

11. Дорохов Р. Н. Методика соматотипирования детей и подростков / Р. Н. Дорохов, В. Г. Петрухин. Малаховка, 1991. - 30 с.
12. Клиорин А. И. // Вестн. АМН СССР. - 1986. - № 9. - С. 66-70.
13. Колядо В. Б. Непараметрические критерии. Комплексные оценки здоровья населения : метод. пособие / В. Б. Колядо, С. В. Плугин, И. М. Дмитриенко. - Барнаул, 1998.
14. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки уровня физического состояния : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. - Казань, 2000. - 76 с.
15. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. - М. : Наука, 2006. - 248 с.
16. Математическая биология развития. - М., 1982. - 387 с.
17. Никитюк Б. А. // Итоги науки и техники ВИНТИ. Сер. Антропология. - 1991. - Т. 4. - С. 149.
18. Никитюк Б. А. Морфология человека : учеб. пособие / Б. А. Никитюк, В. П. Чтецов. - М. : МГУ, 1990. - 344 с.
19. Орлов С. А. Методы антропометрического и соматометрического обследования / С. А. Орлов, Д. Г. Сосин. - Тюмень, 1998. - 136 с.
20. Панасюк Т. В., Изаак С. И. // Морфология. - 2000. - № 5. - С. 64-67.
21. Рапопорт Ж. Ж. Школьники (физическое и половое развитие) / Ж. Ж. Рапопорт, Е. И. Прахин. - Красноярск, 1972.
22. Суханова Н. Н. // Рос. пед. журн. - 1999. - № 2. - С. 36-41.
23. Торопкин А. А., Рогозин О. В., Астахов О. Б. и др. // Рос. морфол. ведомости. - 1999. - № 1-2. - Разд. 2. - С. 148.
24. Хрисанфова Е. Н. Конституция и биохимическая индивидуальность / Е. Н. Хрисанфова. - М. : МГУ, 1990. - 160 с.
25. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы) / под ред. А. А. Баранова, Л. А. Щеплягиной. - М., 2000. - 368 с.
26. Шапаренко П. Ф. // Морфология. - 1999. - № 4. - С. 64-67.
27. Шапошников Е. А. // Здравоохранение Рос. Федерации. - 1990. - № 11. - С. 10-14.
28. Шнирельман А. И. // Итоги науки и техники ВИНТИ. Сер. Антропология. - 1989. - Т. 3. - 200 с.

МАЛИНАУСКАС Р. К.

ПРОФИЛАКТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Так как спортивные состязания - это большая психическая и физическая нагрузка для спортсмена, необходимо, чтобы юный спортсмен был психологически подготовлен к напряженным условиям соревновательной деятельности, чтобы не был нанесен ущерб его психическому здоровью [3; 9].

Основными причинами, влияющими на динамику предсоревновательных психических состояний, являются среди прочих следующие: индивидуально-психологические особенности спортсмена, степень овладения способами саморегуляции, взаи-

модействие с тренером [1]. Ответственность за сохранение соматического и психического здоровья юного спортсмена несет не только он сам, но и тренер. Более того, результаты исследований [1] свидетельствуют о том, что основным источником стрессовых состояний спортсмена может быть взаимодействие с тренером.

Профилактика (психопрофилактика) в спорте нацелена на предупреждение нежелательных отклонений в состоянии, деятельности, поведении и развитии спортсменов и, в конечном счете, на сохранение их соматического и психического здоровья, продление их жизни в спорте [8].

Цель исследования – выявить пользу профилактики психических состояний спортсменов в юношеском возрасте. Научные исследования позволили установить очень тесную взаимосвязь между психическими состояниями и спортивными результатами [5]. По данным Е. В. Мельника [5], самое большое значение имеют: самочувствие спортсмена, эмоциональная стабильность (невротичность) и уверенность в себе. Поэтому, упомянутые факторы были выбраны как основные при оценке психических состояний юных спортсменов двух студенческих спортивных команд города Каунас. В плане психопрофилактических мер нами рекомендовалось использование психотехнических игр, предложенных В. В. Шостаковичем и др. [7].

Основные понятия. Невротичность – эмоциональная неустойчивость, беспокойство, пониженное чувство собственного достоинства [4].

Уверенность в себе – понимание спортсмена, что он способен выполнять поставленные для себя задания [4].

Самочувствие – ощущение внутреннего состояния, определенного физиологическими и психологическими факторами [6].

Организация и методы исследования. В 2008 г. и в 2009 г. были проведены исследования юных спортсменов двух студенческих спортивных команд (одной – по баскетболу и другой – по футболу) Литовской академии физической культуры. Испытуемыми были 24 футболиста и 18 баскетболистов в возрасте от 19 до 25 лет. Основная задача исследования состояла в том, чтобы оценить психические состояния спортсменов перед психопрофилактической программой и после нее.

Для диагностики особенностей психических состояний были применены следующие методы: личностный опросник Айзенка и адаптированная методика Дембо–Рубинштейн [2]. Опросник Ай-

зенка состоит из 57 (да/нет) вопросов, ответы на которые помогают оценить уровень невротичности спортсмена. Адаптированная методика Дембо-Рубинштейн были применена для оценки самочувствия и уверенности в себе перед психопрофилактической программой и после нее. Испытуемый должен был отметить точку в пределах сегментированной строки, которая соответствовала уровню его самочувствия и уверенности в себе.

