

требованиями желаемого поведения и готовности учиться на своих ошибках, со стороны вуза. Необходимость осуществления перехода от намерения к деятельности студентом-спортсменом рассматривается с позиций особого механизма порождения деятельности в виде произвольной и волевой регуляции процесса мотивации в построении побуждения к действию на основе того, что заложено природой, обществом и самой личностью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильев И.А. Контроль за действием как составляющая личностного потенциала / И.А. Васильев О.В. Митина, С.А. Шапкин / Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – Москва : Смысл, 2011. – С. 330–359.
2. Ловягина А.Е. Особенности психической саморегуляции и волевой сферы у спортсменов разной квалификации // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 66–68.
3. Формирование мотивов к спортивному совершенствованию и участию в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся вузов спортивного профиля / В.С. Макеева, С.В. Чернов, К.Е. Бруй, М. Сунь // Педагогика и просвещение. – 2019. – № 2. – С. 77–83.
4. Митина О.В. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии / О.В. Митина, О.Е. Рассказова // Психологический журнал. – 2019. – Т. 40, № 2. – С. 111–127
5. Шапкин С.А. Экспериментальное изучение волевых процессов / С.А. Шапкин. – Москва : Смысл, 1997. – 140 с.
6. Шляпников В.Н. Связь особенностей волевой регуляции с достижениями в спорте / В.Н. Шляпников, В.А. Иванников // Познание и переживание. – 2021. – Т. 2, № 1. – С. 83–103.
7. Ямалетдинова Г.А. Самоуправление учебно-познавательной деятельностью студентов в образовательном пространстве физической культуры / Г.А. Ямалетдинова, Н.Б. Серова, В.С. Макеева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С.41–43.

REFERENCES

1. Vasiliev, I.A., Mitina, O.V. and Shapkin, S.A. (2011), “Control over action as a component of personal potential”, *Personal potential: structure and diagnostics*, in by Leontiev, D.A. (Ed.), Meaning, Moscow, pp. 330–359.
2. Lovyagina, A.E. (2016), “Features of mental self-regulation and volitional sphere in athletes of different qualifications”. *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 66–68.
3. Makeeva, V.S., Chernov, S.V., Bruy, K.E. and Sun, M. (2019), “Formation of motives for sports improvement and participation in physical culture and sports activities of students of sports profile universities”, *Pedagogy and education*, No. 2, pp. 77–83.
4. Mitina, O.V. and Rasskazova, O.E. (2019), “Methods of self-government research by Yu. Kul and A. Furman: psychometric characteristics of the Russian-language version”, *Psychological Journal*, Vol. 40, No. 2, pp. 111–127
5. Shapkin, S.A. (1997), *Experimental study of volitional processes*, Meaning, Moscow.
6. Shlyapnikov, V.N. and Ivannikov, V.A. (2021), “Connection of features of volitional regulation with achievements in sports”, *Cognition and experience*. Vol. 2. No. 1, pp. 83–103.
7. Yamaletdinova, G.A., Serova, N.B. and Makeeva, V.S. (2019), “Self-management of educational and cognitive activity of students in the educational space of physical culture”, *Theory and practice of physical culture*, No.4, pp. 41–43.

Контактная информация: vera_191@mail.ru; 89200843966

Статья поступила в редакцию 26.07.2023

УДК 796.92.093.642:159.9

РЕГУЛЯЦИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СОСТОЯНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БИАТЛОНИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ИННОВАЦИОННЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ

Илья Владимирович Мануйло, магистрант, Геннадий Александрович Сергеев, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедры, Галина Владимировна

Сытник, кандидат психологических наук, заведующий научно-исследовательского сектора, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье анализируются причины неудачного выступления высококвалифицированных биатлонистов на Олимпиаде 2022 года в Пекине. Предложены инновационные психотехнологии по коррекции неблагоприятных состояний высококвалифицированных биатлонистов. Даны практические рекомендации по применению психотехнологий в годичном цикле подготовки высококвалифицированных биатлонистов.

