

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют об эффективности внедрения в тренировочный процесс женщин 30-35 лет адаптированного варианта методики Animal Flow.

Библиографический список

1. Кабанова Е.Ю. Изучение физической подготовленности женщин 30-35 лет, занимающихся по методике Animal Flow / Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева // Е.Ю. Кабанова, Е.А. Симонова. - Тюмень «Векор Бук». 2020. - С. 335-338
2. Cogley, R.M. Comparison of muscle activation using various hand positions during the push-up exercise / Cogley RM, Archambault TA, Fibeger JF, Koverman MM, Youdas JW, Hollman JH. // Journal Strength Cond Res. 2005 Aug.19(3) – 628-633 p.
3. Martyn, M. Human Movement Science, Volume 47, // Matthews, Martyn; Yusuf, Mohamed; Doyle, Caron; and Thompson, Catherine. – June 2016. – 250 p.
4. Puddle D.L. Ground Reaction Forces and Loading Rates Associated with Parkour and Traditional Drop Landing Techniques / Puddle D.L., Peter S. Maulder // Journal of Sports Science and Medicine. – Vol.12 (1) – Mar. 2013 – P 122-129.
5. Shinkle J. Effect of core strength on the measure of power in the extremities / J Shinkle, T.W. Nesser, T.J. Demchak, D.M. McMannus // Journal of Strength and Conditioning Research. – Feb. 2012 Vol 26 (2) – P 373-380.
6. Stretching 35 stretches to improve Flexibility and reduce pain // Harvard Medical School Special Health Report / – 2014. – 41 p.
7. Walker, B. Ultimate Guide to Stretching and Flexibility // Brad Walker. – New York. 2011. – 146 p.
8. <https://www.mhealth.ru/fitness/theory/trenirovki-s-sobstvennym-vesom-asluzhivayut-li-oni-vnimaniya/amp/>

Касмалиева А.С.¹, к.п.н., доцент Дуйсембаев Т.Н.², ПРОГНОЗИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

¹КТУ «Манас», Кыргызская Республика

²КАЗГУ им.Аль-Фараби, Республика Казахстан

Аннотация: В статье авторы дают анализ прогнозирования результатов соревновательной деятельности спортсменов – как одного из компонентов системы их подготовки. В процессе психологического тестирования можно решать задачи отбора спортсменов, используя для этого целый ряд критериев. Экспериментально обоснована необходимость использования дифференцированных психологических критериев прогнозирования успешности спортсменов в зависимости от специфики соревновательной деятельности в вольной борьбе.

Ключевые слова: соревновательная деятельность, психологические свойства, борцы высокой квалификации.

Kasmalieva A.S.¹, Associate Professor, Duisembaev T.N.² FORECASTING THE PERFORMANCE OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS

¹KTU "Manas", Kyrgyz Republic

²KAZGU named after Al-Farabi, Republic of Kazakhstan

***Abstract:** In the article, the authors analyze the forecasting of the results of the competitive activity of athletes - as one of the components of the system of their training. In the process of psychological testing, it is possible to solve the problems of selecting athletes, using a number of criteria for this. The necessity of using differentiated psychological criteria for predicting the success of athletes, depending on the specifics of competitive activity in freestyle wrestling, has been experimentally substantiated.*

***Key words:** competitive activity, psychological properties, highly qualified wrestlers.*

Прогнозирование можно определить, как процедуру диагностики качеств объекта и мыслительную деятельность, направленную на формирование представления о будущих результатах выполняемой человеком деятельности на определенный момент времени. По результатам прогнозирования в спорте может осуществляться и осуществляется отбор спортсменов, их спортивная ориентация.

