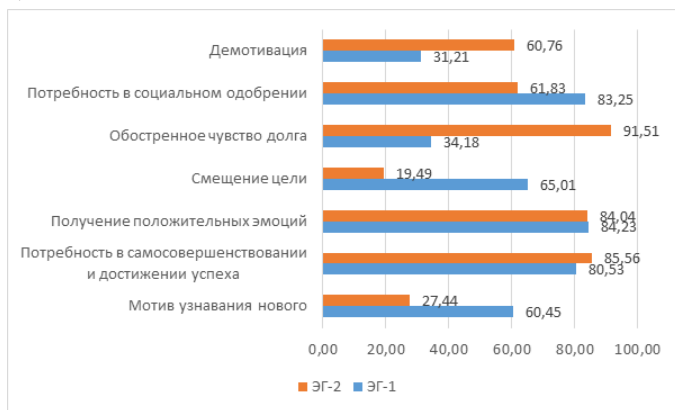


Рис. 4. Оценка центральной тенденции распределения характеристик у испытуемых по опроснику «Шкала спортивной мотивации» Р.Дж. Валлеранд ЭГ -1 ( $N_1 = 40$ ) и ЭГ-2 ( $N_2 = 40$ )

По результатам оценки достоверности различий по параметрам, образованным шкалами опросника А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» с использованием U-критерия Манна-Уитни между ЭГ -1 ( $N_1 = 40$ ) и ЭГ-2 ( $N_2 = 40$ ) выявлены следующие различия: «мотив физического самоутверждения» ( $U = 375,5$  при  $p < 0,05$ ), «мотив достижения успеха в спорте» ( $U = 412,0$  при  $p < 0,05$ ), «рекреационный мотив» ( $U = 345,0$  при  $p < 0,05$ ), «мотив подготовки к профессиональной деятельности» ( $U = 355,5$  при  $p < 0,05$ ).

По результатам оценки достоверности различий по параметрам, образованным шкалами опросника А.В. Шаболтас «Шкала спортивной мотивации» Р.Дж. Валлеранд с использованием U-критерия Манна-Уитни между ЭГ -1 ( $N_1 = 40$ ) и ЭГ-2 ( $N_2 = 40$ ) выявлены следующие различия: «мотив узнавания нового» ( $U = 295,0$  при

$p < 0,05$ ), «смещение цели» ( $U = 280,5$  при  $p < 0,05$ ), «демотивация» ( $U = 380,0$  при  $p < 0,05$ ).

Анализ достоверных различий и средних рангов по шкалам методик позволили выявить следующие особенности эмпирических групп:

1. У спортсменов, занимающихся командными видами спорта, выше уровень потребности в общении как фактора мотивации, чем у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. Причины этого достаточно очевидны: недостаток общения и любовь к общению и служит одних из факторов выбора именно командного вида спорта, в то время, как индивидуальными видами спорта зачастую занимаются более интровертированные и замкнутые люди.

2. У спортсменов, занимающихся командными видами спорта, выше потребность в одобрении, чем у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. В командных видах спорта серьезное значение имеет социальный статус спортсмена в команде, его успехи и роль в победах или поражениях в команде. Всей этой совокупности факторов нет в индивидуальных видах спорта, в связи с чем «командники» чаще ищут одобрения сокомандников и тренера, чем спортсмены, занимающихся индивидуальными видами спорта.

3. У спортсменов, занимающихся командными видами спорта, выше коллективистская направленность мотивации, чем у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, имеют выраженную нацеленность на командный результат, на самопожертвование ради результата команды, на свое положение в спортивном коллективе. Все это придает мотивации такие оттенки как нежелание подводить команду, выложиться для получения ей результата и т.д.

4. Спортсменам, занимающимся индивидуальными видами спорта свойственны такие особенности мотивация достижения, как повышенный уровень стремления к достижению успеха. Это говорит о том, что спортсмены, занимающихся индивидуальными видами спорта более склонны к эмоциональной саморегуляции поведения, расценивают личный успех как важную составляющую собственной спортивной мотивации.

5. У спортсменов, занимающихся командными видами спорта, выше мотив физического самоутверждения, чем у спортсме-



нов, занимающихся индивидуальными видами спорта. Это связано с наличием внутренней конкуренции в команде, постоянно имеющей место быть борьбе за места в основном составе. Всё это подталкивает спортсменов, занимающихся командными видами спорта, к физическому развитию и самоутверждению в коллективе. Это продемонстрировано соответствующими шкалами двух методик: опросник мотивации достижения А. Мехрабиан и опросник А.В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом»

6. У спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, выше рационально-волевой (рекреационный) мотив, чем у спортсменов, занимающихся командными видами спорта. Здесь можно отметить особенности непосредственно исследуемых видов спорта: занятия теннисом престижны, социально одобряемы, потенциально способны вывести спортсмена на определенный уровень медийности и узнаваемости. Для подростка это важно, в связи с чем, они не относятся к занятиям теннисом, как к тяжелой обязанности.

7. У спортсменов, занимающихся командными видами спорта, выше мотив подготовки к профессиональной деятельности, чем у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. Командные виды спорта кажутся спортсменам более органично вплетенными в повседневную жизнедеятельность, чем индивидуальные: подростки способны представить занятия волейболом во взрослом возрасте, без отрыва от трудовой и профессиональной деятельности, в отличие от теннисистов.

8. У спортсменов, занимающихся командными видами спорта, выше мотив узнавания нового, чем у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. Это значит, что такие показатели как исследовательский интерес, любопытство и мотивация к обучению повышают скорее командные виды спорта, чем индивидуальные.

9. У спортсменов, занимающихся командными видами спорта, выше уровень смещения цели, чем у спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта. Здесь очевидно, что занятия командными видами спорта открывают перед спортсменами много сопутствующих преимуществ, таких, как расширение социального круга знакомств, обретение новых связей, друзей и так далее. Все это свойственно индивидуальным видам спорта в меньшей степени.

10. У спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, выше демотивация, чем у спортсменов, занимающихся командными видами спорта. Это можно объяснить тем, что в командных видах спорта и даже в случае проблем и факторов, снижающих мотивацию, спортсменам, занимающимся командными видами спорта, менее свойственно на них указывать и публично обсуждать. В целом, уровень мотивации не может всегда быть высочайшим, поэтому здесь мы скорее имеем место с не совсем искренними ответами испытуемых ЭГ-1.

Выводы:

1. Спортсменам, занимающимся командными видами спорта, свойственны такие особенности мотивационной сферы как повышенный относительно спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, уровень потребности в общении, в одобрении, коллективистской направленности мотивации, мотива физического самоутверждения, подготовки к профессиональной деятельности, узнавания нового и смещения цели.

2. Спортсменам, занимающимся индивидуальными видами спорта, свойственны такие особенности мотивационной сферы, как повышенный относительно спортсменов, занимающихся командными видами спорта, уровень стремления к достижению успеха, рекреационный мотив и демотивация.

### Литература

1. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность. В 2 т. Т.2. Пер. с нем. / Под ред. Б.М.Величковского. — М.: Педагогика, 2013г. — 315 с.
2. Шильштейн, Е.С. Особенности презентации Я в подростковом возрасте / Е.С. Шильштейн // Вопросы психологии. — 2010г. — № 2. — С. 56-68.

### PECULIARITIES OF THE MOTIVATION SPHERE OF TEENAGERS PROFESSIONALLY DOING TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS

*T. A. Fil*

Russia, Novosibirsk, candidate of psychological sciences, associate professor, head of the department of psychology, pedagogy and law, Novosibirsk State University of Economics and Management, e-mail: [t.a.fil@nsuem.ru](mailto:t.a.fil@nsuem.ru)

*M. V. Lohnitskaya*

Russia, Novosibirsk, student, Novosibirsk State University  
of Economics and Management

**Abstract.** The article analyzes the features of sports motivation among adolescents involved in team and individual sports. It is shown that athletes involved in team sports are characterized by such features of the motivational sphere as an increased level of need for communication, approval, collectivist orientation, motive of physical self-affirmation, preparation for professional activity, learning new things and shifting goals. Individual sportsmen are characterized by such features of the motivational sphere as an increased level of desire to achieve success, recreational motive and demotivation.

**Key words:** collective sports, individual sports, sports motivation.

### References

1. Khekkhauzen, KH. Motivatsiya i deyatel'nost'. V 2 t. T.2. Per. S nem. / Pod red. B.M.Velichkovskogo. M.: Pedagogika, 2013. 315 s.
2. Shil'shteyn, Ye.S. Osobennosti prezentatsii YA v podrostkovom vozraste / Ye.S. Shil'shteyn // Voprosy psikhologii. 2010. № 2. S. 56-68.

УДК 159

## ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Т. А. Филь*

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский  
государственный университет экономики и управления»,  
канд. псих. наук, доцент, зав. кафедрой психологии, педагогики  
и правоведения, e-mail: fil@mail.ru.

*М. Г. Чухрова,*

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский  
государственный университет экономики и управления»,  
докт.мед.наук, профессор кафедры психологии, педагогики и  
правоведения, e-mail: mba3@ngs.ru

*Л. Г. Родина,*

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский  
государственный университет экономики и управления»,

ст. преподаватель кафедры психологии, педагогики и правоведения,  
e-mail: larisa-125@yandex.ru

**Аннотация.** В статье обсуждается проблема мотивации спортивной деятельности. Показано, что схемы анализа спортивной мотивации могут существенно различаться в зависимости от исходной концепции исследователя. Дискутируются взаимоотношения мотивации и мотива в спорте, мотивационной установки на спорт. Управление мотивацией спортсмена, как актуальное направление психологии спорта, должно включать учет психологических, физиологических и ситуационных компонентов, которые тесно взаимодействуют между собой, влияя на результат.