Ключевые слова: высококвалифицированные биатлонисты, спорт высших достижений, соревнования, регуляция неблагоприятных состояний, социально-психологический тренинг, саморегуляция, самоизменение, самопрограммирование, идеомоторная тренировка

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p427-431

REGULATION OF UNFAVORABLE CONDITIONS OF HIGHLY QUALIFIED BIATHLETES WITH THE HELP OF INNOVATIVE PSYCHOTECHNOLOGIES

Manuylo Ilya Vladimirovich, master student, Sergeyev Gennady Alexandrovich, candidate of pedagogical sciences, docent, head of department, Galina Vladimirovna Sytnik, candidate of psychological sciences, head of research sector, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

The article analyzes the reasons for the unsuccessful performance of highly qualified biathletes at the 2022 Olympics in Beijing. Innovative psychotechnologies for the correction of unfavorable conditions of highly qualified biathletes are proposed. Practical recommendations on the use of psychotechnologies in the annual cycle of training highly qualified biathletes are given.

Keywords: highly qualified biathletes, top-level sports, competitions, regulation of adverse conditions, socio-psychological training, self-regulation, self-change, self-programming, ideomotor training

ВВЕДЕНИЕ

В современном спорте, характеризующимся усилением жесткой конкуренции, остро назрела необходимость в интенсификации научно-методического, медицинского, антидопингового обеспечения, поиска новых инновационных форм психолого-педагогического сопровождения в системе подготовки высококвалифицированных биатлонистов.

Показательным стало выступление российских биатлонистов на Олимпиаде 2022 года в Пекине. Спортсмены отлично подготовились к Олимпиаде, улучшив свои результаты, особенно по ходу, став лучшими по скорости. Но несмотря на высокие скоростные показатели, Сборная команда России по биатлону, как мужчины, так и женщины, показали наихудшие результаты в стрельбе. В частности, Светлана Миронова зашла на дополнительный круг, а Эдуард Латыпов на целых два, не справившись в стрельбе стоя, причем в решающий момент. То же можно сказать о выступлениях в индивидуальной гонке на Олимпийских играх Кристины Резцовой и Максима Цветкова, которые, не справившись с чрезмерным волнением и страхом, совершили неточные выстрелы, тем самым лишившись золотых медалей.

В связи с вышеизложенным, стоит отметить, что на этапе подготовки высококвалифицированных спортсменов к ответственным соревнованиям, важно учитывать не только техническую, физическую, тактическую подготовку, но и особенно – психологическую [2, 4].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате опроса тренерского штаба и высококвалифицированных спортсменов Сборной России по биатлону были определены причины неудачных выступлений на

Олимпийских играх в Пекине.

Все 100% тренеров и высококвалифицированных спортсменов указали на психологический фактор, повлиявший на качество выстрелов, в частности: сильное неуправляемое волнение перед стрельбой, страх плохой стрельбы, сильное желание попасть, особенно при прохождении последнего рубежа. Респонденты отметили, что необходимо, инкорпорировать в подготовку спортсменов высокой квалификации инновационные психотехнологии для стабильного и успешного выступления биатлонистов на значимых соревнованиях [8, 9].

Специальные исследования в этом направлении (Вит.В. Андреев (2016–2022), Г.В. Сытник Г.В. (2012–2020), С.М. Ашкинази С.М. (2022), В.В. Андреев (2016–2022) и др. показали, что именно групповая работа в виде социально-психологического тренинга (СПТ) со спортсменами оказывает мощное психологическое воздействие, что в дальнейшем опосредованно влияет на успешное выступление спортсменов на значимых соревнованиях [6]. В частности, стоит выделить программу СПТ «Кризисные спортивные ситуации как фактор развития личности спортсмена», разработанную на кафедре психологии им. А.Ц. Пуни НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, поскольку программа направлена обучение приемам, обеспечивающим психологическую готовность высококвалифицированных спортсменов к деятельности в экстремальных условиях: саморегуляции эмоционального состояния, самопрограммированию, самоизменению, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия, моделированию кризисных спортивных ситуаций, что помогает сформировать необходимые умения и навыки, направленные на реализацию эффективных способов преодоления психологических барьеров, улучшить, благодаря интериоризации, показатели психологических качеств личности: «уверенность в себе», «целеустремленность», «ответственность» и в то же время снизить уровень «тревожности» и «конфликтности», что позволяет на практике повысить уровень спортивного мастерства и успешно выступать на ответственных соревнованиях [3, 5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важно акцентировать внимание на том, что программу СПТ необходимо проводить с высококвалифицированными биатлонистами на первом и втором накопительных мезоциклах.

