

К. Бреннан и Р. К. Фрейли / Т.В. Казанцева // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2008. – № 34 (74). – С. 139-144.

5. Лупандин, В.И. Психометрический анализ теста ТСЛ / В.И. Лупандин, Е.Н. Стрижова // Психологический вестник Уральского университета. – 2009. – Вып. 8. – С. 183-194.

6. Розенова, М.И. Отношения любви в контексте образования и развития личности : дис. ... д-ра психол. наук / Розенова Марина Ивановна. – М., 2006. – 479 с.

REFERENCES

1. Dolgova, V. I. (2010), "Akmeological problems of development of innovative culture of subjects of system of professional education", *Scientific researches in education*, No. 11, pp. 16-23.

2. Dolgova, V. I. (2008), "Social and psychological mechanisms of educational activity of higher education institution", *Problems of social psychology of the personality*, No. 7, pp. 18-26.

3. Dolgova, V.I. and Shumakova, O.A. (2010), *Innovative technologies of activity of the educational psychologist: textbook*, KDU, Moscow.

4. Kazantseva, T.V. (2008), "Adaptation of the modified technique "Experience of close relations" K. Brennan and R. K. Freyli", *News of Herzen University*, No. 34 (74), pp. 139-144.

5. Lupangdin, V.I. and Strizhova, E.N. (2009), "Psychometric analysis of the TSL test" *Psychological bulletin of the Ural University*, Issue 8, pp. 183-194.

6. Rozenova, M.I. (2006), *the Love relations in the context of education and development of the personality*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: poplava61@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.12.2014.

УДК 159.9 + 796.332

ФОРМИРОВАНИЕ МОБИЛИЗАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Рейма Гюльбалаевич Ханов, кандидат педагогических наук, доцент,
Дагестанский государственный педагогический университет (ФГБОУ ВПО «ДГПУ»),
Махачкала,

Елена Игоревна Гришина, кандидат биологических наук, доцент,
Дмитрий Игоревич Сурнин, кандидат педагогических наук,
Поволжский государственный университет сервиса (ФГБОУ ВПО «ПВГУС»), Тольятти

Аннотация

Стремительное развитие спорта, особенно на этапе высших достижений, сопровождается постоянным ростом уровня демонстрируемых результатов, трудности соревновательных программ и мастерства исполнителей. При этом усиление его социальной значимости приводит к обострению конкурентной борьбы на крупнейших соревнованиях. В этих условиях повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования научных основ теории и методики спорта, что связано, прежде всего, с обоснованием эффективной системы соревновательной деятельности спортсменов и её управления. В статье разработана комплексная методика предсоревновательной психологической подготовки для футболистов высокой квалификации, а также экспериментально подтверждено положительное влияние данной методики на психическое состояние спортсменов и результативность их выступления на соревнованиях.

Ключевые слова: футболисты высокой квалификации, психологические качества спортсменов, подготовка к соревнованиям, предсоревновательная психическая готовность.

FORMATION OF THE HIGHLY QUALIFIED FOOTBALL PLAYER'S MOBILIZATION READINESS FOR COMPETITION

*Reiman Gylbalaevich Hanov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
The Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala,*

Elena Igorevna Grishina, the candidate of biological sciences, senior lecturer,

*Dmitry Igorevna Surnin, the candidate of pedagogical sciences,
The Volga Region State University of Service, Togliatti*

Annotation

The rapid development of the sport, especially at the stage of the highest achievements, is accompanied by the steady increase in the level of demonstrated results, difficulties in the competitive programs and skills of the performers. At the same time the strengthening of its social significance leads to increased competition in the major competitions. Under these conditions, the improving of the performance of competitive activity of the athletes necessitates further improve of the scientific basis for the theory and methodology of sports, which is associated primarily with the justification of the effective system of competitive activities of the athletes and its management. In this study, the comprehensive method of precompetitive psychological preparation for highly skilled players has been developed, as well as the positive effect of this technique on the mental state of the athletes and the effectiveness of their performance in the competitions has been experimentally confirmed.

Keywords: football players of high qualification, psychological quality of athletes, training for competitions, pre-competition psychological readiness.

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе, когда практически исчерпаны возможности высокообъемных и интенсивных тренировочных нагрузок, в сочетании с различными вариантами средств и методов спортивной тренировки, разработка методик и программ специальной психологической подготовки к соревнованиям, особенно спортсменов высшей квалификации, будут способствовать росту их спортивных результатов (А.В. Алексеев, 2006).

