

конфликтов. Также позитивным является то, что все спортсмены указывали и на возможность компромиссных решений или ухода от конфликтов. Однако около одной трети испытуемых в конфликте предпочитают не считаться с мнением других людей. Выбор соперничества в конфликте достаточно многими членами спортивной команды свидетельствует о том, что могут возникать трудности в разрешении конфликтов.

Некоторые стратегии поведения юных спортсменов-футболистов усиливается при повышении показателей интернальности и экстернальности и имеют корреляционные связи. Экстерналам в большей степени свойственны стратегии «избегания» и «уступки». Интерналы проявляют большую склонность к стратегии «сотрудничества», но не склонны идти на «уступки».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как правило, конфликтные ситуации отрицательно отражаются на деятельности спортивной команды, ведь именно в ней в зависимости от направленности и продолжительности конфликтов происходит влияние на индивидуальную и совместную спортивную деятельность конфликтующих, что может привести к снижению спортивных результатов и нарушить микроклимат в команде. С другой стороны, для достижения высоких спортивных результатов на современном этапе наряду с отличной физической и технико-тактической подготовкой все большее значение приобретает знание спортсмена своих индивидуально-психологических особенностей поведения в конфликте. Одним из основных способов, способствующих решению конфликтных ситуаций, является оптимизация соотношения основных стратегий поведения в конфликте, то есть частоты использования тех или иных стратегий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калинкина, Е.В. Причины возникновения конфликтов в спортивных командах по фитнес-аэробике / Е.В. Калинкина, Г.К. Шакурова // Молодой ученый. – 2016. – № 8. – С. 1208–1210.
2. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская, А.А. Передельский, И.В. Манжелей, С.Н. Литвиненко, Е.А. Черепов, Н.В. Пешкова, М.А. Родионова, А.Г. Поливаев, А.Н. Кондратьев, М.В. Базилевич. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.

REFERENCES

1. Kalinkina, E.V (2016), "The causes of conflicts in sports teams in fitness aerobics", *Young scientist*, No. 8, pp. 1208-1210.
2. Lubyшева, L.I., Zagrevskaya, A.I., Peredelsky, A.A., Manzheley, I.V., Litvinenko, S.N., Cherepov, E.A., Peshkova, N.V., Rodionova, M.A., Polivaev, A.G., Kondratiev, A.N. and Bazilevich M.V. (2017), *Sportization in the system of physical education: from a scientific idea to innovative practice: monograph*, Research Center "Theory and Practice of Physical Culture and Sports", Moscow.

Контактная информация: cpkkirillova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.02.2020

УДК 159.9:794.1

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЮНЫХ ШАХМАТИСТОВ: КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Ольга Геннадьевна Лопухова, кандидат психологических наук, доцент, Казанский федеральный университет; Наркиз Аминович Сайфутдинов, вице-президент, Федерация шахмат Республики Татарстан, заместитель директора, Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по шахматам, шашкам, го им. Р.Г. Нежметдинова, Казань; Константин Иванович Муравьев, Мастер ФИДЕ по

шахматам, тренер по шахматам, Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по шахматам, шашкам, го им. Р.Г. Нежметдинова, Казань; Анна Павловна Фадина, магистр, Казанский федеральный университет

Аннотация

В статье представлены результаты разработки и апробации арт-терапевтической программы, направленной на развитие эмоциональной сферы и коррекцию негативных состояний у юных шахматистов. Эффективность программы подтверждена в формирующем эксперименте. Представлены данные о значимой положительной динамике у юных шахматистов показателей по пяти шкалам «Опросника детской депрессии» М. Ковакс при включении в арт-терапевтическую программу развития эмоциональной сферы.

