

2. Enikeev, M.I. (2009), "Psychology communicative activity of the investigator", *Legal psychology*, No. 4, pp. 3-7.
3. Enikeev, M.I. (2008), "Psychology of investigative activity", *Legal psychology*, No. 2, pp. 3-7.
4. Krylov, D.A. (2013), "Basic psychological factors influencing the professional activities of operational staff", *Legal psychology*, No. 4, pp. 12.
5. Markova N. G. (2010), *Formation of culture of interethnic relations students in a multicultural educational environment of the University*, dissertation, Kazan.
6. Potluck, N.B. (2008), *Communicative competence of the employees of the criminal police*, dissertation, St. Petersburg.
7. Chavdarova, G.S. (2013), "Psychodiagnostics of professionally important qualities of operational police officers to communicate with citizens", *Psychopedagogy in law enforcement*, No. 1(52), pp. 39.

Контактная информация: chelampa@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 24.02.2015.

УДК 159.9:796.332.6

ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ С УЧЕТОМ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Людмила Евгеньевна Наконечная, аспирант,

*Елена Васильевна Романина, кандидат психологических наук, профессор,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) (ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»), г. Москва*

Аннотация

В статье приводится экспериментальное обоснование программы психологической подготовки, построенной на учете индивидуально-психологических особенностей спортсменок-футболисток. Использование программы позволяет добиться положительных изменений ряда показателей: проявления стрессоустойчивости; преодоления сбивающего влияния факторов соревнования, а также повышению психологической устойчивости спортсменок.

Ключевые слова: индивидуализация, психологическая подготовка, женский спорт, мини футбол.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p217-220

PLANNING OF THE PROGRAM OF PSYCHOLOGICAL INDIVIDUATION TRAINING WITH REGARD TO INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN FUTSAL

Lyudmila Evgenievna Nakonechnaya, the post-graduate student,

*Elena Vasilevna Romanina, the candidate of psychological sciences, professor,
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Moscow*

Annotation

The article provides the experimental validation of the mental training program, built on the account of the individually psychological features of women players. The program allows you to produce the positive changes to the number of indicators: signs of stress resistance; overcoming of the confounding effect of factors of competition, and increase of the psychological resilience of the athletes.

Keywords: individualization, psychological training, women's sports, futsal.

Мини-футбол представляет собой специфическую двигательную активность, которая определяется мотивацией игровой деятельности и высокими требованиями к двигательным навыкам в сложных технико-тактических действиях, личностным особенностям и психическим состояниям, в которых на первый план выходит система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов. Эти процессы в условиях ди-

намики игры и необходимостью мгновенного принятия решения о тактических схемах и реализации их при активном противодействии противника, требуют высокого уровня саморегуляции. На этапе высшего спортивного мастерства, наряду с технической и тактической стороной подготовки все большую актуальность приобретает психологическая устойчивость, определяющая надежность спортсмена. Особенно следует это учитывать при работе с женскими командами, где эмоциональный фон игроков и взаимоотношения приобретают особенную значимость, либо способствующую результату, либо отрицательно сказывающуюся на игре. Поэтому, в практике работы с женскими командами можно говорить о:

1) необходимости повышения спортивных результатов путем поиска новых путей в рамках психологической подготовки раскрывающих потенциальные возможности личности спортсменок на новом уровне, и технологий, которые позволят повысить их адаптивные возможности;

2) недостаточной разработанности теоретических и методических материалов, касающихся индивидуализации психологической подготовки спортсменок высокого класса в командных видах спорта учитывающих психодинамические и психомоторные особенности, индивидуальную структуру саморегуляции и социально-психологический статус.

