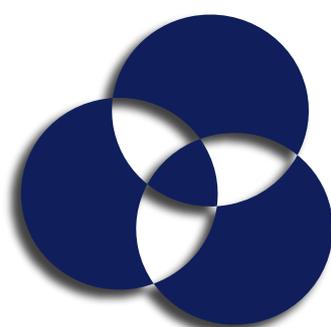


ISSN 1997-3276

УДК 616+614,2+004+316+37.013+159.9

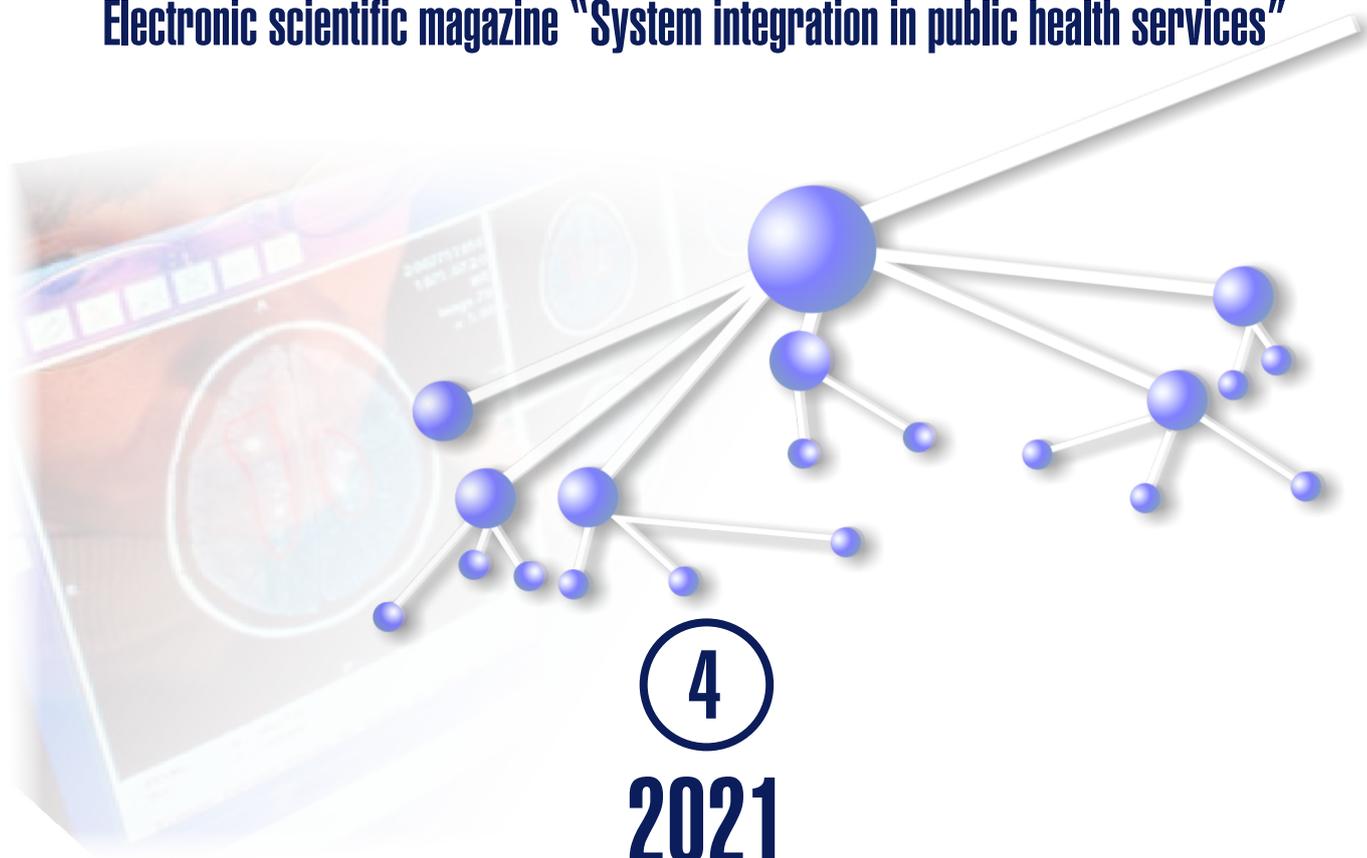
ББК 5+65.495+60.5+88+74

3 445



электронный научный журнал
**СИСТЕМНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ
В ЗДРАВООХРАНЕНИИ**

Electronic scientific magazine "System integration in public health services"



4

2021

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
“МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ
КЛИНИЧЕСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
“БОНУМ”
www.bonum.info

Государственное учреждение
Научный центр здоровья детей
Российской академии
медицинских наук

Свердловский филиал

www.nczd.ru

АДРЕС РЕДАКЦИИ

г. Екатеринбург,
ул. Академика Бардина, 9а
тел./факс (343) 2877770, 2403697
Почтовый адрес: 620149,
г. Екатеринбург, а/я 187

sys-int@sys-int.ru
www.sys-int.ru

Электронный научный журнал
“Системная интеграция в
здравоохранении”
зарегистрирован Федеральной
службой по надзору в сфере
массовых коммуникаций, связи и
охраны культурного наследия
Российской Федерации
Свидетельство Эл №ФС77-32479
от 09 июня 2008 г.

ISSN 1997-3276

При использовании материалов
ссылка на журнал “Системная
интеграция в здравоохранении”
обязательна.

© ГАУЗ СО «МКМЦ «Бонум», 2021



электронный научный журнал
**СИСТЕМНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ
В ЗДРАВООХРАНЕНИИ**

WWW.SYS-INT.RU

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, ЭКОНОМИКИ И
УПРАВЛЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ, ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И
СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ 4 (53) 2021

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор Е.А.ДУГИНА
Заместители главного редактора
С.И.БЛОХИНА, С.Л.ГОЛЬДШТЕЙН



Уважаемые читатели!

Перед вами очередной номер журнала «Системная интеграция в здравоохранении». Представленные в сборнике статьи посвящены различным актуальным на сегодняшний день темам: спорту, истории педагогики, психологическим аспектам личности. Однако все эти проблемы объединяет одно: направленность на сбережение психического и физического здоровья человека.

Древняя мудрость гласит: «В здоровом теле – здоровый дух». Не может человек успешно сохранить свое физическое здоровье, если в его душе хаос. Так же невозможно сберечь здоровье психическое, не поддерживая хорошую физическую

форму. Именно поэтому мы решили представить в сборнике настолько разноплановые проблемы.

Данный сборник завершает публикацию материалов V (Юбилейной) Конференции «Актуальные вопросы физической культуры и спорта в системе образования», а также включает в себя работы как ведущих специалистов в области психологии и медицины, так и молодых, подающих надежду исследователей.

Мы желаем нашим читателям достигать высоких результатов в спорте, личной жизни, совершенствовать свое профессиональное мастерство, никогда не сдаваться, уверенно и позитивно идти по жизни.

*Директор Санкт-Петербургского научно-исследовательского
института физической культуры,
Кандидат педагогических наук, доцент,
Мастер спорта международного класса,
Воробьев Сергей Алексеевич*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА

Цекунов С.О.

ОЦЕНКА ИНТЕНСИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ СПОРТСМЕНОВ.....5

Могилевская Т.Е., Гареев Д.Р., Чукавин В.О.

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ МЧС
НА ПРИМЕРЕ УПРАЖНЕНИЯ «ПОДЪЕМ ПО ВЫДВИЖНОЙ ТРЁХКОЛЕННОЙ ЛЕСТНИЦЕ».....9

Балуев А.С., Орлов Б.А.

ВЕДЕНИЕ СТРЕЛКОВОГО ДНЕВНИКА КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТРЕНИРОВКИ
СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА.....14

ИСТОРИЯ ПЕДАГОГИКИ

Набойченко Е.С., Устинов А.Л.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В
РОССИИ: ПРОШЛОЕ И СОВРЕМЕННОСТЬ.....17

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Андреев Н.С., Гисцев В.И., Яковлева Е.А.

СПОСОБЫ РЕАЛИЗАЦИИ АГРЕССИИ В КОНТЕКСТЕ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В
ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ.....23

Гисцев В.И.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ В ПСИХОТЕРАПИИ
ЧУВСТВА ВИНЫ.....30

Кузнецов А.А.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССОРЫ СОТРУДНИКОВ ПОЖАРОТУШЕНИЯ И СПОСОБЫ СОВЛА-
ДАНИЯ С НИМИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....37

Дугина Е.А., Набойченко Е.С., Носкова М.В., Баталова А.Д.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКА-
ЦИИ В КОМАНДНОМ И ИНДИВИДУАЛЬНОМ ВИДАХ СПОРТА.....42

© Цекунов С.О.

УДК 796.839

ОЦЕНКА ИНТЕНСИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ СПОРТСМЕНОВ

Цекунов С.О.¹

¹ *Дальневосточный юридический институт МВД РФ
г. Хабаровск*

Резюме. В данной работе мы провели оценку интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузки спортсменов, занимающихся рукопашным боем во время проведения соревнований. С помощью количественных показателей выполненных технических действий к единице времени и средней частоты сердечных сокращений мы определили характер взаимосвязи между показателями, используемыми в единоборствах.

Ключевые слова: рукопашный бой, интенсивность, техническое действие, двигательная активность.

ASSESSMENT OF INTENSITY OF COMPETITIVE LOAD OF ATHLETES

Tsekunov S.O.¹

¹ *Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the RF
Khabarovsk*

Summary. In this paper, we assessed the intensity of the training and competitive load of athletes engaged in hand-to-hand combat during the competition. With the help of quantitative indicators of the technical actions performed by the unit of time and the average heart rate, we determined the nature of the relationship between the indicators used in martial arts.

Keywords: hand-to-hand combat, intensity, technical action, motor activity.

Введение

Вопрос оценки интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в единоборствах представляет определенную трудность. В практике различных единоборств, как показывает опыт тренерского состава, для оценки интенсивности нагрузок используется два показателя: количество технических действий, отнесенных к

единице времени (двигательная активность), которым пользуется подавляющее большинство тренеров и спортсменов, и средняя частота сердечных сокращений (ЧСС), которая, по мнению многочисленного ряда исследователей, является интегральным показателем, адекватно отражающим комплексное влияние различных факторов на функциональное состояние организма спортсменов [1, 2]. В этой связи возникает вопрос, какой же из показателей является более информативным.

Цель работы:

Определить характер взаимосвязи между показателями, используемыми в спортивных единоборствах для оценки интенсивности соревновательных схваток.

Материалы и методы

Исследование проведено с участием спортсменов, занимающихся рукопашным боем (1 мастер спорта, 9 кандидатов в мастера спорта) участвующих во Всероссийском турнире по рукопашному бою.

Для решения поставленной задачи мы применили следующие методы:

1. Педагогическое наблюдение с регистрацией количества атакующих и защитных действий в схватке.
2. Регистрация ЧСС в процессе разминки, сразу после схватки, и в течение 5 минут восстановления.

Результаты и обсуждение

При рассмотрении индивидуальных данных у всех спортсменов наблюдались примерно идентичные изменения ЧСС и показателей педагогических наблюдений, поэтому мы остановим свое внимание на анализе динамики этих показателей в процессе соревнований у спортсмена, который показал лучший результат. За два дня соревнований, проводившихся по олимпийской системе, спортсмен участвовал в 5 схватках: три в предварительных, полуфинальной и финальной. Каждый день проводилось по две схватки первые два дня, и одна финальная схватка в третий день.