**Ключевые слова:** спортивная мотивация, мотивы занятия спортом, мотивационная установка, управление мотивацией спортсмена.

Проблема мотивации и мотивов — одна из центральных в психологии спорта. Это обусловлено тем, что «мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, которое используется для объяснения движущих сил поведения, деятельности» [6, с. 218]. Решением различных вопросов психологии мотивации занимались многие зарубежные (Atkinson J.W., Birch D.W., 1978; Locke E.A., Latham G.P., 2000; Оллпорт Г., 2000; Маслоу А., 2003; Хекхаузен Х., 2003) и отечественные (Ядов В.А., 1975; Леонтьев А.Н., 2001; Божович Л.И., 1997; Узнадзе Д.Н., 2001; Ильин Е.П., 2008 и др.) исследователи [1-11]. Большинство ученых сходятся в том, что мотивация представляет собой сложную систему, в которую включены определенные иерархические структуры и различные виды мотивов. Спортивная мотивация представляет собой яркий пример сложного переплетения не только психологических, но и физиологических структур, определяющих специфику личностной направленности.

Прежде чем анализировать мотивацию спортивной деятельности, следует отметить, что научный генезис понятия мотивации в психологии имеет не только длительную историю, но и довольно дискуссионный характер. Анализ зарубежной и отечественной литературы, посвященной проблеме мотивации, свидетельствует, что сегодня в психологической науке существует множество школ и направлений в исследовании этого сложного феномена человеческой психики. Как справедливо указывает Х. Хекхаузен, едва ли найдется другая такая необозримая область психологических исследований, к которой можно бы было подойти со столь разных

сторон, как к психологии мотивации. Проблемы, которые она призвана объяснить, исходят из таких несхожих областей, как экспериментальная психология, социальная психология, психология личности, психоанализ, клиническая психология и т.п. [11]. Понятно, что мотивация в спорте может изучаться с каждой из этих позиций. Сложность и многоаспектность проблемы мотивации в спорте обуславливает и множественность трактовок ее как психологического феномена, понимания ее сущности, природы, структуры, функционирования. В частности, во всем своем многообразии мотивация спортсмена может рассматриваться как:

- актуальный процесс, направляющий и побуждающий целенаправленное поведение человека (Левин К., 2001);
- особая личностная сфера, включающая в себя потребности, мотивы, цели, интересы в их сложном переплетении и взаимодействии (Atkinson J.W., Birch D.W., 1978; Маслоу А., 2003);
- совокупность факторов, определяющих, поведение и поступки человека (Асеев В.Г., 1995);
- совокупность мотивов, побуждающих к достижению цели (Леонтьев А.Н., 2001; Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А., 1998), к действию (Рубинштейн С.Л., 2003);
- процесс психической регуляции конкретной деятельности (Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш., 1991; Иванников В.А., 2006);
- процесс действия мотива, механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности (Рубинштейн С.Л., 2003; Джидарьян И.А., 1974);
- побуждение, вызывающее активность организма и определяющее её направленность (Леонтьев А.Н., 2004);
- совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность (Мерлин В.С., 1971);
- объяснительный конструкт, используемый для объяснения причин поведения людей (того, почему они ведут себя так, а не иначе), его направленности и механизмов осуществления (Гордеева Т. О., 2006);
- динамический процесс формирования мотива (Леонтьев В.Г., 2002; Ильин Е.П., 2008) и т.п.

Соответственно, в контексте различных теоретических подходов будут различаться и схемы анализа спортивной мотивации. Например, к одной из наиболее признанных и распространенных в зарубежной психологии относится, так называемая, реактивная схема «S-O-R» (стимул-организм-реакция), в русле которой предпринимались активные попытки замены мотивационных процессов информационными, а мотивы сводились к перцептивному акту, что привело к исчезновению из фокуса внимания качественной специфики мотивационных образований [4].

По мнению Е.П.Ильина [6], все многообразие определений мотивации можно дифференцировать на две большие группы:

1) мотивация рассматривается со структурных позиций, как совокупность факторов или мотивов (например, по В.Д.Шадрикову (2003), структура мотивации включает потребности, цели личности, уровень притязаний, идеалы, условия деятельности, мировоззрение, убеждения, направленность личности и т.д.);

2) мотивация рассматривается как динамическое образование, как процесс, психологический механизм.

Однако ряд определений мотивации включает и структурную, и процессуальную составляющие. Например, динамическая модель мотивации, согласно А.Н.Леонтьеву [8], включает ядерную и функциональную подструктуры мотива. Учитывая, что, в соответствии с принципом единства сознания и деятельности, мотивация может быть в равной мере и личностным образованием, и элементом деятельности, можно рассматривать мотивацию в спорте как специфический вид регуляции деятельности по саморазвитию, представляющую собой сложную функциональную систему интегрированных воедино содержательных и динамических процессов. Мотивационные элементы, многократно повторяясь в деятельности, постепенно закрепляются в личности, оказывая на нее постоянное влияние. Спортсмены, особенно высокого класса, навсегда, до конца жизни, остаются в империи спорта, их личностные мотивационные образования оказывают влияние как на спортивную деятельность, их породившую, так и на все последующие виды деятельности и поведения. Мотивация выступает как процесс, увязывающий воедино личностные и ситуационные параметры на пути регуляции спортивной деятельности.

Деятельность, как показано в работах А.Н. Леонтьева [8], является базисом личности. В основе деятельности и поведения, всей системы человеческих поступков и действий, в том числе в спорте, всегда лежит мотивация, основанная на безусловных рефлексках, по А. Маслоу. Безусловные рефлексы (половой, пищевой, оборонительный, исследовательский) зачастую активно эксплуатируются СМИ, болельщиками, тренерами для повышения спортивной мотивации: это и привлекательность спортсменов, и их материальные преимущества, и большие возможности спортсменов высокого мастерства.

Основным структурным элементом мотивации в большинстве работ признается мотив. Мотив — это то, что активизирует действие, поведение либо поддерживает и направляет его, как только организм выведен из состояния покоя. Так, Л.М. Веккер трактует мотив как «непосредственно отображаемое побуждение, психологический процессуальный состав мотивационных компонентов акта психической регуляции действий может быть воплощен именно в процессах, в которых непосредственно психически отражаются состояния носителя психики, инициирующие поведенческий акт» [3, с. 454]. А.Н. Леонтьевым мотив понимается как реальный или воображаемый предмет потребности, побуждающий и направляющий на себя деятельность человека. «Предмет деятельности есть ее действительный мотив» [8, с. 102]. Особое внимание взаимосвязи мотивации и деятельности уделял С.Л.Рубинштейн, рассматривая мотивацию как «всю совокупность мотивов, побуждающих к действию», как процесс, «представляющий собой динамическую составляющую деятельности» [9, с. 222]. Мотивы выступают как причины, мотивация — как следствие, как сам процесс активности человека, его деятельности или поведения. По Е.П.Ильину, «мотивация — это процесс формирования мотива, проходящий через определенные стадии и этапы, а мотив — это продукт этого процесса» [6, с. 84]. Соотношение категорий «мотив» и «мотивации» А.А. Бодалев, В.В. Столин и В.С. Аванесов рассматривают сквозь призму энергетической активации, отмечая, что «отличие мотива от мотивации со стороны динамически энергетических характеристик и заключается как раз в том, что интенсивность актуальной мотивации складывается из интенсивности латентного мотива и ин-

тенсивности ситуационных детерминант мотивации» [цит. по 7: с. 220-221].

Таким образом, мотив в спортивной деятельности — это ее ключевая психологическая детерминанта, то, ради чего она осуществляется субъектом.

**Мотивация** в спорте — это: а) динамическая составляющая спортивной деятельности, представляющая собой целостную совокупность мотивов, побуждающих субъекта к занятию спортом; б) процесс активности человека, постоянного выбора и принятия им решений на основе взвешивания альтернатив, объясняющий целенаправленность действия, организованность и устойчивость спортивной деятельности.

Очевидно, что и мотивация, и мотив являются многомерным образованием и имеют сложную внутреннюю структуру.

Особенностью спортивных мотиваций является то, что они напрямую связаны с рядом психофизиологических процессов, сопутствующих спортивной деятельности. В частности, с формированием функциональных систем, ответственных за достижение спортивного результата, и со способностью к достижению определенного функционального состояния, оптимального для выполнения спортивной задачи. Нервная деятельность отличается синтетической направленностью. В любой функциональной системе присутствует блок обратной связи, который контролируется системой вознаграждения, или самовознаграждения, с помощью опиоидных пептидов, и эта система служит для мозга главным механизмом мотивации. Специфические сложные спортивные навыки и умения, включающие переплетения возбуждения, ориентации, внимания, — контролируются системой подкрепления мозга, которая завязана на мотивацию. Спортивная мотивация способна синтезировать новые способы использования мозга, создать в коре мозга новые сложные нейронные сети, сформировать такие функциональные системы, которые не предусмотрены эволюцией человека, и которым приходится интегрировать новую и разнородную информацию, связанную со спортивной задачей. Для согласования деятельности элементов этой функциональной системы нужен определенный ритм, под контролем которого и объединяется вся необходимая информация. Ритмичные тренировки, ритмичные повторения отдельных элементов, —



этим пронизаны вся спортивная деятельность, и в основе ее, как надстройкой, стоит спортивная мотивация.