На этапе подводящего микроцикла для снижения эмоционального напряжения, чувства тревоги и дискомфорта у высококвалифицированных биатлонистов рекомендуем использовать аутогенные тренировки, направленные на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма спортсмена [11]. С помощью аутогенной тренировки можно решить ряд задач:

- 1) укрепить волю;
- 2) улучшить настроение;
- 3) нормализовать сон;
- 4) восстановить силы и энергетический баланс организма [7].

На этапе соревновательного микроцикла целесообразно проводить с высококвалифицированными биатлонистами идеомоторную тренировку перед соревнованиями для психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов, поскольку именно психологическая готовность в кратчайшее время подготовки к соревновательной деятельности в большей степени подвержена изменениям, чем техническая [1].

Во время соревнования на огневом рубеже перед стрельбой рекомендуем биатлонисту применять прием саморегуляции для активации функционального состояния – мобилизующее дыхание [10].

ЛИТЕРАТУРА

1. Мезенцев А.Ю. Идеомоторная тренировка как эффективный способ повышения уровня спортивного мастерства в пауэрлифтинге / А.Ю. Мезенцев, Г.В. Сытник, Н.А. Рагозина // Человек в

мире спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта в 3 частях (Санкт-Петербург, 27 сентября 2021 г.). – Санкт-Петербург, 2021. – Часть 1 – С. 69–73.

2. Оптимизация подготовочной готовности спортсменов-лыжников / Г.М. Бiryukova, Э.Г. Сингуринди, С.М. Ашкинази, Г.В. Сытник // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 12. – С. 96–98.

3. Опыт проведения и оценка эффективности социально-психологического тренинга в системе подготовки высококвалифицированных спортсменов / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, В.В. Андреев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 555–558.

4. Особенности подготовки высококвалифицированных спортсменов в кёрлинге : учебно-методическое пособие / С.М. Ашкинази, Д.С. Мельников, В.С. Куликов [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : Политех-Пресс, 2022. – 75 с.

5. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, В.В. Андреев, И.А. Воронов. – Москва : Издательский центр АГСПА, 2022. – 216 с.

6. Психологическая превенция и психологическая интервенция девиантного поведения у спортивного резерва с помощью социально-психологического тренинга : учебно-методическое пособие / Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази, О.С. Боцман [и др.]. – Москва : Сам Полиграфист, 2023. – 232 с.

7. Психология преодоления в спорте / В.В. Андреев, В.В. Андреев, Г.В. Сытник, С.М. Ашкинази ; Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Межрегиональная общественная организация «Петровская академия наук и искусств». – Москва : Сам Полиграфист, 2022. – 304 с.

8. Сергеев Г.А. «Как нам обустроить... Биатлон» по итогам сезона 2020/21 гг / Г.А. Сергеев, Ю.Ф. Кашкаров, А.В. Петрушин // Современная система спортивной подготовки в биатлоне : материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Омск, 2021. – С. 126–131.

9. Сергеев Г.А. Совершенствование стрельбы у квалифицированных биатлонистов в подготовительном периоде с использованием стресс-упражнений / Г.А. Сергеев, К.А. Прокопьева // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 г. в 2 частях. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 142–145.

10. Сытник Г.В. Особенности психологических кризисов и способы их преодоления спортсменами различных специализаций : дис. ... канд. психол. наук // Сытник Галина Владимировна. – Санкт-Петербург, 2020. – 326 с.

11. Сытник Г.В. К вопросу о психологическом здоровье спортсменов в рамках национальных проектов оздоровления нации / Г.В. Сытник, А.А. Сытник // Трансформация экономики и управления: новые вызовы и перспективы : сборник статей и тезисов докладов 2 и 3 секций XI Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2022. – С. 154–159.

REFERENCES

1. Mezentsev, A.Yu., Sytnik, G.V. and Ragozina, N.A. (2021), “Ideomotor training as an effective way to increase the level of sportsmanship in powerlifting”, *A Man in the World of Sports*, St. Petersburg, pp. 69–73.