Однако в процессе спортивного отбора существуют определенные проблемы: отбор иногда осуществляется лишь на основе личного опыта тренера; лишь на основе морфологических показателей; лишь по уровню развития физических качеств, которые, как известно, развиваются; не учитываются взаимосвязи качеств, выступающих в качестве критериев прогнозирования; не учитывается значимость каждого из критериев прогнозирования; иногда в процессе прогнозирования используются сами спортивные результаты; и главное – практически не используются психологические критерии прогнозирования, высокая роль которых отмечается в работах многих известными учеными и спортивных психологов. Отсутствие учета потенциальных возможностей спортсменов, а также текущего психического состояния спортсменов часто приводит к их отсеву, особенно на этапе их подготовки к соревнованиям.

Современный уровень высших спортивных результатов настолько высок, что подойти к ним, а тем более превзойти могут люди, обладающие исключительными способностями. Это вызывает необходимость отбора лиц с наиболее высоким уровнем способностей, важных для определенного вида спорта. Кроме того, вопросы отбора в спорте приобретают все большее значение, так как он все больше превращается в профессиональную деятельность (Серова Л.К., 2003).

Если по морфологическим и физиологическим критериям система спортивного прогнозирования в различных видах спорта относительно отработана, то, по психологическим, практически даже не начиналась. По единоборствам отсутствуют даже психоспортограммы спортсменов.

Между тем, в процессе занятий спортом значимые физиологические и физические качества, выступающие в качестве критериев построения прогноза результатов, развиваются, то многие из психических спортивно важных качеств весьма устойчивы. Это значит, что психологическое прогнозирование, оценка психических качеств спортсмена выходит на первый план, особенно при прогнозировании соревновательной успешности отборе спортсменов на ответственные соревнования. Однако, оно практически не используется, а если и используется, то оно часто основано на интуиции тренеров (Серова Л.К.,

1998). Это весьма негативно сказывается на эффективности работы ДЮСШ, СДЮШОР (Курамшин Ю.Ф., 2006). В результате научно грамотно выполненного прогноза тренер может получить способного и даже талантливого ученика. При его отсутствии – есть риск растерять большую часть учеников либо отбирать бесперспективных спортсменов. Практика спорта богата примерами преждевременного ухода из спорта многих юных дарований (Волков В.М., Филин В.П., 1983).

В процессе психологического прогнозирования могли бы не только решаться задачи отбора спортсменов, но и задачи определения целесообразности занятий тем или другим видом спорта. Однако и эти задачи психологического прогнозирования практически не решаются. Не решаются, потому, что нет достаточно обоснованных его критериев.

Прогнозирование соревновательной успешности спортсменов представляет собой один из компонентов системы их подготовки. Исследования различных аспектов отбора в спортивных единоборствах отражены в работах Б.М. Тараканова (2000), А.З. Катулина, З.М. Мамедова (1975), В.А. Таймазова (1997); в концепции принципов и методов спортивного отбора Е.П. Ильина (1983), Ю.Ф. Курамшина (2006), Э.Г. Мартиросова (1989) и др. В соответствии с положениями «Концепции психологического отбора и прогнозирования в спорте» (Е.П. Ильина (1983), основных положений научных работ Б.А. Вяткина (2002), Марищука В.Л., Блудова Ю.М., Л.К. Серовой (2005); А.Н. Николаева (2008), Заркешева Э.Г., Кульназарова А.К., Кошаева М.Н. (2009) прогнозирование в спортивной деятельности должно быть ориентировано: на предвидение успешности конкретного выступления, успешности выступлений в процессе соревновательного периода, успешности выступлений в процессе всей спортивной карьеры.

В целом получается, что прогнозирование успешности по психофизиологическим и психологическим критериям более целесообразно, но эти критерии практически не используются. Более того, для их использования в спортивной и психологической науке далеко не для всех видов спорта выявлены психологические критерии. В различных видах спортивных единоборств они до сих пор не выявлены. При этом, необходимы дифференцированные психологические критерии прогнозирования успешности спортсменов в зависимости от специфики каждого вида спорта (2).

Спортивная же борьба является сложным видом спорта, предъявляющим самые разнообразные требования к физическим и психическим возможностям спортсменов. А прогнозирование и отбор в спортивных единоборствах является весьма актуальной и перспективной задачей спортивной психологии.