Ключевые слова: детско-юношеский спорт, шахматисты, арт-терапия, эмоциональные состояния.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p509-513

ART THERAPY PROGRAM FOR YOUNG CHESS PLAYERS: CORRECTION OF EMOTIONAL STATES

Olga Gennadievna Lopukhova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kazan Federal University; Narkiz Aminovich Sayfutdinov, Vice President, Chess Federation of the Republic of Tatarstan, deputy director, Republican Sports School of the Olympic Reserve for Chess, Checkers, Go named after R.G. Nezhmetdinov, Kazan; Konstantin Ivanovich Muravyev, FIDE Chess Master, chess trainer, Republican Sports School of the Olympic Reserve for Chess, Checkers, Go named after R. G. Nezhmetdinov, Kazan; Anna Pavlovna Fadina, the master student, Kazan Federal University

Abstract

The article presents the results of the design and testing of the art-therapeutic program aimed at the emotional sphere development and the negative states correction among the young chess players. The effectiveness of the program was confirmed in the formative experiment. The data on the significant positive dynamics in young chess players regarding the indicators by five scales of the “Child Depression Questionnaire” M. Kovaks when included in the art-therapeutic program for the development of the emotional sphere are presented.

Keywords: youth sport, chess players, art therapy, emotional states.

ВВЕДЕНИЕ

Основными проблемами в спортивной психологии остаются разработка и совершенствование методов психологической коррекции эмоциональных состояний спортсменов. Разрешение данного вопроса позволит повысить показатели в спортивных состязаниях, а также сохранить физическое и психологическое здоровье спортсменов, так как спортсмены часто находятся в экстремальных психоэмоциональных условиях и испытывают трудности в преодолении негативных эмоциональных проявлений [1]. С.Д. Неверкович еще в 90-е годы XX века указывал на сложности описания эмоциональных процессов юными шахматистами [4], а в настоящее время эта проблема усугубляется. Незрелость эмоциональной сферы не позволяет юным шахматистам осваивать навыки саморегуляции и эффективно справляться со стрессами, сопровождающими соревнования. Озабоченность специалистов вызывает также то, что у современных детей и подростков в результате психологических и эмоциональных перегрузок депрессивные состояния проявляются наряду со взрослыми, что требует особого внимания и коррекции. В психологии детско-юношеского спорта для этих целей внедряются и показывают свою эффективность техники арт-терапии [2, 3]. Целью данного исследования было определение эффективности арт-терапевтических методов в коррекции негативных эмоциональных проявлений у шахматистов младшего школьного и подросткового возраста.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Республиканской спортивной школы олимпийского резерва по шахматам, шашкам, го им. Р.Г. Нежметдинова г. Казани. Всего в исследовании приняло участие 58 детей, в возрасте от 7 до 13 лет, занимающихся шахматами. Контрольную группу составили 29 человек, и еще 29 детей принимали участие в арт-терапевтической программе, направленной на развитие эмоциональной сферы (экспериментальная группа). Со всеми детьми (контрольной и экспериментальной групп) проводилась диагностика когнитивных и эмоциональных показателей до и после реализации арт-терапевтической программы, направленной на развитие их эмоциональной сферы.

Программа включала 12 занятий, которые проводились по воскресеньям, по 1,5–2 часа каждое занятие. Техники арт-терапии в упражнениях включали: сказкотерапию, технику «Мандала», технику группового рисунка, «Коллаж», работу с ассоциативно-метафорическими картами и цветом, направленные на осознание актуально переживаемых эмоциональных состояний; сензитивность к эмоциональным проявлениям и способность эмоциональной саморегуляции, а также специальные упражнения социально-психологических тренингов в вводной и заключительной части каждого занятия, направленные на регуляцию состояний группы, сплочение, рефлекссию полученного опыта.

Диагностика когнитивных и эмоциональных показателей юных шахматистов до и после проведения развивающей программы, проводилась с использованием ряда методик (личный опросник Г. Айзенка, опросник детской депрессии М. Ковакс, когнитивные тесты «Таблицы Шульце», «Пиктограмма», проективная методика «Кактус»), однако в данной статье мы сфокусируем внимание на динамике диагностических показателей, полученных с помощью методики М. Ковакс. Опросник М. Ковакс позволяет установить количественные показатели депрессивных симптомов по шкалам «Негативное настроение», «Негативная самооценка», «Ангедония», «Межличностные проблемы», «Личностная неэффективность» у детей от 7 до 17 лет. Для обработки данных использовались методы описательной статистики и t-критерий Стьюдента для связанных и несвязанных выборок.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В формирующий эксперимент были включены сходные по основным показателям, группы, разница в проявлениях средних и разброса по критерию t-Стьюдента для связанных выборок отсутствовала либо была незначимой. Это позволило установить динамику показателей под влиянием формирующего фактора – арт-терапевтической программы развития эмоциональной сферы у юных шахматистов после проведения тренинговых занятий и по прошествии трех месяцев (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей в экспериментальной группе до и после арт-терапевтической программы развития эмоциональной сферы у юных шахматистов (критерий t-Стьюдента для зависимых выборок)

Шкалы опросника М. Ковакс	До		После		t _{эмп}	p ≤
	М	σ	М	σ		
Негативное настроение	51,62	11,27	42,37	8,80	8,6	,001
Негативная самооценка	50,75	9,78	44,93	6,86	4,2	,001
Ангедония	45	11,27	39,27	6,73	3,5	,002
Межличностные проблемы	48,17	9,81	42,44	7,59	3,4	,002
Личностная неэффективность	48,51	9,34	42,03	5,23	4,6	,001

Как следует из таблицы, у детей, включенных в арт-терапевтическую программу, улучшились все показатели, включенные в структуру депрессии по М. Ковакс: произошло снижение ангедонии, ощущения межличностных проблем и личностной неэффективности, повысились: уровень самооценки, позитивное восприятие собственных результатов, осознание эмоциональных состояний, что усиливает возможности их самореализации в учебной и спортивной деятельности (в нашем случае, в шахматной игре). Также

установлены достоверные различия по всем шкалам между контрольной и экспериментальной группами после трех месяцев психологических занятий (в контрольной группе по данным показателям за три месяца значимых изменений не произошло), что говорит об эффективности арт-терапевтических занятий по психоэмоциональной регуляции у юных шахматистов.

Наиболее значимые изменения наблюдались по шкале «Негативное настроение», которая определяет отрицательную оценку своей продуктивности в целом. Высокие баллы по этой шкале означают, что личность имеет чувство постоянного ожидания неприятностей, высокий уровень как ситуативной, так и личностной тревожности. Снижение показателей по этой шкале в ходе арт-терапевтической программы связано с освоением техник, направленных на осознание своих состояний через цветное и метафорическое опосредование, проговаривание и проигрывание своих текущих состояний, их обсуждение в группе, а также получение опыта принятия себя, своего состояния, принятия в группе сверстников своих переживаний. Для большинства детей опыт обсуждения состояний и настроений, включая негативные и социально-нежелательные состояния, был совершенно новым и необычным. Мы столкнулись с тем, что в начале занятий большинство детей испытывали затруднения в вербальном определении своих состояний и в целом имели недостаточный терминологический словарь для описания состояний.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из полученных результатов, можно утверждать, что проведенные арт-терапевтические занятия по регуляции психоэмоционального состояния имеют положительный эффект. Проведенные упражнения способствовали снижению уровня депрессивности, повышению уровня самооценки, способствовали рефлексии продуктов своей деятельности. На этом основании можно сделать вывод, что разработанную нами арт-терапевтическую программу, направленную на развитие эмоциональной сферы юных шахматистов, можно рекомендовать педагогам и психологам для работы по сопровождению образовательного процесса в детско-юношеских шахматных школах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вершинин, М.А. Теория проектирования системы формирования логического мышления шахматистов : дис. ... д-ра пед. наук / Вершинин М.А. – Волгоград. – 2005. – 506 с.
2. Диденко, А.А. Программа формирования стратегий копинг-поведения методами арт-терапии в командных видах спорта (САРТ) / А.А. Диденко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2015. – № 4 (122). – С. 241–244.
3. Диденко, А.А. Арт-терапия как метод формирования стрессоустойчивости в спорте/ А.А. Диденко // Спортивный психолог – 2012. – № 3 (27). – С. 68–72.
4. Неверкович, С.Д. Методика изучения элементов рефлексивного анализа у юных шахматистов / С.Д. Неверкович, Н.В. Самоукина, Е.Н. Кучумова // Вопросы психологии. – 1996. – № 3. – С. 94–100.

REFERENCES

1. Vershinin, M.A. (2005), *The theory of designing a system for the formation of logical thinking of chess players*, dissertation, Volgograd.
2. Didenko, A.A. (2015), "Program for forming of the strategy of Coping behavior with the Methods of Art-therapy in Team Sports (SART)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (122), pp. 241-244.
3. Didenko, A.A. (2012), "Art therapy as a method of building stress tolerance in sports", *Sport psychologist*, No. 3 (27), pp. 68-72.
4. Neverkovich, S.D., Samoukina, N.V. and Kuchumova, Ye.N. (1996), "Methods of studying the elements of reflexive analysis in young chess players", *Psychology questions*, No. 3, pp. 94-100.

Контактная информация: olopuhova@rambler.ru

УДК 159.937

АНТИЦИПАЦИЯ В ПАРАДИГМЕ ОРИЕНТИРОВОЧНОГО РЕФЛЕКСА

Галина Владимировна Пантелеева, кандидат психологических наук, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Попытки осознать и промоделировать механизм антиципации регулярно имеют место в настоящее время. В предыдущих своих публикациях, как индивидуально, так и в соавторстве, автор уже поднимал эту тему. Основоположник советской психофизиологии Евгений Николаевич Соколов (1920–2008) предлагал решать эту задачу через конструкт ориентировочного рефлекса. По мнению авторов, этот подход заслуживает внимания и отдельного его рассмотрения, несмотря на его слишком явные ассоциации с компьютерной моделью психики человека.

Ключевые слова: антиципация, ориентировочный рефлекс, переработки информации у человека.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.2.p513-516

ANTICIPATION IN THE PARADIGM OF ORIENTING REFLEX

Galina Vladimirovna Panteleeva, the candidate of psychological sciences, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract

Attempts to realize and model the mechanism of anticipation regularly take place at the present time. In his previous publications, both individually and in collaboration, the author has already raised this topic. The founder of the Soviet psychophysiology, Yevgeny Nikolaevich Sokolov (1920–2008), proposed to solve this problem through the construct of the orienting reflex. According to the authors, this approach deserves attention and its separate consideration, despite its too explicit associations with the computer model of the human psyche.

Keywords: anticipation, orienting reflex, human information processing.

Евгений Николаевич Соколов (1920–2008) – основоположник советской психофизиологии, заслуженно считается преемником исследований И.П. Павлова (1849–1936). В послевоенный период в СССР кибернетика стала одним из ключевых направлений советской науки и психофизиологические явления стали изучать с использованием нейрокибернетических моделей.

Несмотря на то, что понятие антиципации не было распространено в российской науке, рассматривались проблемы прогностических систем в кибернетике, прогностические (активные) действия в физиологии и психологии. Первоначальная идея Е.Н. Соколова о «нейронной модели стимулов», как развитие теории ориентировочного рефлекса, соответствует базовой модели пониманию антиципации [4].

В 1960 году в США вышла публикация Е.Н. Соколова «Модели нейронов в ориентировочном рефлексе» [7].

Соколов обратил внимание на одно из самых важных действий человека: ответ на новизну стимула в форме ориентировочного рефлекса или рефлекса «Что это?», как назвал его И.П. Павлов. Исследования динамики ориентировочного рефлекса у людей и животных показали, что ориентировочный ответ не возникает на стимул как таковой, а только в результате сравнения стимула со следами, оставленными в нервной системе некоторыми предшествующими стимулами. Это привело к проблемам в отношении функциональной организации ориентировочного рефлекса, формирования стимульной памяти, нейронного