

турно-спортивной активности населения субъекта Российской Федерации.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гостев, Г.Р. Физическая культура в субъектах Российской Федерации : монография / Г.Р. Гостев, А.В. Лотоненко, П.П. Струк. – М. : Теория и практика физической культуры, 2004. – 360 с.
2. Заводская, З.Л. Экономика физической культуры : учебник для вузов / З.Л. Заводская, М.Н. Зозуля, В.В. Золотов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 496 с.
3. Кудинова, В.А. Критерии эффективности физкультурно-спортивной работы в субъекте Российской Федерации / В.А. Кудинова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 42-45.
4. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учебное пособие / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов [и др.] ; под ред. С.Г. Сейранова. – М. : Академия, 2004. – 432 с.
5. Новокрещенов, В.В. Управление сферой физической культуры и спорта: правовые и организационные основы взаимодействия : монография / В.В. Новокрещенов. – Ижевск : Изд-во Ижевского гос. техн. ун-та, 2006. – 140 с.

#### REFERENCES

1. Gostev, G.R. Lotonenko, A.V. and Stryk, P.P. (2004), *Physical education in the subjects of the Russian Federation: monograph*, Theory and Practice of Physical Culture, Moscow.
2. Zavodskaya, Z.L., Zozulya, M.N. and Zolotov V.V. (2001), *Economics Physical Education: Textbook for schools*, SportAkademPress, Moscow.
3. Kudinova, V.A. (2008), "Performance criteria of physical culture and sports in the region of the Russian Federation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 38, No. 4, pp. 42-45.
4. Ed. Seyranov, S.G. (2004), *Management and economics of physical culture and sports tutorial*, Academy, Moscow.
5. Novokreshchenov, V.V. (2006), *Manage sphere of physical culture and sports: legal and organizational bases of interaction: monograph*, publishing house Izhevsk State Technical University, Izhevsk.

**Контактная информация:** kudinov9910@rambler.ru

*Статья поступила в редакцию 25.11.2013.*

**УДК: 159.9**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ АЛЕКСИТИМИИ И НЕКОТОРЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

*Полина Александровна Куксо, кандидат биологических наук, доцент,*

*Башкирский государственный университет (БаиГУ), Уфа,*

*Ольга Геннадьевна Куксо, доцент,*

*Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия,*

*Институт экономики, информатики и управления (ВЭГУ), Уфа*

#### **Аннотация**

Актуальность работы с одной стороны определяется необходимостью систематического изучения состояния здоровья студентов с учетом их высокой учебной нагрузки и коррекции их образа жизни. С другой стороны, это касается и студентов, занимающихся спортом, которые вынуждены совмещать регулярные спортивные занятия с систематическим программным обучением. В данной работе показано, что спортивная подготовка влияет на показатели депрессии и алекситимии. Выявлена связь между ситуативной тревожностью и алекситимией у студентов, занимающихся спортом.

**Ключевые слова:** студенты, занимающиеся спортом, нейротизм, экстраверсия, интроверсия, алекситимия, депрессия, тревожность.

**RESEARCH OF ALEXITHYMOS AND SOME FEATURES OF THE  
PSYCHOEMOTIONAL STATUS AT THE STUDENTS WHO ARE GOING IN FOR  
SPORTS**

*Paulina Aleksandrovna Kukso, the candidate of biological sciences, senior lecturer,  
Bashkir State University, Ufa,*

*Olga Gennadyevna Kukso, the senior lecturer,  
East Economical and Legal Humanitarian Academy,  
Institute of Economy, Informatics and Management, Ufa*

**Annotation**

Relevance of the work on the one hand is defined by the need in systematic studying of the state of health of students taking into account the academic load and correction of their life style. On the other hand, it concerns also the students who do sports and have to combine the regular sports occupations with the systematic program education. This work shows that sports preparation influences on the indicators of the depression and alexisthymos. Thorough research it has been revealed that there is correlation between the situational anxiety and alexisthymos at the students who do sports.

**Keywords:** students-athletes, neurotizm, extraversion, introversion, alexisthymos, depression, anxiety.

В спортивной деятельности выделяют три основных параметра: биоэнергетика, двигательный навык и эмоциональное возбуждение. Биоэнергетика отражает функциональное состояние. Двигательный навык или координация отражает состояние техники спортсмена и, наконец, эмоциональное возбуждение является отражением общего психического состояния. Поскольку психологические стрессовые нагрузки могут преобладать над физическими нагрузками, предметом нашего пристального внимания будет этот третий параметр, который влияет на первые два параметра. Доказано, что спортсмены разных видов спорта имеют свой «типологический портрет» [3]. Нейродинамический уровень пригодности спортсменов включает такие типологические особенности, как свойства темперамента.

Необходимо отметить, что алекситимия является ещё малоизученным фактором, она была предложена в 1967 году Р.Е. Зифнеосом, считавшим, что её можно рассматривать в качестве предпосылки развития психосоматических заболеваний. Алекситимия выявляется и у лиц, занимающихся спортом. Согласно имеющимся в литературе описаниям, таким лицам свойственно особое сочетание эмоциональных, когнитивных и личностных проявлений [1, 2]. У лиц с алекситимией эмоциональная сфера отличается слабостью «дифференцированностью», а когнитивная сфера – недостаточностью воображения. Личностный профиль характеризуется некоторой примитивностью жизненной направленности, инфантильностью и, что особенно существенно недостаточностью функции рефлексии.

В соответствии со сказанным представляет интерес выявление возможной совокупности некоторых неблагоприятных психологических проявлений, связанных с наличием повышенных уровней нейротизма, ситуационной тревожности, а также депрессии и алекситимии. В работе приняли участие 60 испытуемых в возрасте 18-23 года (30 спортсменов и 30 студентов факультета психологи). Это спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом, называемые далее студентами-спортсмены и студенты, не занимающиеся спортом, называемые далее студентами контрольной группы.

Посредством следующих опросников и шкал была проведена оценка: ситуационной тревожности (Спилбергер и др., 1970), наличия и степени тяжести депрессии по шкале депрессии Бека (Beck et al., 1961), экстра-интроверсии и нейротизма (личностный опросник Айзенка, Eysenck Personality Inventory, или EPI, 1963); и алекситимии (Торонтская шкала Тейлора и др., 1985) [4]. Статистический анализ осуществляли с помощью

пакета статистических программ Statistica 10.0 с использованием однофакторного дисперсионного анализа.

В соответствии с этим цель данной работы – выяснить влияние спортивной подготовки на показатели алекситимии и некоторые показатели психоэмоционального статуса студентов.

Было показано, что 87% студентов, занимающихся спортом, имеют средние баллы по алекситимии. И лишь 13% имеют высокие баллы по данному показателю. В группе студентов, не занимающихся спортом, высокий уровень алекситимии наблюдается также у 13% респондентов. Средние показатели алекситимии выявились у 41% и низкие – у 46% студентов.

Результаты по показателям психоэмоционального статуса показали следующее. Низкий уровень нейротизма был выявлен у 40% студентов-спортсменов и 13% студентов контрольной группы. Следует отметить, что средний уровень нейротизма наблюдается у 50% студентов-спортсменов и у 65% студентов контрольной группы. Это говорит о том, что испытуемые обеих групп, в своём большинстве, характеризуются как общительные, устойчивые к стрессовым ситуациям, активные, эмоциональные, уверенные в себе личности. Они стремятся к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми. Но выявлен и высокий уровень нейротизма у 10% студентов-спортсменов и 18% у студентов контрольной группы. Это указывает, на то, что такие испытуемые характеризуются как личности, имеющие склонность к эмоциональной нестабильности. Для них характерна частая смена настроения. Одной из возможных причин может быть несовершенная саморегуляция.

Анализ результатов по шкале экстраверсия-интроверсия показал, что как среди студентов-спортсменов, так и студентов контрольной группы преобладает «экстравертированный» тип личности. В группе студентов-спортсменов 49% имеют средние значения и 34% высокие значения экстраверсии и лишь 17% интроверсия. В группе студентов контрольной группы 44% имеют средние значения и 23% высокие значения экстраверсии и лишь 24% средние значения интроверсия. Следовательно, как студенты-спортсмены и студенты, контрольной группы стремятся к доверительно-откровенному взаимодействию с окружающими людьми.

По показателям ситуационной тревожности выявлено, что среди группы студентов-спортсменов 47% испытывают умеренную тревожность и 33% высокую тревожность и 20% не испытывают особой тревоги. Надо отметить, что уровень тревожности влияет на выбор спортсменами стиля спортивной деятельности. Что касается студентов контрольной группы, то 72% имеют низкую тревожность, что характеризует их состояние как депрессивное с низким уровнем мотивации или возможно они пытаются вытеснить состояние тревоги.