По материалам исследования последних лет, можно констатировать, что из мотивационных свойств личности, наиболее сильно на спортивно-соревновательную успешность влияют: мотивация достижения успеха – наибольшего успеха достигают спортсмены, которые изначально были на него нацелены; деловой тип направленности личности; из 12-ти ценностных ориентаций единоборцев существенное влияние на успешность выступлений оказывают ценности «интересная работа», «активная деятельная жизнь» и

«материальная обеспеченность» (достижению успеха способствует активно-прагматический тип ценностно-мотивационной сферы личности); из нейродинамической сферы – высокая пластичность, темп реакций и сила нервной системы по торможению; из когнитивных характеристик – умение концентрировать внимание, (что объясняется необходимостью постоянно наблюдать за противником, его действиями, не отвлекаясь на посторонние раздражители), и умение устанавливать логические связи между разными явлениями и событиями (и таким образом, осуществлять процесс антиципации, прогнозирования развития ситуации) и общий уровень интеллекта; из регуляторных – все изучаемые волевые качества, прежде всего – целеустремленность; из эмоциональных – эмоциональная устойчивость (чем меньше спортсмены подвержены воздействию эмоциогенных факторов, чем менее склонны переживать и испытывать соревновательный стресс, тем больших успехов достигают в спорте); из коммуникативных – доминантность, косвенная агрессия (отрицательно) и негативизм; из сферы самосознания – разрыв между идеальным и реальным образом самого себя и уровень притязаний (1,4).

При психологическом прогнозировании результатов начинающих спортсменов необходимо ориентироваться на состав спортивно важных качеств личности (Зефирова Е.В., 2010 г.) (табл. 1).

Таблица 1

Состав спортивно важных качеств личности

Спортивно важные качества	Оптимальный уровень
Целеустремленность	Высокий
Уровень притязаний	Высокий
Концентрация внимания	Высокий
Самостоятельность и инициативность	Высокий
Доминантность	Высокий
Пластичность	Высокий
Сила торможения	Высокий
Мотивация достижения успеха	Высокий
Умение находить логические связи	Высокий
Смелость и решительность	Высокий
Ценность интересной работы	Высокий
Эмоциональная устойчивость	Высокий
Темп реакций	Высокий
Ценность активной, деятельной жизни	Высокий
Ценность материальной обеспеченности	Высокий
Разрыв уровня притязаний и самооценки	Низкий
Тревожность	Средний
Направленность на себя	Средний
Физическая агрессия	Средний
Самооценка личности	Средне-высокий

Для диагностики спортивно важных качеств будущих единоборцев, которые следует подвергать диагностики в первую очередь рекомендуется использовать следующий пакет методик для определения целеустремленности,

уровня притязаний, концентрации внимания, пластичности, эмоциональной устойчивости и темпа реакций (табл. 2).

Таблица 2

Методики определения целеустремленности, уровня притязаний, концентрации внимания, пластичности, эмоциональной устойчивости и темпа реакций

Спортивно важное качество личности	Методика, автор	Баллы
Целеустремленность	Модифицированный вариант «Методики самооценки волевых качеств спортсменов» Н.Б. Стамбуловой	35-50
Уровень притязаний	«Методика изучения самооценки личности» Т.В. Дембо – С.Я. Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	75-100
Концентрация внимания	«Методика измерения свойств интеллекта» Р. Амтхауэра	6-13
Пластичность	«Методика изучения свойств темперамента» Э. Бренгельман – Л. Бренгельман	12-23
Эмоциональная устойчивость	«Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» Холмса – Ранге	150-199
Темп реакций	Методика изучения свойств темперамента» Э.Бренгельман –Л. Бренгельман	14-22

В процессе многолетних занятий тем или иным видом спорта складывается динамическая структура психических явлений. Эта специализированная психическая структура и обеспечивает результативность деятельности спортсменов (Н.Б. Стамбулова Н.Б., 2002). Психические явления этой специализированной динамической психологической структуры (качества психических функций – психологические свойства) отличаются определенной устойчивостью. Именно поэтому они могут использоваться в качестве критериев научного прогнозирования результатов спортивной деятельности. Она может выступать в качестве модели при спортивном прогнозировании [2, 5].