Рассматривая проблему психологической природы и содержания спортивной мотивации, мы исходим из того, что любая форма поведения и деятельности может быть объяснена как внутренними, так и внешними причинами. В первом случае в качестве исходного и конечного пунктов объяснения выступают психологические свойства субъекта поведения, его потребности, цели, намерения, желания, интересы и т.п., а во втором — внешние условия и обстоятельства его деятельности, ситуационные стимулы.

В понимании психологической природы мотивации в спорте нельзя обойти вниманием теорию установки, концептуальные основы которой представлены в трудах Д.Н. Узнадзе (2001). Д.Н. Узнадзе понимал мотив как сложное психологическое образование, возникающее в результате многоэтапного процесса мотивации [10]. С точки зрения ученого, интегрирующая функция в системе мотивов принадлежит установке, адекватность которой обуславливает успешность личности в деятельности. Мотивационная установка на спорт, как стержневая компонента, определяет инициативное поведение личности, побуждает субъекта ставить перед собой различные задачи и формировать неслучайную последовательность целей. Е.П. Ильин рассматривает установку как особое образование в мотивационной сфере личности, называя его «мотивационной установкой», под которой он понимает «задание для себя, запланированное, но отсроченное, или намерение, которое будет осуществлено при появлении нужной ситуации, повода. Ее можно рассматривать как латентное состояние готовности к удовлетворению потребности, реализации намерения» [6, с. 146]. Мотивационную установку на спортивную деятельность можно трактовать как особую форму потенциальных мотивов, включающих как когнитивный элемент, представляющий собой смысловое суждение, так и эмоциональный — оценочное суждение по поводу своих достижений. Как показано Л.И. Божович (1997), мотивационная установка формируется, во-первых, когда цель деятельности отдалена и ее достижение отсрочено, во-вторых, когда удовлетворение потребности не может быть достигнуто непосредственно, а требует достижения проме-

жуточных целей, не имеющих собственной побудительной силы: в спорте это изнурительные каждодневные тренировки. В этом случае установка выступает в качестве побудителя действий, направленных на достижение промежуточных целей — тренировок, необходимых для спортивной карьеры. Мотивационная установка спортсмена включает потенциальные мотивы будущей деятельности, в большей мере желаемые, нежели существующие, например, победа в Олимпиаде, — но полноценно отвечающие смыслу и содержанию настоящей деятельности. По мысли Е.П. Ильина, «с началом действия (или деятельности) мотив не исчезает, он остается в памяти, придавая смысл этому действию, а цель действия фиксируется в механизме его контроля — аппарате сличения в виде эталона, с которым происходит сопоставление достигаемого результата» [6, с. 145]. Однако, «степень выраженности латентного мотива может быть высокой (высокий индекс мотива), но актуальная мотивация при этом может быть слабой. Это происходит в связи с тем, что конкретная ситуация не имеет для субъекта личностного смысла, а это, в свою очередь, приводит к низкой эффективности деятельности» [10, с. 221].

Таким образом, мотивация спортивной деятельности — это сложное образование, имеющее характер системы, включающей как психологические, так и физиологические, и ситуационные компоненты, где отдельные ее части тесно взаимодействуют между собой, влияя на результат. Управление мотивацией спортсмена — это актуальная задача спортивной психологии, которая нуждается в дальнейшей разработке.

#### **Библиографический список:**

1. Бандура А. Принципы модификации поведения. — М.: Педагогика. 1989. — 217 с.
2. Бодалев А.А., Столин В.В., Аванесов В.С. Общая психодиагностика. — СПб.: «Речь», 2006. — 440 с.
3. Васильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация и контроль за действием. — М.: Изд. МГУ, 1991. — 144 с.
4. Веккер Л. М. Психика и реальность. Единая теория психическая процессов. — М.: Смысл, 2002. — 688 с.
5. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Краткий психологический словарь: личность, образование, самообразование, профессия. — Минск: «Хэл тон», 1998. — 399 с.

6. Ильин Е.П. Мотивы и мотивация. — СПб.: Питер, 2008. — 512 с.
7. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / Под общ. Ред. Д.А.Леонтьева. — М.: Смысл, 2001. — 572 с.
8. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл; ИЦ «Академия», 2004. — 352 с.
9. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. — СПб.: Питер, 2003. — 512 с.10
10. Узнадзе Д.Н. Психология установки. — СПб.: Питер, 2001. — 416 с.
11. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. — СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. — 860 с.

## THE PROBLEM OF MOTIVATION IN SPORTS ACTIVITIES

*T. A. Fil,*

Novosibirsk, Russia, Novosibirsk state University of Economics and management, PhD. Crazy. Associate Professor, head of the Department of psychology, pedagogy and law, e-mail: fil@mail.ru

*M. G. Chukhrova,*

Novosibirsk, Russia, Novosibirsk state University of Economics and management, doctor of medical Sciences, Professor of the Department of psychology, pedagogy and law, e-mail: mba3@ngs.ru

*L.G. Rodina,*

Novosibirsk, Russia, Novosibirsk state University of Economics and management, senior lecturer of the Department of psychology, pedagogy and law, e-mail: larisa-125@yandex.ru

**Annotation.** The article discusses the problem of motivation of sports activity. It is shown that the schemes of sports motivation analysis can differ significantly depending on the initial concept of the researcher. The article discusses the relationship between motivation and motive in sports, motivational attitude to sports. Motivation management of an athlete, as an actual direction of sports psychology, should include consideration of psychological, physiological and situational components that closely interact with each other, affecting the result.

**Keywords:** sports motivation, motives for sports, motivational attitude, motivation management of an athlete.

### Bibliograficheskij spisok

1. Bandura A. Principy` modifikacii povedeniya. — М.: Pedagogika. 1989. — 217 s.
2. Bodalev A.A., Stolin V.V., Avanesov V.S. Obshhaya psixodiagnostika. — SPb.: «Rech`», 2006. — 440 s.

3. Vasilev I.A., Magomed-Eminov M.Sh. Motivaciya I control za dejstviem. — M.: Izd. MGU, 1991. — 144 s.
4. Vekker L. M. Psixika I realnost. Edinaya teoriya psixicheskaya processov. — M.: Smysl, 2002. — 688 s.
5. Dyachenko M.I., Kandy'bovich L.A. Kratkij psixologicheskij slovar: lichnost, obrazovanie, samoobrazovanie, professiya. — Minsk: «Xel ton», 1998. — 399 s.
6. Ilin E.P. Motivyi motivaciya. — SPb.: Piter, 2008. — 512 s.
7. Levin K. Dinamicheskaya psixologiya: Izbrannye trudy/Podobshh. Red. D.A.Leonteva. — M.: Smysl, 2001. — 572 s.
8. Leontev A.N. Deyatelnost. Soznanie. Lichnost. — M.: Smysl; Icz «Akademiya», 2004. — 352 s.
9. Rubinshtejn S.L. Bytie I soznanie. Chelovek I mir. — SPb.: Piter, 2003. — 512 s.
10. Uznadze D.N. Psixologiya ustanovki. — SPb.: Piter, 2001. — 416 s.
11. Hekhauzen X. Motivaciya I deyatelnost. SPb.: Piter; M.: Smysl, 2003. 860 s.

УДК 376.23

## **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА**

*А. Ю. Фролова*

Россия, г. Новосибирск, студентка, Институт социальных технологий Новосибирский государственный технический университет,  
e-mail: anzhy\_frolova@mail.ru.

*М. С. Головин*

Россия, г. Новосибирск, кандидат биологических наук, доцент.  
Институт социальных технологий Новосибирский государственный  
технический университет, e-mail: golovin593@mail.ru

**Аннотация.** Данная статья посвящена проблеме нарушения двигательной сферы у слабослышащих школьников. Рассмотрены основные двигательные нарушения, факторы возникновения глухоты. Дети с патологией слуха отличаются от своих нормально слышащих сверстников соматической слабостью, недостаточной двигательной активностью. Доказано, что неслышащие школьники отстают от своих сверстников в психофизическом развитии на 1-3 года. При харак-

теристике физического развития глухих и слабослышащих детей отмечается замедление естественного хода физического развития. Такие дети имеют более низкие по сравнению со слышащими сверстниками показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки, для них также характерны мышечная слабость, снижение тонуса мышц, вегетативные расстройства. В настоящее время установлена определенная связь между уровнем физического развития, координационных способностей глухих детей и их физической подготовленностью, которая выражается в уровне развития физических качеств; быстроты, мышечной силы, гибкости и выносливости.

**Ключевые слова:** глухие школьники, адаптивная физкультура, психофизиологические особенности школьников с нарушением слуха.

## **Введение**

Ведущие специалисты в сурдопедагогике подчеркивают, что исключение такого важного анализатора, как слух, не может бесследно пройти для личности. Глухота сопровождается недостаточной функцией вестибулярного аппарата, приводящей к нарушению координации и неустойчивым состояниям нервной системы. Поражение слуха приводит к недостаточной речевой деятельности, к уменьшению объема получаемой информации, что отрицательно сказывается на развитии восприятия, мышления, памяти и других элементов познавательного процесса [6].