Целью нашей работы была экспериментальная проверка эффективности программы психологической подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей в женской команде по мини-футболу. В исследовании приняли участие 22 спортсменки-футболистки высокого класса (КМС – 17 спортсменок, МС – 2 спортсменки, МСМК – 3 спортсменки). Методы: компьютерная программа «aSTARTa», опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой, опросника волевого самоконтроля (ВСК) А.Г. Зверькова и Е.В. Эйдмана, критерий Манна-Уитни.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Перед началом эксперимента была проведена диагностика по психомоторным и регуляторным показателям в контрольной и экспериментальной группах. В экспериментальной группе были выявлены индивидуально-психологические особенности. В результате комплексного изучения психодинамических и регуляторных особенностей с позиций активности, эмоциональности, устойчивости, направленности и реактивности, были определены сильные стороны и ресурсный потенциал каждой спортсменки. Психодинамические показатели определялись с помощью методик: Тест Г. Айзенка (EPI), опросник К. Леонгарда-Г. Шмишека. По результатам данных методик были выявлены характерные проявления индивидуальных свойств личности, которые определили дальнейшую работу по психологической подготовке в экспериментальной группе (женская команда по мини-футболу – 11 человек). Контрольную группу составили спортсменки-футболистки другой команды (11 человек).

Результатом системы психологической подготовки, в рамках предложенной нами модели [1-3], должна стать психологическая устойчивость, которая складывается из системы эффективной саморегуляции.

В конце эксперимента, была проведена повторная диагностика в контрольной и экспериментальной группах. Результаты представлены на рисунках.

У спортсменок экспериментальной группы в итоге проделанной работы значительно повысился уровень саморегуляции, 63, 6% – характерен высокий уровень, им стала характерна большая выраженность гибкости регуляторики, что позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Они самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в значительной степени осознанно. Спортсменкам контрольной группы эти проявления характерны в меньшей степени (46% имеют высокий уровень саморегуляции), подобным образом они ведут себя лишь ситуативно.

Таким образом, мы можем констатировать, что уровень саморегуляции в экспериментальной группе повысился на 45,4%, вместе с тем мы можем говорить о повышении способности к саморегуляции, эмоциональной стабильности.

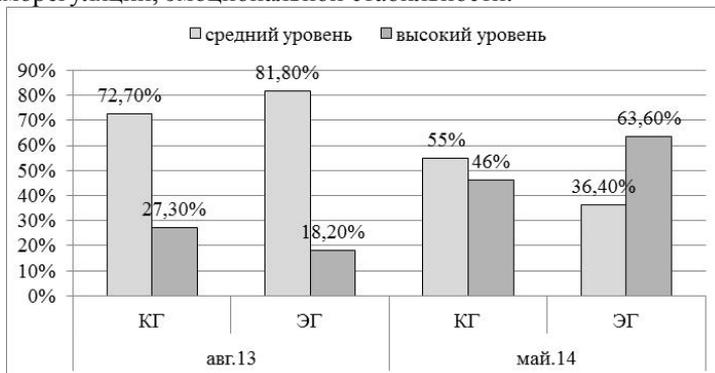
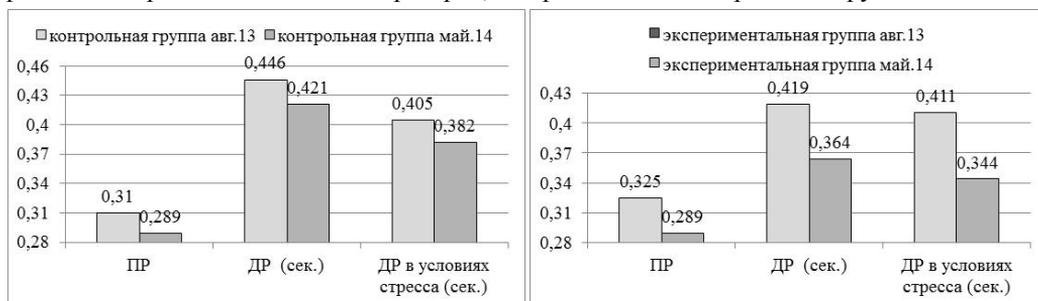


Рис. 1. Динамика показателей общего уровня саморегуляции в контрольной и экспериментальной группах

Данные, представленные на рисунке 2, свидетельствуют о том, что у спортсменок экспериментальной группы в психомоторных показателях произошел значительный сдвиг по всем показателям реакций, который подтверждается статистической достоверностью (при $p < 0,05$). Так же можно констатировать сокращение показателей среднеквадратического отклонения, что будет характеризовать большую концентрацию показателей реакций спортсменок и меньший разброс, по сравнению с контрольной группой.



ПР – простая реакция, ДР – дифференцировочная реакция.

