

4х100 м и на 4х400 м каких-либо существенных различий обнаружено не было. На повышение возрастных показателей в эстафетном беге оказывает влияние целый ряд факторов, в числе которых совершенствование многолетней системы подготовки спринтеров, направленной на поэтапное достижение высших результатов, внедрение современных систем функциональной подготовки и восстановления спортсменов, накопленный ими с годами практический опыт участия в соревнованиях, увеличение числа самих стартов в 4-х летнем цикле, коммерциализация легкой атлетики, когда материальные стимулы заставляют спортсменов дольше оставаться на пике своей формы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Olympedia - Athletes. – URL: <https://www.olympedia.org/athletes> (дата обращения: 01.09.2022).
2. Butler M. Athletics statistics book. Games of the XXXII Olympiad Tokyo 2020. Produced by the World Athletics Communications Department, 2021. – 480 p.
3. Butler M. IAAF World athletics championships. Oregon 2022. Statistics handbook. Produced by the World Athletics Communications Department, 2022. – 900 p.

REFERENCES

1. Olympedia – Athletes, available at: <https://www.olympedia.org/athletes> (date accessed: 01.09.2022).
2. Butler, M. (2021), *Athletics statistics book. Games of the XXXII Olympiad Tokyo 2020*, Produced in collaboration with ATFSE Monaco.
3. Butler, M. (2022), *IAAF World athletics championships. Oregon 2022. Statistics handbook*, Produced by the World Athletics Communications Department.

Контактная информация: thesis@internet.ru

Статья поступила в редакцию 02.02.2023

УДК 796.856.2:159.9

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ КОМФОРТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СБОРНОЙ КОМАНДЕ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Александр Михайлович Симаков, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский горный университет, Санкт-Петербург; Наталья Александровна Симакова, тренер высшей квалификации, мастер спорта СССР, Спортивная школа «Дельфин», Санкт-Петербург; Анна Алексеевна Паульс, старший преподаватель, Владимир Анатольевич Чистяков, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В статье рассмотрены подходы по определению психологического типа личности спортсменов (по К. Юнгу) при помощи теста Майер-Бригс, что позволило более индивидуально подойти к планированию тренировочных сборов для каждого члена сборной команды Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ с учётом их ведущих психологических качеств. Это обеспечило комфортный психологический климат в команде. Цель исследования – определить типологический тип каждого спортсмена для построения на ее основе психологического портрета личности, что позволит тренеру сборной реализовать индивидуальный подход к каждому спортсмену и обеспечит комфортный психологический климат в команде. Проблема заключается в том, что в сборной команде собираются спортсмены, тренирующиеся у разных тренеров, и собираются в единую команду только на период ответственных стартов, что на этапе формирования команды между тренером сборной и отдельными спортсменами может привести к возникновению конфликтных ситуаций. Члены сборной команды проводят финишную подготовку к чемпионату у одного тренера – тренера сборной команды. Методы

организации и проведения тренировочного процесса, которого могут не совпадать с методами личного тренера отдельного спортсмена. Поэтому перед тренером сборной стоит задача найти индивидуальный подход к каждому члену сборной команды. Авторы считают, что этого можно добиться, если известен психологический тип спортсмена. В своем исследовании мы остановились на типологии К. Юнга, которая имеет под собой солидную экспериментальную базу и хорошо зарекомендовавшем себя в тесте Майер-Бригс, позволяющем определить типологию личности по К. Юнгу. Выводы. Успешность выступления сборной команды Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ и отдельных ее спортсменов на чемпионате России 2022 года обусловлена информационной и психологической совместимостью каждого отдельного члена сборной команды, базирующейся на информационной теории типологических групп по определению психологического типа личности при помощи теста Майер-Бригс, что позволило более индивидуально подойти к планированию тренировочных сборов для каждого члена сборной команды Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ с учётом их ведущих психологических качеств и взаимодействию с тренерами сборной. Результаты данного исследования окажутся полезными для тренеров сборных команд, и тренеров в командных видах спорта.

Ключевые слова: предсоревновательный цикл, сборная команда, , типология К. Юнга, тест Майер-Бригс, психологический портрет, тхэквондо ИТФ, типология личности, член сборной команды.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p444-448

DETERMINATION OF THE PERSONALITY TYPOLOGY OF ATHLETES TO ENSURE A COMFORTABLE PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN THE NATIONAL TEAM AT THE PRE-COMPETITION STAGE OF PREPARATION

Alexander Mikhailovich Simakov, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg Mining University, Natalya Alexandrovna Simakova, the coach of the highest qualification, master of sports of the USSR, "Dolphin" Sports School, St. Petersburg; Anna Alekseevna Pauls, the senior teacher, Vladimir Anatolyevich Chistyakov, the doctor of pedagogical sciences, professor, P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

Abstract

The article discusses approaches to determining the psychological type of the personality of athletes (according to K. Jung) using the Mayer-Briggs test, which made it possible to more individually approach the planning of training camps for each member of the ITF taekwondo team of St. Petersburg, taking into account their leading psychological qualities. This provided a comfortable psychological climate in the team. The purpose of the study is to determine the typological type of each athlete in order to build a psychological portrait of a person on its basis, which will allow the national team coach to implement an individual approach to each athlete and provide a comfortable psychological climate in the team. The problem is that the national team gathers athletes who train with different coaches and gather in a single team only for the period of responsible starts, which at the stage of team formation between the national team coach and individual athletes can lead to conflict situations. Members of the national team conduct final preparations for the championship with one coach - the coach of the national team. Methods of organizing and conducting the training process, which may not coincide with the methods of a personal trainer of an individual athlete. Therefore, the coach of the national team is faced with the task of finding an individual approach to each member of the national team. The authors believe that this can be achieved if the psychological type of the athlete is known. In our study, we settled on the typology of C. Jung, which has a solid experimental base and has proven itself in the Mayer-Briggs test, which allows you to determine the personality typology according to C. Jung. Conclusions. The success of the performance of the ITF taekwondo team of St. Petersburg and its individual athletes at the Russian Championship in 2022 is due to the informational and psychological compatibility of each individual member of the national team, based on the information theory of typological groups to determine the psychological type of personality using the Mayer-Briggs test, which allowed take a more individual approach to planning training camps for each member of the ITF taekwondo team of St. Petersburg, taking into account their leading psychological qualities and interaction with the team coaches. The results of this study will be useful for coaches of national teams, and coaches in team sports.

Keywords: precompetitive cycle, national team, K. Jung's typology, Mayer-Briggs test, psychological portrait, ITF Taekwondo, personality typology, member of the national team.

ВВЕДЕНИЕ

В предсоревновательный цикл финишной подготовки к соревнованиям высокого ранга, когда в сборную команду собираются элитные спортсмены (кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта России международного класса), большинство из которых проходило подготовку у личного тренера, имеющего свои методы организации тренировочного процесса, перед тренером сборной команды стоит непростая задача – найти индивидуальный подход к каждому члену сборной, чтобы он не только подошел к старту на пике своей физической формы, но и психологически был готов побеждать. Решение этой задачи мы видим в создании психологического портрета каждого члена сборной команды. При формировании психологического портрета мы опираемся на экспериментальные исследования К. Юнга [4]. Исследования К. Юнга получили развитие в работах Майерс-Бриггс [8], в которых показано, что все общество по своим поведенческим реакциям делится на 16 устойчивых групп, каждая из которых имеет свои, только ей присущие психологические характеристики. На основе этой типологии была создана система психологического тестирования – Myers-Briggs Type Indicator (MBTI). Совершенно с других позиций наличие конечного числа типологических групп была разработана в исследованиях В.А. Чистяковым [2, 3, 5], посвященных информационному взаимодействию человека и внешнего мира. Разработанная теория базируется на двух постулатах: существуют две сигнальные системы, информация, поступающая в мозг, обрабатывается двумя полушариями, которые работают совместно, но независимо. В результате анализа разработанной математической модели – как аналитически, так и компьютерным моделированием, пропуская белый шум через дешифратор, преобразующий всю информацию, поступающую на вход системы, в последовательность пакетов в полбайта (по числу каналов связи в дешифраторе (1-я и 2-я сигнальные системы, левое и правое полушарие) электрических импульсов (0 и 1)), – оказалось, что средняя длина записи – это магическое число Миллера [7] и всего существует 16 психологических типов. Применение разработанной модели к анализу информационного взаимодействия тренера и спортсмена представлено в статье Н.И. Пономарева и В.А. Чистякова [1].

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

На финишном предсоревновательном сборе перед чемпионатом России был организован и проведен педагогический эксперимент с членами и тренерами сборной команды Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ, которые прошли on-line тестирование (<https://happypeople.blog/test-na-tip-lichnosti-po-tipologii-majers-briggs-mvti/>). Результаты этого теста определяют психологический тип личности в обозначениях Юнга и Майерс-Бриггс. В таблице представлены результаты теста Майерс-Бриггс для членов сборной команды и группы тренеров (помощников главного тренера) Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ на этапе предсоревновательной подготовки.

Таблица –Результаты on-line (MBTI) тестирования

ФИО спортсмена/тренер	MBTI	КОД	Ведущие психологические качества
С. Д. – тренер	INTJ	0010	Девиз: «Все можно улучшить». Доминирующая функция – вдохновение и возможности. Вспомогательная функция – объективные решения и структура.
С. Н. – тренер	ISTJ	1010	Девиз: «Делать то, что должно быть сделано». Доминирующая функция – связанная с фактами и практикой. Вспомогательная функция – объективные решения и структура.
Т.А. – тренер	ISTJ	1010	Девиз: «Делать то, что должно быть сделано». Доминирующая функция – связанная с фактами и практикой. Вспомогательная функция – объективные решения и структура.

ФИО спортсмена/тренер	MBTI	КОД	Ведущие психологические качества
К.М. – тренер	ENTJ	0011	Характеристика: «Вожди по натуре». Доминирующая функция – объективные решения и структура. Вспомогательная функция – вдохновение и возможности.
М.Н. – МСМК	ESTJ	1011	Характеристика: «Хозяева жизни». Доминирующая функция – объективные решения и структура. Вспомогательная функция – связанная с фактами и практикой.
З.Д. – КМС	ISTJ	1010	Девиз: «Делать то, что должно быть сделано». Доминирующая функция – связанная с фактами и практикой. Вспомогательная функция – объективные решения и структура.
Л.А. – МС	ENTJ	0011	Характеристика: «Вожди по натуре». Доминирующая функция – объективные решения и структура. Вспомогательная функция – вдохновение и возможности.
М.Д. – МС	ESTP	1001	Характеристика: «Реалисты до мозга костей». Доминирующая функция – связанная с фактами и восприятием деталей. Вспомогательная функция – внутренний рационализм
М.В. – МС	ISTJ	1010	Девиз: «Делать то, что должно быть сделано». Доминирующая функция – связанная с фактами и практикой. Вспомогательная функция – объективные решения и структура.
Л.Н. – КМС	ESTJ	1011	Характеристика: «Хозяева жизни». Доминирующая функция – объективные решения и структура. Вспомогательная функция – связанная с фактами и практикой.
С.М. – КМС	ISTJ	1010	Девиз: «Делать то, что должно быть сделано». Доминирующая функция – связанная с фактами и практикой. Вспомогательная функция – объективные решения и структура.
У.М. – КМС	ESTJ	1011	Характеристика: «Хозяева жизни». Доминирующая функция – объективные решения и структура. Вспомогательная функция – связанная с фактами и практикой.
Ф.М. – КМС	ISFJ	1110	Характеристика: «Высокое чувство долга». Доминирующая функция – связанная с фактами и практикой. Вспомогательная функция – межличностное ориентированные решения и структура.
Г.Е. – МС	ISTJ	1010	Девиз: «Делать то, что должно быть сделано». Доминирующая функция – связанная с фактами и практикой. Вспомогательная функция – объективные решения и структура.

В статье [6] проанализирована совместимость различных психологических типов и выявлено, что для совместимости достаточно хотя бы совпадения двух букв в идентификаторе психологического типа (в любом порядке), что мы и наблюдаем в таблице практически в большинстве случаев

ВЫВОДЫ

Успешность выступления сборной команды Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ и отдельных ее спортсменов на чемпионате России 2022 года обусловлена информационной и психологической совместимостью членов сборной команды и каждого отдельного спортсмена, базирующейся на информационной теории типологических групп по определению психологического типа личности при помощи теста Майер-Бриггс. Это позволило более индивидуально подойти к планированию тренировочных сборов для каждого члена сборной команды Санкт-Петербурга по тхэквондо ИТФ с учётом их ведущих психологических качеств, что обеспечило комфортный психологический климат в команде и взаимодействие с тренерами сборной. Результаты данного исследования окажутся полезными для тренеров сборных команд и тренеров в командных видах спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пономарев, Н.И. Информационная теория типологических групп и формирование на ее основе взаимодействия тренера и спортсмена / Н.И. Пономарев, В.А. Чистяков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 54-56.
2. Чистяков В.А. Типология К. Юнга с позиций информационного взаимодействия человека с внешним миром / В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 175–179.

3. Чистяков, В.А. Магическое число семь – результат информационного взаимодействия человека с внешней средой / В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 5 (63). – С. 118–122.
4. Юнг, К. Психологические типы / К. Юнг. – Москва : Наука, 1995. – 716 с.
5. Chistyakov, V.A. Information interaction of the person with an environment / V.A. Chistyakov // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2006. – № 19. – С. 90–99.
6. 16 personalities compatibility chart (A guide) // URL:<https://optimistminds.com/16-personalities-compatibility-chart/> (дата обращения : 01.02. 2023).
7. Miller, George A. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two // The Psychological Review. – 1956. – Vol. 63. – pp. 81–97.
8. Myers-Briggs Company // URL: <https://www.themyersbriggs.com/en-US/Products-and-Services/Myers-Briggs> (дата обращения : 01.02. 2023).

REFERENCES

1. Ponomarev, N.I. and Chistyakov, V.A. (2001), “Information theory of typological groups and the formation on its basis of interaction between a coach and an athlete”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 54–56.
2. Chistyakov V.A. (2016), “Typology of K. Jung from the standpoint of information interaction between a person and the outside world”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (137), pp. 175–179.
3. Chistyakov, V.A. (2010), “The magic number seven is the result of human information interaction with the environment”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (63), pp. 118–122.
4. Jung, K. (1995), *Psychological types*, Nauka, Moscow.
5. Chistyakov, V.A. (2006), “Information interaction of the person with an environment”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 19, pp. 90–99.
6. 16 personalities compatibility chart (A guide), available at: <https://optimistminds.com/16-personalities-compatibility-chart/> (accessed: 01.01.2023).
7. Miller, George A. (1956), “The Magical Number Seven, Plus or Minus Two”, *The Psychological Review*, Vol. 63, pp. 81–97.
8. Myers-Briggs Company, available at: <https://www.themyersbriggs.com/en-US/Products-and-Services/Myers-Briggs> (accessed: 01.01.2023).

Контактная информация: simakov-tkd@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 02.02.2023

УДК 796.015.1

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА ОДНОНАПРАВЛЕННЫХ КОНЦЕНТРИРОВАННЫХ НАГРУЗОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Сергей Александрович Синенко, кандидат педагогических наук, преподаватель, Александр Аркадьевич Саутин, кандидат педагогических наук, начальник кафедры, Владимир Павлович Крысанов, кандидат военных наук, доцент, Ленинградского областного филиала Санкт-Петербургского университета МВД России, Мурино

Аннотация

Цель исследования – по средствам предлагаемой нами модели физической тренировки, используя недельные микроциклы и применяя в них однонаправленные концентрированные физические нагрузки, повысить уровень развития физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Научная новизна заключается в определении эффективности предлагаемой нами методики применения недельных микроциклов с использованием однонаправленных концентрированных физических нагрузок. Выводы: По итогам педагогического эксперимента нами была выявлена эффективность применения однонаправленных концентрированных нагрузок в недельных микроциклах, способствующих более качественному развитию физических