2. Biryukova, G.M., Singurindi, E.G., Ashkinazi, S.M. and Sytnik, G.V. (2021), “Optimization of pre-start readiness of athletes-skiers”, *Theory and practice of physical culture*, No. 12, pp. 96–98.

3. Sytnik, G.V., Ashkinazi, S.M. and Andreev, V.V. (2022), “The experience of conducting and evaluating the effectiveness of socio-psychological training in the system of training highly qualified athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, pp. 555–558.

4. Ashkinazi, S.M., Melnikov, D.S. and Kulikov, V.S. (2022), *Features of the training of highly qualified athletes in curling: an educational and methodological manual*, Polytech Press, St. Petersburg.

5. Sytnik, G.V., Ashkinazi, S.M., Andreev, V.V. and Voronov, I.A. (2022), *Features of psychological crises and ways of overcoming them by athletes of various specializations*, AGSPA Publishing Center, St. Petersburg.

6. Sytnik, G.V., Ashkinazi, S.M., Botsman, O.S. et al. (2023), *Psychological prevention and psychological intervention of deviant behavior in sports reserves with the help of socio-psychological training*,

Sam Polygraphist, Moscow.

7. Andreev, V.V, Andreev, V.V, Sytnik, G.V. and Ashkinazi, S.M. (2022), Psychology of overcoming in sports, *Sam Polygraphist*, Moscow.

8. Sergeev, G.A., Kashkarov, Yu. F. and Petrushin A.V. (2021), ““How do we equip... Biathlon” according to the results of the 2020/21 season”, *Modern system of sports training in biathlon*, Omsk, pp. 126–131.

9. Sergeev, G.A. and Prokopyeva, K.A. (2022), “Improvement of shooting among qualified biathletes in the preparatory period using stress exercises”, *The final scientific and practical conference of the teaching staff of the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health*, St. Petersburg, St. Petersburg, pp. 142–145.

10. Sytnik, G.V. (2020), *Features of psychological crises and ways of overcoming them by athletes of various specializations*, dissertation, St. Petersburg.

11. Sytnik, G.V. and Sytnik, A.A. (2022), “On the issue of the psychological health of athletes within the framework of national projects of improving the nation”, *Transformation of economics and management: new challenges and prospects*, collection of articles and abstracts of reports of 2 and 3 sections of the XI International Scientific and Practical Conference St. Petersburg, pp. 154–159.

Контактная информация: sga181054@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 11.07.2023

УДК 159.942.22

КОНФЛИКТОГЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Галина Викторовна Солдатова, кандидат психологических наук, доцент, Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования, Санкт-Петербург; Николай Алексеевич Зиновьев, кандидат педагогических наук, доцент, Марат Валерьевич Купреев, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова», Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты исследований оценки конфликтологического потенциала образовательной среды по мнению обучающихся общеобразовательных учреждений. Основываясь на оценках учащихся среднего звена, установлено, что они достаточно часто сталкиваются с конфликтами и проявлениями физического насилия (особенно – девочки). В то же время существуют основания полагать, что основным фактором неблагоприятных тенденций является низкий уровень конфликтологической компетентности участников образовательного процесса.

Ключевые слова: конфликт, образовательная среда, насилие, обучающиеся, общеобразовательные учреждения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p431-434

CONFLICTOGENIC POTENTIAL OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Galina Viktorovna Soldatova, candidate of psychological sciences, docent, St. Petersburg Academy of Postgraduate Pedagogical Education; Nikolay Alekseevich Zinoviev, candidate of pedagogics, docent, Marat Valerievich Kupreev, senior teacher, Baltic State Technical University “Voenmeh” D.F. Ustinov, St. Petersburg

Abstract

The article presents the results of research on the assessment of the conflictological potential of the educational environment in the opinion of students of educational institutions. Based on the assessments of middle-level students, it was found that they often face conflicts and manifestations of physical violence (especially girls). At the same time, there are reasons to believe that the main factor of unfavorable trends is the low level of conflictological competence of participants in the educational process.

Keywords: conflict, educational environment, violence, students, educational institutions.