

2. Derevyannykh, E.V., Balashova, N.A., Yaskevich, R.A. and Moskalenko, O.L. (2017), “Frequency and severity of anxiety-depressive disorders in students of a medical university”, , Vol. 9(1), pp. 10–28.

3. Ruzhenkova, V.V., Ruzhenkov, V.A., Shkileva, I.Yu., Shelyakina, E.V., Sidiyakina, Ya.V. and Naumenko, N.M. (2018), “Influence of educational stress on the manifestation of anxiety and anxiety-phobic disorders in 1st year medical students”, *Nauchnye Vedomosti BelSU. Series Medicine. Pharmacy*, Vol. 41(2), pp. 305–316.

4. Khabibulin, D.A., Ovsyannikova, E.A., Tuguleva, G.V. and Plokhotnyuk, D.V. (2020), “Personal determinants of suicidal risk in students”, *Perspectives of science and education*, Vol. 1 (43), pp. 271–281. <https://doi.org/10.32744/pse.2020.1.19>

Контактная информация: calvaria@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.01.2023

УДК 159.9.072

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ ТРЕНЕРОВ И СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ ВЫСОКОГО КЛАССА О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Ольга Юрьевна Куликова, кандидат исторических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В настоящей публикации рассмотрены результаты опроса тренеров и спортсменов единоборцев высокого класса о целесообразности применения психотехнологий в современном учебно-тренировочном процессе. Вопрос актуальности использования психотехнологий Старого Китая в структуре психологической подготовки единоборцев; в частности, в системе дополнительного образования спортивной подготовки по единоборствам на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, в настоящее время остается открытым в силу ряда причин, выявление которых и являлось одной из задач настоящего исследования. Для решения указанной задачи был проведен опрос экспертов. Всего было опрошено 18 тренеров высокого уровня и 9 спортсменов единоборцев высокого уровня, также изъявивших желание поучаствовать в опросе.

Ключевые слова: психотехнологии, Старый Китай, спорт, единоборства.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p578-582

EXPERT OPINION OF COACHES AND ATHLETES OF HIGH-CLASS MARTIAL ARTISTS ON THE EXPEDIENCY OF USING PSYCHOTECHNOLOGIES IN THE MODERN EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS

Olga Yuryevna Kulikova, the candidate of historical sciences, docent, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract

This publication discusses the results of the survey of coaches and athletes of high-class martial artists on the feasibility of using psychotechnologies in the modern educational and training process. The question of the relevance of the use of psychotechnologies of Old China in the structure of psychological training of martial arts masters; in particular, in the system of additional education of sports training in martial arts at the stages of: the initial training, training (sports specialization), improvement of sports skills, higher sports skills, currently remains open for a number of reasons, the identification of which was

one from the purposes of this study. To solve this problem, the survey of experts was conducted. A total of 18 high-level trainers and 9 high-level martial artists were interviewed, who also expressed a desire to participate in the survey.

Keywords: psychotechnologies, Ancient China, sports, martial arts.

Вопрос актуальности использования психотехнологий Старого Китая [2] в структуре психологической подготовки единоборцев; в частности, в системе дополнительного образования [1] спортивной подготовки по единоборствам на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном (спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, в настоящее время остается открытым в силу ряда причин, выявление которых и являлось одной из задач настоящего исследования.

Для решения указанной задачи был проведен опрос экспертов. Всего было опрошено 18 тренеров высокого уровня и 9 спортсменов единоборцев высокого уровня, также изъявивших желание поучаствовать в опросе.

Принявшие в опросе тренеры работают в различных спортивных клубах разных регионов Российской Федерации: «Созвездие» (г. Санкт-Петербург), SPORT LIFE, СК СПбГУ, СК «Панчер», «Олимпия» (г. Санкт-Петербург), Орловская Федерация Ушу, МБУ СШ «Лидер» (г. Таруса, Калужской области), ФК «Спортлайф», СПб РОО «ЦБИ Александр» (г. Санкт-Петербург), РСО «Сават» (г. Южно-Сахалинск), «Shatalov team» (г. Данков, Липецкая область), «Железная воля» (Одинцово), «Бригантина» (г. Калуга) и др. Ими подготовлены чемпионы мира, Европы, РФ и пр. по различным видам единоборств: бокс, кикбоксинг, рукопашный бой, ММА, французский бокс сават, таэквондо, ушу и др.

Спортсмены, принявшие участие в опросе, имели спортивные звания не ниже кандидата в мастера спорта, двое мастеров спорта, один – мастер спорта международного класса и один – заслуженный мастер спорта.

Для социологического опроса был создан небольшой опросник, состоящий из трех частей.

Первая часть – анкетные данные респондентов, где они сообщали краткие сведения о себе:

- Ф.И.О.;
- спортивный клуб;
- спортивный разряд;
- спортсмен/тренер;
- вид единоборств;
- наивысшее достижение как спортсмена;
- наивысшее достижение как тренера;

Во второй части респонденты указывали о своем опыте в отношении психологической подготовки спортсменов с применением восточных психотехнологий:

- Известны ли Вам, какие-либо восточные методики психологической подготовки спортсменов?
- Используете ли Вы, какие-либо восточные методики психологической подготовки спортсменов?
- Используете ли Вы, какие-либо формы медитации в тренировочном процессе?
- Что можете добавить от себя по теме восточных методов психологической подготовки единоборцев?