Наконец, является существенным и то, что для обеих групп характерен также низкий уровень депрессии, что свидетельствует о преобладании в ней людей жизнерадостных, с активной жизненной позицией, которых устраивает их положение в обществе и в собственной жизни, они открыты, общительны и доброжелательны. Признаки пониженного настроения или депрессии отсутствуют.

Для проверки значимости различий средних указанных групп была использована процедура анализа дисперсий. Результаты анализа дисперсий показали, что фактор «спортивной подготовки» не играет роли регулирующего фактора для нейротизма и экстраверсии-интроверсии, но оказывает влияние на депрессию и алекситимию. С использованием р-уровня для выделения были получены вероятности, показывающие неравенство группы студентов-спортсменов и студентов контрольной группы по показателям депрессии ( $p=0,002$ ) и алекситимии ( $p=0,031$ ). Применение внутригрупповых корреляций и ковариаций в группе студентов-спортсменов, показало наличие связи между тревожностью и алекситимией ( $r=-0,39$  при  $p<0,05$ ). В случае же студентов контрольной группы обна-

ружены связи между депрессией и алекситимией ( $r=0,40$  при  $p<0,05$ ), а также между депрессией и тревожностью ( $r=0,57$  при  $p<0,05$ ).

Таким образом, спортивная подготовка влияет на уровень депрессии и алекситимии. Так, у студентов, не занимающихся спортом, выявлена прямая связь депрессии с алекситимией и тревожностью. Большая часть студентов имеет низкую тревожность, что может указывать на лёгкую депрессию. У них выражено негативное отношение к себе, окружающему миру, к людям вокруг. Для них характерно плохое настроение, склонность к долгому самоанализу и самокритике. На наш взгляд возможность зарождения у лиц данной группы депрессии глубокой стадии вполне возможно, может быть вызвано большими перегрузками в учёбе, при значительно меньшей их физической активности. Далее следует отметить, что большая часть студентов, занимающихся пауэрлифтингом, имеет умеренную и высокую тревожность. У этих студентов-спортсменов выявлена обратная связь между ситуативной тревожностью и алекситимией. Возможно, этот фактор положительно влияет на результаты спортивной деятельности в этом виде спорта. Понимание механизмов возникновения этих состояний дает возможность прогнозировать поведение спортсменов и студентов и управлять их состоянием.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бакирова, З.А. Последствия нарушений психоэмоциональной сферы человека / З.А. Бакирова, С.М. Мочалов, П.А. Куксо // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – Т. 12. – № 3 (2). – С. 382-385.
2. Былкина, Н.Д. Алекситимия : (аналитический обзор зарубежных исследований) / Н.Д. Былкина // Вестник московского университета. Сер.14 : Психология. – 1995. – № 1. – С. 43-53.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
4. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д.Я. Райгородский. – Самара : Издательский дом «Бахрах-М», 2006. – 672 с.

#### REFERENCES

1. Bakirova, Z.A., Mochalov, S.M. and Kukso, P.A. (2010), "Consequences of violations of the psychoemotional sphere of the person", *News of the Samara scientific center of the Russian Academy of Sciences*, Vol. 12, No. 3 (2), pp. 382-385.
2. Bylkina N.D. (1995), "Alexitimiya (the state-of-the-art review of foreign researches)", *Bulletin of the Moscow University. Ser.14, Psychology*, No. 1, pp. 43-53.
3. Illin, E.P. (2009), *Psychology of sport*, Peter, St. Petersburg.
4. Rajgorodsky D.Ja. (2006), *Practical psychodiagnostics. Methods and tests*, publishing house "Bahram-M", Samara.

**Контактная информация:** romanvolkov3009@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 18.11.2013.*

**УДК 378.634**

### **КОМПЕТЕНТНОСТНАЯ МОДЕЛЬ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ**

*Тимофей Сергеевич Купавцев, кандидат педагогических наук, доцент,  
начальник кафедры огневой и технической подготовки,  
Барнаульский юридический институт МВД России, (БЮИ МВД России)*

#### **Аннотация**

В статье, с учетом требований современного законодательства, рассматриваются вопросы содержания профессионального образования в системе МВД России на основе реализации компетентностного подхода к организации учебного процесса. Приводится разработанная компетентностная модель сотрудника МВД России, в которой нашли отражение требования настоящей или предстоящей профессиональной деятельности. Исходя из этого, приводится разработанная компе-