

СЕКЦИЯ ПОЗИТИВНЫХ ПРАКТИК В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ СПОРТА

УДК 159.99

А. В. Алёшичева, Н. Г. Самойлов

Прикладное значение психологического здоровья личности для психологии спорта

Предложено рассматривать психологическое здоровье как один из важнейших конструктов личности в процессе психологической подготовки спортсмена. Определены системообразующие и констатирующие категории, что позволит специалистам в области психологии физической культуры и спорта учитывать параметры психологического здоровья личности спортсмена в тренировочном и соревновательном периодах.

Ключевые слова: личность, спорт, психологическое здоровье, категория, процесс, состояние.

A. Aleshicheva, N. Samoilov

Applied value of personal psychological health in sports psychology

It is proposed to consider psychological health as one of the most important personality constructs in the process of psychological training of an athlete. The system-forming and stating categories have been determined, which will allow specialists in the field of psychology of physical culture and sports to take into account the parameters of the psychological health of the athlete's personality in the training and competitive periods.

Keywords: personality, sport, psychological health, category, process, state.

Повышение качества жизни граждан Российской Федерации посредством формирования культуры отношения к спорту и физической активности — одна из стратегических целей государства [1]. В Концепции подготовки спортивного резерва РФ особое внимание уделено совершенствованию системы отбора спортсмена на начальных этапах подготовки [2]. Это позволило бы оптимизировать использование бюджетных средств и сформировать конкурентоспособного спортсмена на международной спортивной арене.

Саморазвитие, самореализация, духовно-нравственное и патриотическое воспитание выступают важнейшими составляющими в становлении и развитии личности спортсмена. Ученые и специалисты-практики делают акцент на том, что в спорт, как правило, приходит человек со здоровой психикой, т. е. психически здоров. Видимые отклонения в психике отсутствуют, собственный потенциал реализуется, необходимая спортивная деятельность выполняется. А насколько успешно осуществляется эта деятельность, за счет каких ресурсов и что помогает достигать высоких результатов, что способствует спортивному долголетию? На эти и другие вопросы стараются ответить в процессе психологической подготовки квалифицированные специалисты в области психологии физической культуры и спорта [3–5].

На сегодня очевидным представляется выделение в научной дискуссии терминов «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Психическое здоровье рассматривается в контексте медицинского подхода, где используется понятие нормы относительно функционирования отдельных психических явлений и механизм их формирования. Психологическое здоровье относится к здоровой личности человека. Возвращаясь к спортивной деятельности, мы полагаем, что спортсмен является здоровой личностью, у которой в ходе социализации и индивидуализации происходит ряд существенных изменений в психической жизни [6]. Цель исследования — выявление критериев психологического здоровья.

Методы исследования. На базе ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России разработан сайт «Лаборатория психологии спорта и здоровья», с помощью которого осуществлена психодиагностика по четырём направлениям: 1) диагностика качеств личности человека;

2) диагностика психологической устойчивости и надежности; 3) диагностика эмоциональной сферы и настроения; 4) диагностика потребностно-мотивационной сферы.

Статистические данные получены с помощью критерия Стьюдента, корреляционного и факторного анализа (программа Statistica 13.0).

Результаты и их обсуждение. Выделены системообразующие и констатирующие категории.

Системообразующие категории позволяют судить о психологическом здоровье личности как состоянии. К ним относятся фундаментальные (устойчивость, адаптированность, саморегулируемость, жизнестойкость) и структурные (гармоничность и благополучность) критерии. Это уровень измеряемого.

Констатирующими категориями являются духовно-нравственно смысловая сфера, индивидуальная тождественность и самоидентичность. Данные критерии позволяют судить о внутреннем мире личности, его духовности, нравственности, мировоззрении, а также позволяют объяснить истинный смысл поступков человека.

Системообразующие и констатирующие категории образуют целостную систему. Упорядоченность элементов и процессов этой системы позволяет сформировать новые связи, способствует активизации силы воли и силы духа. В последующем это предопределяет мобилизацию спортсмена в условиях напряженной спортивной деятельности.