По динамике ЧСС (таблица) видно, что непосредственно перед началом схваток ЧСС достигает значительных величин (126–144 уд/мин). Сразу после схватки ЧСС достигает максимальных величин. Восстановительный период характерен тем, что за первые полторы минуты частота пульса резко понижается до 144–156 уд/мин с последующим падением скорости восстановления этого показателя. Восстановление уровня ЧСС до исходных величин не наблюдается и к концу 5-й минуты. Аналогично изменялась ЧСС и во время полуфинальной и финальной схваток.

Показатели интенсивности нагрузки в соревновательных схватках

№ схватки	Время схватки	Частота сердечных сокращений, уд/мин			
		перед разминкой	перед схваткой	после схватки	через 5 минут
1	5	92	144	180	112
2	5	90	140	181	114
3	5	96	142	186	114
4	5	96	145	187	117
5	5	102	145	189	121

Сопоставляя полученные данные с результатами исследований других авторов, изучающих динамику сердечного ритма, обозначим некоторые особенности в динамике ЧСС в процессе соревновательных схваток.

1. Высокие величины ЧСС в разминке перед схваткой и короткий период достижения максимальных величин в момент схватки.
2. Малая вариабельность сердечного ритма по достижении околопредельных частот.
3. Медленная фаза восстановления ЧСС, протекающая на более высоком уровне.

Как нам представляется такие особенности в динамике сердечного ритма прежде всего обусловлены предстартовым состоянием, вызывающим у спортсмена условно рефлекторное изменение в деятельности отдельных органов, систем и всего организма в целом и позволяющим сократить период вработывания и полнее использовать функциональные возможности организма за короткое время поединка [3, 4, 5].

Относительная стабильность ЧСС при достижении максимального уровня в соревновательных схватках в большей степени объясняется значительной психической напряженностью, вызванной влиянием таких факторов, как подготовленность спортсмена, подготовленность его противников, результат и энергозатраты предыдущих встреч, цель соревнований, волевые усилия в процессе выполнения технических действий и т.п. Сравнивая соревновательные схватки с тренировочными, в тренировочных схватках имеются особенности. В тренировочных схватках наблюдается большая динамичность ЧСС, которая на наш взгляд объясняется переменной интенсивностью двигательной деятельности спортсмена.

Выводы

Подводя итог нашему исследованию, можно сделать выводы:

1. На динамику ЧСС в соревновательных схватках значительное влияние оказывают факторы нервно-эмоционального характера.

2. Подтверждается мнение многих авторов о том, что ЧСС – довольно информативный показатель, способный достаточно объективно оценить интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок.

3. Показатель двигательной активности не учитывает такие факторы, как маневрирование, борьба за захват, статические напряжения в положении клинча или блокирование атаки противника, что несомненно необходимо также учитывать.

Статья не содержит сведений ограниченного распространения, неправомерного заимствования; вычитана; цифры, факты, цитаты сверены с первоисточником.

Список литературы

1. *Нетбай, С.Г.* Повышение скоростно-силовых показателей курсантов ДВЮИ МВД России, занимающихся рукопашным боем / С.Г. Нетбай, С.О. Цекунов // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов Сборник статей. – Орёл. – 2017 – С.245–246.
2. *Татаринов, В.Д.* Повышение силовой выносливости спортсменов, занимающихся рукопашным боем / В.Д. Татаринов, С.О. Цекунов // Молодежь-науке - х. актуальные проблемы туризма, гостеприимства, общественного питания и технического сервиса: Сочинский государственный университет. – Сочи. – 2019. – С. 879–872.
3. *Кормин, В.Г.* Влияние плиометрической тренировки на скоростно-силовые показатели спортсменов, занимающихся смешанным боевым единоборством / В.Г. Кормин, С.О. Цекунов, А.В. Сторожук, Н.А. Мудренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – №2 (159) – С.381–384.
4. *Цекунов, С.О.* Анализ биомеханики и силы удара рукой с разворота (бекфист). Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018.-№7 (161) -С.270-2733.
5. *Гретчин, Р.Н.* Повышение эффективности тренировочного процесса курсантов дальневосточного юридического института МВД России, занимающихся смешанным боевым единоборством (ММА) / Г.Р. Гретчин, С.О. Цекунов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств материалы XVIII Международной научно-практической конференции – Иркутск. – 2016 – С. 72–74.

© Могилевская Т.Е., Гареев Д.Р., Чукавин В.О.

УДК 614.847.12

ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ МЧС НА ПРИМЕРЕ УПРАЖНЕНИЯ «ПОДЪЕМ ПО ВЫДВИЖНОЙ ТРЁХКОЛЕННОЙ ЛЕСТНИЦЕ»

Могилевская Т.Е.¹, Гареев Д.Р.², Чукавин В.О.³

¹ Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург

Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург

² Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург

Уральский государственный аграрный университет, г. Екатеринбург

³ Уральский институт ГПС МЧС России, г. Екатеринбург

Резюме. В данной работе описано проведение исследования, направленного на определение уровня подготовки курсантов Уральского института ГПС МЧС России при выполнении упражнения «Подъём по установленной выдвижной трёхколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни» в рамках контроля и анализа практических умений и навыков в области проведения аварийно-спасательных работ и пожаротушения.

Ключевые слова: выдвижная трёхколенная лестница, упражнения, аварийно-спасательные работы, пожарно-спасательный спорт, прикладные упражнения.

APPLIED EXERCISES IN THE PHYSICAL TRAINING OF FUTURE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS EMPLOYEES ON THE EXAMPLE OF THE EXERCISE "CLIMBING A RETRACTABLE THREE-WHEELED LADDER"

Mogilevskaya T.E.¹, Gareev D.R.², Chukavin V.O.³

¹ Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg

Ural state agrarian university, Ekaterinburg

² Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg

Ural state agrarian university, Ekaterinburg

³ Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia, Yekaterinburg

Summary. This paper describes a study aimed at determining the level of training of cadets of the Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia when performing the exercise "Climbing the installed retractable ladder into the window of the 3rd floor

of the training tower" as part of the control and analysis of practical skills in the field of emergency rescue and fire extinguishing.

Key words: tricycle ladder, exercises, emergency rescue work, fire and rescue sports, applied exercises.

Введение

Обучающимся образовательных организаций структуры МЧС России, для качественного обучения и в дальнейшем выполнения рабочих задач, важно развивать не только физическую, но и профессиональную подготовленность. Уровень такой подготовки напрямую влияет на процесс работы сотрудника от тренировок в учебном учреждении до проведения пожарно-спасательных работ. Актуальность данной работы заключается в том, чтобы выяснить не только уровень текущей подготовки курсантов для работы с выдвижной трёхколенной лестницей, но и усовершенствовать технику выполнения, доказав улучшение результатов исследовательским путем [2, с. 13].

Цель работы:

Определить эффективность комплексного подхода к тренировкам путем сравнительного анализа оценок за выполненное упражнение в рамках разработанных критериев.

Задачи:

- выявить текущий уровень подготовки курсантов;
- провести мониторинг полученных оценок;
- провести сравнительный анализ результатов курсантов 3 и 4 курсов;
- сравнить полученные данные и сделать выводы об эффективности комплексных тренировок.

Гипотеза: комплексный подход к тренировкам является эффективным способом подготовки курсантов к работе с выдвижной трёхколенной лестницей в условиях, приближенных к реальным.

Материалы и методы

Для решения проблем с уровнем подготовки курсантов к работе с выдвижной трёхколенной лестницей, профессорско-преподавательским составом кафедры «Физической культуры и спорта» и кафедры «Пожарно-прикладной подготовки» был разработан новый подход к обучению курсантов, включающий в себя все виды тренировочных испытаний, в том числе и практические выезды, приближенные к реальным условиям.

Этот подход позволяет определить реальный уровень подготовки учащихся, выявить существующие проблемы и поэтапно решить их с каждым курсантом, достигая с каждой тренировкой лучших результатов. Один из основных этапов комплексной подготовки – упражнения с выдвижной трёхколенной лестницей, в котором также проработаны критерии оценки и упражнения для совершенствования техники [4, с. 58]. В серию упражнений для тренировки включены: разминка (разминочный бег, рядовые упражнения на разминку плечевого сустава, кистей, торса), беговые упражнения, упражнения для тренировки мышц рук и плечевого пояса, растяжка перед основной частью тренировки, основная часть тренировки, включающая в себя отработку элементов упражнения подъема по трёхколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни на скорость и на технику [5, 6].

Результаты и обсуждение

За многолетний опыт подготовки курсантов в нашем институте, можно сделать вывод, что упражнение с выдвижной трёхколенной лестницей является одними из самых сложных как в теоретическом, так и в практическом усвоении. Сложность заключается в высоких требованиях к уровню выносливости и скоростно-силовых показателей курсантов, а также к координационным умениям [1, с. 54]. Например, 58% курсантов третьего курса в 2019–2020 году выполняли упражнение «Подъем по установленной выдвижной трёхколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни» на оценку 3 по пятибалльной системе. Данные выводы указали на то, что необходимо переработать подход к тренировкам упражнения с выдвижной трёхколенной лестницей и внедрить его в образовательный процесс.

После внедрения поэтапной комплексной подготовки мы провели исследование на базе Уральского института ГПС МЧС России с целью определения эффективности подхода к обучению и тренировкам упражнения «Подъем по установленной выдвижной трёхколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни».

В исследовании приняли участие 50 обучающихся 3 и 4 курсов факультета пожарной и техносферной безопасности. Возраст обучающихся составил от 20 лет до 22 лет.

Для того, чтобы получить оценку «отлично» за выполнение упражнения, курсант должен справиться с нормативом за 26 секунд, для оценки «хорошо» за 30 секунд и на оценку «удовлетворительно» за 34 секунды [3, с. 27].

Проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что показатели среди курсантов 4 курса оказались достаточно высокими, самое оптимальное

значение оценки за выполнение упражнения установилось на отметке – 4.8, на третьем курсе же средняя оценка – 3.7 (рис. 1). Разница в показателях между 3 и 4 курсом составила 1,1 балла. Это достаточно высокий уровень, который говорит об эффективности применяемой комплексной подготовки на старшем курсе. Мы можем отметить, что с переходом на более старший курс, учащиеся совершенствуют свои навыки работы с ручными пожарными лестницами.