Применительно к спортивной деятельности, спортсмен непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от поставленных целей, индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности, особенностей взаимодействующих с ним партнеров по команде, соперников. Но в ситуации выбора снятие неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психической регуляции – средствами саморегуляции в том смысле, что спортсмен сам исследует ситуацию, программирует свою активность и контролирует и корректирует результаты (Л.Д. Гиссен, 1988; Л.П. Матвеев, 2000).

Однако, несмотря на значимость проводимых исследований, к настоящему времени ещё не сложилась общепризнанная система, в полной мере отражающая всю сложность и многообразие процессов, происходящих со спортсменами во время соревнований, что не позволяет рассматривать соревновательную деятельность как целостную систему и определить наиболее эффективные пути повышения ее надежности.

Таким образом, проблема исследования состоит в отсутствии конкретных программ специальной психологической подготовки к соревнованиям, которые позволили бы спортсмену реализовать индивидуальные возможности в условиях соревнований.

МЕТОДИКА

Опытно-экспериментальное исследование проходило в три этапа, на базе ФК «Искра», г. Тольятти.

Анкетирование проводилось на этапе констатирующего эксперимента, в нашем исследовании мы использовали анкету для определения состояния спортсменов в ходе

соревновательной борьбы.

Опыт показал, что результаты тестового определения психологических качеств и навыков участников эксперимента соответствовали сведениям, полученным в ходе наблюдений за поведением и состоянием исследуемых спортсменов. Этот факт расценивался нами, как элемент, способствующий повышению объективности результатов опытно-экспериментальной части работы.

Педагогическое наблюдение позволило осуществлять контроль данных, которые были получены с помощью других методов исследования (тестирования). Опыт показал, что результаты тестового определения психологических качеств и навыков участников эксперимента соответствовали сведениям, полученным в ходе наблюдений за поведением и состоянием исследуемых спортсменов. Этот факт расценивался нами, как элемент, способствующий повышению объективности результатов опытно-экспериментальной части работы.

В работе использовались следующие тесты:

1. определение типа темперамента;
2. измерение ситуативной тревожности спортсмена;
3. измерение предсоревновательного состояния спортсменов.

Педагогический эксперимент носил формирующий характер, при этом экспериментальная методика была включена в процесс подготовки спортсменов экспериментальной группы. Всего в исследовании приняли участие 42 спортсмена. В начале эксперимента спортсмены были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную. При этом экспериментальная методика была включена в процесс подготовки спортсменов экспериментальной группы. Испытуемые контрольной группы осуществляли подготовку к соревнованию по традиционной методике.

Все полученные результаты изучения особенностей футболистов, принявших участие в эксперименте, были подвергнуты статистической обработке, которая осуществлялась с помощью специальной компьютерной программы. Вычислялись средние арифметические числа ($\bar{x}$), средние квадратические отклонения (δ). При оценке статистических результатов мы исходили из 5% уровня значимости. Достоверность полученных данных определялась с помощью t-критерия Стьюдента по таблице значений.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В ходе эксперимента, за счет применения комплексной методики удалось добиться улучшения по показателям предстартового состояния. Как видно из таблицы 1 видно, в контрольной группе самый низкий был когнитивный (мыслительный) показатель, но в ходе эксперимента он практически не улучшился, то есть у спортсменов контрольной группы так и остались проблемы по мыслительному компоненту. В то время как показатели по эмоциональному компоненту, в экспериментальной группе улучшились в среднем на $31,2 \pm 1,2$ по сравнению с контрольной при сохранении примерно такого же показателя, улучшение произошло в среднем лишь на 1,5 балла ($p > 0,05$).

Таблица 1

Измерение предсоревновательного состояния спортсменов

Группа	F		K		E	
	Исходные данные	Итоговые данные	Исходные данные	Итоговые данные	Исходные данные	Итоговые данные
Контрольная	$56,3 \pm 0,38$	$57,9 \pm 0,39$	$30,6 \pm 0,44$	$31,1 \pm 0,74$	$47,3 \pm 0,36$	$48,8 \pm 0,28$
Экспериментальная	$56,5 \pm 0,41$	$58 \pm 0,58$	$60,4 \pm 0,67$	$61,2 \pm 0,72$	$16,8 \pm 0,37$	$48 \pm 0,39$

Примечание: * – достоверность различий ($P < 0,05$)

Исходные данные психической надежности (ПН) контрольной группы характеризовались следующими средними значениями:

- 1) эмоциональная устойчивость (ЭУ) – $0,21 \pm 0,17$ балла;
- 2) саморегуляция (С) – $2,2 \pm 0,67$ балла;

3) мотивационно-энергетический компонент (М-ЭК) – 0,3 + 0,6 балла;

4) помехоустойчивость (ПУ) – 2,5 + 0,71 балла.