Известно, что стойкие нарушения слуха у детей могут быть врожденными и приобретенными. Врожденный характер нарушений слуха отмечается значительно реже, чем приобретенный. В настоящее время установлено, что роль наследственных факторов при нарушениях слуха в прежние годы преувеличивалась. К причинам, обуславливающим врожденное нарушение слуха, следует отнести инфекционные заболевания у матери во время беременности (корь, грипп и т.д). Показано, что наиболее опасным для развивающегося зачатка слухового аппарата является заболевание, возникающее у матери в первые три месяца беременности [5].

Большинство ограничений слухового восприятия окружающей действительности у некоторых людей возникают с течением времени — это приобретенные проблемы. Причины этих нарушений могут быть обусловлены наследственностью, перенесенными инфекционными заболеваниями (менингит, корь, скарлатина, свинка, пневмония), воспалительными процессами, последствиями заболеваний носа и носоглотки, невритами, травмами головы (родовые, послеродовые) [5].

Дети с патологией слуха отличаются от своих нормально слышащих сверстников соматической слабостью, недостаточной двигательной активностью. Доказано, что неслышащие школьники отстают от своих сверстников в психофизическом развитии на 1-3 года [8].

При характеристике физического развития глухих и слабослышащих детей отмечается замедление естественного хода физического развития, если нарушение произошло в детском возрасте. Такие дети имеют более низкие по сравнению со слышащими сверстниками показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки, для них также характерны мышечная слабость, снижение тонуса мышц, вегетативные расстройства [3].

Важным показателем физического развития является жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Исследователями отмечаются значительные различия в этом показателе между детьми с нарушением слуха и нормально слышащими. В показателях ЖЕЛ наблюдается значительная разница между слабослышащими школьниками и их слышащими сверстниками в 10-ти летнем возрасте, но с возрастом эта разница уменьшается. Также наиболее выражено отставание детей с нарушением слуха от здоровых школьников в показателях окружности грудной клетки (ОГК). Дисгармония в физическом развитии у детей с нарушением слуха приводит к снижению мышечной рецепции, что ведет к замедлению развития скоростно-силовых способностей и точности движений [1].

Одной из немаловажных сторон изучения двигательной сферы глухих является анализ уровня развития их физической подготовленности, от которой во многом зависят успехи в формировании трудовых и спортивных умений и навыков. В настоящее время установлена определенная связь между уровнем физического развития, координационных способностей глухих детей и их физической подготовленностью, которая выражается в уровне развития физических качеств; быстроты, мышечной силы, гибкости и выносливости [7].

Анализируя уровень развития скоростно-силовых способностей между глухими и слышащими школьниками, можно установить, что с возрастом разница увеличивается. Если в 10 лет разница в показателях теста «прыжок в длину с места» между глухими и здоровыми школьниками составляет 9,0 см, то к 12-ти летнему возрасту различие достигает уже 11,3 см [2]. Среди многочис-

ленных форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее выраженными являются прыжковые упражнения. Имеются данные, что у глухих мальчиков с 11 до 13 лет прирост прыгучести равен в среднем от 1,9 до 4,4 см [9].

Таким образом, анализируя литературные данные, можно сделать вывод о том, что темпы развития скоростно-силовых способностей глухих детей с возрастом все больше отстают от темпа их развития у слышащих сверстников [4].

Аналогичным образом обстоит ситуация с показателями ловкости. Исследование ловкости у глухих детей показало, что способность к выполнению координационных и точных движений у детей с патологией слуха значительно ниже, чем у слышащих [4].

Рассмотренные изменения мышечной силы, общей выносливости, скоростно-силовых способностей характеризуют внешнюю форму деятельности двигательного аппарата, точнее, сократительную возможность мышц и их готовность к нагрузкам [10].

### **Заключение:**

Исследования в области физического развития, физической подготовленности и координационных способностей глухих детей давно привлекают внимание как отечественных, так и зарубежных специалистов в области адаптивной физической культуры. Исследованиями доказано, что поражение слуха нарушает весь ход развития ребенка. Нарушение слуха, прежде всего, сказывается на психике школьника, общении с людьми и окружающим миром [5].

### **Литература**

1. Алехина В.Т. Развитие двигательных качеств у глухих школьников на уроках физической культуры / Материалы конференции «Проблемы физ. Воспитания аномальных детей», 4-5 июня 1986 г. — М., 1987. — С. 23-26.
2. Бабенкова Р.Д. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития (глухих, умственно-отсталых и с церебральным параличом) // Дефектология. М., 1983. — № 5.-С.129-133.
3. Байкина Н.Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушениями слуха: Запорожье, ЗГУ — 2003. — 120 с.
4. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети. — М.: Советский спорт, 2004. — 304 с.

5. Воробьев В.Ф., Митрофанова А.А. Практика индивидуального подхода к детям с патологией слуха при обучении ациклическим движениям // Адаптивная физическая культура. 2010. № 3 (43). С. 36-39.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6т. — Т. 4 / Л.С.Выготский // Детская психология. — М.: Педагогика -386 с.
7. Горская И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. Монография / И.Ю.Горская, Л.А.Суянгулова.- Омск: СибГАФК, 2000. 212с.
8. Дзержинская Л.Б. Коррекции отклонений в развитии глухих дошкольников средствами ритмической гимнастики: автореф. Дис. Канд. Пед. Наук / — Волгоград, 1997. — 23 с.
9. Хода Л.Д. Основные положения социальной интеграции неслышащих людей в различных видах адаптивной физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2008. № 7. С. 7.
10. Шапкина Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. М.: Советский спорт — 2005. — 464 с.

## ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION IS A METHOD OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENT

*A. Y. Frolova*

Russia, Novosibirsk, student of NSTU

*M. S. Golovin*

Russia, Novosibirsk, Associate Professor,  
Candidate of Biological Sciences.

“NOVOSIBIRSK STATE TECHNICAL UNIVERSITY”

**Abstract.** This article is devoted to the problem of impaired motor activity in hard-of-hearing students. The main motor disorders, the factors of the deafness becoming are considered. Children with hearing pathology are different from normal hearing children by somatic weakness, lack of motor activity. It is proved that deaf students lag behind their peers in the psychophysical development for 1-3 years. When characterizing the physical development of deaf and hard-of-hearing, a slowdown in the natural course of physical development is noted. Such children have lower height and body weight, chest circumference compared to peers who are hearing, they also have muscle weakness, decreased muscle tonus and autonomic disorders. Currently, a certain relationship has been established between the level of physical development, the coordination abilities of deaf children and their physical fitness, which is expressed in the level of development of physical qualities; speed, muscle strength, flexibility and endurance.

**Key words:** deaf students, adaptive physical education, psychophysiological characteristics of students with hearing impairment.



## References

1. Alekhina V.T. Razvitiye dvigatel'nykh kachestv u glukhikh shkol'nikov na urokakh fizicheskoy kul'tury / Materialy konferentsii «Problemy fiz. Vospitaniya anomal'nykh detey», 4-5 iyunya 1986 g. M., 1987. S. 23-26.
2. Babenkova R.D. Osobennosti koordinatsii dvizheniy u uchashchikhsya s defektami razvitiya (glukhikh, umstvenno-otstalykh I s tserebral'nyim paralichom) // Defektologiya. M., 1983. — № 5.-S.129-133.
3. Baykina N.G. Diagnostika I korrektsiya dvigatel'noy sfery u lits s narusheniyami slukha: Zaporozh'ye, ZGU — 2003. — 120 s.
4. Boskis P.M. Glukhiye I slaboslyshashchiye deti. — M.: Sovetskiy sport, 2004. — 304 s.
5. Vorob'yev V.F., Mitrofanova A.A. Praktika individual'nogo podkhoda k detyam s patologiyey slukha pri obuchenii atsiklicheskim dvizheniyam // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. 2010. № 3 (43). S. 36-39.
6. Vygotskiy L.S. Sobraniye sochineniy: V 6t. — T. 4 / L.S.Vygotskiy // Detskaya psikhologiya. — M.: Pedagogika -386 s.
7. Gorskaya I.YU. Bazovyye koordinatsionnyye sposobnosti shkol'nikov s razlichnym urovnem zdorov'ya. Monografiya / I.YU.Gorskaya, L.A.Suyangulova.- Omsk: SibGAFK, 2000. 212s.
8. Dzerzhinskaya L.B. Korrektsii otkloneniy v razvitii glukhikh doshkol'nikov sredstvami ritmicheskoy gimnastiki: avtoref. Dis. Kand. Ped. Nauk / — Volgograd, 1997. — 23 s.
9. Khoda L.D. Osnovnyye polozheniya sotsial'noy integratsii neslyshashchikh lyudey v razlichnykh vidakh adaptivnoy fizicheskoy kul'tury // Teoriya I praktika fizicheskoy kul'tury. 2008. № 7. S. 7.
10. Shapkova JI.B. Chastnyye metodiki adaptivnoy fizicheskoy kul'tury. M.: Sovetskiy sport — 2005. — 464 s.

УДК 159.92

## **ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК ОСНОВА ПОЗИТИВНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ**

*И. Н. Чухлебова*

Россия, г. Новосибирск, студентка, ФГБОУ ВО «Новосибирский  
государственный педагогический университет»

Научный руководитель: д.м.н. М. Г. Чухрова

**Аннотация.** Занятия спортом рассматриваются как одна из возможностей для позитивного функционирования личности. Для этого необходимы такие ка-

чества личности, как направленность на саморазвитие, сформированность временной перспективы, увлеченность деятельностью, удовлетворенность жизнью и самопринятие.