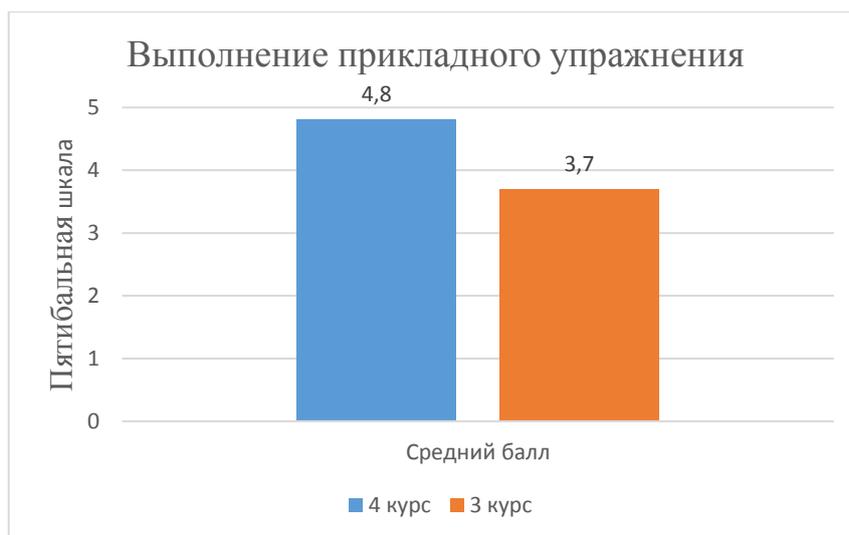


Рис. 1. Выполнение прикладного упражнения «Подъём по установленной выдвижной трёхколенной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни» участниками исследования

Проанализировав данные более детально, можно отметить, что оценки колеблются в значениях от 4,56 до 4,92 баллов. Всего же в упражнении с выдвижной трёхколенной лестницей на 4 курсе количество оценок «отлично» составило 79,6%, оценок «хорошо» – 15,4%. Что касается 3 курса, то количество оценок «отлично» составило 11,3%, оценок «хорошо» – 54,2%.

По результатам исследования, отмечается высокий уровень подготовки курсантов к работе с выдвижной трёхколенной лестницей, процент негативных оценок по пятибалльной системе минимальный. Таким образом, мы можем сделать вывод, что наша гипотеза подтвердилась, и нововведение показало положительную динамику в обучении курсантов старших курсов при работе с выдвижной трёхколенной лестницей.

Выводы

Подводя итоги проделанной работе, не стоит забывать о том, что в процессе исследования мы работали со среднестатистическими результатами и не учитывали

индивидуальные особенности каждого участника исследования. Но несмотря на это, мы можем сделать вывод об эффективности комплексных тренировок, а совершенствование метода при индивидуальной работе возможно с учетом особенностей каждого курсанта.

Список литературы

1. *Аганов, С. С.* [и др.] Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России. Т.2: учебник СПбУ ГПС МЧС России, Санкт-Петербург, 2019 г. – 235 с.
2. *Ашкинази, С. М.* К вопросу о совершенствовании процесса физической подготовки сотрудников образовательных учреждений Государственной противопожарной службы МЧС России / С. А. Ашкинази, Р. М. Шипилов, Б. В. Кузнецов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта – 2016. – № 1 (131). С. 18–22.
3. *Плат, П. В.* Нормативы по пожарно-строевой и тактико-специальной подготовке для личного состава ФПС 10.09.2011 г. – 148 с.
4. *Теребнев, В. В.* Пожарно-строевая подготовка: учебное пособие / 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Академия ГПС МЧС России, 2019. – 324 с.
5. *Топилкин, Е. С., Ивашкин М. М., Вакуленко С. В.* Пожарно-строевая подготовка пожарных и спасателей: учебно-методическое пособие/ ред. Э. Н. Чижиков; МЧС России. - СПбУ ГПС МЧС России, 2019. – 156 с.
6. *Шемятихин, В. А., Коробова Н. А.* Пожарно-строевая подготовка: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: издательство Уральского университета, 2015. – 213 с.

© Балуев А.С., Орлов Б.А.

УДК 799.31

ВЕДЕНИЕ СТРЕЛКОВОГО ДНЕВНИКА КАК ВАЖНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ТРЕНИРОВКИ СТРЕЛКА-СПОРТСМЕНА

Балуев А.С.¹, Орлов Б.А.²

¹ *Уральский юридический институт МВД России*

² *Уральский юридический институт МВД России*

Резюме. статья посвящена вопросам важности использования стрелкового дневника в практических занятиях стрелка-спортсмена. Разобраны основные направления, на которые стрелку необходимо обратить внимание и фиксировать у себя в дневнике. Статья будет полезна как новичкам, так и более опытным стрелкам-спортсменам.

Ключевые слова: стрелковый дневник, стрельба, спортсмен, запись, планирование.

MAINTAINING A SHOOTING DIARY AS AN IMPORTANT COMPONENT OF ARROW-ATHLETE TRAINING

Valuev A.S.¹, Orlov B.A.²

¹ *Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia*

² *Ural law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia*

Summary. the article is devoted to the issues of the importance of using the shooting diary in the practical training of the shooter-athlete. The main directions that the arrow needs to pay attention to and record in their diary are analyzed. The article will be useful for both beginners and more experienced sports shooters.

Key words: shooting diary, shooting, sportsman, record, planning.

Введение

В современном мире, который активно застигает процесс цифровизации, тем не менее своей актуальности не теряет такое направление деятельности человека как планирование. Планирование чего угодно: порядка действий, плана на день, списка покупок, целей и так далее.

Научный интерес данная тема у нас вызвала не спроста, ведь планирование и в целом процесс записи результатов, процесса тренировок, чувств, состояния стрелка напрямую связан со стрельбой. Каждый профессиональный спортсмен не понаслышке знает, что необходимо иметь и использовать собственный дневник самоконтроля.

Стрелковый дневник является своего рода отражением стрелка, так как в нем стрелок записывает результаты своих стрельб, анализирует эти самые результаты, расписывает планы тренировок и так далее.

Цель работы:

Для того, чтобы понимать важность наличия в своих тренировках записей в личном дневнике, необходимо разобраться для чего же он так нужен и что конкретно стрелок-спортсмен должен в нем фиксировать и к чему это приведет.

Материалы и методы

Итак, как правило, для записей стрелки используют любой бумажный носитель: блокнот, тетрадь. В некоторых случаях это может быть собственное мобильное устройство стрелка с наличием в нем специального приложения, которое позволяет делать записи в виде заметок или небольшого текста.

Результаты и обсуждение

По мнению некоторых специалистов, занимающихся стрельбой, распространено мнение о том, что наличие записей в дневнике, даже если стрелок более их читать не будет, позволяет ему осмыслить тот результат, который он записал и проанализировать его на подсознательном уровне.

Особенно результативны записи в дневник являются в момент, когда стрелок испытывает проблемы с отработкой какого-либо упражнения. Так, стрелок может обратиться к прошлым записям, прочитать с какими трудностями он сталкивался в предыдущие разы и исправить свои ошибки, освоив тем самым нужное ему упражнение.

Целесообразным в данном научном исследовании будет разобрать алгоритм того, как и что необходимо фиксировать в стрелковом дневнике. Так, осуществлять записи в дневник необходимо непосредственно в момент тренировок и сразу же после отработки того или иного упражнения, при производстве стрельб. Связано это в первую очередь с тем, что ощущения после стрельбы еще некоторое время сохраняются и именно в этот момент необходимо осуществлять запись, чтобы зафиксировать эти ощущения.

Не стоит фокусировать внимание на неудачах. Необходимо записывать позитивные моменты, анализировать их, чтобы в последующем каждый раз повторять успешный результат. Стрелку необходимо фиксировать те моменты в тренировках, над которыми ему нужно поработать, например, над обработкой спускового крючка [1].

Грамотное ведение стрелкового дневника позволит стрелку добиться высоких результатов в тренировках, поскольку те ошибки, которые он допускает во время тренировок будут записаны в дневник и отработаны им уже на последующих тренировках.

Выводы

Таким образом, подводя итоги всему вышеизложенному, стоит сказать, что стрелковый дневник – это прямое отражения того, чем занимается стрелок, какие у него результаты. Без наличия и использования дневника результативность тренировок фактически сводится на нет. Стрелку всегда необходимо помнить, что все тренировки направлены на достижение поставленной им цели. В свою очередь, записи в дневник помогут не забыть о поставленной цели и двигаться к ней уверенными шагами.

Список литературы

1. Стрелковый дневник: Практическая стрельба // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: http://www.practical-shooting.ru/arts/library/strelkovy_dnevnik/ (дата обращения 22.12.2021 г.).
2. Вайнштейн Л. М. Работа спортсмена со стрелковым дневником // [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: http://www.shooting-ua.com/books/book_332.htm. (дата обращения 22.12.2021 г.).

© Набойченко Е.С., Устинов А.Л.

УДК 614.1/93

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НРАВСТВЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В РОССИИ: ПРОШЛОЕ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Набойченко Е.С.¹, Устинов А.Л.²

¹ Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

² Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Резюме. В статье предпринимается попытка обозначить ключевые проблемы нравственно-патриотического воспитания молодежи в нашей стране в имперский период, в эпоху СССР и на современном этапе. Авторы делают вывод об основных тенденциях, которые влияют на патриотическое воспитание студентов, опираясь как на опыт прошлого, так и на собственный педагогический опыт.

Ключевые слова: воспитание, патриотизм, нравственность, молодежь, методика.

ACTUAL PROBLEMS OF MORAL AND PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG PEOPLE IN RUSSIA: PAST AND PRESENT

Naboichenko E.S.¹, Ustinov A.L.²

¹ Federal State Educational Institution of Higher Education «Ural State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation

² Federal State Educational Institution of Higher Education «Ural State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation

Summary. The article attempts to identify the key problems of moral and patriotic education of young people in our country in the imperial period, in the era of the USSR and at the present stage. The authors draw a conclusion about the main trends that affect the patriotic education of students, based both on the experience of the past and on their own pedagogical experience.

Keywords: education, patriotism, morality, youth, methodology.

Введение

Проблемы нравственно-патриотического воспитания в современном обществе приобретают особую актуальность. В соответствии со стратегией развития воспитания в РФ до 2025 года «приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины» [1]. Обращение к прошлому и настоящему опыту воспитания настоящих патриотов своей страны – важное направление исследований. Что значит вообще быть патриотом? Должна ли история воспитывать патриотизм? Эти и многие другие проблемы беспокоят практически все современное педагогическое сообщество.

Цель работы

Историко-педагогический обзор проблем нравственно-патриотического воспитания в России в прошлом и на современном этапе.

Материалы и методы

Методологическую базу работы составляют общеисторические методы: историко-системный, проблемно-хронологический, ретроспективный, а также методы теоретического анализа. Основной опорой исследования являются педагогические техники и приемы, использовавшиеся для патриотического воспитания молодежи в нашей стране в прошлом и в наше время.

Результаты и обсуждение

Образование допетровской России носило религиозный характер. Становление светского образования связано с эпохой Петра I. После серии реформ, проведенных Петром I и Екатериной II, сложились следующие особенности патриотического воспитания молодого поколения:

1. Важным инструментом патриотического воспитания становится личный пример государя. Как говорил М. В. Ломоносов о Петре: «Он Бог твой, Россия!»
2. Меняется содержание и смысл понятия «патриотизм». Термин «патриот» впервые применялся в значении «сын Отечества».
3. Понятия «император» и «Отечество» в общественном сознании были тождественны. А. К. Сумароков писал: «Будь сын Отечества и государю верен!».

4. Складывается самобытная система воспитания в военных школах и кадетских корпусах. Наказ Петра I «В службе — честь» становится базой патриотического воспитания [2].

