низации личности.

АКТА позволяет сохранять определенную директивность психолога, необходимую для поддержки, и созвучную как общему российскому менталитету (от психолога больше ждут учительской и врачебной позиций), так и специфике психотерапевтического контакта между психологом и осуждённым.

Обобщая, можно утверждать, что российские методы психотерапии, на основании их соответствия требованиям к психокоррекции осуждённых, должны занять основное место в практике психолога исправительного учреждения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров, А.А. Аналитико-катартическая терапия эмоциональных нарушений : учебное пособие / А.А. Александров. – СПб. : СпецЛит, 2014. – 232 с.
2. Александров, А.А. Личностно-ориентированные методы психотерапии / А.А. Александров. – СПб. : Речь, 2000. – 240 с.
3. Карвасарский, Б.Д. Психотерапия : учебник для вузов / Б.Д. Карвасарский. – СПб. : Питер, 2002. – 672 с.
4. Линтон, Р. Личность, культура и общество / Р. Линтон // Личность. Культура. Общество. – 2001. – Т. III. – Вып. 1. – С. 68-87.
5. Лаврентьева, И.В. Основы психотерапии в уголовно-исполнительной системе : практикум / И. В. Лаврентьева, Т. И. Савельева ; Федеральная служба исполнения наказаний, Акад. Федерал. службы исполнения наказаний России. – Рязань : [б.и.], 2013. – 112 с.
6. Психодиагностика и психокоррекция / под ред. А. А. Александрова. – СПб. : Питер, 2008. – 384 с.

REFERENCE

1. Alexandrov, A.A. (2014), *Analytical and cathartic therapy of emotional disturbances. Study guide*, SpetsLit, St. Petersburg.
2. Alexandrov, A. A. (2000), *Person-oriented psychotherapy methods*, Rech, St. Petersburg.
3. Lavrenteva, I.V. and Saveleva, T.I (2013), *Fundamentals of psychotherapy in the penal system: Workshop*, Academy of Federal Penitentiary Service of Russia, Ryazan.
4. Karvasarskiy, B.D. (2002), *Psychotherapy: Tutorial for Universities*, Piter, St. Petersburg.
5. Linton R. (2001), "Personality, culture and society", *Personality, culture and society*, Vol. III. No 1, pp. 68-87.
6. Ed. Alexandrov, A.A. (2008), *Psychological diagnostics and therapy*, Piter, St. Petersburg.

Контактная информация: julavla@mail.ru.

Статья поступила в редакцию 21.12.2016

УДК 796.83:159.9

КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ В ПРЕДСТАРТОВЫЙ ПЕРИОД

***Тилла Сарсеновна Сактаганова**, психолог,*
***Ермахан Сагиевич Ибраимов**, кандидат педагогических наук, директор,*
Центр Олимпийской подготовки Республики Казахстан, Астана,
***Юлия Кимовна Родыгина**, доктор медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье приводятся данные комплексного исследования по выявлению наиболее информативных показателей психических состояний у высококвалифицированных женщин-боксеров в условиях предсоревновательной деятельности. Наибольшую информативность используемого

комплекса методик показали параметры метода газоразрядной визуализации (энергетический потенциал, стрессовый фон), а также вегетативного баланса и степени врабатываемости по пробе Шульте. Высококвалифицированные женщины-боксеры в условиях соревновательной деятельности обладали высокой степенью психофизиологической готовности и высоким энергетическим резервом. Психоэмоциональное состояние женщин-боксеров накануне старта показало необходимость дополнительных мероприятий по психологическому сопровождению сборной команды по женскому боксу. Когнитивный предстартовый уровень отличался у женщин-боксеров нормостенией и был наиболее информативен в параметре врабатываемости в умственную деятельность.

Ключевые слова: женщины-боксеры, информативные показатели психических состояний у спортсменов, психологическая подготовка женщин-боксеров.

