



Рис. 1. Показатели прироста физических качеств у детей 3 – 4 лет, участвующих в опытно-поисковой работе

Из рисунка 1 видна положительная динамика прироста показателей физических качеств у детей 3 – 4 лет. Причем динамика прироста показателей на формирующем этапе оказалась намного выше, чем на констатирующем. Эти показатели служат доказательством положительного влияния индивидуально-дифференцированного подхода к развитию двигательных способностей детей 3 – 4 лет средствами подвижных игр на занятиях по физической культуре в ДОУ.

Эмпирические данные проведенной опытно-поисковой работы дают основание утверждать, что эффективность процесса развития двигательных способностей детей 3 – 4 лет заметно повышается в результате использования индивидуально-дифференцированного подхода. Это доказывает, что использование индивидуально-дифференцированного подхода к развитию двигательных способностей средствами подвижных игр у детей 3 – 4 лет является целесообразным, и данный подход может быть использован на занятиях по физической культуре в ДОУ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : схемы и таблицы / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. – М. : Гуманит. изд. центр Владос, 2003. – 192 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ И АГРЕССИЯ В СПОРТИВНОМ БОЮ

Олег Михайлович Сергеев, аспирант

Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ)

г. Санкт-Петербург

Аннотация

Утверждается взаимосвязь между спортом, уровнем спортсмена и спецификой агрессивного поведения у спортсменов-боксёров. Предлагается индивидуально ориентированная тактика психологического настроя в боксёрском поединке, которая, учитывая типы агрессивного поведения спортсменов, позволяет через варьирование содержания добиться большей эффективности.

Ключевые слова: тактика психологического настроя, типы агрессивного поведения спортсменов

PSYCHOLOGICAL TURN AND AGGRESSION IN A SPORT FIGHT

Oleg Mihajlovich Sergeev, the post-graduate student

The St.-Petersburg state university

Saint Petersburg

Abstract

Analyzing problems with investigating psychological turn in boxing tournament. Confirming

correlation between sport, sportsmen's level and aggressive turn. Proposing method of psychological turn in boxing tournament that helps to achieve most effect through changing matters (taking into consideration types of sportsmen's aggression).

Keywords: tactics of psychological behavior, types of aggressive behavior of sportsmen.

Психологический настрой – субъективно складывающийся на основе опыта способ физической и психической активизации организма перед предстоящей конкретной деятельностью. При этом понятие активности как в спортивной деятельности, в целом, так и в боксёрском поединке, в частности, авторы, прежде всего, связывают с понятием агрессии [1]. По нашему мнению, индивидуальная регуляция агрессивного содержания в психологическом настрое позволит создать достаточно качественную тактику контроля психического состояния и успешности боксёра в спортивном бою, что в дальнейшем может стать основой для методического сопровождения психологической подготовки спортсмена.

Прежде всего, мы провели серию исследований, касающихся специфики проявления агрессии и агрессивности спортсменом-боксёром.

В целом большинство исследователей связывает агрессию в спорте со спортивной спецификой, уровнем спортсмена, его индивидуально-психологическими особенностями [1, 2]. Более того, агрессия может быть определена как необходимый элемент спортивной деятельности, как активность: агрессия должна присутствовать в спортивной деятельности по определению, но она не должна нарушать способности субъекта к психической саморегуляции, рациональной оценке ситуаций спортивного противоборства.

Свойственна ли агрессия (и какова она) спортсменам разного уровня, как она, агрессия, меняется с повышением уровня мастерства, спортсмены с какими характеристиками достигают большего успеха? Вопросы не новы, но они были поставлены нами в отношении специфической выборки – современных спортсменов, занимающихся боксом.