Вывод. Решая проблемы именно здоровой личности спортсмена, важно исключить анализ психических нарушений и направить свои усилия на поиск путей развития, регуляции, совершенствования и созидания психологического здоровья. Изучение и использование системообразующих и констатирующих категорий в психологической подготовке спортсмена позволяет установить и спрогнозировать возможные изменения личности, а также найти ресурсы для преодоления сложных и/или экстремальных ситуаций спортивной деятельности.

Литература

1. Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе

повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва [Электронный ресурс] : паспорт федерального проекта / утвержден проектным комитетом по национальному проекту «Демография» в ГИИС «Электронный бюджет» 29 апреля 2019 года. URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Pasport-federalnogo-proekta.pdf> (дата обращения: 19.11.2020).

2. Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р / опубликовано 23.10.2018. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201810230021> (дата обращения: 20.11.2020).

3. *Коданева Л. Н.* Динамика состояния здоровья студентов, занимающихся спортом // Теория и практика физической культуры. 2019. № 12. С. 66.

4. *Портных Ю. И., Акопов А. Ю., Несмеянов А. А.* Здоровье и спорт — категории многофакторные: новая парадигма национального здоровья // Адаптивная физическая культура. 2008. № 3 (35). С. 53–56.

5. *Сафонов Л. В., Левандо В. А., Бобков Г. А.* Здоровье для спорта или спорт для здоровья // Вестник спортивной науки. 2010. № 4. С. 34–36.

6. *Алёшичева А. В., Самойлов Н. Г.* Психологическое здоровье личности : монография. М. : Когито-Центр, 2019. 216 с.

References

1. Creation of conditions for all categories and groups of the population for physical culture and sports, mass sports, including increasing the level of provision of the population with sports facilities, as well as training a sports reserve [Electronic resource] : passport of the federal project / Approved by the project committee for the national project “Demography” in “Electronic budget” on April 29, 2019. URL: <https://minsport.gov.ru/2019/doc/Pasport-federalnogo-proekta.pdf> (accessed: 19.11.2020). (in Russian).

2. On the approval of the Concept for the preparation of the sports reserve in the Russian Federation until 2025 and the action plan for its implementation [Electronic resource]: order of the Government of the Russian Federation of October 17, 2018 No. 2245-r / published on 23.10.2018. URL: <http://publica->

tion.pravo.gov.ru/Document/View/0001201810230021 (accessed: 20.11.2020) (in Russian).

3. *Kodaneva L. N.* The dynamics of the health status of students involved in sports [Dinamika sostoyaniya zdorov'ya studentov, zanimayushchihsya sportom] // Theory and practice of physical culture. 2019. № 12. P. 66. (in Russian).

4. *Portnyh Yu. I., Akopov A. Yu., Nesmeyanov A. A.* Health and sport — multifactorial categories: a new paradigm of national health [Zdorov'e i sport — kategorii mnogofaktornye: novaya paradigma nacional'nogo zdorov'ya] // Adaptive physical culture. 2008. № 3 (35). P. 53–56. (in Russian).

5. *Safonov L. V., Levando V. A., Bobkov G. A.* Health for sports or sports for health [Zdorov'e dlya sporta ili sport dlya zdorov'ya] // Bulletin of sports science. 2010. № 4. P. 34–36. (in Russian).

6. *Aleshicheva A., Samoilov N.* Psychological health of personality [Psihologicheskoe zdorov'e lichnosti]. M. : Kogito-Center, 2019. 216 p. (in Russian).

УДК 793.38

Д. Р. Веленгурский, А. В. Чудиновских

Индивидуализация формирования ориентировочной основы двигательных действий в европейских танцах у детей 6–7 лет с использованием модульной технологии

В работе проверена эффективность обучения базовым элементам: спуск и постановка рамы, а также основным движениям медленного вальса: перемена с правой ноги, и правый поворот. Структурирование содержания, алгоритмизация учебной деятельности и текущий контроль качества освоения двигательных действий, характерные для модульного обучения, позволили повысить результативность начального обучения спортивным танцам по европейской программе.

Ключевые слова: спортивный танец, начальное обучение, модульная технология, индивидуализация обучения.