COMPREHENSIVE ANALYSIS OF MENTAL STATES AMONG HIGHLY RANKED FEMALE BOXERS IN THE PRESTART PERIOD

***Tilla Sarsenovna Saktaganova**, the psychologist,*
***Ermakhan Sagievich Ibraimov**, the candidate of pedagogical sciences, director,*
Center of Olympic Training in Boxing, the Republic of Kazakhstan, Astana,
***Yulia Kimovna Rodygina**, the doctor of medical sciences, senior lecturer, Department chairman,*
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article presents the comprehensive study of the data to identify the most informative indicators of mental states of the qualified women boxers in the precompetitive period. The most informative content of the used methodical complex showed the parameters of gas discharge visualization (energy potential, stress background), as well as autonomic balance and degree of the starting working in by Schulte sample. Highly qualified women boxers in the conditions of the competitive activity have high degree of psychophysiological readiness and high energy reserve. Psycho-emotional state of women boxers on the eve of the start showed the need in the additional measures for psychological support of the woman boxing team. Cognitive prestart level differed among the female boxers of normostenic and it was the most informative for the starting working in parameter in the mental activity.

Keywords: women boxers, informative indicators of mental states among athletes, psychological training of female boxers.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в спорте высших достижений все большее внимание уделяется психологической готовности спортсмена к соревнованию. При этом готовность определяется тем актуальным психическим состоянием, в котором находится спортсмен в период старта. Большинство исследователей психологии спорта выделяют внутренние и внешние детерминанты психического состояния. К числу основных внутренних детерминант психического состояния спортсмена относят индивидуально-типологические особенности, волевые качества, уровень развития психомоторных функций и саморегуляции, отношения, мотивация [2, 4, 5]. В качестве внешних детерминант психического состояния спортсмена в отечественной психологии спорта традиционно рассматривались требования и условия спортивной деятельности, а в последние годы – особенности ситуации. Понятие ситуации включает в себя не только условия деятельности, но и социальные, экономические факторы, особенности окружающей среды и др.

Предстартовое волнение возникает чаще у женщин-спортсменок, чем у мужчин, занимающихся спортом [1]. Имеющиеся в настоящее время методы оценки предстартовых состояний в малой степени учитывают половозрастной и гендерный аспект спортсменов, а также носят характер разрозненных методик. В связи с этим актуальным является комплексный анализ психических состояний у женщин, занимающихся боксом профессионально, для поиска наиболее информативных показателей скрининговой оценки уровня предстартового волнения.

Цель исследования – комплексный анализ психических состояний у женщин-боксеров высокой квалификации для определения наиболее информативных показателей в скрининговой оценке уровня предстартового волнения.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Всего в исследовании приняли участие 21 человек – высококвалифицированные женщины-боксеры в возрасте от 18 до 25 лет сборной команды Казахстана. Среди них 5 мастеров спорта международного класса, 10 мастеров спорта, 6 спортсменок 1 разряда. Исследование проводилось непосредственно в месте дислокации команды в условиях соревновательного процесса. Были использованы следующие методы исследования:

– для оценки психофизиологического состояния перед стартом использовался метод газоразрядной визуализации (ГРВ). Метод ГРВ позволяет определять большое количество энергетических параметров различных систем и органов человека. После многих лет применения метода ГРВ в спорте были оставлены два основных параметра, наиболее важные для оценки спортивной подготовленности: энергетический потенциал (ЭП). Он характеризует психофизиологическое состояние спортсмена, вычисляется в процентах и на уровне 100% характеризует высокую степень психофизиологической готовности и высокий энергетический резерв; стрессовый фон (СФ). СФ характеризует уровень тревожности, стресса. Уровень стресса измеряется в относительных единицах от 0 до 10, где 10 единиц соответствуют максимальному уровню стрессового фона.

– для оценки психоэмоционального состояния спортсменок применялся тест Люшера с вычислением показателей: стандартное отклонение от аутогенной нормы (СО), вегетативный коэффициент (ВК), гетерономность-автономность, концентричность-эксцентричность, вегетативный баланс (ВБ), работоспособность, личностный баланс (ЛБ), показатель стресса (пакет компьютерной программы «Психотест», производство фирмы Нейрософт)

– для оценки когнитивной составляющей предстартового состояния использовалась проба Шульте с расчетом показателей эффективности работы, умственной врабатываемости, психической устойчивости, а также с оценкой графика умственной работоспособности по 5 пробам.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

«Эффект Кирлиан», отражающий биополевые свойства человека нашел свое отражение в научном подходе в биоэлектрографии описанном К.Г. Коротковым в 1996 году. Многочисленные исследования в психофизиологии спорта показали объективность подхода к изучению психофизиологических процессов высшей нервной деятельности с помощью метода ГРВ у спортсменов различной специализации [3, 6]

Представленные на рисунке 1, данные позволяют интерпретировать уровень психофизиологического состояния спортсменок-женщин накануне старта с достаточно высокой степенью психофизиологической готовности и высоким энергетическим резервом, при этом стрессовый фон женщин-боксеров находился в разбросе от 3,3 до 6,7 баллов, что позволяет сделать предположение об оптимальном уровне готовности девушек-боксеров к соревнованию, когда сила эмоционального возбуждения находится в среднем значении (4,9 из 10 баллов).

Оценка психоэмоционального состояния женщин-боксеров показала средний уровень непродуктивной нервно-психической напряженности, когда спортсмен справляется со своими обязанностями в пределах сложившихся требований, способен преодолевать усталость волевым усилием, при этом в его деятельности просматривается длинный шлейф сниженной работоспособности (таблица 1). Следует отметить довольно большой разброс данных по группе параметра СО – от 1,2 до 19,0, что характеризует неоднородный состав команды по показателю, характеризующему непродуктивную нервно-

психическую напряженность.

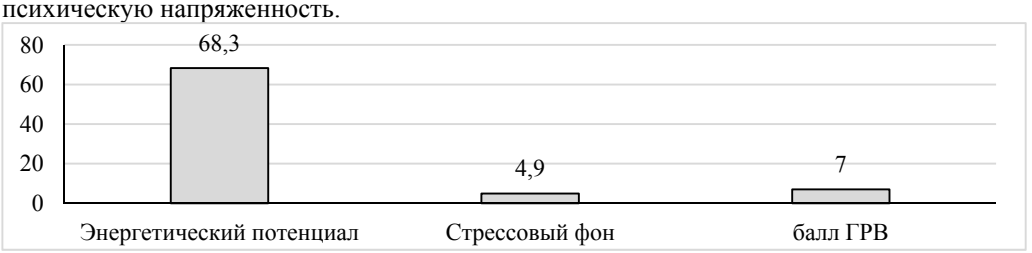

Рисунок 1 – Показатели метода ГРВ у высококвалифицированных женщин-боксеров в условиях соревновательного процесса (ЭП в %, СФ, балл ГРВ в баллах)

Для женщин-боксеров команды Казахстана характерна мобилизованность, установка на активное действие, с оптимальным уровнем психических ресурсов (таблица 1). В экстремальной соревновательной ситуации вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность и успешность действий (медиана ВК 1,2 балла). При этом количественные отклонения по группе данных не велики, что говорит об однородном уровне мобилизованности на активное действие высококвалифицированных женщин-боксеров.

Таблица 1 – Параметры психоэмоционального состояния женщин-боксеров в условиях соревновательной деятельности (по тесту Люшера, в баллах)

Параметры теста Люшера	Медиана	Нижний и верхний квартили
Стандартное отклонение от аутогенной нормы (СО)	14,0	(1,20;19,0)
Вегетативный коэффициент (ВК)	1,2	(1,0; 1,6)
Гетерономность-автономность	-1,0	(-2,5;1,5)
Концентричность-эксцентричность	2,0	(-0,5;5,0)
Вегетативный баланс (ВБ)	-3,5	(-7,0; -0,5)
Работоспособность	10,5	(8,5; 11,50)
Личностный баланс (ЛБ)	-1,5	(-3,0; 2,0)
Показатель стресса	14,9	(12,8; 26,9)

Женщины-боксеры по показателям проективного теста Люшера в большинстве своем обнаружили автономность личностной структуры с чертами независимости, активности, склонностью к доминированию, стремлению к самоутверждению (медиана автономность -1,0), при этом имеются признаки концентрации девушек на собственных проблемах, большинство девушек-спортсменок обладают сбалансированностью личностных свойств (медиана ЛБ -1,5).