В XIX в., медленными темпами начинается процесс падения авторитета царской власти, и это меняет сам подход к патриотическому воспитанию. Теперь главное – это опора на сохранение традиционной национальной культуры. Вместе с тем именно в это время закладываются основы профессиональной педагогики. Основоположником российской школы педагогики принято считать К. Д. Ушинского. Обязательным компонентом духовного образования он считал национальное образование, базирующееся на народных началах. Духовной скрепой патриотического воспитания он считал православие [3]. Н. А. Корф выступал за совмещение процесса образования и воспитания [4, с. 105]. Акцент на национальном воспитании и изучении русской культуры делал и В. Я. Стоюнин, при этом все-таки делая обращаясь к идеалам Европейского просвещения [5, с. 185]. Идеи Просвещения в целом были весьма популярны в дореволюционной России. В целом сам по себе педагогический процесс становится главным средством трансляции и сохранения традиционной русской культуры, что находит свое отражение в том числе и в триаде министра народного просвещения С. С. Уварова «Православие. Самодержавие. Народность» [6]. Предпринимаются попытки соединить понятия «Отечество» и «Царь». Так, С. С. Уваров пишет: «Россия крепка единодушием беспримерным — здесь царь любит Отечество в лице народа и правит им, как отец, руководствуясь законами, а народ не умеет отделять Отечество от царя и видит в нем свое счастье, силу и славу» [7].

Подходы к патриотическому воспитанию молодежи в советском обществе резко меняются. С приходом советской власти возобладали идеи мировой революции, и патриотическое воспитание отходит на второй план, заменяясь на «классовый интернационализм, позволяющий трудящимся в разных странах вести общую борьбу за социализм в мировом масштабе» [8, с. 88]. Но все меняется в 1930-е гг., в связи с приближающимся военным временем. Формирование патриотических ценностей молодежи впервые приобретает статус официальной государственной политики. Воспитание в духе любви к социалистическому Отечеству начинается еще в детских садах и дальше приходится на октябрятские, пионерские и комсомольские организации [9].

В послевоенный период нравственно-патриотическому воспитанию молодежи уделялось особое внимание. От школы до института, от октябрятской организации до

комсомола им было пропитано буквально все. Распространение получила практика организации районных, городских, областных и всесоюзных финалов военно-спортивных игр «Орленок» и «Зарница». Спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» охватил все социальные и образовательные учреждения, выполняя задачи подготовки готового к защите Отечества в любой момент поколения [10].

На современном этапе нравственно-патриотическое воспитание молодежи в России переживает не лучшие времена. С одной стороны, на законодательном уровне в стране запрещена любая официальная идеология, что прямо прописано в ст. 13 Конституции РФ [11]. С другой стороны, в последнее время все больше проходит мероприятий, прославляющих славное прошлое нашей страны, такие, как шествия Бессмертного полка [12] и многое другое.

Весомый вклад в нравственно-патриотическое воспитание молодежи сегодня вносят и региональные вузы. На базе Уральского медицинского университета уже четвертый год реализуется дискуссионный проект «К барьеру», интерес к которому, согласно исследованиям А. Л. Устинова и Е. В. Ткачевой возрастает [13, с. 239].

Выводы

1. Впервые проблемы нравственно-патриотического воспитания поднимались со времен Петра Великого. При этом в общественном сознании ставился жирный знак равенства между понятиями «Государство» и «Отечество». Водораздел между этими понятиями начнется только с XIX в., но до последнего государство будет стремиться размыть данные термины.

2. Тема патриотизма в советской школе сменяется темой пролетарского интернационализма. Однако вскоре патриотическая риторика вновь возобладает на государственном уровне. Лозунг «Будь готов! – Всегда готов» становится главным в воспитании истинного комсомольца, коммуниста, готового встать в строй на защиту социалистического Отечества.

3. На современном этапе вновь предпринимаются попытки возрождения великодержавной риторики и воспитания патриотизма на основе героического прошлого нашей страны. Молодежь при этом весьма четко разводит понятия «Государство» и «Родина», что однозначно показывает практика воспитательной работы с молодежью в современных вузах.

Список литературы

1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf> (дата обращения: 11.03.2021).
2. Патриотическое воспитание в Российской империи // [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://studme.org/156914/menedzhment/patrioticheskoe_vospitanie_rossiyskoy_imperii (дата обращения: 11.03.2021).
3. Ушинский К. Д. О народности в общественном воспитании // Публицистика Педагогические труды. 1856 // [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://az.lib.ru/u/ushinskij_k_d/text_0050.shtml (дата обращения: 11.03.2021).
4. Корф Н. А. Русская начальная школа // Хрестоматия по истории педагогики. Под ред. С. А. Каменева. Т. IV. Ч. II. – М.: Гос. уч.-пед. изд-во, 1936.
5. Стоюнин В. Я. Заметки о русской школе // Хрестоматия по истории педагогики / под ред. С. А. Каменева. Т. IV. Ч. II. – М.: Гос. уч.-пед. изд-во, 1936.
6. Тур А. Неформальная педагогика как социокультурное явление. Гл. 1. Общее определение неформальной педагогики. § 1.3. Образование и патриотическое воспитание в царской России // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://www.altruism.ru/engine.cgi/5/22/16/2/3#8> (дата обращения: 11.03.2021).
7. Боханов А. Н., Горинов М. М. История России с древнейших времен до конца XX века. Раздел III. Россия в XIX веке. Гл. 18. Николай I и его Империя. § 1. Начало периода реакции // [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/History/Bohan_2/88.php (дата обращения: 11.03.2021).
8. Павлов Д. А., Павлова Л. Л. Патриотическое воспитание в Советском Союзе в 30 – 40-е гг. XX века // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – Сургут, 2018. – С. 87–94.
9. Советская модель патриотического воспитания: характерные особенности, достоинства и недостатки // [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://studme.org/156915/menedzhment/sovetskaya_model_patrioticheskogo_vos

- pitaniya_harakternye_osobennosti_dostoinstva_nedostatki (дата обращения: 11.03.2021).
10. Патриотическое воспитание советской молодежи в 1965-1980-е гг. // [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://spbarchives.ru/patriotism_7 (дата обращения: 11.03.2021).
 11. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.) (с поправками от 30 декабря 2008 г., 5 февраля, 21 июля 2014 г., 14 марта 2020 г.) // [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/10103000/paragraph/25045/doclist/5993/showentries/0/highlight/Конституция%20Российской%20Федерации:1> (дата обращения: 11.03.2021).
 12. Бессмертный полк России: Официальная группа vk.com // [Электронный ресурс]: Режим доступа: https://vk.com/polk_russia (дата обращения: 11.03.2021).
 13. Ткачева Е. В., Устинов А. Л. Анализ внеучебной работы студенческих научных кружков секции «Гуманитарные науки» // От качества медицинского образования – к качеству медицинской помощи: Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции: В 2-х ч., Ч. 1. – Екатеринбург: Изд. ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России в 2-х частях, 2018. – С. 236–240.

© Андреев Н.С., Гисцев В.И., Яковлева Е.А.

УДК 159.9.07

СПОСОБЫ РЕАЛИЗАЦИИ АГРЕССИИ В КОНТЕКСТЕ НАРУШЕНИЙ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Андреев Н.С.¹, Гисцев В.И.², Яковлева Е.А.³

¹ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра клинической психологии и педагогики. г. Екатеринбург

² Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра клинической психологии и педагогики. г. Екатеринбург

³ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра клинической психологии и педагогики. г. Екатеринбург

Резюме. В статье предлагается отношение к обращению с агрессией в контексте нарушений пищевого поведения как к структурно устойчивому паттерну направления агрессивных импульсов. Предложен такой паттерн для людей юношеского возраста на основе эмпирического исследования.

Ключевые слова: расстройства пищевого поведения, юношеский возраст, агрессия, аутоагрессия, алекситимия.

WAYS OF REALIZATION OF AGGRESSION IN THE CONTEXT OF EATING DISORDERS IN YOUNG AGE

Andreev N.S.¹, Gistsev V.I.², Yakovleva E.A.³

¹ Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Department of Clinical Psychology and Pedagogy. Ekaterinburg

² Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Department of Clinical Psychology and Pedagogy. Ekaterinburg

³ Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Department of Clinical Psychology and Pedagogy. Ekaterinburg

Summary. The article proposes an attitude to the realization of aggression in the context of eating disorders as a structurally stable pattern of the direction of aggressive impulses. This pattern has been proposed for adolescents based on empirical research.

Key words: eating disorders, adolescence, aggression, autoaggression, alexithymia.

Введение

Расстройства пищевого поведения, начиная с середины XX столетия, становятся все более распространенной проблемой, особенно среди молодых девушек. Будучи клинически крайне деструктивным для физического и ментального здоровья состоянием [3], такие нарушения вызывают беспокойность, особенно в связи с их распространенностью. Понимание расстройств пищевого поведения, однако, зачастую сводится к их клиническим проявлениям, оставляя за скобками их внутреннюю динамику, в частности, аффективную составляющую [3]. Мы предполагаем, что включение психодинамического подхода в парадигму понимания этих нозологий может повысить эффективность лечения и, что важно, профилактики нарушений пищевого поведения.

В понимании внутренней динамики расстройств пищевого поведения значительное место занимают негативные аффекты в отношении себя (своего тела) [6] и окружающих [7]. Говоря о направленном или даже диффузном негативном аффекте, мы часто понимаем агрессию. При этом агрессия в клинике нарушений пищевого поведения рассматривается преимущественно как направленная внутрь: аутоагрессия, самоповреждение, чувство вины. В этой связи мы предлагаем понимать способ обращения с агрессивными импульсами не как однонаправленную тенденцию, но как особый паттерн, состоящий из различных предпочтительных направлений импульса, либо его диффузного распределения.

Так, тенденции самоповреждения рассматриваются различными авторами как компонент клиники расстройств пищевого поведения [4]. При этом самоповреждающее

поведение даже прямое физическое не сводится к аутоагрессии в чистом виде. Характерными для юношей и девушек можно считать также косвенную агрессию, то есть склонность переносить агрессивный импульс на объект, отличный от того, который его вызывает; диффузные способы обращения агрессии: обида, подозрительность и раздражение [2]. Таким образом, даже говоря о непосредственном самоповреждении, мы не можем рассматривать его в контексте лишь одного определенного направления агрессивного импульса на себя, но как целого характерного паттерна форм агрессии.

Некоторым свидетельством более широкого паттерна агрессии, нежели чувства вины, могут быть изменения социальных отношений, характерных для расстройств пищевого поведения. Высокий уровень социальной тревоги у девушек с нарушениями пищевого поведения может быть сопряжен с подозрительностью – ожиданием осуждения со стороны близких [7]. Она в свою очередь может рассматриваться как диффузное проявление агрессивного импульса, наравне с обидой – закономерным следствием невозможности прямого выражения агрессии в адрес ее объекта, и раздражительностью, которая также характерна для людей, имеющих подобные нарушения. Последнюю, правда, часто относят за счет физического истощения. Конечно, необходимо, что со временем течения расстройства социальная тревожность снижается, однако это объясняется снижением значимости социального окружения и сдвигом мотива на цель [7].

Цель работы

Определить паттерн реализации агрессии для людей юношеского со склонностью к расстройствам пищевого поведения.