По данным, контрольного среза, футболисты экспериментальной группы (ЭГ) обладали большим уровнем улучшения по таким показателям как оценки саморегуляции и помехоустойчивость (таблица 2).

В целом уровень прироста показателей ПН между исходными и контрольными показателями отличался следующими значениями:

1) ЭГ – ЭУ – 0,13 балла; С – 1,11 балла; М-ЭК – 0,95 балла; ПУ – 1 балл;

2) КГ – ЭУ – 0,04 балла; С – 0,27 балла; М-ЭК – 0,14 балла; ПУ – 0,75 балла.

Таблица 2

Контрольные данные экспериментальной проверки ПН ($X \pm \delta$)

Группы	ЭУ	С	М-ЭК	ПУ	P1	P2
ЭГ	0,36±0,26	-1,39±0,41	1,1±0,37	-1,1±0,31	-	*
КГ	0,25±0,14	-1,93±0,66	0,44±0,17	-1,75±0,63	-	-

Условные обозначения: ЭУ – эмоциональная устойчивость; С – саморегуляция; М-ЭК – мотивационно-энергетический компонент; ПУ – помеха устойчивости; * – $P < 0,05$.

Наблюдаемые изменения значений свидетельствуют о происходящих преобразованиях в структуре психической надежности футболистов, как КГ, так и ЭГ. При этом отмечено позитивное направление в этих изменениях. Очевидно, что по всем изучаемым компонентам наблюдался процесс развития психологических возможностей испытуемых. Тем не менее, преобразования имели определенную разницу в уровне повышения значений ПН в исследуемых группах.

По данным контрольного исследования было определено, что в аспекте психической надежности экспериментальные методы психологической подготовки футболистов к соревнованиям имеют различную степень значимости для повышения тех или иных компонентов готовности. Этот факт подтвердился итоговыми данными эксперимента (таблица 3).

Таблица 3

Итоговые данные экспериментальной проверки ПН ($X \pm \delta$)

Группы	ЭУ	С	М-ЭК	ПУ	P1	P2	P3
ЭГ	0,6±0,26	-0,9±0,41	1,67±0,67	-0,8±0,11	-	*	-
КГ	0,48±0,14	-1,33±0,66	0,68±0,67	-1,56±0,63	*	-	*

Условные обозначения: ЭУ – эмоциональная устойчивость; С – саморегуляция; М-ЭК – мотивационно-энергетический компонент; ПУ – помехоустойчивость; P1 – уровень достоверности различий между показателями КГ и ЭГ; P2 – уровень достоверности различий между итоговыми и контрольными данными; P3 – уровень достоверности различий между итоговыми и исходными данными.

Сравнительный анализ исходных и итоговых данных позволяет считать, что показателем ПН в течение годичного периода подготовки спортсменов, участвовавших в эксперименте, имели устойчивую тенденцию к повышению.

При этом уровень совершенствования психической надежности футболистов характеризовался следующими средними значениями:

1. ЭГ – ЭУ – 0,37 балла; С – 1,6 балла; М-ЭК – 1,52 балла; ПУ – 1,3 балла;

2. КГ – ЭУ – 0,27 балла; С – 0,87 балла; М-ЭК – 0,38 балла; ПУ – 0,94 балла.

Показатели, характеризующую реактивную тревожность спортсменов контрольной и экспериментальной групп, а также достоверность различия между группами отражены в таблице 4.

Таблица 4

Уровень реактивной тревожности

Группа	Исходные данные	Итоговые данные	t
Контрольная	34,50±5,65	34,17±5,55	0,10
Экспериментальная	34,25±3,79	25,50±2,42	4,76*

Примечание: * – достоверность различий ($P < 0,05$)

Анализируя данные, полученные после проведения педагогического эксперимента, видно, что в контрольной группе уровень реактивной тревожности остался почти без изменений, рассматривая экспериментальную группу видны существенные изменения в положительную сторону, уровень прироста составил, в среднем 8,75 ($p < 0,05$), а в контрольной всего 0,33 балла

Также следует сказать, что по результатам наблюдения (критерии В.Л. Марищука, Л.К. Серовой) выступление на соревнованиях футболистов экспериментальной группы стало более стабильным. Данные результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5

Динамика показателей стабильности выступления на соревнованиях ($X \pm \delta$)

Группы	Исходные данные	Контрольные данные	Итоговые данные	P
ЭГ	5,9 $\pm$ 2,1	6,9 $\pm$ 1,5	8,4 $\pm$ 0,9	<0,05
КГ	5,1 $\pm$ 2,3	5,6 $\pm$ 1,9	6,3 $\pm$ 1,4	<0,05

Примечание: данные указаны в баллах, по критериям оценки В.Л. Марищука, Л.К. Серовой.