**Ключевые слова:** психология развития, позитивное функционирование личности.

Позитивное функционирование личности является сложным концептом. Сегодня существует целое направление в психологии, называемое «позитивная психология», а так же издано и написано не мало научных трудов и исследований, направленных на изучение данного направления (М. Селигман, Э. Динер, Л.А. Головей, А.А. Реан), однако не существует однозначного определения и понимания этого понятия.

Сам термин «позитивное функционирование личности» активно используется в современном мире в рамках направления «позитивная психология», где психологическое здоровье рассматривается через призму семьи и семейных отношений (Головей Л.А., Стрижецкая О.Ю., Криулина А.В.), развитие и самореализацию как личности. Можно предположить, что позитивное функционирование личности рассматривается и отражается в различных сферах жизни и деятельности человека и проявляется различными гранями, а конфликты и кризисы — показывают человеку его точку роста и область дальнейшего психического новообразования в дальнейшей реализации. Также существует определение позитивного функционирования для периода старости: А.А. Реан определяет данный концепт как «ощущение психологического благополучия в различных видах деятельности, которое позволяет пожилому человеку быть удовлетворенным своей жизнью в старости» (Реан, 2002). Позитивное функционирование в отечественной психологии является относительно молодым конструктом, однако можно выделить ряд понятий, близких и отчасти входящих в понятие позитивного функционирования.

В качестве еще одного компонента позитивного функционирования можно выделить параметры «Я»-концепции человека, в частности его самооценку. Результаты исследований самооценки человека в период старения свидетельствуют о том, что самооценка представляет сложный конструкт, претерпевающий изменения в период старения, при этом она может оставаться на до-

статочном высоком уровне до самой глубокой старости [Бороздина, Молчанова, 1997; Молчанова, 2006]. За счет реструктурирования системы самооценок как специфического ресурса в пожилом возрасте обеспечивается высокий уровень общей самооценки, который, как писал еще У. Джеймс, необходим для психологического комфорта человека.

Еще одним фактором позитивного функционирования можно назвать спортивную сферу. Спорт как основа позитивного функционирования личности. Сегодня эта сфера занимает особенное место в жизнедеятельности современного человека. Спорт это подвижность, это усилия, это продление молодости и функциональности организма. Его проблемы стали пристально рассматриваться медиками и педагогами. При занятиях спортом человек включает все свои ресурсы, как физического тела, так и психические силы, а так же запускаются осмысленные процессы самореализации, распределения энергии и жизненных сил. Каждый человек выбирает свой вид спорта индивидуально, который подходит только ему. Например, бег или спортивную ходьбу выбирают люди с повышенной подвижностью, и активной жизненной позицией. Или такой вид спорта как, например йога, выбирают люди с более сензитивным восприятием, направленным на более философские, глубокие осмысления, более спокойные и рассудительные люди. Спортивные нагрузки позволяют осуществить энергетическую разрядку организму, снять стресс, отвлечься от разрушительных влияний внешней, окружающей среды.

Актуальность данного направления вполне очевидна. В современном мире прослеживается стремительный рост научно-технического прогресса, человечество совершает квантовый скачок своего сознания, современные гаджеты и ИТ технологии превосходят все ожидания, но человек, к сожалению, становится все более не подвижен, а то и совсем не нужен, что значительно омрачает физиологическую сторону жизни, поэтому актуальность данного направления, а именно, занятие спортом, как позитивного функционирования личности, является очевидным.

Подводя итоги о представлении о благополучии, можно сказать, что исследователи рассматривают психологическое благополучие личности как позитивную оценку себя и собственной

жизни (Г.Л. Пучкова, М.В. Соколова, Р.М. Шамионов), доминирующее психическое состояние (Л.В. Куликов), совокупность необходимых личностных ресурсов, обеспечивающих успешность личности в системе «субъект — среда» (О.С. Ширяева), направленность личности на позитивное функционирование и результат этой направленности, выражающийся в переживании счастья и удовлетворенности собственной жизнью (П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова).

Опираясь на представление о том, что позитивное функционирование можно определить как процесс, обеспечивающий психологическое благополучие, в нашей работе мы хотим доказать, что для позитивного функционирования важны, во-первых, такое качество личности, как направленность на саморазвитие, обеспечивающее личностный рост человека; во-вторых, сформированность временной перспективы, которая позволяет строить долгосрочные жизненные планы и видеть зависимость результатов от действий, предпринятых человеком; в-третьих, увлеченность деятельностью как фактор, определяющий как наличие такого занятия, так и конструктивность увлеченности; а также вспомогательные факторы, среди которых мы выделяем удовлетворенность жизнью и самопринятие, обеспечивающие, соответственно, достаточный эмоциональный уровень и саму возможность личностного роста.

## SPORTS ACTIVITIES AS A BASIS FOR POSITIVE FUNCTIONING OF THE INDIVIDUAL

*Chukhlebova I. N.*

Russia, Novosibirsk, student, Novosibirsk state pedagogical University

Research supervisor: MD, Prof. M. G.Chukhrova

**Abstract.** Sports are considered as one of the opportunities for positive functioning of the individual. This requires such personal qualities as a focus on self-development, the formation of a temporary perspective, passion for activities, life satisfaction and self-acceptance.

**Key words:** developmental psychology, the positive functioning of the individual.

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОЦЕССА ПЕРЕАДАПТАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ СМЕНЕ ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ**

*М. Г. Чухрова, С. Г. Кривошеков, В. Н. Ефимов*

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский  
государственный университет экономики и управления

**Аннотация.** Проведено комплексное обследование группы из 86 спортсменов, совершающих трансмеридиональные перелеты, с применением нейропсихологических тестов, функциональных проб и психологического интервьюирования. Показано, что в процессе смены часовых поясов у спортсменов высшего мастерства происходит напряжение регуляторных механизмов, что выражается в неблагоприятных тенденциях функционирования психофизиологических систем. При этом процессы восстановления запаздывают. Это необходимо учитывать при планировании тренировочной и соревновательной деятельности в новом часовом поясе. Ускорить процессы восстановления можно с помощью психологических практик, таких как аутогенная тренировка, медитация.

**Ключевые слова:** спортсмены высшего мастерства, трансмеридиональные перелеты, функциональные системы организма.

Сохранение здоровья спортсменов высшего мастерства является сложной задачей. Не секрет, что их жизнедеятельность характеризуется высокой интенсивностью биологических процессов, высокой социальной и жизненной активностью, нагрузкой на психоэмоциональную сферу — и в связи с этим — нарастающим утомлением, снижением адаптационных и физиологических резервов и высоким риском развития заболеваний. Известно, что у спортсменов-профессионалов, достигших определенных весомых результатов в своей спортивной деятельности, уровень нагрузок на психоэмоциональную и соматическую сферу неизмеримо выше, чем у рядовых граждан или спортсменов-физкультурников.

**Целью исследования** было изучение психофизиологической адаптации спортсменов при трансмеридиональных перелетах.

**Объект и методы исследования.** Проведено комплексное обследование группы спортсменов, совершающих трансмеридиональные перелеты с применением нейропсихологических тестов, функциональных проб и психологического интервьюирования. Обследованы 86 спортсменов высшей квалификации (канди-

даты и мастера спорта) разной специализации, разделенных по типу спортивной деятельности (циклический, ациклический, стереотипный), которые совершали перелеты на сборы и для участия в соревнованиях с пересечением 2-4 часовых поясов. Обследование было проведено перед полетом и после возвращения.

**Результаты и их обсуждение.** Известно, что напряжение и истощение функциональных резервов сопровождается также постоянным процессом их восстановления, регенерации. Любой неадекватный фактор внешней среды в организме человека вызывает не только реакцию напряжения и мобилизации, но и реакцию восстановления. Гармоничное сочетание этих двух реакций, их единство, обеспечивают нормальную сопротивляемость и работоспособность организма. Патологические процессы, дезадаптационные состояния спортсменов объясняются, прежде всего, нарушением в сложной системе восстановительных процессов.

При этом природные факторы — геофизические, метеорологические, геомагнитные, связанные с пересечением часовых поясов, — дают до 40% общей нагрузки на функциональные системы организма [1]. Не удивительно, что существует тенденция проводить спортивные сборы по возможности в более благоприятных климатических условиях, например, в средней полосе России. А при подготовке к серьезным соревнованиям, наоборот, в субэкстремальных условиях, например, в высокогорье или среднегорье, для того, чтобы вскрылись адаптационные резервы, которые необходимы для победы в дальнейшем.

Исследования, проведенные нами ранее [2, 3] показали, что при перелетах и смене часовых поясов показатели физической работоспособности закономерно уменьшаются. У обследованных спортсменов физическая работоспособность уменьшилась в среднем на 7 — 26%, умственная работоспособность в среднем уменьшилась на 18%, в полтора раза возросли показатели психоэмоционального стресса. Наблюдалось увеличение содержания атерогенных липидов в сыворотке крови. У половины обследованных начинала страдать функция печени, что проявлялось повышением активности печеночных трансаминаз. Оказалось, что отдых при возвращении домой полностью не восстанавливает указанные показатели. Работоспособность по сравнению с исходными данными оставалась сниженной на 5–9 %. Скорость про-

стой сенсомоторной реакции не довосстанавливалась на 3-5%. Не восстанавливаются полностью и показатели функционирования респираторной системы. Пороговая мощность функционирования сердечно-сосудистой системы при велоэргометрии, характеризующая, в значительной степени, потенциал восстановительных процессов, у спортсменов по возвращении оказалась на 9-10% меньше ( $764,5 \pm 11,2$ ) чем их исходные значения ( $841,9 \pm 12,7$ ). При этом реабилитационные мероприятия, заключающиеся в рациональных режимах отдыха, питания и физических нагрузок, в течение 14 дней привели к повышению показателя пороговой мощности на 25%.