В третьей части, по 11-балльной системе (от 0 до 10), респонденты оценивали ряд следующих утверждений с позиции своего согласия с ним:

1. Психологическая подготовка спортсмена, относительно физической, технической и тактической подготовок играет важную роль.

2. Сегодняшнее состояние системы психологической подготовки единоборцев в РФ находится на должном уровне.

3. Необходимо повысить роль психологической подготовки спортсменов в РФ.

4. Тратить время на психологическую подготовку спортсменов – расточительство.

5. В Восточной Азии психологической подготовке уделяется гораздо больше внимания, чем в спорте РФ.

6. Необходимо в систему психологической подготовки спортсменов включать медитацию.

7. В Восточной Азии существуют очень эффективные методики психологической подготовки, которые неизвестны единоборцам РФ.

8. Имеет смысл внести в тренировочный процесс восточноазиатские методики психологической подготовки.

9. Было бы целесообразно использовать для спортсменов и европейские, и восточноазиатские методы психологической подготовки единоборцев.

10. Европейских методов психологической подготовки в спорте вполне достаточно для тренировки и соревнований единоборцев.

11. Я с удовольствием практиковал бы эффективную восточноазиатскую методику психологической подготовки единоборцев, если бы знал такую.

Из всех опрошенных половина (50%) тренеров и 4 (44%) спортсмена указали, что используют медитацию в качестве психологической подготовки перед поединком. При этом 12 (66%) тренеров указали, что используют в подготовке спортсменов некоторые элементы психотехнологий Старого Китая, а четверо (22%) указали, что используют только европейские психотехнологии типа аутотренинга Шульца и пр. Из опрошенных, двое (22%) спортсменов также указали на аутотренинг Шульца.

Ответы на 11 утверждений, при 11-балльной системе оценки (от 0 до 10) показали, что не по всем высказываниям существует однообразное мнение, что проиллюстрировано в таблице 1. По некоторым утверждениям мнения тренеров кардинально расходились. Особенно это заметно по ответам на утверждения 2, 5, 6, 8. Самый широкий разброс ответов наблюдается по последним двум утверждениям анкеты.

Сравнительный анализ двух групп тренеров (группирующая переменная: использование медитации в учебно-тренировочном процессе), показал статистически достоверные различия во взглядах тренеров на утверждения 6, 7, 8 и 11, что проиллюстрировано в таблице 2.

Таблица 1 – Распределение баллов по утверждениям анкеты у тренеров

№	Утверждение	min	max	M	SD
1	Психологическая подготовка спортсмена, относительно физической, технической и тактической подготовок играет важную роль.	5	10	9,0	1,6
2	Сегодняшнее состояние системы психологической подготовки единоборцев в РФ находится на должном уровне.	0	9	5,2	2,5
3	Необходимо повысить роль психологической подготовки спортсменов в РФ.	5	10	8,9	1,6
4	Тратить время на психологическую подготовку спортсменов – это расточительство.	0	5	1,1	1,4
5	В Восточной Азии психологической подготовке уделяется гораздо больше внимания, чем в спорте РФ.	1	10	8,3	2,5
6	Необходимо в систему психологической подготовки спортсменов включать медитацию.	2	10	6,5	2,9
7	В Восточной Азии существуют очень эффективные методики психологической подготовки, которые неизвестны единоборцам РФ.	4	10	7,6	2,3
8	Имеет смысл внести в тренировочный процесс восточноазиатские методики психологической подготовки.	1	10	6,7	3,1
9	Было бы целесообразно использовать для спортсменов и европейские, и восточноазиатские методы психологической подготовки единоборцев.	3	10	8,1	2,6
10	Европейских методов психологической подготовки в спорте вполне достаточно для тренировки и соревнований единоборцев.	0	10	4,8	2,4
11	Я с удовольствием практиковал бы эффективную восточноазиатскую методику психологической подготовки единоборцев, если бы знал такую.	0	10	6,8	3,1

Таблица 2 – Результаты сравнительного анализа данных двух групп: тренеры, использующие медитацию и не считающие её важным элементом тренировочного и соревновательного процессов ($n_1=9$, $n_2=9$)

№	Утверждения	Медитац.		Нет		p
		М	SD	М	SD	
6	Необходимо в систему психологической подготовки спортсменов включать медитацию.	7,6	2,8	5,6	2,7	0,017
7	В Восточной Азии существуют очень эффективные методики психологической подготовки, которые неизвестны единоборцам РФ.	8,9	1,8	6,5	2,1	0,008
8	Имеет смысл внести в тренировочный процесс восточноазиатские методики психологической подготовки.	8,0	3,1	5,7	2,8	0,017
11	Я с удовольствием практиковал бы эффективную восточноазиатскую методику психологической подготовки единоборцев, если бы знал таковую.	8,6	1,6	5,4	3,4	0,008

Тем не менее, мнения большинства тренеров сходятся по следующим утверждениям:

1. Психологическая подготовка спортсмена, относительно физической, технической и тактической подготовок играет важную роль ($9,0 \pm 1,6$).