Материалы и методы

Выборку исследования составили 105 человек в возрасте 17-23 лет, 79 из которых женщины (75%), а 26 (25%) – мужчины. Для диагностики были использованы опросник уровня агрессивности Басса-Дарки, шкала оценки пищевого поведения (ШОПП) и шкала тревоги Спилбергера-Ханнина. Также была проведена количественная и статистическая обработка результатов. Для статистической обработки применялся критерий U-Манна-Уитни в программе «STATISTICA 10.0».

Результаты и обсуждение

Респонденты были разделены на две группы в соответствии с наличием или отсутствием патологических проявлений в пищевом поведении, в частности булимии и стремления к худобе. В первую группу вошли юноши (28%) и девушки (72%), не имеющие значимых проявлений расстройств пищевого поведения, общая численность группы – 57 человек (54% от общей выборки). Вторая группа была аналогична по гендерному составу и включала в себя респондентов, проявляющих признаки расстройств пищевого поведения [5], общее число которых составило 48 человек (46% от общей выборки).

Доминирующей формой агрессии как для первой (51%), так и для второй (54%) группы выступает вербальная агрессия, имея очень высокий уровень. Наименее предпочтительной является физическая агрессия, низкий уровень которой имеют 49% респондентов, находящихся в группе не проявляющих признаки расстройств пищевого поведения, и 44% респондентов другой группы. Говоря о косвенной агрессии, большинство в обеих группах обладает ее повышенным уровнем, а именно 49% в первой и 56% во второй.

Стоит отметить, что уровень раздражительности в группе юношей и девушек, имеющих патологические проявления в пищевом поведении, в большинстве находится на очень высоком уровне (52%), в то время как в другой группе преобладают повышенный (30%) и очень высокий уровень (32%). Негативизм, в целом, в обеих группах имеет схожие значения. Доминирующими значениями являются низкие и средние, 35% и 33% соответственно для первой, 44% и 39% соответственно для второй. По шкале обиды ситуация сложилась аналогичная: в первой группе преобладают средние (49%) и повышенные (32%) значения, и во второй группе преобладают средние (54%) и повышенные значения (27%). А с показателем подозрительности ситуация обстоит иначе. Преобладающим уровнем в группе юношей с признаками расстройств пищевого поведения является очень высокий (31%), в то время как в другой группе наиболее часто встречается средний уровень (40%). Высокие баллы по шкале чувства вины так же чаще наблюдаются во второй группе, большинство респондентов в ней имеют повышенный (31%), высокий (23%) или очень высокий уровень (25%) чувства вины, в то время как в первой группе доминирующими выступают повышенный (40%) и средний (32%) уровни. Результаты диагностики уровня агрессивности группы юношей, не проявляющих отклонений в пищевом поведении, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты диагностики уровня агрессивности по опроснику Басса-Дарки у первой группы.

	Очень Высокий	Высокий	Повышенный	Средний	Низкий
Физическая агрессия	7%	4%	18%	23%	49%
Косвенная агрессия	0%	2%	49%	47%	2%
Раздражение	32%	12%	30%	19%	7%
Негативизм	2%	4%	12%	39%	44%
Обида	2%	4%	32%	49%	14%
Подозрительность	14%	11%	25%	40%	11%
Вербальная агрессия	51%	21%	9%	14%	5%
Чувство вины	5%	9%	40%	32%	14%
Индекс агрессивности	0%	0%	21%	49%	30%
Индекс агрессивности	33%	19%	33%	12%	2%

Результаты диагностики уровня агрессивности группы юношей, имеющих патологические явления в пищевом поведении, представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты диагностики уровня агрессивности по опроснику Басса-Дарки у второй группы.

	Очень Высокий	Высокий	Повышенный	Средний	Низкий
Физическая агрессия	8%	6%	15%	27%	44%
Косвенная агрессия	0%	13%	56%	29%	2%
Раздражение	52%	13%	25%	6%	4%
Негативизм	4%	10%	17%	33%	35%
Обида	10%	6%	27%	54%	2%
Подозрительность	31%	21%	25%	15%	8%
Вербальная агрессия	54%	15%	10%	13%	8%
Чувство вины	25%	23%	31%	15%	6%
Индекс агрессивности	0%	8%	31%	48%	13%
Индекс агрессивности	48%	15%	27%	10%	0%

В качестве дополнительной диагностики у юношей исследовался уровень тревожности. В первой группе большинство исследуемых показало высокий (49%) и средний (44%) уровень личностной тревожности, в то время как во второй группе почти все испытуемые имели высокий уровень (90%). Если говорить о ситуативной тревожности, у большинства из группы номер один она была на низком уровне (40%), в то время как в другой группе преобладающим был высокий (60%).

На следующем этапе исследования была проведена статистическая обработка результатов с помощью критерия U-Манна-Уитни и установлены следующие различия между группами. В группе респондентов, имеющих склонность к отклонениям в пищевом поведении значимо выше косвенная агрессия ($U=1020$, при $p=0,025$), раздражительность ($U=883,5$, при $p=0,002$), подозрительность ($U=883,5$, при $p=0,002$), чувство вины ($U=888,5$, при $p<0,001$) и общий индекс агрессивности ($U=845,5$, при $p<0,001$), а также более выражена обида ($U=1007$, при $p=0,016$). Это значит, что юноши и девушки, склонные к патологическим проявлениям в пищевом поведении обладают значимо более высоким общим уровнем агрессивности. При этом они чаще склонны не направлять свою агрессию на объект, который эту агрессию вызывает, испытывают более острые угрызения совести, обвиняя себя и более вспыльчивы. В то же время у них чаще наблюдается недоверие к окружающим их людям, а также могут проявляться злость и ненависть к социальному окружению.

Закономерно вторая группа обладает более высоким уровнем ситуативной ($U=783$, при $p<0,001$) и личностной ($U=791$, при $p<0,001$) тревожности. Из этого следует, что для людей, имеющих проблемы с пищевым поведением свойственно воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций, подвергаясь стрессовым воздействиям.

Выводы

В связи с вышесказанным, мы можем предполагать определенный паттерн обращения с агрессивным импульсом, свойственный для людей с нарушениями пищевого поведения. Мы предполагаем, что для них не свойственно проявлять агрессию против непосредственного ее объекта, однако характерно проявлять ее диффузно в виде подозрительности и раздражительности. Также для юношей и девушек с нарушениями пищевого поведения более свойственно «сохранять» агрессию внутри – в форме обиды. Наконец, аутоагрессивные тенденции так же свойственны для этой группы, что еще раз подтверждает более ранние исследования по этой теме.

Кроме того, мы можем наблюдать значимо большую склонность молодых людей с особенностями пищевого поведения испытывать тревогу. Исходя из этого факта, мы можем предполагать некоторые связи нарушений пищевого поведения с алекситимией [1], тем более, что некоторые авторы выделяют интроцептивную некомпетентность как фактор развития РПП. Однако, мы понимаем, что это предположение нуждается в дальнейших исследованиях.

Список литературы

1. Агафьина С. Г. Алекситимия как феномен клинической психологии. Проблемы исследований //Современные проблемы психологии и образования в контексте работы с различными категориями детей и молодежи. – 2016. – С. 156–176.
2. Андреев Н.С. Взаимосвязь различных форм прямого самоповреждающего поведения и предпочтительных форм агрессии в юношеском возрасте / Н.С. Андреев, В.И. Гисцев // Молодежь в науке: Новые аргументы. – 2019. – С. 84–87.
3. Барыльник Ю.Б. Нервная анорексия и нервная булимия: от истории к современности / Ю.Б. Барыльник // Российский психиатрический журнал. – 2016. – №. 3.
4. Поздняк В.В. Самоповреждающее поведение как разновидность патологических стратегий преодоления расстройств пищевого поведения у подростков и молодых людей / В.В. Поздняк, Ю.В. Хуторянская, С.В. Гречаный // Медицина: теория и практика. – 2019. – Т. 4. – №. 5.
5. Скугаревский О. А. Метод донозологической диагностики дезадаптивного пищевого поведения (инструкция по применению) / О.А. Скугаревский, А.В. Копытов, М.М. Скугаревская, О.А. Ильчик, С.Л. Мельгуй // ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья», УО «Белорусский государственный медицинский университет». – 2013.
6. Фаустова А.Г. Неудовлетворенность телом и ассоциированные расстройства: обзор концепций и методов исследования / А.Г. Фаустова. – Рязань: РязГМУ, 2017. – 138 с.
7. Шутилина А.А. Развитие социального тревожного расстройства на разных паттернах расстройства пищевого поведения у девушек / А.А. Шутилина, К.В. Терре, О.А. Сагалакова // Материалы 54-й Международной научной студенческой конференции МНСК-2016. – 2016. – С. 86–87.

© Гисцев В.И.

УДК 159.9.07

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ В ПСИХОТЕРАПИИ ЧУВСТВА ВИНЫ

Гисцев В.И.¹

¹ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Уральский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, кафедра клинической психологии и педагогики. г. Екатеринбург

Резюме. В статье предложена парадигма рассмотрения чувства вины в психотерапии и произведена оценка ее эффективности на клиническом случае.

Ключевые слова: чувство вины, когнитивно-поведенческая терапия, самонападение, аутоагрессия, депрессия.

THE UTILIZATION OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY METHODS IN GUILT PSYCHOTHERAPY

Gistsev V.I.¹

¹ Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation, Department of Clinical Psychology and Pedagogy. Ekaterinburg

Summary. The article proposes a paradigm for considering feelings of guilt in psychotherapy and evaluates its effectiveness in a clinical case.

Key words: guilt feelings, cognitive-behavioral therapy, self-attack, auto-aggression, depression.

Введение

Чувство вины – чрезвычайно изучаемый личностный феномен. Его рассматривают в различных парадигмах и, в зависимости от них, предполагают разную природу и, как следствие, разные модели работы с ним. Между тем, чувство вины, вероятно, явление довольно распространенное и болезненное для человека [4]. Это, безусловно, определяет актуальность его рассмотрения в контексте психотерапии. Когнитивно-

поведенческие методы же имеют наиболее изученную эффективность и высоко востребованы в том числе и в терапии чувства вины [9].

Как и любое чувство, чувство вины формируется из ее субъективного переживания в связи с потребностями при социализации [3]. Функционально вина призвана свидетельствовать о некой неконгруэнтности поведения человека собственной Совестью или окружающей реальности [6]. Таким образом может показаться, что переживание чувства вины нормально и естественно для человека. Это, безусловно, верно, однако до известной степени – в тех случаях, когда переживание вины становится постоянным, тягостным и неразрешимым исправлением модели поведения, оно становится частым поводом для обращения к специалистам.

Именно в таком патологическом (или по крайней мере близком к нему) понимании чувство вины рассматривается в психодинамической парадигме. Здесь мы можем говорить о вине как о следствии негативного переживания опыта сепарации – «садизм против самого себя». Вследствие болезненного опыта первичного отделения при наличии «достаточно хорошей» фигуры родителя, ребенок, который не может выдерживать амбивалентность чувств, интроецирует негативную составляющую родительской фигуры. В рамках этой динамики, которую принято называть депрессивной, ребенок обвиняет себя и нападает на себя (на интроецированную, но не интегрированную часть родителя), возвращая тем самым ощущение контроля над происходящим – восстанавливая целостность эго [5, 8]. Впоследствии эта модель может стать универсальным паттерном реагирования, провоцируя принятие неадекватно высокой доли ответственности за негативные события и направление агрессивных импульсов на себя, вместо внешнего объекта, что в итоге и составляет структуру неадаптивной вины.