Измерения времени простой сенсомоторной реакции и индивидуальной минуты до и после сочетающейся умственной и гипоксической нагрузки, а также показатель пороговой мощности функционирования сердечно-сосудистой системы при велоэргометрии показали, что у спортсменов степень изменения изученных параметров отражает интенсивность восстановительных процессов и уровень работоспособности, и может служить диагностическим маркером. У людей со значительным увеличением времени реакции после нагрузки, снижением пороговой мощности и значительным отклонением внутреннего ощущения времени от реальных временных интервалов как в меньшую, так и большую стороны, показатели работоспособности соответствовали наименьшим значениям. Показатели восстановительных процессов также были достоверно снижены.

Таким образом, трансмеридиональные перелеты характеризуется недостаточностью и нарушением главным образом реакции восстановления.

Напрашивается вывод, что для оптимального восстановления и реабилитации необходимо ликвидировать возможные причины замедления этих процессов. С точки зрения физиологии необходимо постепенное наращивание мощности механизмов регуляции. Вместе с тем, процессы восстановления имеют определенные временные рамки, и ускорить их с помощью, например, фармакологических воздействий — это насилие над природой. Наиболее экологичным способом наращивания процессов восстановления могут быть психологические практики, направленные на оптимизацию процессов расслабления (аутогенная трени-

ровка, медитация и др.), которые сопровождаются измененными состояниями сознания, в которых, как известно, организм переходит на оптимальный в данный момент уровень регуляции, и процессы восстановления могут быть ускорены.

### Литература

1. Хаснулин В.И., Чухрова М.Г. Психология здоровья. — Новосибирск: ООО «Альфа Виста», 2010. — 312 с.
2. Кривошеков С.Г., Матюхин В.А., Разумов А.Н., Труфакин В.А. Методы выявления и профилактики десинхронозов — хронофизиологических и акклиматизационных нарушений, связанных с дальними перемещениями человека и изменением поясного времени. Глава 47. В книге Руководство «Здоровье здорового человека (научные основы восстановительной медицины)». Москва, 2007. — 544 с.
3. Ezhov S.N., Krivoschekov S.G. Features of psychomotor responses and interhemispheric relationships at various stages of adaptation to a new time zone. J.: Human Physiology, 2004, Vol. 30, N 2, P.172-175.

## PSYCHOPHYSIOLOGICAL MANIFESTATIONS OF THE TRANSFER PROCESS IN ATHLETES WITH CHANGE OF TIME ZONES

*M. G. Chukhrova, S. G. Krivoschekov, V. N. Efimov*

Russia, Novosibirsk, State University of Economics and Management

**Abstract.** A comprehensive survey of a group of 86 athletes performing transmeridional flights was conducted using neuropsychological tests, functional tests and psychological interviewing. It is shown that in the process of changing time zones in athletes of the highest skill there is a tension of regulatory mechanisms, which is expressed in unfavorable trends in the functioning of psychophysiological systems. At the same time, the recovery processes are delayed. This should be taken into account when planning training and competitive activities in the new time zone. You can speed up the recovery process with the help of psychological practices, such as autogenic training, meditation.

**Key words:** athletes of the highest skill, transmeridional flights, functional systems of the body.

### References

1. Khasnulin V.I., Chukhrova M.G. Psikhologiya zdorov'ya. — Novosibirsk: ООО «Ал'фа Виста», 2010. — 312 с.
2. Krivoschekov S.G., Matyukhin V.A., Razumov A.N., Trufakin V.A. Metody vyyavleniya i profilaktiki desinkhronozov —



khronofiziologicheskikh I akklimatizatsionnykh narusheniy, svyazannykh s dal'nimi peremeshcheniyami cheloveka I izmeneniyem poynasnoy vremeni. Glava 47. V knige Rukovodstvo «Zdorov'ye zdorovogo cheloveka (nauchnyye osnovy vosstanovitelnoy meditsiny)». Moskva, 2007. — 544 s.

3. Ezhov S.N., Krivoschekov S.G. Features of psychomotor responses and interhemispheric relationships at various stages of adaptation to a new time zone. J.: Human Physiology, 2004, Vol. 30, N 2, P.172-175.

УДК 159.923

## **СПОРТИВНАЯ АДДИКЦИЯ И ЕЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

*М. Г. Чухрова,*

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

*С. В. Пронин,*

Россия, г. Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления», кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологии, педагогики и правоведения, pronin53@gmail.com

*А.О. Долгополова,*

Россия, Новосибирск, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», аспирант, nastionaD50@yandex.ru

**Аннотация.** На примере бодибилдинга описаны характеристики лиц, выявляющих зависимость от спорта, связанные с образованием сверхценных идей в отношении спорта и психоэмоциональными расстройками при лишении или невозможности занятий спортом. Анализ мотивационной сферы спортсменов позволил выделить две группы мотивов: рациональные (ограниченные рамками здорового образа жизни) и аддиктивные (гедонистические, гиперактивационные, смыслообразующие и др.). Показано, что занятия спортом, в частности, бодибилдинг, несут выраженный аддиктивный потенциал, связанный с лично-

стыми predisпозициями (низкая самооценка и потребность в самоактуализации).

**Ключевые слова:** спортивная аддикция, бодибилдинг, рациональные и аддиктивные мотивации, самооценка, самоактуализация.

Актуальность темы исследования связана, во-первых, со значительным распространением аддиктивных расстройств и недостаточно изученными психологическими механизмами их формирования, во-вторых, что касается спортивной аддикции, то здесь еще больше неясного. Всем известно, что спорт полезен для здоровья, а зависимость от чего бы то ни было — это не норма. Физическая культура и спорт активно пропагандируются и являются составляющими здорового образа жизни. Вместе с тем, стремление к спортивным упражнениям нередко становится девиацией, а человек становится зависимым от спорта, что нарушает его функционирование в обществе. Какие психологические свойства личности этому способствуют? Известно, что аддиктивные расстройства возникают у индивидов на патопсихологически измененной почве [1, 2]. Возможно, у спортивных аддиктов существуют особенности мотивационной сферы, которая является внешним выражением внутренних личностных predisпозиций: сниженной самооценки и стремления к самоактуализации, а спорт предоставляет возможность повысить самооценку и самоуважение.

**Цель исследования:** изучение личностной и мотивационной сферы у лиц с признаками зависимости от спорта.

Теоретико-методологическую основу исследования составила концепция нейропсихологической обусловленности зависимо-го поведения (М.Г. Чухрова, В.П. Леутин; 2007-2014) [3].

**Материал и методы исследования.** Была обследована группа спортсменов, регулярно занимающихся бодибилдингом, в одном из фитнес-центров г. Новосибирска, всего 250 человек, из них с признаками спортивной зависимости — 30 чел. Наличие признаков зависимо-го от спорта поведения подтверждалось в результате анкетирования и структурированного психологического интервью, с помощью специально разработанного опросника по выявлению мотиваций к занятию в спортзале (бодибилдинг); Опросник самоотношения (ОСО) В. В. Столина, С. Р. Пантелеева; Самоактуализационный тест (САТ) Эверетта Шострома. Статистические методы:

непараметрический U-критерий Манна-Уитни для сравнения двух независимых выборок; корреляционный анализ Пирсона.

**Результаты.** Спортивная деятельность рассматривается нами как разновидность поведенческой активности, которая оказывает влияние на психоэмоциональную сферу личности. Анализ мотивационной сферы спортсменов позволил выделить две группы мотивов: рациональные (ограниченные рамками здорового образа жизни) и аддиктивные (гедонистические, гиперактивационные, смыслообразующие и др.). При изучении мотиваций к занятию бодибилдингом были выделены 30 человек с рациональными мотивациями занятий спортом, которые были приняты за условную норму, и 30 человек с явными признаками зависимости от спортивной деятельности. Внутри этих двух групп были проведены исследования личностных особенностей спортсменов, их самооценки и самоактуализации. Выявлено, что уровень самооценки в группе рациональных спортсменов выше, чем в группе аддиктивных спортсменов, по всем шкалам теста ( $p < 0,01$ ). Максимальная достоверность различий по двум группам спортсменов выявлена для шкалы «Глобального самоотношения» ( $p < 0,001$ ), что подтверждает выдвинутую нами гипотезу. Занятия спортом, вне сомнения, положительно влияют на уровень самооценки. Использование корреляционного анализа позволило выявить взаимосвязи между шкалами и лучше разобраться с личностными особенностями рациональных и аддиктивных спортсменов. Анализ показал, что аддикты нуждаются в положительном отношении со стороны окружающих, от этого зависит их самоуважение. Они сами себе несимпатичны и испытывают от этого чувство вины. Пытаясь поднять самоуважение, они изнуряют себя тренировками.