3. Необходимо повысить роль психологической подготовки спортсменов в РФ ($8,9 \pm 1,6$).

5. В Восточной Азии психологической подготовке уделяется гораздо больше внимания, чем в спорте РФ ($8,3 \pm 2,5$).

9. Было бы целесообразно использовать для спортсменов и европейские, и восточноазиатские методы психологической подготовки единоборцев ($8,1 \pm 2,6$).

Что касается сравнительного анализа ответов на утверждения, тренеров и спортсменов, то статистически достоверные различия обнаружились в 5 и 7 пунктах анкеты: 5). В Восточной Азии психологической подготовке уделяется гораздо больше внимания, чем в спорте РФ. 7). В Восточной Азии существуют очень эффективные методики психологической подготовки, которые неизвестны единоборцам РФ. В обеих у тренеров было набрано в среднем больше баллов, что свидетельствует прежде всего об их профессиональном опыте и большей осведомленности о методах подготовки единоборцев.

Вычислялся также коэффициент конкордации, который является мерой согласованности мнений экспертов (18 тренеров), а также делался вывод о его значимости при помощи исчисления критерия согласования Пирсона.

$$W = \frac{15300,5}{\frac{1}{12} \cdot 18^2 (11^3 - 11) - 18 \cdot 238,5} = 0,49; \chi^2 = \frac{15300,5}{\frac{1}{12} \cdot 18 \cdot 11 (11 + 1) + \frac{1}{11 - 1} \cdot 238,5} = 87,86.$$

Так как χ^2 расчетный $87,86 \geq$ табличного (18,31), то $p < 0,05$.

$W=0,49$; $p < 0,05$, свидетельствуют о наличии средней степени согласованности мнений экспертов. Из чего можно сделать вывод, что эксперты:

- не все придают психологической подготовке высокого значения;
- не все знакомы с методами психологической подготовки;
- имеют различные точки зрения на применение восточных психотехнологий в системе психологической подготовки единоборцев.

ВЫВОД

Многие эксперты (тренеры) слабо информированы о системах психологической подготовки в системе спортивной тренировки и слабо знакомы с разнообразием всех методов психологической подготовки, вообще, и психотехнологий Старого Китая, в частности.

Различным государственным, образовательным и общественным организациям, занятыми в сфере спортивной тренировки, следует больше внимания уделять психотехнологиям вообще и психотехнологиям Старого Китая, в частности, ибо, при всех прочих

равных возможностях побеждает именно психологически подготовленный спортсмен.

ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "сават" : приказ Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. N 1296 // ГАРАНТ.РУ : [сайт]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949765/> (дата обращения: 01.01.2023).
2. Воронов И.А. Экстремальная психология: антиципация и психотехнология «Пульсар» / Воронов И.А. – Санкт-Петербург : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2022. – 363 с.

REFERENCES

1. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), "On approval of an exemplary additional educational program for sports training in the sport "savate"", *Order of the of December 20, 2022 N 1296*, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405949765/>
2. Voronov, I.A. (2022), *Extreme psychology: anticipation and "Pulsar" psychotechnology*. Poltech press, St. Petersburg.

Контактная информация: oksovetnik09@gmail.com,

Статья поступила в редакцию 15.01.2023

УДК 159.9.072

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОМОТОРИКИ МАГИСТРАНТОВ ИЗ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ДАЛЬНЕВОСТОЧНОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ АКАДЕМИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Виктор Владимирович Мезенцев, кандидат педагогических наук, доцент, Олег Зуфарович Зиганшин, доцент, председатель федерации хоккея с мячом Хабаровского края, Павел Дмитриевич Попов, преподаватель, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск

Аннотация

Статья посвящена проблеме изучения показателей психомоторики у магистрантов из Китайской Народной Республики (КНР) второго года обучения в период их адаптации к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным нагрузкам в Дальневосточной государственной академии физической культуры (ДВГАФК) на протяжении трехмесячного периода обследования. В ходе исследования с октября по декабрь 2022 года было выявлено, что в целом из восьми показателей пять характеризуются средним уровнем развития психомоторных способностей спортсменов и лишь результаты, показанные по таким тестам как ПЗМР, концентрация внимания и объемное внимание говорят о ниже среднем уровне развития показателей психомоторики магистрантов.

Ключевые слова: психомоторика, магистранты, учебно-тренировочный процесс, адаптационный период, психофизиологический комплекс "Нейрософт Психотест", флорбол.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p582-586

CHANGE IN PSYCHOMOTOR INDICATORS OF UNDERGRADUATES FROM THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA DURING THE ADAPTATION PERIOD OF STUDY AT THE FAR EASTERN STATE ACADEMY OF PHYSICAL CULTURE

Victor Vladimirovich Mezentssev, the candidate of pedagogical sciences, docent, Oleg Zufarovich Ziganshin, the docent, chairman of the Bandies Federation of Khabarovsk region, Pavel Dmitrievich Popov, the senior teacher, Far-Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk