

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахутина Т.В. Преодоление трудностей учения: нейропсихологический подход / Т.В. Ахутина, Н.М. Пылаева. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 320 с.
2. Дружинин В.Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – Санкт-Петербург : Техническая книга, 2008. – 368 с.
3. Равич-Щербо, И.В. Психогенетика : учебник / И.В. Равич-Щербо, Т.М. Марютина, Е.Л. Григоренко. – Москва : Аспект-Пресс, 2000. – 447 с.
4. Фотекова Т.А. Роль факторов среды в формировании высших психических функций в дошкольном и младшем школьном возрасте / Т.А. Фотекова. – Абакан : Бригантина» 2015. – 204 с.

REFERENCES

1. Ahutina, T.V. (2008), *Overcoming Learning Difficulties: A Neuropsychological Approach*, Peter, St. Petersburg.
2. Druzhinin, V. N. (2008), *Psychology of general abilities*, Technical Book, St. Petersburg.
3. Ravich-Shcherbo, I.V. (2000), *Psychogenetics: textbook.*, Aspekt-Press, Moscow.
4. Fotekova, T.A. (2015), *The role of environmental factors in the formation of higher mental functions in preschool and primary school age*, Brigantina, Abakan.

Контактная информация: s.mariana@list.ru

Статья поступила в редакцию 03.02.2023

УДК 159.947.35:796.422

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА 4X400 МЕТРОВ

Евгений Анатольевич Пронин, кандидат педагогических наук, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург; **Владимир Васильевич Челядинов**, кандидат педагогических наук, Курганская областная организация общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», Курган; **Виталий Николаевич Максимов**, кандидат педагогических наук, доцент, Михайловская военная артиллерийская академия, Санкт-Петербург; **Кирилл Вячеславович Мальцев**, соискатель, Калининградское региональное отделение общественно-государственного объединения Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», Калининград; **Кирилл Алексеевич Сафронов**, соискатель, АНО ХК «Красная Звезда», Санкт-Петербург; **Сергей Викторович Бурацев**, соискатель, АНО «Центр помощи военнослужащим «Общее дело», Санкт-Петербург

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по выявлению педагогических условий организации тренировочного процесса спортсменов-легкоатлетов. Была выдвинута гипотеза, основанная на доказательстве предположенная в том, что формирование уверенности в себе, умение работать в команде и, в целом, психологическая готовность к сложным самостоятельным тренировкам позволит улучшить качество спортивного мастерства спортсменов-легкоатлетов к соревновательным нагрузкам. В результате исследования выявлена зависимость спортивных результатов от уровня показателей групповой сплоченности и уверенности в себе. Установлено, что важными педагогическими условиями являются: сочетание групповой и индивидуальной форм организации тренировочного процесса, формирование дружественной обстановки в команде, установление эмоционального контакта между тренером и спортсменом в тренировочном процессе и в ходе соревнований, разработка содержания тренировки, направленной на скоростную работу, формирование дружественной обстановки в команде.

Ключевые слова: спортсмены, психологическое обеспечение, тренировочный процесс, педагогические условия, работать в команде, уверенность в себе, соревнования, эксперимент, лёгкая атлетика.

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MODERN SPORTS ON THE EXAMPLE OF A 4X400 METER RELAY RACE

Evgeny Anatolyevich Pronin, the candidate of pedagogical sciences, Mikhailovsky Military Artillery Academy, St. Petersburg; *Vladimir Vasilyevich Chelyadinov*, the candidate of pedagogical sciences, Kurgan Regional Organization of the public-state association "All-Russian Physical Culture and Sports Society "Dynamo", Kurgan; *Vitaly Nikolaevich Maksimov*, the candidate of pedagogical sciences, docent, Mikhailovsky Military Artillery Academy, St. Petersburg; *Kirill Vyacheslavovich Maltsev*, the applicant, Kaliningrad Regional branch of the public-State association All-Russian Physical Culture and Sports Society "Dynamo", Kaliningrad; *Kirill Alekseevich Safronov*, the applicant, ANO HC "Krasnaya Zvezda", St. Petersburg; *Sergey Viktorovich Buravtsev*, the applicant, ANO "Center for assistance to military personnel "Common cause", St. Petersburg

Abstract

The article presents the results of the authors' research on the identification of pedagogical conditions for the organization of the training process of track and field athletes. A hypothesis was put forward based on the evidence suggested that the formation of self-confidence, the ability to work in a team and, in general, psychological readiness for complex independent training and competitions in a team will improve the quality of athletic skills of track and field athletes to competitive loads. As a result of the study, the dependence of sports results on the level of indicators of group cohesion and self-confidence was revealed. It is established that important pedagogical conditions are: a combination of group and individual forms of organization of the training process, the development of the content of training aimed at high-speed work, the formation of a friendly environment in the team, the establishment of emotional contact between the coach and the athlete in the training process and during competitions, the development of the content of training aimed at high-speed work, the formation of a friendly environment in the the team.

Keywords: athletes, psychological support, training process, pedagogical conditions, teamwork, self-confidence, competitions, experiment, athletics.

ВВЕДЕНИЕ

Последние годы характерны бурным ростом результатов в лёгкой атлетике. Это прямое следствие повышения теоретических знаний тренеров и спортсменов. Однако и сегодня закономерности развития таких качеств как: формирование уверенности в себе, умение работать в команде и, в целом, психологическая готовность к сложным самостоятельным занятиям спортсмена требуют дальнейшего детального изучения.

Одной из задач исследований является выявление педагогических условий организации тренировочного процесса спортсменов-легкоатлетов к командной соревновательной деятельности. Детальное изучение их может дать богатейший материал для анализа, поможет выявить определенные закономерности.

В процессе организации тренировочного процесса важны следующие факторы: постановка целей; выбор и организация содержательной и процедурной составляющих тренировочного процесса; мониторинг эффективности тренировочного комплекса спортсменов. В то же время мы отмечаем важность индивидуализации тренировочных заданий, используемых в тренировочном процессе.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе анализа научно-методической литературы, опроса респондентов, в роли которых выступали ведущие тренеры сборной команды Спортивного Клуба Армии Западного военного округа по лёгкой атлетике, мы нашли решения вопроса по нашему исследованию не в полном объёме.

Целью нашего исследования является выявление педагогических условий организации тренировочного процесса спортсменов-легкоатлетов к командной соревновательной

борьбе, в частности эстафетного бега 4х400 метров.

В ходе нашего исследования нами был проведен педагогический эксперимент. Результаты эксперимента представлены в таблице.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нами выдвинута гипотеза, основанная на доказательстве предположенная в том, что формирование уверенности в себе, умение работать в команде и, в целом, психологическая готовность к сложным самостоятельным занятиям позволит улучшить качество спортивного мастерства и адаптацию спортсменов к соревновательным нагрузкам.

Организация тренировочного процесса спортсменов, специализировавшихся в лёгкой атлетике связана с формированием мотивации и личной заинтересованности в тренировочном процессе. В то же время особая роль в организации тренировочного процесса принадлежит тренеру, деятельность которого в этой области включает структуризацию и разработку системы знаний, навыков и возможностей командного вида спорта; самостоятельность, ответственность и организация командного вида спорта; формирование способности тренироваться независимо [1].

По мнению многих тренеров, специализирующихся в эстафетном беге в процессе организации тренировочного процесса и спортивной подготовки наблюдаются значимые показатели сплоченности команды и формирования чувства уверенности в себе, развитие которого связано с реализацией педагогических условий, для эффективности организации тренировочного процесса. Данная тенденция особенно отслеживается среди спортсменов на этапе формирования спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Установлено, что важными педагогическими условиями являются: сочетание групповой и индивидуальной форм организации тренировочного процесса, разработка содержания тренировки, направленной на скоростную работу, формирование дружественной обстановки в команде, установление эмоционального контакта между тренером и спортсменом в тренировочном процессе и в ходе соревнований, разработка содержания тренировки, направленной на скоростную работу, формирование дружественной обстановки в команде.

В ходе нашего исследования был проведен педагогический эксперимент. В рамках исследования были использованы методы определения сплоченности команды (тест Сигора) и уровня уверенности в себе (тест Райдаса), а также уровень психологического стресса (Тест PSM-25). Исследование проводилось с октября 2022 года по январь 2023 года. Были отобраны 2 группы участников по 4 человека в каждой, одна из которых была контрольной группой (КГ), вторая – экспериментальной группой (ЭГ). В исследовании приняли участие все члены сборной команды по лёгкой атлетике Михайловской военной артиллерийской академии (г. Санкт-Петербург) [2].

Сравнительный анализ тестовых результатов в обеих группах перед экспериментом не показал существенных различий. Тренировочный процесс экспериментальной группы был направлен на развитие силы, выносливости, скоростной выносливости, значимость индивидуальных тренировочных заданий, морально-психологических качеств, а также сплоченности коллектива, после осуществления тренировочного процесса с экспериментальной группой в обеих группах были проведены контрольные тесты. Сравнительный анализ результатов показал существенные различия в этих выборках. Каждый этап эксперимента завершался выполнением эстафетного бега 4х400 метров. Таким образом, при выполнении всех вышеописанных условий происходило активное формирование умений самостоятельной тренировки спортсменов. Все это в конечном итоге повлияло на результаты контрольных тестов и зачетного упражнения в виде эстафетного бега 4х400 метров. Результаты эксперимента представлены в таблице.

Таблица – Результаты эксперимента

Тест	$\overline{X} \pm S_{\overline{x}}$		Р	Закключение
	КГ	ЭГ		
До эксперимента				
Тест Райдаса (уверенность в себе)	59,8±3,12	59,2±3,09	Р>0,07	Недосто- верно
Тест Сишора (групповая сплоченность)	12,2±0,44	12,1±0,46		
Тест PSM-25 (уровень психологического стресса)	113±5,09	112±5,17		
Эстафетный бег 4х400 метров	3,49	3,53		
После эксперимента				
Тест Райдаса (уверенность в себе)	79,6±3,13	77,8±3,36	Р≤0,01	Достоверно
Тест Сишора (групповая сплоченность)	12,7±0,45	14,5±0,51		
Тест PSM-25 (уровень психологического стресса)	114±4,81	122±4,12		
Эстафетный бег 4400 метров	3,40	3,35		

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования выявлена зависимость спортивных результатов от уровня показателей групповой сплоченности и уверенности в себе. Результаты исследования позволяют обосновать разработку системы индивидуальных тренировочных заданий, выполнение которых зависит от установления следующих педагогических условий: сочетание групповой и индивидуальной форм организации тренировочного процесса, формирование дружественной обстановки в команде, установление эмоционального контакта между тренером и спортсменом в тренировочном процессе и в ходе соревнований, разработка содержания тренировки, направленной на скоростную работу, формирование дружественной обстановки в команде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пронин, Е. А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа / Е. А. Пронин // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 231–235.
2. Пронин, Е. А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика / Е. А. Пронин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 88–94.

REFERENCES

1. Pronin, E. A. (2022), “Individualization of the training process for the development of strength endurance in weightlifters, taking into account their somatotype”, *Physical culture and health*, No. 2 (82), pp. 231-235.
2. Pronin, E. A. (2022), “Features of the training regime of a kettlebell athlete”, *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport*, No. 8. – pp. 88–94.

Контактная информация: rabotnik2809@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.01.2023

УДК 159.9.07

МОТИВАЦИОННЫЙ КЛИМАТ, ЗАДАВАЕМЫЙ СПОРТСМЕНАМИ-ТОВАРИЩАМИ ПО ПОДГОТОВКЕ, КАК СРЕДОВОЙ ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ: МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ
Яна Владимировна Таран, преподаватель, Галина Борисовна Горская, доктор психологических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В последнее время усиливается роль мотивации в спорте. В настоящее время проблема мотивационного климата недостаточно изучена в России, но активно разрабатывается за рубежом. В