Важным компонентом психотерапии в большинстве подходов признается устойчивый терапевтический контакт. В случае депрессивной динамики, компонентом структуры которой является чувство вины, контакт приобретает еще большую важность. В контексте пережитого негативного опыта сепарации прочный и доверительный терапевтический контакт может стать решающим фактором, определяющим эффективность терапии [5].

Таким образом мы предлагаем рассматривать психотерапию чувства вины в рамках следующей структуры. В качестве мишеней терапии мы рассматриваем неадаптивное распределение ответственности за события и аутоагрессию. Важным фактором

психотерапии также будет установление и поддержание стабильного терапевтического контакта.

Цель работы

Определить эффективность использования методов когнитивно-поведенческой терапии чувства вины на основе клинического случая в рамках предложенной психотерапевтической модели.

Материалы и методы

В рамках психотерапевтической работы было проведено 54 терапевтических сессии, в рамках которых использовались следующие методы когнитивно-поведенческой терапии. «Составление распорядка дня» для поддержания ощущения контроля за своей жизнью; тренинг ассертивности и ролевые игры» для когнитивных модификаций, относительно склонности к самонападению – выработке ассертивного поведения [1]; упражнение «Самоконтроль», целью которого становится обнаружение гнева и знакомство клиента с ним через поведение [7]; исследование автоматических мыслей с помощью ведения дневника, которое здесь преследует цели когнитивных модификаций как распределения ответственности, так и направления агрессии [1]; техника реатрибуции с использованием упражнения «Пирог ответственности», крайне эффективная в перераспределении ответственности [2]; вербальное позитивное подкрепление адаптивных мышления и поведения.

Для оценки эффективности проведенной работы дважды был проведен Опросник агрессивности Басса-Дарки: на третьей (после установление первичного терапевтического контакта) и пятьдесят четвертой терапевтической сессии. С помощью этого опросника мы предполагали оценить изменение в предпочтениях направления агрессивного импульса с себя вовне. Далее был проведен сравнительный анализ измерений.

Результаты и обсуждение

Девушка С. 22 года. Обратилась с запросом на терапию с чувством вины, трудности с организацией своего времени, ленью, неприятием себя и своей внешности. В анамнезе эпизоды панических атак. Чувство вины оценивалось клиенткой как тягостное и мешающее в повседневных делах. Она отмечала, что в любом негативном событии, особенно с участием других людей, склонна винить себя. Лень сопровождалась ощущением беспомощности и самообвинением. Неприятие себя довольно

значительное, С. переживала сильную тревогу, немотивированное отвращение и гнев перед зеркалом.

Во время терапевтических сессий С. свойственна закрытая поза с закидыванием ноги на ногу, наклоном корпуса вперед и сведением кистей рук в «замок». В пользу интерпретации позы клиента как защитной говорит еще и стремление ограничить пространство вокруг себя подручными предметами: С. садилась к подлокотнику дивана, ставила сумку с другой стороны и клала на колени подушку. Речь С. обычно была тихой, жестикуляция – скованной.

В анамнезе детства присутствует ранняя утрата родителей, как эмоционально поддерживающих и заботливых объектов. Фигуру отца С. оценивает, как агрессивную и контролирующую. Мать – как «пустую», в процессе исследования детско-родительских отношений выяснилось, что субъективно клиентка не воспринимает мать, как человека, заинтересованного в ее чувствах и переживаниях. Материнская забота носила скорее материальный характер, чем эмоциональный. Что позволяет рассматривать ее фигуру, как достаточно заботливую для расщепления объекта на часть, заслуживающую благодарности, которая находится во вне, и негативный интроект, связанный с опытом соответствующим опытом сепарации. Это, как говорилось выше, такая часть депрессивной динамики, которая включает собственно чувство вины.

Характерной чертой взаимоотношений С. с эмоцией гнева было ее избегание. Гнев оценивался, как эмоция априори негативная, а спонтанные его проявления рассматривались как мишени для самонападения.

Терапевтический контакт выстраивался достаточно быстро, при этом он также был достаточно крепким.

После первого измерения были получены следующие результаты (в сырых баллах, приведенных к значениям 100-балльной шкалы). Средний уровень выраженности демонстрируется по показателям физической агрессии (33 балла), вербальной агрессии (40 баллов), раздражения (27 баллов) и обиды (26 баллов). Повышенный уровень продемонстрирован по шкале негативизма (60 баллов). Высокие значения выявлены в шкалах косвенной агрессии (65 баллов), подозрительности (66 баллов) и чувства вины (77 баллов).

Интерпретируя результаты первого измерения, мы можем заключить, что С. в средней степени склонна использовать физическую силу против другого лица, однако активно может направлять агрессию обходным путем на другой объект. При этом

клиентка демонстрирует склонность к оппозиционной манере поведения против установившихся норм, а также в высокой мере может демонстрировать недоверие и настороженность по отношению к другим людям, вплоть до убеждения в том, что они планируют ей навредить. Наконец, мы можем наблюдать высокую склонность к убеждению в собственной «плохости» и направлению агрессии на себя.

После 54 терапевтических сессий С. был предложен тот же опросник. Были получены следующие результаты. Низкий уровень демонстрируется по шкале негативизма (20 баллов). По шкалам обиды (36 баллов) и чувства вины (44 балла) показан средний результат. Мы можем наблюдать повышенный уровень выраженности физической (70 баллов) и косвенной агрессии (56 баллов) и раздражения (55 баллов). Наконец высокий уровень демонстрируется по шкалам подозрительности (60 баллов) и вербальной агрессии (78 баллов).

Наглядно изменения изображены на гистограмме:

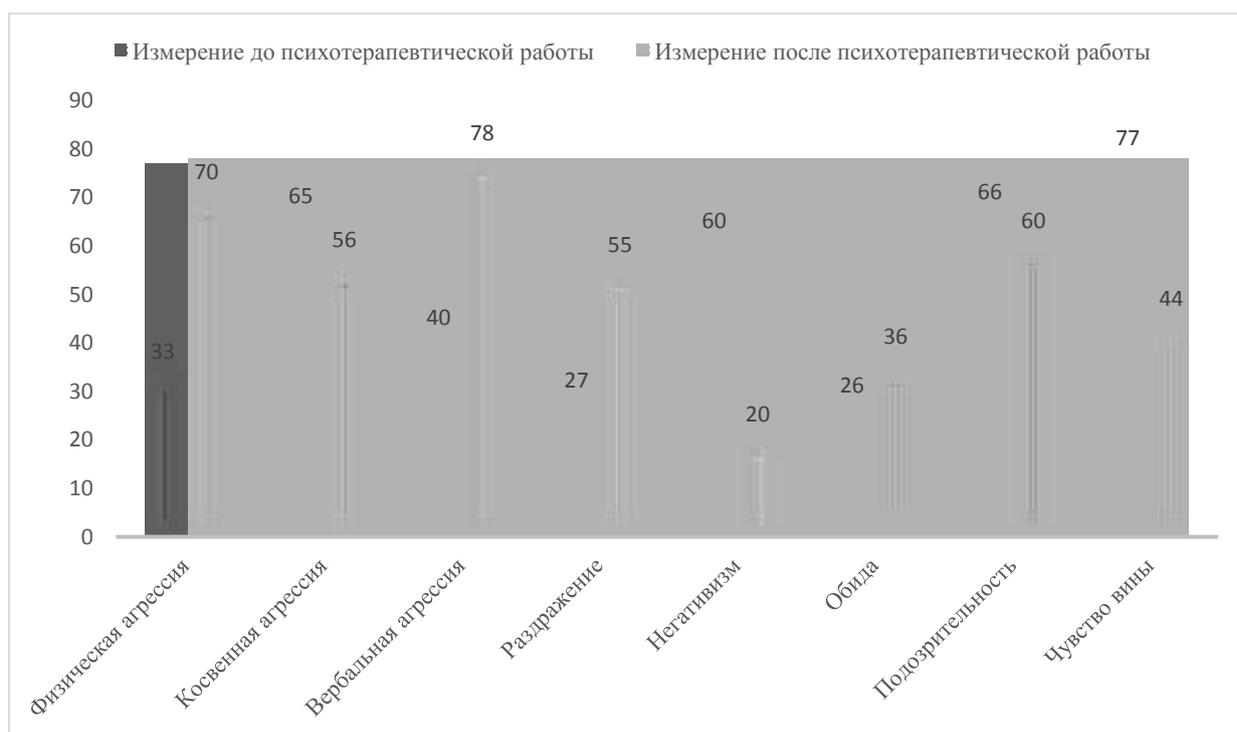


Рис. 1. Сравнение результатов прохождения Опросника агрессивности Басса-Дарки до и после психотерапевтической работы

Таким образом, мы можем наблюдать следующие изменения в результатах прохождения Опросника агрессивности Басса-Дарки после психотерапевтической работы с использованием методов когнитивно-поведенческой терапии. Значительно увеличился уровень представленности прямых форм проявления агрессии: физической и

вербальной при снижении аутоагрессии в форме чувства вины. Так мы можем предполагать перенаправление общей агрессивной динамики С. с самой себя на непосредственные объекты агрессии.

Приводимый ниже рисунок демонстрирует когнитивные изменения в рамках распределения ответственности за негативные события на примере случая, произошедшего с С. на работе официантом. В конце рабочего дня обнаружилась недостача. Клиентка обнаружила, что один из гостей заплатил меньше, чем было необходимо, а она, в свою очередь приняла оплату. Клиентка за это ощущала сильную вину.



Рис. 2. Пример применения упражнения «пирог ответственности» как составной части метода реатрибуции А. Бека

Выводы

В приведенном в работе клиническом случае мы можем наблюдать позитивный результат работы с использованием представленной модели как с точки зрения перенаправления агрессии, так и со стороны перераспределения ответственности. Таким образом мы определили эффективность использования когнитивно-поведенческих методов психотерапии чувства вины в рамках предложенной терапевтической модели как достаточно высокую на примере клинического случая.

Список литературы

1. Бек А. Когнитивная терапия депрессий / А. Бек Московский психотерапевтический журнал. - 1996. - № 3.

2. Бек Д. Когнитивная терапия. Полное руководство. / Д. Бек – Litres, 2018.
3. Белик И.А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности / И.А. Белик URL: <http://www.diss.rls.ru> – 2006.
4. Бубер М. Вина или чувство вины? // М. Бубер / Консультативная психология и психотерапия. – 1999. – Т. 7. – №. 1. – С. 59-86.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе // Н. Мак-Вильямс М.: класс. – 1998. – С. 480.
6. Попова О.Ф. Динамика переживания вины в экзистенциальном анализе / О.Ф. Попова // Акмеология. – 2012. – №. 4 (44).
7. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика. / Е.Т. Соколова – 2002.
8. Klein M. Mourning and its relation to manic-depressive states / M. Klein // International Journal of Psycho-Analysis. – 1940. – Т. 21. – С. 125-153.
9. Sheehy K. Изучение взаимосвязи между стыдом, чувством вины и самоповреждением: систематический обзор и метаанализ (перевод). / К. Sheehy, А. Noureen, А. Khaliq // Neurodynamics. Журнал клинической психологии и психиатрии, 2020, Т. 2, № 3.