Мы сопоставили показатели агрессивности (свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии; потенциальная готовность к подобным действиям, которая предопределяется восприятием и интерпретацией условий деятельности или жизнедеятельности соответствующим образом, включая ситуативную и личностную тревожность как одну из базовых характеристик восприятия) и агрессии (временное, ситуативное состояние, находясь в котором человек производит действия, причиняющие ущерб или направленные на нанесение ущерба себе, другому человеку, группе людей, животному или неодушевлённому предмету) по методике Спилбергера и Басса-Дарки (испытуемые – 18 человек перворазрядников и кандидатов в мастера спорта). Здесь оказалось, что по сравнению с дзюдоистами и легкоатлетами [1], боксёры показывают статистически достоверную выраженную агрессию в ситуации покоя (соответственно: $t=2,17$, при $p \leq 0,05$ и $t=4,67$, при $p \leq 0,001$), ситуации напряжённой тренировки ($t=2,12$, при $p \leq 0,05$; $t=2,14$, при $p \leq 0,05$). В процессе статистической обработки данных в целях определения достоверности отличий был использован t -критерий Стьюдента. В ситуации фрустрации обнаруживается, что уровень агрессии становится менее выраженным, по сравнению с другими ситуациями. Он даже ниже, чем у легкоатлетов. Впрочем, достоверных различий, с точки зрения статистики, в этом конкретном случае не было обнаружено. Если говорить об агрессивности как свойстве личности, то она в целом у боксёров выражена всё же в большей степени ($t=2,12$, $p \leq 0,05$; $t=2,14$, $p \leq 0,05$).

Дальнейшие исследования показали, что наиболее значимой характеристикой у спортсменов, занимающихся боксом, является агрессивность физическая (опросник Басса-Дарки). Она выражена даже по сравнению с группой дзюдоистов ($t=3,01$, $p \leq 0,01$). Значительно в меньшей степени представлена агрессия косвенная. Данные по враждебности, раздражительности практически не различаются у представителей разных видов спорта.

Следующий аспект – специфичность влияния вида спорта на проявления агрессивности. Аналогично исследованию В.К. Сафонова (2003) [1], мы провели исследование уровня агрессии и её структуры спортсменов-боксеров, не достигших уровня 1 разряда (1 группа), кандидатов в мастера спорта (2 группа), мастеров спорта (3 группа; общая выборка – 36 человек). При этом все испытуемые занимались спортом примерно равное количество времени (6-8 лет). В ситуации покоя спортсмены низкого и, в меньшей степени, среднего уровня квалификации проявляют значительно большую агрессию, по сравнению с высококвалифицированными спортсменами ($t=2,00$, при $p \leq 0,05$; $t=2,37$, при $p \leq 0,05$). Та же закономерность проявляется и в отношении ситуации спортивного поединка ($t=2,00$, $p \leq 0,05$). У достаточно высоко квалифицированных спортсменов установлена существенно большая агрессия в ситуации напряжённой тренировки, по сравнению с первой и второй группой (более высокий уровень агрессии на тренировке свидетельствует о большей мобилизации спортсмена, значимости настроя на победу уже на этом этапе) ($t=2,7$, $p \leq 0,01$). В группе разрядников агрессия в ситуации покоя статистически значительно выше агрессивности ($t=1,99$, $p \leq 0,05$). То же явление характерно и для ситуации тренировки ($t=2,02$, $p \leq 0,05$).

В целом мы пришли к выводу о том, что чем выше уровень спортивной квалификации, тем более контролируемой (лично опосредованной) становится агрессия в состоянии покоя и спортивного поединка. Этот вывод, конечно, не претендует на открытие. Подобные результаты исследователи подтверждают при анализе различных видов спортивных состязаний, видов спортивной деятельности. Здесь важна структура агрессивного поведения как весомой составляющей спортивного поединка [1].

Весьма интересными нам показались также такие данные, что в зависимости от уровня квалификации спортсмена возрастают значения по шкалам соперничества (стиль конфликтного поведения) (между 1 и 3 группами – $t=1,94$, $p \leq 0,05$), шизотимии (между 1 и 3 группами – $t=2,04$, $p \leq 0,05$), эмоциональной устойчивости (между 1 и 3 группами – $t=2,33$, $p \leq 0,05$), эмоционального контроля (между 1 и 2 группами – $t=2,2$, $p \leq 0,05$), доминантности (между 2 и 3 группами – $t=1,9$, $p \leq 0,05$), директивности (между 1 и 3 группами – $t=1,94$, $p \leq 0,05$), смелости (между 1 и 2 группами – $t=2,89$, $p \leq 0,01$), дисциплинированности (между 1 и 3 группами – $t=2,67$, $p \leq 0,01$), практичности (между 1 и 2 группами – $t=1,88$), проницательности (между 1 и 3 группами – $t=2,42$, $p \leq 0,05$), способности к высокому рабочему напряжению (между 1 и 3 группами – $t=3,19$, $p \leq 0,01$), независимости (между 2 и 3 группами – $t=2,02$, $p \leq 0,05$) (шкалы опросника Кеттелла) и т.д. Уровень спортивной квалификации проявляется в большей гибкости (управляемости) конструктивной агрессии и более выраженной импульсивной, неконструктивной агрессии. Данные, полученные по группе спортсменов, специализирующихся по циклическим видам (отсутствие агрессии), показывают влияние особенностей вида спорта, выражающееся в значительно меньших уровнях конструктивной агрессии (в ситуации покоя и на тренировке) [1].