Из таблицы 5 следует, что показатели в экспериментальной группе, в процентном соотношении, увеличились с 59% до 84% стабильности выступления на соревнованиях. В контрольной группе этот показатель составили 51% на этапе констатирующего эксперимента, к концу эксперимента он составил 63%.

Сравнительный анализ полученных экспериментальных данных показал, что выявленные в процессе исследований факты более значительного повышения уровня изучаемых психофизиологических функций, у футболистов ЭГ по сравнению со спортсменами контрольной группы можно объяснить использованием средств специальной психологической подготовки, что нашло свое отражение в показателях ТТД в ходе соревнований (таблица 6).

Таблица 6

Показатели технико-тактических действий футболистов

Амплуа игроков	КГ		ЭГ	
	Всего ТТД	% брака	Всего ТТД	% брака
Защитники	69	21,9	71,2	17,3
Полузащитники	59	29,6	66,2	20,5
Нападающие	55	35	53,5	23,7

Из таблицы следует, что в ЭГ выполнение технико-тактических действий было более эффективным. Связано это, на наш взгляд, с тем, что футболисты ЭГ, в зависимости от уровня команды соперника, контролировали свое состояние и концентрировали себя на решении поставленной задачи.

Таким образом, по полученным результатам основного эксперимента видно, что предложенная методика, дала положительные результаты и оказала эффективное влияние на предстартовое состояние спортсменов экспериментальной группы.

Следовательно, гипотеза исследования состоит в том, что внедрение в тренировочный процесс футболистов методики предсоревновательной психологической подготовки позволит обеспечить психическую устойчивость спортсменов, и улучшить результаты выступления на соревнованиях, подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Эффективность соревновательной деятельности можно повысить посредством оперативного управления на соревнованиях и моделированием их условий в процессе предсоревновательной подготовки, что позволяет достигать запланированного соревновательного результата путём решения промежуточных задач с использованием индивидуальных показателей и подтверждается итогами проведённых экспериментов.

2. В экспериментальной группе, в процентном соотношении, увеличились с 59% до 84% стабильности выступления на соревнованиях. В контрольной группе этот показате-

тель составили 51% на этапе констатирующего эксперимента, к концу эксперимента он составил 63%.

3. Благодаря разработанной комплексной методике спортсмены научились понимать свое психическое состояние и индивидуально подбирать необходимые средства для восстановления и регулирования предстартового состояния.

4. Результаты эксперимента показывали, что внедренная комплексная методика обеспечила повышение не только психической устойчивости футболистов, но и физической работоспособности. Результаты спортсменов в выступлении на соревнования стали более высокими и стабильными, что свидетельствует об эффективности данной методики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 352 с.
2. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 286 с.
3. Пилоян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. – М. : Физкультура и спорт, 1994. – 104 с.
4. Плахтиенко, В.А. Надёжность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 176 с.

REFERENCES

1. Alekseev, A.V. (2006), *Get over yourself! Mental training in sports*, Phoenix press, Rostov-on-Don.
2. Matveev, L.P (2000), *Fundamentals of sports training*, Physical training and sport press, Moscow.
3. Piloyan, R.A. (1994), *Motivation sports activities*, Physical training and sport press, Moscow.
4. Plahdienko, V.A. and Bludov, Yu.M. (1993), *Reliability in sports*, Physical training and sport press, Moscow.

Контактная информация: surnindima@gmail.com

Статья поступила в редакцию 23.12.2014.

УДК 159.9

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДОЛЖНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ РУКОВОДИТЕЛЕЙ ВНЕВЕДОМСТВЕННОЙ ОХРАНЫ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ

*Екатерина Александровна Ходова, соискатель,
Санкт-Петербургский Университет МВД России*

Аннотация

В данной статье говорится о программе, направленной на развитие, формирование должностных компетенций руководителей вневедомственной охраны различного уровня. Представлены данные эмпирического исследования, в ходе которого разрабатывались профили должностных компетенций руководителей вневедомственной охраны органов внутренних дел. Данная программа включает в себя три тематических блока и рассчитана на 8 практических занятий в форме тренинга. Должностные компетенции отрабатываются и закрепляются в ходе моделирования различных реальных ситуаций из повседневной профессионально-служебной жизни руководителей вневедомственной охраны.

Ключевые слова: вневедомственная охрана ОВД, должностные компетенции, профиль должностных компетенций, программа обучения, формирования, развития должностных компетенций руководителей вневедомственной охраны различного уровня.