Параметры вегетативного баланса всех исследованных женщин - боксеров находились в зоне преобладания тонуса парасимпатической нервной системы, когда работа организма направлена на восстановление сил, сбережение ресурсов. В связи с этим можно предположить утомление участников сборной с элементами перетренированности. На это же указывает показатель работоспособности – медиана 10,5 баллов, что говорит о низкой работоспособности. При этом показатель стресса находится на среднем уровне (в диапазоне до 20 по медиане), что означает лишь тенденцию к образованию стресса.

Учет когнитивного компонента предстартовых состояний требует анализа уровня психических процессов. Для констатации этих особенностей женщин-боксеров нами анализировались показатели пробы Шульте, которая применяется для диагностики таких качеств внимания как концентрация и устойчивость, а в анализе 5-ти проб – динамику умственной работоспособности (рисунок 2).

Эффективность работы (ЭР) как показатель оценивающий концентрацию и устойчивость внимания выборки высококвалифицированных женщин – боксеров показала высокий уровень развития данных качеств (медиана ЭР 39,0 сек, разброс квартилей (38,0; 45,0)). Врабатываемость женщин-боксеров находилась на достаточном уровне – 0,92.

График динамики умственной работоспособности соответствовал нормостеническому типу, когда после врабатывания и частичного ухудшения результатов на 3-й пробе (41 с) идет процесс неуклонного улучшения результатов по 4-ой и 5-ой пробам.

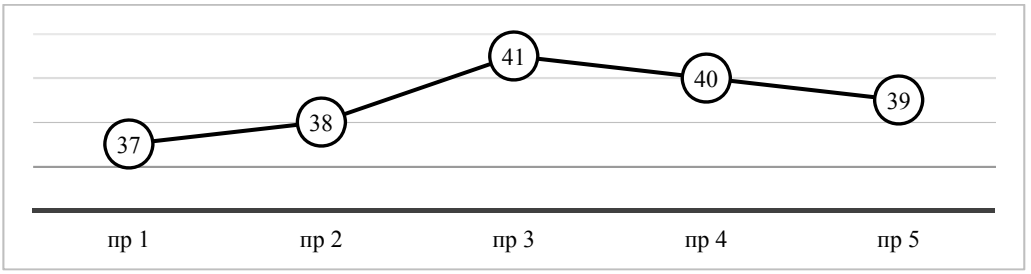

Рисунок 2 – Динамика умственной работоспособности по пробе Шульте у женщин-боксеров (с)

Полученные данные свидетельствуют о достаточно хорошей предсоревновательной готовности женщин-боксеров в предстартовом периоде.

Анализ корреляций показателей исследования выявил наибольшую информативность используемого комплекса методик по параметрам метода ГРВ (энергетический потенциал, стрессовый фон), а также параметра ВБ и врабатываемости по пробе Шульте. При этом, чем выше показатель вегетативного баланса, т.е. его устремленность к преобладанию симпатической нервной системы тем выше ЭП по ГРВ его балльность и меньше стрессовый фон спортсменок (R=-0,56), а также чем в большей степени у спортсменок-женщин доминирует симпатическая нервная система, тем лучшую психическую врабатываемость в деятельность они демонстрируют.

ВЫВОДЫ

1. Высококвалифицированные женщины-боксеры в условиях соревновательной деятельности обладали высокой степенью психофизиологической готовности и высоким энергетическим резервом, что позволяет сделать предположение о оптимальном уровне готовности к соревнованию, когда сила эмоционального возбуждения находится среднем значении (4,9 из 10 баллов).