Самоактуализационный тест САТ показал, что при обследовании спортсменов с рациональными мотивациями к спорту почти все показатели выше, чем при аддиктивных мотивациях ( $p < 0,01$ ), за исключением сенситивности, которая выше у аддиктов ( $p < 0,05$ ), что также легко объяснимо. Известно, что аддикт очень чувствителен к тому, как относятся к нему окружающие, особенно, если затрагивается его самооценка. Между шкалами теста САТ выявлены корреляционные связи, больше выраженные при рациональных мотивациях у спортсменов, что свидетельствует о более гармонично развитой личности ( $r = 0,64-0,732$  при  $p < 0,01$ ).

Для аддиктов подтвердилось предположение о том, что они нуждаются в поддержке окружающих, их излишняя чувствительность и неуверенность проявляется как гневливость и агрессивность, которая трансформируется в аутоагрессию, что проявляется в изнурительных тренировках.

В целом результаты анализа тестов ОСО и САТ подтвердили предположение о том, что спортивные занятия повышают самооценку и помогают самоактуализироваться.

Наблюдение, анкетирование и психологические беседы с лицами, которые занимались в зале, позволили описать поведенческие и личностные особенности спортивного аддикта, которые носят противоречивый характер, заключающиеся в сниженной самооценке и при этом в нарциссизме, самолюбовании, повышенной чувствительности в одобрении окружающих; потребности в самоактуализации, самоуважении, скрытых комплексах и неуверенности в себе. Спорт помогает удовлетворить потребность в аффилизации, почувствовать вкус к жизни, при этом наблюдаются признаки аутоагрессии, которые могут быть связаны не только с психологическими, но и с нейрофизиологическими изменениями, формированием патологической доминанты, которая носит роль аттрактора. Это проявляется в одержимости занятием, компульсивной потребности пойти в спортзал, в потере контроля за количеством тренировок и подходов, появлением материальных, социальных, семейных проблем из-за чрезмерного увлечения спортом. Выявляются нарушения в вегетативной сфере при невозможности занятия спортом или сильная фрустрация при срыве занятий, в виде сердцебиений, потливости, раздражительности, нарушениях сна.

Выводы:

1. Психологическая predisпозиция некоторых бодибилдеров свидетельствует о патологической обусловленности влечения к физическим упражнениям, вследствие чего занятия бодибилдингом для них можно рассматривать как способ реализации аддиктивности.

2. Мотивация занятиями спортом для лиц, склонных к формированию зависимости от спорта, основана на сниженной самооценке и необходимости самоактуализации.

3. Спорт обладает выраженным аддиктивным потенциалом, как психофизиологическим (гедонистический и гиперстимуляци-

онный аспект), так и чисто психологическим: позволяет повысить свою самооценку и самоуважение. При этом признаки ави- тальной активности в структуре аддиктивной спортивной дея- тельности делают ее не безобидной для самого аддикта и для его ближайшего окружения.

4. Выявленные психологические характеристики спортивной аддикции мало отличаются от таковых при других видах аддик- тивного поведения, что позволяет считать, что психофизиологи- ческие механизмы ее формирования такие же, как при других видах аддиктивного поведения.

5. Разработана анкета, позволяющая анализировать мотива- ции занятий спортом и выявлять среди спортсменов лиц, склон- ных к формированию зависимости от спортивной деятельности. Дифференцировка мотиваций занятий спортом, их анализ позво- ляют предвидеть риск формирования зависимости от спорта и целенаправленно профилактировать этот процесс.

### **Библиографический список**

1. Patel D. R. 1, Luckstead E. F. Sport Participation, Risk Taking, and Health Risk Behaviors *Adolesc Med* . 2000 Feb;11(1):141-55.
2. Marina G. Chukhrova, Sergey V. Pronin, Tatyana V. Fil, Sergey I. Gusev,, Aklima N. Sultanova, Natalia V. Mozolevskaya. Socio-psychological motivation and extreme tourism as a manifestation of addictive behavior // *Current Reserch in Psychology and Behavioral Science (CRPBS)* Volume 2020:1 (4): 116.
3. Чухрова М.Г., Леутин В.П. Аддикция: зависимое поведение (науч- ная монография). — 2-е изд. Новосибирск: НГПУ, 2014. 251 с.

### **SPORTS ADDICTION AND ITS CHARACTERISTICS**

*M. G. Chukhrova,*

Novosibirsk, Russia, Novosibirsk state University of Economics and management, doctor of medical Sciences, Professor of the Department of psychology, pedagogy and law, e-mail: mba3@ngs.ru

*S. V. Pronin,*

Novosibirsk, Russia, Novosibirsk state University of Economics and management, candidate of medical Sciences, associate Professor of the Department of psychology, pedagogy and law, e-mail: pronin53@gmail.com

*A. O. Dolgopolova,*

Russia, Novosibirsk, Novosibirsk State Pedagogical University,  
postgraduate student, nastionaD50@yandex.ru

**Annotation.** On the example of bodybuilding, the characteristics of individuals who identify dependence on sports are described, associated with the formation of super-valuable ideas about sports and psychoemotional disorders when deprived or unable to play sports. The analysis of the motivational sphere of athletes allowed us to distinguish two groups of motives: rational (limited by the framework of a healthy lifestyle) and addictive (hedonistic, hyperactive, meaning-forming, etc.). It is shown that sports, in particular, bodybuilding, have a pronounced addictive potential associated with personal predispositions (low self-esteem and the need for self-actualization).

**Keywords:** sports addiction, bodybuilding, rational and addictive motivations, self-esteem, self-actualization.

### **Bibliography**

1. Patel D. R. 1, Luckstead E. F. Sport Participation, Risk Taking, and Health Risk Behaviors *Adolesc Med* . 2000 Feb;11(1):141-55.
2. Marina G. Chukhrova, Sergey V. Pronin, Tatyana V. Fil, Sergey I. Gusev,, Aklima N. Sultanova, Natalia V. Mozolevskaya. Socio-psychological motivation and extreme tourism as a manifestation of addictive behavior // *Current Reserch in Psychology and Behavioral Science (CRPBS)* Volume 2020:1 (4): 116.
3. Chukhrova M.G., Leutin V.P. *Addiktsiia: zavisimoe povedenie nauchnaia monografiia* — 2-e izd Novosibirsk NGPU 2014. 251 s.

УДК 616.89

## **ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ БОЛЕВОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ- ПРОФЕССИОНАЛОВ**

*Ю. А. Юрлова*

Казахстан, г. Атырау, ЧУ СВА «Interteach», зав. отделением  
реабилитации, врач-реабилитолог, ЛФК и спортивной медицины,  
yurlova\_yulya@mail.ru

**Аннотация.** Порог болевой чувствительности у спортсменов-профессионалов может иметь большое значение, в связи с большими нагрузками в спорте

и опасностью травмы. Показано, что личностная тревожность в большей степени, чем ситуативная тревожность, отрицательно коррелирует с порогом болевого восприятия.

**Ключевые слова:** болевая чувствительность, спортсмены-профессионалы, личностная и ситуативная тревожность.

Проблема болевой чувствительности и особенностей ощущения боли у спортсменов-профессионалов, на наш взгляд, является одной из центральных, поскольку запредельные нагрузки в процессе спортивной деятельности могут вызывать выраженные болевые ощущения в мышцах, суставах и фасциях, но это не отменяет интенсивных нагрузок. Кроме того, известно, что большой спорт — это весьма травмоопасное занятие, а реабилитация после травмы в значительной степени зависит от болевой чувствительности спортсмена. Важен также психоэмоциональный аспект боли, когда ее приходится игнорировать ради спортивной цели, что также нуждается в пристальном изучении.

Многообразных телесных ощущений, в том числе, боли, обусловлено центральными процессами в головном мозге, генетически детерминировано, и может лишь модифицироваться под воздействием периферических сигналов и прошлого опыта. Нейробиологическим субстратом боли является дефицит выработки церебральных моноаминов и эндорфинов вследствие избыточного потока болевых импульсов. Другим механизмом может быть уменьшение чувствительности эндорфиновых рецепторов в виде гипералгезии, вследствие потока болевой стимуляции на фоне психоэмоциональных расстройств, что описано при фантомных болях, когда наблюдается трансформация тактильных раздражителей в болевые, а слабых болевых — в сильные [1, 2].

Перцепция боли и эмоционально-аффективная реакция на боль у спортсменов могут меняться независимо друг от друга под влиянием множества факторов: внешних воздействий, фармакологических веществ, суггестивных факторов, социальных условий, при патологии [1, 2]. Интересные аспекты управления болевой чувствительностью, связанные с самосуггестией, со сверхценной мотивацией, с измененным состоянием сознания, когда объективные причины боли игнорируются, и спортсмен достигает выдающихся результатов, многократно описаны в спортивных хрониках. Значит ли это, что спортсмен изначально обладает

меньшей чувствительностью к болевым импульсам, или все дело в саморегуляции?

**Цель исследования:** пилотный эксперимент по изучению особенностей болевой чувствительности у спортсменов-профессионалов, во взаимосвязи с уровнем психоэмоционального напряжения (тревожности).

**Методы исследования.** В эксперименте приняли участие 188 здоровых спортсменов разных спортивных специализаций в возрасте 18-29 лет, с их информированного согласия. Исследование болевой чувствительности проводилось методами термалгометрии и тензоалгометрии. Тактильная чувствительность кожи (тактильная температурная чувствительность и тактильная дискриминационная чувствительность) анализировалась методом термоэстезиометрии, а также с использованием циркуля Вебера. Ситуативная и личностная тревожность измерялась с помощью опросника Спилбергера-Ханина, который наиболее часто применяется в спортивной психологии [3]. Статистический анализ с применением корреляционного анализа по Спирмену был произведен с использованием программного пакета «STATISTICA 6.0»

**Результаты и их обсуждение.** В группе испытуемых определялась болевая чувствительность по показателям температурной, механической и болевой чувствительности. Были установлены средние величины болевой чувствительности на механический, электрический и температурный раздражители, которые составили 155,4 с, 4,38 мкА, 56,1°С соответственно. Тревожность реактивная (ТР) составила в среднем от 26 до 48 усл.ед., что представляет средний диапазон, а тревожность личностная составила от 31 до 59 усл.ед., в некоторых случаях была повышенной. Данные приведены в табл. 1.