© Кузнецов А.А.

УДК 159.9.072.432

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СТРЕССОРЫ СОТРУДНИКОВ ПОЖАРОТУШЕНИЯ И СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ С НИМИ: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Кузнецов А.А.¹

¹ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Уральский институт ГПС МЧС России

Резюме. В статье рассматриваются стрессоры, возникающие в ходе выполнения профессионального долга сотрудников пожаротушения МЧС России. Предложены пути решения возникающих проблем в контексте психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональные стрессоры, программа сопровождения, сотрудники.

PROFESSIONAL STRESSORS OF FIREFIGHTING EMPLOYEES AND WAYS OF COPING WITH THEM: PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECT

Kuznetsov A.A.¹

¹ Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ural Institute of the State Fire Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergency Situations and Elimination of Consequences of Natural Disasters"

Summary. The article discusses the stressors that arise during the performance of the professional duty of firefighting employees of the Ministry of Emergency Situations of Russia. The ways of solving emerging problems in the context of psychological and pedagogical support of professional activity are proposed.

Keywords: professional stressors, support program, employees.

Введение

Сотрудники Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий (далее МЧС России), выполняющие задачи по тушению пожаров и проведению аварийно-

спасательных работ, несут персональную ответственность за успешность выполняемых задач по спасению людей и имущества [1]. Такие условия трудовой деятельности обуславливают довольно высокие требования, предъявляемые к сотрудникам при приеме на службу, это касается как физической, так и психологической подготовленности.

Оперативная служебная деятельность сотрудников пожаротушения характеризуется высокой интенсивностью и большой степенью утомляемости, что в свою очередь дает право относить профессию пожарного к категории очень тяжелого труда. В исследовании Бочкаревой Л.П. [2] говорится о том что с увеличением срока службы и количества воздействующих стресс-факторов повышается риск эмоционального выгорания.

Цель работы

Рассмотреть стресс-факторы профессиональной деятельности сотрудников пожаротушения, воздействующие на эмоциональную сферу.

Материалы и методы

Методами исследования стали:

- анализ, сравнение, обобщение, систематизация научного и эмпирического материала;
- методы сбора эмпирических данных: констатирующий, формирующий и контрольный эксперименты; группа психодиагностических методов, включающих тест-опросник «Смыслжизненные ориентации» Д. А. Леонтьева, методику «Ценностные ориентации» М. Рокича, профессионально-ориентационный опросник Р. В. Овчаровой, методику «Склонность к риску» А. Г. Шмелева, симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волкова, Н. Водопьяновой, методику диагностики видов агрессивности Л. Г. Почебут на основе методики Б. Басса и Р. Дарки).

Результаты и обсуждение

В ходе исследования мы пришли к выводу что стрессоры необходимо разделить на две категории, объективные и субъективные факторы, или внешние и внутренние раздражители.

К внешним (объективным) факторам относим следующие: высокая температура в зоне тушения пожара; ограниченная видимость; дефицит времени на выполнение задачи; воздействие шума; сигнал тревоги (вызова на пожар); работа в аппарате на сжатом воздухе; реакция на пострадавших (их крики, травмы, смерть); воздействие

ограниченного пространства (коллекторы, подвалы и т.д.); влияние наблюдателей из числа гражданского населения и их комментарии.

К внутренним (субъективным) факторам можно отнести следующие: режим тревожного ожидания (сигнала вызова); страх отравления продуктами горения; отсутствие опыта работы; индивидуальные психологические особенности; негативный опыт; страх персональной ответственности за выполняемые действия.

Описанный выше комплекс стресс-факторов, для лучшего восприятия, схематично представлен на рисунке (рис. 1). Внешние раздражители (объективные факторы профессиональной деятельности) по своему количеству преобладают над внутренними, что подтверждает ранее сказанное о тяжести данной профессии.

Так как данный комплекс стрессоров это – «неизбежная часть» профессиональной деятельности сотрудников пожаротушения, необходимо говорить о минимизации последствий их воздействия и совладения с ними.

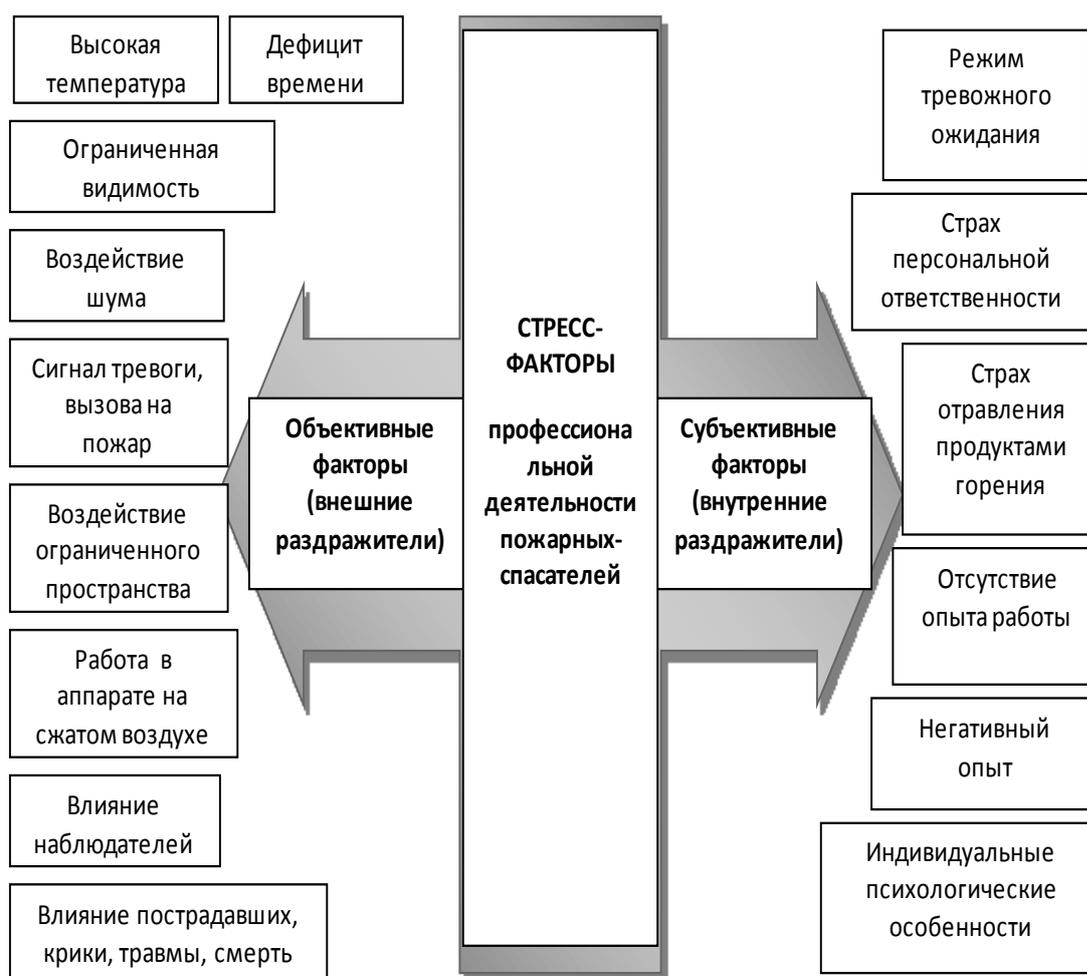


Рис. 1. Стресс-факторы сотрудников пожаротушения

Одним из способов совладения с комплексом стрессоров является – формирование стрессоустойчивости сотрудников пожаротушения в рамках психолого-педагогического сопровождения. Необходимость сопровождения профессиональной деятельности сотрудников пожаротушения, подтверждена в ходе исследований методом экспертной оценки руководителей действующих подразделений пожарной охраны города Екатеринбурга. Такое сопровождение, по их мнению, поможет избежать профессионального выгорания и посттравматических синдромов.

В ходе реализации программы психолого-педагогического сопровождения, необходимо проводить плановую диагностику психологического состояния сотрудников после выполнения профессиональных задач, помогать преодолевать деструктивные состояния.

Проведенные исследования дают основания полагать, что необходимо воздействовать на определенные детерминанты формирования профессионально важного качества личности – стрессоустойчивость [3]. Авторская программа предусматривает воздействие на личность с помощью блоков методических и психокоррекционных тренингов.

Программа сопровождения сотрудников включает в себя четыре блока: целевой, содержательный, процессуальный и контрольно-результативный (рис. 2)

<p>ЦЕЛЕВОЙ БЛОК (отражающий: государственный и социальный заказ; концепцию; цели; стратегическую линию программы)</p>
<p>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ БЛОК (отражающий: основной методологический подход; принципы работы; психолого-педагогические направления программы)</p>
<p>ПРОЦЕССУАЛЬНЫЙ БЛОК (содержащий педагогический, психологический и мотивационные блоки)</p>
<p>КОНТРОЛЬНО-РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ БЛОК (содержащий диагностический инструментарий)</p>

Рис. 2. Блоки программы сопровождения

Данная программа апробирована в ряде вузов МЧС России и предполагается внедрение в реагирующих подразделениях субъектов РФ.

Выводы

В заключение отметим еще раз, что при тушении пожаров, сотрудники сталкиваются с воздействием большого количества как внутренних, так и внешних стресс-факторов. Исключить их воздействие не представляется возможным, поэтому необходимо говорить о формировании навыков стрессоустойчивого поведения в сложившейся оперативной обстановке. Своевременное включение сотрудника пожаротушения в процесс психолого-педагогического сопровождения профессиональной деятельности, поможет избежать негативных последствий, таких как посттравматический синдром или эмоциональное выгорание, а также поможет сформировать стрессоустойчивость необходимого уровня.

Список литературы

1. Федеральный закон «О службе в федеральной противопожарной службе Государственной противопожарной службы и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 23.05.2016 N 141-ФЗ.
2. Психологические факторы обеспечения техносферной безопасности сотрудниками МЧС / Л. П. Бочкарева, О. С. Виноградов, Н. А. Виноградова [и др.]. – Текст: непосредственный // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. – 2020. – Т. 9, №4(52). – С. 131-135.
3. Кузнецов, А.А. Структура детерминант стрессоустойчивости курсантов высшей школы МЧС [Текст] / А.А. Кузнецов// Сборник статей Международной научно-практической конференции «Психолого-педагогический взгляд на профессионально-ориентированное образование» (Новосибирск, 26.12.2019 г.). – Sterlitamak: АМИ, 2019. – С. 104-106.

© Кузнецов А.А.

УДК 159.9.072

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В КОМАНДНОМ И ИНДИВИДУАЛЬ- НОМ ВИДАХ СПОРТА

Дугина Е.А.¹, Набойченко Е.С.², Носкова М.В.², Баталова А.Д.²

¹ Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области
«Многопрофильный клинический медицинский центр «Бонум» г. Екатеринбурга

² ФГБОУ ВО Уральский государственный медицинский университет Минздрава РФ

Резюме. В статье рассматриваются вопросы психической устойчивости спортсменов. Представлены результаты исследования особенностей психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта.