Следующий наш шаг заключался в том, чтобы, используя полученные данные, разработать такую тактику психологического настроя в боксёрском поединке, которая бы, учитывая типы агрессивного поведения спортсменов, позволяла через варьирование содержания добиться большей эффективности.

Мы предложили следующую эмпирическую типологию поведения спортсмена в ситуации поединка: активный агрессор, пассивный агрессор, аутоагрессор. (Таблица 1).

Для субъектов, принадлежащих к тому или иному типу, характерны определённые способы воздействия (и самовоздействия), ведущего к активизации и оптимизации физической кондиции в спортивном поединке.

Право на существование данной типологии подтвердилось наличием различий по выделенным нами типам, которые статистически достоверны (t -критерий Стьюдента) по всем упомянутым в таблице сравниваемым показателям.

Таблица 1

Типы агрессивного поведения спортсменов-боксёров в поединке

Активный агрессор	Пассивный агрессор	Аутоагрессор
Высокий уровень агрессивности, агрессия в состоянии покоя, её выраженность в состоянии фрустрации, развитые навыки эмоциональной саморегуляции, физическая агрессия, низкий уровень ситуативной и личностной тревожности и т.д.	Низкий уровень агрессивности, отсутствие агрессии в состоянии покоя, выраженность в состоянии фрустрации, слабые навыки эмоциональной саморегуляции, подозрительность, высокий уровень ситуативной и личностной тревожности и т.д.	Высокий уровень агрессивности, скрытая агрессия в состоянии покоя, выраженность в состоянии фрустрации, развитые навыки эмоциональной саморегуляции, косвенная агрессия, чувство вины, высокий уровень личностной тревожности и т.д.
Любого уровня стимуляция агрессивного поведения эффективна, но при повторяющемся характере приводит к ослаблению самоконтроля, выраженному нервному перевозбуждению.	Жёсткая стимуляция агрессивного поведения приводит к эмоциональной перегрузке, снижая уровень физической активности. Тогда как мягкая стимуляция агрессии способствует оптимальному настрою на спортивный поединок.	Стимуляция агрессивного поведения сопровождается ростом агрессии, направленной на самого себя. Требуются дополнительная коррекция уверенности в себе и акцент на личностных мотиваторах поведения.

Схемы индивидуализированного вербального настроения предполагают воздействие на когнитивном, аффективном, поведенческом уровнях. При этом в целях психологической подстройки на начальном этапе нами были использованы и некоторые элементы методик воздействия, разработанных в рамках практики нейролингвистического программирования.

Использование представленных подходов к содержанию психологического настроения позволило нам на практике в экспериментальной группе спортсменов (группа подростков, 16 человек) избежать поражений в спортивных боях на протяжении года (5 командных встреч).

ЛИТЕРАТУРА

1. Сафонов, В.К. Агрессия в спорте : монография / В. К. Сафонов ; С.-Петерб. гос. ун-т. – СПб. : Изд-во СПб ГУ, 2003. – 157 с. : ил..
2. Смоленцева, В.Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов : дис. ... д-ра психол. наук / Смоленцева В.Н. – Омск, 2006. – 314 с.

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА СЕВЕРНОГО РЕГИОНА**

*Раиса Степановна Скрябина, старший преподаватель,
Евгений Геннадьевич Скрябин, старший преподаватель,
Ханты-Мансийский государственный медицинский институт
г. Ханты-Мансийск*

Аннотация

Апробация экспериментальной технологии физического воспитания студентов медицинского вуза, с учётом их личной мотивации к занятиям физической культурой и влияния климатогеографических условий северного региона на физическое и функциональное состояние организма, позволила повысить эффективность физического воспитания студентов медицинского вуза, расположенного в северном регионе, сформировать профессионально важные личные качества студентов-медиков, а также устойчивые мотивы и потребности к сохранению своего здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, север, институт.