Было установлено, что у лиц с высоким уровнем реактивной тревожности повышена болевая чувствительность (обнаружены достоверные обратные корреляционные связи между уровнем температурного болевого порога и реактивной тревожности):  $r = -0,67$  при  $p < 0,01$ ;  $r = -0,71$  при  $p < 0,01$ . У лиц с высоким уровнем личностной тревожности было выявлено снижение болевых порогов при воздействии электрическим ( $r = -0,58$  при  $p < 0,01$ ;) и механическим раздражителями ( $r = -0,54$  при  $p < 0,01$ ;).



Таблица 1

**Болевая чувствительность и показатели тревожности в группе здоровых спортсменов ( $M \pm m$ ;  $n=188$ )**

Показатель	Значения показателей			
	min	max	среднее	Достоверность различий
БП темп, °С	48,2	69,2	56,1±2,44	$p < 0,05$
БП мех, с	116,6	211,3	155,4±10,71	$p < 0,001$
БП электр, мкА	2,5	6,3	4,37±0,41	$p < 0,01$
ТР	26	48	36±5,8	$p < 0,01$
ТЛ	31	59	45±5,4	$p < 0,01$

Примечание: БП — болевой порог; ТС — тревожность реактивная; ТЛ — тревожность личностная.

Таким образом, тревожность, или эмоциональное напряжение, и личностный, и реактивный компонент, связаны обратными корреляционными связями с температурной, электрической и механической болевой чувствительностью. Тревожность представляет собой определенный уровень мобилизации психоэмоциональной и гормонально-метаболической сферы. Нормальный (средний) уровень тревожности необходим для успешности выполнения любой деятельности, включая спортивную. Низкая тревожность сочетается с низкой активированностью, в то время как избыточная высокая тревожность дезорганизует деятельность. Любому спортсмену необходим оптимальный уровень тревожности, поскольку избыточная тревожность, по-видимому, обостряет чувствительность к боли, и это оправдано в онтогенетическом смысле, а пониженная тревожность, вероятно, не позволяет адекватно оценивать ситуацию, недостаточно мобилизует спортсмена. В том, и другом случае, достигнуть высоких результатов будет проблематично. Оптимальный уровень тревожности — вот предел, к которому нужно стремиться.

### **Выводы**

Высокая ситуативная и личностная тревожность способствуют обостренному ощущению боли. Низкий уровень тревожности недостаточен для хорошего спортивного результата. Спортсмену необходим средний, оптимальный уровень тревожности.

Болевая чувствительность у спортсмена — один из определяющих факторов его спортивной успешности, на который влияют

психоэмоциональные характеристики. Эта проблема нуждается в углубленном изучении.

### **Литература**

1. Крыжановский Г.Н. Центральные патофизиологические механизмы боли // Боль и ее лечение. — 2000, № 12. — с 2–4.
2. Кассиль, Г. Н. Наука о боли. — 2-е дополненное издание. — М., Издательство «НАУКА», 1975.
3. Фирсов С.А., Савушкин А.Н. Сравнительный анализ индивидуальной болевой чувствительности (на примере спортсменов-профессионалов) // Мир науки, культуры, образования № 5-6, 2011, с. 237-239.

### **FEATURES OF INDIVIDUAL PAIN SENSITIVITY IN PROFESSIONAL ATHLETES**

*Yu.A. Yurlova*

Kazakhstan, Atyrau, CHU NEA “Interteach”, head. department of rehabilitation, rehabilitation doctor, physical therapy and sports medicine, yurlova\_yulya@mail.ru

Abstract. The threshold of pain sensitivity in professional athletes can be of great importance, due to the heavy loads in sports and the risk of injury. It is shown that personal anxiety, to a greater extent than situational anxiety, negatively correlates with the threshold of pain perception.

Key words: pain sensitivity, professional athletes, personal and situational anxiety.

### **References**

1. Kryzhanovskij G.N. Central'nye patofiziologicheskie mekhanizmy boli // Bol' i ee lechenie. — 2000, № 12. — s. 2–4.
2. Kassil, G.N. Science pain. — 2nd revised edition. — Moscow, Publishing House “Science”, 1975.
3. Firsov S.A., Savushkin A.N. Sravnitel'nyj analiz individual'noj bolevoj chuvstvitel'nosti (na primere sportsmenov-professionalov) // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya № 5-6, 2011, s. 237-239.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Битехтина Л. Д.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И ХРИСТИАНСКАЯ АСКЕТИКА: ДВА ПУТИ ПОНИМАНИЯ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ.....	6
<i>Гурьев А. И.</i> РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ .....	10
<i>Емельянова М. Ф.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ НА ПРИМЕРЕ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ .....	14
<i>Иваненко Л. И.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РИСКА И РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	21
<i>Иманжусупова А. Е.</i> ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ В СПОРТЕ .....	26
<i>Капаров М. М., Белов Г. В., Муратова Дж. К.</i> РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ НА КУОРТОХ КЫРГЫЗСТАНА ...	32
<i>Ким Хен Су, Ким Джонг Ук, Кил Джонг Чол, Джанг Хан Ил</i> ВОСТОЧНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНА.....	35
<i>Кохан С. Б.</i> СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО МОНИТОРИНГА ОЦЕНКИ УРОВНЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ.....	37
<i>Кривощевков М. А.</i> ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ РЕАКЦИИ НА СТРЕСС .....	42
<i>Кривощёков С. Г., Балиоз Н. В., Баранов В. И.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭФФЕКТЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ .....	51
<i>Кривощёков С. Г., Гультяева В. В., Зинченко М. И., Барабаш Е. В., Урюмцев Д. Ю.</i> ВЛИЯНИЕ ТИПОВ И ОБЪЕМОВ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.....	60
<i>Мананкина С. С.</i> ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ АДДИКЦИИ В ЛЮБИТЕЛЬСКОМ СПОРТЕ.....	72
<i>Миланков М.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ В СПОРТЕ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	76

<i>Никифорова С. А., Овцынов П. В., Рамазанова У. Б., Рахимберлина Г. К.</i> ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ЛЮБИТЕЛЬСКОГО БЕГА И ЕГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ КАК СОВРЕМЕННОЙ УНИВЕРСАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В КАЗАХСТАНЕ.....	81
<i>Пахомова А. А., Бритакина М. Е.</i> ЦВЕТОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ КАК ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ И ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ МАРКЕР .....	93
<i>Рябинин А. С.</i> ПЕРВИЧНАЯ РАЗРАБОТКА ПРОГРАММ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ АТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	97
<i>Сорокина Е. Л.</i> АНАЛИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ И ПЛАТНЫХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ СТУДЕНТАМИ ВУЗА .....	103
<i>Султанова А. Н., Слугин А. В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ С УЧЕТОМ ИХ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ .....	109
<i>Сутырина М. П.</i> РАЗВИТИЕ ЛОКОМОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА.....	114
<i>Сутырина М. П., Фролова А. Ю.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА.....	120
<i>Тагильцева Е. А.</i> ЛИДЕР В СПОРТЕ: ВЗГЛЯД АНТОНИО МЕНЕГЕТТИ.....	126
<i>Тюлюш К. С.</i> ПРИБЛИЖАЯСЬ К СТРАХУ: УРОКИ ВЫСОКОГО РИСКА .....	131
<i>Федотов Б. В.</i> ПСИХОЛОГИЯ МАССОВОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ: ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ.....	134
<i>Филь Т. А., Лохницкая М. В.</i> ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ ПОДРОСТКОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОМАНДНЫМИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	147
<i>Филь Т. А., Чухрова М. Г., Родина Л. Г.</i> ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	155
<i>Фролова А. Ю., Головин М. С.</i> АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА.....	164

<i>Чухлебова И. Н.</i> ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК ОСНОВА ПОЗИТИВНОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ .....	169
<i>Чухрова М. Г., Кривошеков С. Г., Ефимов В. Н.</i> ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОЦЕССА ПЕРЕАДАПТАЦИИ У СПОРТСМЕНОВ ПРИ СМЕНЕ ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ .....	173
<i>Чухрова М. Г., Пронин С. В., Долгополова А.</i> СПОРТИВНАЯ АДДИКЦИЯ И ЕЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	177
<i>Юрлова Ю. А.</i> ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ БОЛЕВОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ПРОФЕССИОНАЛОВ.....	182

*Научное издание*

**СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ:  
НАУКА И ПРАКТИКА**

Материалы международной научно-практической конференции  
Новосибирск, 25 ноября 2020 года

Издается в авторской редакции

Компьютерная верстка *Т. В. Соболева*

Подписано в печать 06.04.2021. Гарнитура Times New Roman.  
Формат 60×84/16. Усл.-печ. л. 11,16. Тираж 300 экз.

Новосибирский государственный университет  
экономики и управления «НИНХ»  
630099, г. Новосибирск, ул. Каменская, 56