2. Психоэмоциональное состояние женщин-боксеров накануне старта характеризует неоднородный состав команды по показателю, характеризующему непродуктивную нервно-психическую напряженность (нестабильность, утомляемость, преобладание негативных и астенических переживаний), что требует дополнительных мероприятий по психологическому сопровождению сборной команды по женскому боксу.

3 Когнитивный аспект предстартовых психических состояний высококвалифицированных женщин-боксеров, в целом, характеризуется высокой эффективностью работы (по вниманию), нормостенией и наиболее информативен в параметре врабатываемость в умственную деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганюшкин, А.Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях : автореф. дис. … канд. психол. наук / Ганюшкин Анатолий Дмитриевич. – Ленинград, 1972. – 22 с.

2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.

3. Коротков, К.Г. Принципы анализа в ГРВ биоэлектрографии / К.Г. Коротков – СПб. : Реноме, 2007. – 286 с. – ISBN 978-598947-059-4.

4. Ловягина, А.Е. Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследований. Часть 1 : Исторический экскурс / А.Е. Ловягина // Спортивный психолог. – 2011. – № 3 (24). – С. 5-9.

5. Ловягина, А.Е. Психическое состояние спортсмена: история и перспективы исследований. Часть 2 : Анализ современных представлений и направления возможных

исследований / А.Е. Ловягина // Спортивный психолог. – 2012. – № 1 (25). – С. 11-16.

6. Психофизиологические корреляты успешности соревновательной деятельности спортсменов олимпийского резерва / П.В. Бундзен, К.Г. Коротков, А.К. Короткова, В.А. Мухин, Н.С. Прияткин // Физиология человека. – 2005. – Том 31. – № 3. – С. 316-323.

REFERENCES

1. Ganyushkin, A.D. (1972), *Investigation of the state of mental readiness of people to work in extreme conditions*, dissertation, Leningrad.

2. Ilyin, E.P. (2009), *Sports Psychology*, Peter, St. Petersburg.

3. Korotkov, K.G. (2007), *Analysis Principles GDV*, Renome, St. Petersburg.

4. Lovyagina, A.E. (2011), "The mental condition of the athlete: history and research perspectives. Part 1: Historical background", *Sports psychologist*, No 3 (24), pp. 5-9.

5. 6. Lovyagina, A.E. (2012) "The mental condition of the athlete: history and research perspectives. Part 2: Analysis of modern ideas and possible research directions", *Sports psychologist*, No 1 (25), pp.11-16.

6. Bundzen, P.V., Korotkov K.G., Korotkova, A.K., Mukhin, V.A. and Prijatkin, N.S. (2005), "Psychophysiological correlates of success of competitive activity of sportsmen of Olympic reserve", *Human Physiology*, Volume 31, No. 3, pp. 316-323.

Контактная информация: yurodygina@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.12.2016

УДК 796.83:159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАМЕТРОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ

***Тилла Сарсеновна Сактаганова**, психолог,*
Центр Олимпийской подготовки Республики Казахстан, Астана,
***Юлия Кимовна Родыгина**, доктор медицинских наук, доцент, заведующая кафедрой,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье приводятся данные взаимосвязи параметров комплексного исследования по выявлению наиболее информативных показателей психических состояний у высококвалифицированных женщин-боксеров в условиях предсоревновательной деятельности и их учета в психологической подготовке. Анализ информативности данных комплексного исследования показал существенный вес показателей метода газоразрядной визуализации (ГРВ), в структуре предстартовых психических состояний женщин боксеров, что определяет необходимость первостепенного применения данного метода в динамике психологической подготовки женщин-боксеров. Опора на информативные психофизиологические параметры в психологической подготовке женщин-боксеров позволяет оптимизировать эффективность соревновательной деятельности.

Ключевые слова: женщины-боксеры, информативные показатели психических состояний у спортсменов, психологическая подготовка женщин-боксеров.