Ключевые слова: спортсмен, спорт высших достижений, психическая устойчивость.

PECULIARITIES OF MENTAL STABILITY OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN TEAM AND INDIVIDUAL SPORTS

Dugina E.A.¹, Naboichenko E.S.², Noskova M.V.², Batalova A.D.²

¹ State Autonomous Healthcare Institution of the Sverdlovsk Region "Mul-tidisciplinary Clinical Medical Center" Bonum ", Yekaterinburg

² Ural State Medical University of the Ministry of Health of Russia, Yekaterinburg

Summary. The article deals with the issues of mental stability of athletes. The results of the study of the peculiarities of mental stability of highly qualified athletes in team and individual sports are presented.

Keywords: athlete, elite sport, mental stability.

Введение

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что спортсмены постоянно сталкиваются с повышенными требованиями к своей личности и конкуренцией на игровом поле, постоянно растет интерес к физической подготовке спортсмена и к его

индивидуально-психологическим особенностям. Спортивная карьера неизбежно сопровождается значительными психическими и физическими нагрузками. Изменение ритма жизни, разлука с домом, семьей и иной распорядок дня во время соревнований и длительных тренировок, повышенная ответственность, определенные бытовые неудобства, непривычные климатогеографические условия, состояния повышенного физического и психического напряжения, конкуренция. Все это, в той или иной степени, оказывает влияние на психическую устойчивость спортсменов, которая, в свою очередь, при достаточной ее сформированности, помогает спортсмену справляться со всеми этими факторами без вреда его собственной личности.

Отметим, что понятие «психическая устойчивость» становился предметом исследования многих отечественных и зарубежных авторов. Так, например, В.Д. Небылицын рассматривал психическую устойчивость через призму общих и частных свойств нервной системы, в которую входили: долговременная резистентность; сопротивление экстремному перенапряжению; невосприимчивость к помехам; низкое самопроизвольное отклонение; адекватную реакцию на неожиданные раздражители; коммутируемость и устойчивость к окружающей среде. Автор предположил, что устойчивость напрямую связана со стабильностью человека. Он определил эту черту личности как готовность действовать неограниченно в течение определенного периода времени при определенных условиях [1].

Психическая устойчивость человека объединяет основные психические процессы: эмоциональные, волевые и интеллектуальные. Она является одним из процессов психики человека, который позволяет ему противостоять длительным и интенсивным интеллектуальным, волевым и эмоциональным стрессам, не вызывая серьезных вредных последствий для его психосоматического здоровья. Исходя из этого, можно сказать, что это явление создает гармонию между выживанием и адаптацией личности, создает позитивный внутренний образ мира [2].

Нервно-психическая устойчивость может быть относительно постоянной характеристикой личности. В этом случае она обеспечивается равновесием психических процессов, состояний и свойств личности, такой организацией ее внутреннего мира, при которой в трудной ситуации доминирующими оказываются высшие чувства и мотивы, положительные черты характера. Нервно-психическая устойчивость может быть и ситуативной. В структуре ситуативной психической устойчивости важное место занимают положительные мотивы поведения, сознательное самоуправление,

правильная оценка обстоятельств. Данные ситуации обусловлена влиянием врожденных и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и психофизиологических особенностей организма. Можно сделать вывод, что нервно-психическая устойчивость в общем обеспечивает оптимальное функционирование индивида в неблагоприятных условиях профессиональной среды. Профессиональная среда включает в себя: внешние условия жизнедеятельности и характер взаимоотношений с социумом, в том числе с микросоциумом. [3, 4].

Материалы и методы исследования.

Цель исследования – выявить особенности психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в командном и индивидуальном видах спорта.

Объект – психическая устойчивость спортсменов.

Предмет – особенности психической устойчивости спортсменов высших достижений в командном и индивидуальном видах спорта.

Гипотеза исследования: предполагаем, что уровень психической устойчивости спортсменов в индивидуальных видах спорта выше, чем уровень психической устойчивости спортсменов в командных видах спорта.

В работе использовались следующие **методы:** теоретические: анализ, обобщение, систематизация психологических исследований по проблеме психической устойчивости спортсменов высокой квалификации; эмпирические: методика оценки психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности разработанная Л.А. Курганским и Т.А. Немчиным; анкета «Прогноз-2» разработанная В.Ю. Рыбниковым; математико-статистические методы – программа математической статистики SPSS, Statistica.

Исследование проводилось на базе Государственного автономного учреждения здравоохранения Свердловской области «Многопрофильного клинического медицинского центра «Бонум» г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 60 спортсменов в возрасте от 14 до 18 лет, занимающиеся индивидуальными и командными видами спорта. Из них доля девушек составила – 28 человек, а юношей – 32. Индивидуальный спорт – группа составила 30 человек: кёкусинкай, триатлон, прыжки на лыжах с трамплина, тхэквондо, сноуборд, бокс; командный спорт – группа составила 30 человек: синхронное плавание, баскетбол, волейбол.

Результаты исследования и обсуждение.

Все полученные данные мы проверили на нормальность распределения (табл. 1).

Таблица 1. Нормальность распределения по видам спорта

По группам	Вид спорта	N	W	p
Оценка психической активации	индивидуальный	30	0,961	0,338
Оценка интереса	индивидуальный	30	0,928	0,044
Оценка эмоционального тонуса	индивидуальный	30	0,903	0,010
Оценка напряжения	индивидуальный	30	0,946	0,135
Оценка комфортности	индивидуальный	30	0,924	0,035
Уровень психической устойчивости	индивидуальный	30	0,882	0,003
Оценка психической активации	командный	25	0,968	0,602
Оценка интереса	командный	25	0,927	0,073
Оценка эмоционального тонуса	командный	25	0,899	0,018
Оценка напряжения	командный	25	0,973	0,731
Оценка комфортности	командный	25	0,966	0,556
Уровень психической устойчивости	командный	25	0,947	0,217

Из таблицы 1 мы видим, что по нормальности распределения большинство шкал: «Оценка интереса», «Оценка эмоционального тонуса», «Оценка комфортности» и «Уровень психической устойчивости» отличаются от нормального вида, поэтому мы выбрали непараметрические методы сравнения двух выборок: командный вид спорта и индивидуальный вид спорта.

Гипотезу о связи шести переменных: оценка психической активации, оценка интереса, оценка эмоционального тонуса, оценка напряжения, оценка комфортности, уровень психической устойчивости проверяли в отношении коэффициента корреляции r-Спирмена.

Корреляция двух независимых выборок: индивидуальный вид спорта и командный вид спорта (табл. 2, 3).

Таблица 2. Корреляционная матрица параметров психической устойчивости спортсменов индивидуального вида спорта

Индивидуальный	Оценка психической активации	Оценка интереса	Оценка эмоционального тонуса	Оценка напряжения	Оценка комфортности	Уровень психической устойчивости
Оценка психической активации	1,00	0,46	0,59	-0,55	0,40	-0,26
Оценка интереса	0,46	1,00	0,44	-0,15	0,15	-0,15
Оценка эмоционального тонуса	0,59	0,44	1,00	-0,33	0,48	-0,40
Оценка напряжения	-0,55	-0,15	-0,33	1,00	-0,18	0,23
Оценка комфортности	0,40	0,15	0,48	-0,18	1,00	-0,40
Уровень психической устойчивости	-0,26	-0,15	-0,40	0,23	-0,40	1,00

Таблица 3. Корреляционная матрица параметров психической устойчивости спортсменов командного вида спорта

Командный	Оценка психической активации	Оценка интереса	Оценка эмоционального тонуса	Оценка напряжения	Оценка комфортности	Уровень психической устойчивости
Оценка психической активации	1,00	0,32	0,45	-0,36	0,53	-0,19
Оценка интереса	0,32	1,00	0,64	0,06	0,36	-0,32
Оценка эмоционального тонуса	0,45	0,64	1,00	0,27	0,41	-0,40
Оценка напряжения	-0,36	0,06	0,27	1,00	-0,05	-0,22
Оценка комфортности	0,53	0,36	0,41	-0,05	1,00	-0,15
Уровень психической устойчивости	-0,19	-0,32	-0,40	-0,22	-0,15	1,00

На основании проверки правильности распределения и корреляционного анализа были выбраны непараметрические методы сравнения (по критерию U-Манна-Уитни, табл. 4)

Таблица 4. Сравнительный анализ параметров
в индивидуальном и командном видах спорта

Вся выборка: индивидуальный и командный вид спорта	U (инд-й)	Z (ком-й)	p-уров.
Оценка психической активации	329,0	-0,77	0,442
Оценка интереса	367,5	-0,12	0,906
Оценка эмоционального тонуса	288,5	-1,45	0,146
Оценка напряжения	313,0	-1,04	0,299
Оценка комфортности	358,0	-0,28	0,780
Уровень психической устойчивости	257,0	1,99	0,047

*Примечание к таблице 4: 1 группа – индивидуальный вид спорта; 2 группа – командный вид спорта; если «Z» со знаком "-" то во 2 группе (командный вид спорта) больше; красным цветом отмечены значимые различия.

Согласно данным таблицы 4, уровень психической устойчивости среди спортсменов индивидуальных видов спорта выше, чем у спортсменов командных видов спорта, а уровень психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности у спортсменов командных видов спорта выше, чем у спортсменов индивидуальных видов спорта.

По подсчитанным данным получены следующие результаты: преобладает высокий и средний уровень по шкалам психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения, комфортности и психической устойчивости.

На основании результатов исследования гипотеза о том, что уровень психической устойчивости спортсменов в индивидуальных видах спорта выше, чем уровень психической устойчивости спортсменов в командных видах спорта подтверждена.

Независимо от вида спорта уровень психической устойчивости влияет на уровень психической активации. Чем выше психическая устойчивость, тем ниже уровень психической активации; если уровень психической устойчивости низкий, значит уровень психической активации также снижается по закону Йеркса – Додсона.

Заключение.

Таким образом, интерес к проблемам психической устойчивости возрастает с каждым годом, разрабатываются и внедряются новые методы, технологии по ее повышению. Важная роль в практической работе спортивных психологов отводится

оценке уровня психической устойчивости спортсменов. Сформированная психическая устойчивость у спортсмена вызывают у него потребность в самостоятельности, самоутверждении, признании со стороны тренера, родителей, общественности. Охотно посещает все тренировки, планирует свою физическую и психическую нагрузку, распределяет свои ресурсы на достижение основной цели – победы на соревнованиях.

Список литературы

1. Небылицын В.Д. К вопросу об общих и частных свойствах нервной системы // Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976. С. 208-229.].
2. Спицына О.А. Исследование нервно-психической устойчивости в юношеском возрасте / О.А. Спицына, Е.А. Шерешкова, Ю.М. Едиханова. Казанский педагогический журнал. № 3, 2021. С. 261-268.
3. Киреева М.В. Психологическая культура как условие нервно-психического здоровья студентов-медиков // Психологическая культура личности: теория и практика: материалы II Всерос. науч.-практ. конф., Белгород, 23 апр. 2009 г. / Белгор. гос. ун-т; отв. ред. Н.И. Исаева. - Белгород, 2009. С. 186-190.
4. Берг Т.Н. Нервно- психическая неустойчивость и способы ее выявления. - Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005.- 63 с.