Результаты. Для одной трети испытуемых спортсменов был характерен невротизм (в некоторых случаях уровень невротизма высок). Даже незначительные психологические барьеры во время соревнований могут увеличить беспокойство юных спортсменов, ослабить их веру в победу или уверенность в себе. Невротичный спортсмен не способен концентрироваться в течение решающих моментов. Он болезненно реагирует на критику, легко возбуждается, характеризуется эмоциональной нестабильностью, неспособностью выносить фрустрации. Он уклоняется от принятия решений и действует, как правило, импульсивно. Поэтому, такой спортсмен должен научиться различным способам саморегуляции [4], а психопрофилактическая программа – один из эффективных методов регуляции уровня возбуждения у спортсменов в этом случае [3].

В результате наших исследований было установлено, что самочувствие спортсменов в юношеском возрасте перед психопрофилактической программой и после нее статистически значимо различается (табл. 1).

Таблица 1

Статистические показатели самочувствия перед психопрофилактической программой и после нее

Студенческая спортивная команда	Самочувствие		
	Среднее и стандартное отклонение перед программой	Среднее и стандартное отклонение после программы	Значение t-критерия и уровень значимости
По баскетболу	2,61 0,81	3,16 0,86	-1,97; p < 0,05
По футболу	2,49 0,96	3,01 1,87	-1,97; p < 0,05

Как и предполагалось, психопрофилактические меры, направленные на то, чтобы помочь тренеру создать более приятную атмосферу в спортивном коллективе, оказали положительное воздействие на юных спортсменов. Кроме того, было установлено, что уровень уверенности в себе юных спортсменов перед психопрофилактической программой и после нее также статистически значимо различается (табл. 2).

Таблица 2

Статистические показатели уверенности в себе перед психопрофилактической программой и после нее

Студенческая спортивная команда	Уверенность в себе		
	Среднее и стандартное отклонение перед программой	Среднее и стандартное отклонение после программы	Значение t-критерия и уровень значимости
По баскетболу	3,27 1,04	3,96 1,02	-2,01; $p < 0,05$
По футболу	3,01 1,11	3,65 1,09	-2,02; $p < 0,05$

По данным исследования обнаружены статистически значимые различия ($p < 0,05$), которые указывают на то, что психопрофилактическая работа в спортивных школах может быть эффективна.

Новизна нашего исследования заключается в том, что со спортсменами в юношеском возрасте не проводились исследования, применяя такие методы, какие были применены в этой работе. Практическое значение нашего исследования в том, что была доказана возможность управления психическими состояниями юных спортсменов. Мы предполагаем, что стоит продолжать исследование профилактики психических состояний студентов-спортсменов, расширяя контингент исследования, включая в него спортсменов различного уровня спортивного мастерства.

Выводы

1. Самочувствие юных спортсменов перед психопрофилактической программой и после нее статистически значимо различается ($p < 0,05$): самочувствие после психопрофилактической программы лучше.

2. Уровень уверенности в себе юных спортсменов перед психопрофилактической программой и после нее статистически значимо различается ($p < 0,05$): уровень уверенности в себе после психопрофилактической программы выше.

Литература

1. Андрушин И. Ф. Особенности педагогических воздействий тренера и их влияние на психическое состояние волейболисток в учебно-тренировочном процессе // Спортивный психолог. – 2007. – № 1(7). – С. 31–36.
2. Елисеев О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О. П. Елисеев. – Псков, 1994. – 280 с.
3. Захаров О. Ю. Саморегуляция психических процессов и эмоционального состояния спортсменов в каратэ киокусинкай // Спортивный психолог. – 2008. – № 2 (14). – С. 77–78.
4. Кретти Б. Психология в современном спорте / Б. Кретти. – М., 1978. – 224 с.
5. Мельник Е. В. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов // Спортивный психолог. – 2009. – № 1(16). – С. 51–54.
6. Психология : словарь. – М., 1990. – 494 с.
7. Психологический контроль и психотехнические игры в восстановлении и мобилизации организма бадминтонистов / В. В. Шостакович [и др.]. – Днепропетровск, 1989. – 16 с.
8. Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова. – СПб., 1999. – 368 с.
9. Pyle R. P. High school student athletes: associations between intensity of participation and health factors // Clinical Pediatrics. – 2003. – N. 42. – P. 97–101.

МАСЮКОВ А. Э.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УСОВЕРШЕНСТВОВАННОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ ПО КАРАТЭ-ДО (СЕТОКАН) ДЛЯ ДЕТЕЙ 10–12 ЛЕТ

Анализ динамики функциональных показателей и физической подготовленности юных спортсменов крайне необходим для оценки эффективности проведения учебно-тренировочного процесса по каратэ-до.

С этой целью были проведены исследования в 2 группах школьников 10–12 лет г. Иркутска: контрольной (дети, занимающиеся общефизической подготовкой по школьной программе), условно отмеченной «К» и экспериментальной (дети – занимающиеся в секции «Сетокан» каратэ-до по усовершенствованной программе), отмеченной «Э».

На первом этапе работы был определен уровень общефизической подготовленности и функционального состояния занимающихся в группах «К» и «Э». На втором этапе усовершенствованная учебно-тренировочная программа апробирована в одной из детско-юношеских секций г. Иркутска. В основу учебно-тренировочной программы легла усовершенствованная нами ме-