Таким образом, при разработке технологии психолого-педагогического долгосрочного прогнозирования в отношении отдельного спортсмена, прежде всего, необходимо осуществить отбор психологических свойств спортсменов, которые могут выступить в качестве критериев такого прогнозирования. При отборе таких свойств необходимо учитывать: их связь с показателями успешности спортивной деятельности (это главное требование); их устойчивость, их внутренние взаимосвязи.

Проверить эффективность прогнозирования успешности спортивной деятельности можно по формуле А.Н. Николаева «Психологическое прогнозирование спортивной успешности» (2008), эту методику мы используем в исследовании, которое проводилось со спортсменами высокого класса в предсоревновательный период спортивной тренировки. В нем приняло участие 38 спортсменов высокого класса (7 МС МК, 22 МС РК и 9 КМС) – борцов вольного стиля и 36 спортсменов других специализаций на этапе

констатирующего и экспериментального исследования.

В настоящее время мы разрабатываем психологические критерии спортивного прогнозирования единоборцев и научно-практические рекомендации по психологическому отбору спортсменов на основе такого прогнозирования.

Эту методику вполне успешно могут использовать при подготовке будущих тренеров и на факультетах переподготовки специалистов.

Библиографический список

1. Заркешев Э.Г. Психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов высокой квалификации. / Э.Г. Заркешев, А.К. Кульназаров, М.Н. Кошаев и др //Мат. Международного олимпийского конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» - Алматы, 2009 – Том 1. – С.504-506.

2. Зефирова, Е.В Психологический отбор юношей для занятий спортивными единоборствами / Е.В. Зефирова, В.А. Платонова, С.М. Сильчук // Проблемы физической культуры студенческой молодежи на современном этапе: межвузовский сборник научно-методических статей. – Вып. 2. – СПб., 2010. – С. 9-15.

3. Елисеев Е. В. Психофизиологические основы повышения помехоустойчивости движений спортсменов /Е.В. Елисеев //Минобразования Рос. Федерации, Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму, УралГАФК. - Челябинск: Экодом, 2000. - 124 с.

4. Раднагуруев Б. Особенности психологической подготовки борцов вольного стиля к соревновательной деятельности / Раднагуруев Б. // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы : тез. докл. междунар. конгр. - Москва, 1998. - Т. 2. - С. 388-389.

5. Родионов А.В. Психологическое сопровождение спортсменов высокой квалификации//Мат. Межд. олимпийского конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». – Алматы, 2009. - Том 1. - С.580-582.

УДК 796-015

Кобелькова И. В.^{1,2}, к.м.н. Коростелева М.М., к.м.н.^{1,3}

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В СПОРТЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИКРООРГАНИЗМОВ-ПСИХОБИОТИКОВ

¹ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи («ФИЦ питания и биотехнологии») г. Москва, Российская Федерация

²Академия постдипломного образования ФГБУ ФНКЦ ФМБА России, Российская Федерация

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», г. Москва, Российская Федерация, г. Москва

Аннотация: эмоциональное выгорание в спорте - это состояние, вызванное длительными периодами высокой психо-эмоциональной активности, которые отрицательно влияют на физическую работоспособность. Трудности с критериями и четкими унифицированными алгоритмами определения психологической усталости могут объяснить, почему она не всегда учитывается тренерским или врачебным персоналом. Ряд исследований выявил предполагаемые связи между выгоранием и изменениями в поведении, включая отстраненность, снижение мотивации и энтузиазма, усиление проявления эмоций и замкнутость. В командных видах спорта игроки должны управлять личными интересами и межличностными эмоциями, что может быть одним из ключевых аспектов высокой производительности и спортивных достижений.