Рис. 2. Динамика психомоторных показателей в контрольной и экспериментальной группах.

Различия в психомоторных показателях в контрольной группе достоверно не подтвердились, хотя показатель дифференцировочной реакции находится в зоне неопределенности и можно утверждать, что различия достоверны при $p \leq 0,05$, однако более информативным для спортивной деятельности мы считаем показатель дифференцировочной реакции во фрустрирующих условиях (0,382 с), здесь достоверность различий не выявлена. Меньшее количество статистически достоверных различий в контрольной группе может подтверждать предположение о том, что значительных изменений в психомоторной сфере в течении сезона не произошло.

Представленные результаты позволяют сделать вывод о том, что преимущество спортсменок экспериментальной группы проявляется в тех параметрах, которые связаны со способностью к эффективному принятию решений в напряженной ситуации, в тех компонентах, которые повышают осознанность и рациональность саморегуляции оперативной деятельности, которая осуществляется при выборе из нескольких альтернатив.

ВЫВОДЫ

Внедрение в процесс подготовки спортсменов высокого класса программы индивидуализации психологической подготовки с учетом индивидуально-психологических особенностей позволило добиться положительных изменений ряда показателей: проявления стрессоустойчивости; преодоления сбивающего влияния факторов соревнования, а также повышению психологической устойчивости спортсменов. Полученные в ходе исследования экспериментальные данные могут быть использованы: при оценке психических и психофизиологических характеристик спортсменов для индивидуализации тренировочного процесса, для подбора средств и методов психической регуляции, адекватных индивидуальным особенностям спортсменов, разработки более эффективных планов психологической подготовки, выработки оптимальной стратегии поведения тренера, психолога в команде в процессе тренировок и самой игры, для поддержания стабильного психологического климата в команде; для улучшения межличностного взаимодействия непосредственно самого тренера с членами команды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дашинимаева, А.Ц. Исследование индивидуально-типологических особенности стрелков высокой квалификации (на примере стрельбы из лука) / А.Ц. Дашинимаева, Е.В. Романина // Спортивный психолог. – 2012. – № 3 (27). – С. 35.
2. Наконечная, Л. Е. Психологическая подготовка в командных видах спорта с применением психодинамической модели / Л. Е. Наконечная, Е.В. Романина // International scientific-practical congress of teachers and psychologists "The generation of scientific ideas", the 27th of November, 2014, Geneva (Switzerland). – Geneva, 2014. – С. 59-62.
3. Наконечная, Л.Е. Взаимосвязь психомоторных показателей и особенностей личности с игровым амплуа на этапе высшего спортивного мастерства / А.Ц. Дашинимаева, Е.В. Романина // Экстремальная деятельность человека. – 2013. – № 4 (29). – С. 3-6.

REFERENCES

1. Dashinimayeva, A.Ts. and Romanina, E.V. (2012), "Research individual and typological features of shooters of high qualification (on the example of archery)", *Sports psychologist*, No. 3 (27), pp. 35.
2. Nakonechnaya, L.E. and Romanina, E.V. (2014), "Psychological preparation in command sports with application of the psychodynamic model", *International scientific-practical congress of teachers and psychologists "The generation of scientific ideas", the 27th of November, 2014, Geneva (Switzerland)*, pp. 59-62.
3. Nakonechnaya, L.E. and Romanina, E.V. (2013), "Interrelation of psychomotor indicators and features of the personality with game role at a stage of the highest sports skill", *Extreme activity person*, No. 4 (29), pp. 3-6.

Контактная информация: nle13@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.02.2015.

УДК 159.9:796.342

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ДЕЙСТВИЙ ТЕННИСИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ НА ОСНОВЕ ТРЕНИНГА «ТЕННИС – ПОЗИТИВ +»

*Андрей Романович Плотный, соискатель,
Тюменский государственный университет*

Аннотация

В статье говорится о том, что высококвалифицированные теннисисты среди факторов, влияющих на исход игры, ставят на первое место «состояние подъема и ощущение силы». Следовательно, тренинг саморегуляции действий теннисиста должен включать способы достижения оптимального предстартового состояния перед каждым матчем; адаптировать к неудобствам проживания и участия в турнирах с различным уровнем организации, а также включать блок выстраивания