

Личностная саморегуляция в системе психологической подготовленности спортсменов высокой квалификации в парусном спорте

¹Валентина Воронова, ²Юлия Родина

¹Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

²Приднепровская государственная академия физической культуры и спорта, Днепр, Украина

ABSTRACT

Personal self-regulation in the system of psychological preparedness of elite athletes in sailing

Valentina Voronova, Yuliia Rodina

Objective. To develop, theoretically substantiate and experimentally test the program for improving the psychological preparedness of elite yachtsmen on the basis of personal self-regulation techniques.

Methods: theoretical analysis of specialized literature and best practices; analysis of documentary materials; pedagogical methods; methods of psychological diagnosis; Korotkov's gas-discharge visualization method; methods of mathematical statistics.

Results. Techniques of self-regulation become particularly important for psychological preparation of elite yachtsmen. The study of the level of psychological preparedness of yachtsmen of the national Olympic team in sailing showed the problematic parameters, which stipulate the need for further work on the psychological preparation of athletes. It was found that the psychological preparedness of yachtsmen of the Ukrainian national team is low in terms of self-management of competitive activity.

The paper presents the results of application of the developed program of personal self-regulation for yachtsmen, which consists of six stages: the diagnostic; the developing; the regulatory; the diagnostic-regulatory; the correctional; and the reflexive. The program was used in the annual cycle of training of elite yachtsmen. Particular attention was paid to the mental training, which included elements selected according to the specifics of yachtsmen's competitive exercises.

It was shown that the personality of an elite yachtsman plays a large role in mobilizing the state of competitive readiness and activating the mode of conscious control over own actions during the competition.

Conclusion. A current view of the process of psychological preparation of elite athletes includes the addressing of the issues of a holistic approach to the psychological support for the athlete along with mobilization of his unused capabilities and not just the avoidance of unfavorable factors in the competitive period. Implementation of this approach is facilitated by the development of certain psychological qualities of the athlete's personality, his awareness of his mental states in difficult conditions of sporting activity, as well as mastering the techniques of psychological regulation.

Key words: yachtsmen, sailing, psychological preparation, mobilization status, readiness, self-regulation.

АННОТАЦИЯ

Цель. Разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить программу совершенствования психологической подготовленности яхтсменов высокой квалификации на основе приемов личностной саморегуляции.

Методы: теоретический анализ специальной литературы и опыта передовой практики; анализ документальных материалов; педагогические методы; методы психологической диагностики; метод газоразрядной визуализации К. Г. Короткова; методы математической статистики. **Результаты.** Особое значение в психологической подготовке яхтсменов высокой квалификации приобретают методы саморегуляции. Изучение уровня психологической подготовленности яхтсменов, которые входят в олимпийскую сборную команду страны по парусному спорту, показало проблемные параметры, которые обуславливают необходимость проведения дальнейшей работы по психологической подготовке спортсменов. Определено, что психологическая подготовленность яхтсменов сборной команды Украины по показателям самоуправления соревновательной деятельностью низкая.

Представлены результаты применения разработанной программы личностной саморегуляции яхтсменов, которая состоит из шести этапов: диагностического; развивающего; регуляционного; диагностически-регуляционного; коррекционного; рефлексивного. Программу использовали в годичном цикле подготовки яхтсменов высокой квалификации. Особое внимание было обращено на ментальный тренинг, который включал элементы, подобранные согласно специфике соревновательных упражнений яхтсменов.

Показано, что большую роль в мобилизации состояния боевой готовности и активизации режима сознательного управления своими действиями во время соревнования играет личность яхтсмена высокой квалификации.

Заключение. Современным взглядом на процесс психологической подготовки спортсменов высокой квалификации являются решение вопросов целостного подхода к психологическому обеспечению спортсмена и мобилизация его собственных незадействованных сил, а не только избегание действия неблагоприятных факторов в соревновательном периоде. Данный подход обеспечивается путем развития определенных психологических качеств личности спортсмена, осознания им своих психических состояний в сложных условиях спортивной деятельности, а также овладения методами психологической регуляции.

Ключевые слова: яхтсмены, парусный спорт, психологическая подготовка, мобилизационное состояние, готовность, саморегуляция.

Постановка проблемы. Современный спорт высоких достижений характеризуется высоким уровнем достижений, постоянной конкуренцией между отдельными спортсменами и спортивными командами. С одной стороны, близость уровня спортивного мастерства атлетов наивысшего класса является фактором, который затрудняет поиск резервов повышения их конкурентоспособности, а с другой, увеличился продуктивный возраст пребывания спортсменов разных видов спорта на пике спортивных достижений, что связано с отсутствием «за их спиной» молодого поколения, готового достойно заменить опытных спортсменов в командах разного уровня. Это делает актуальной проблему поиска новых резервов повышения результативности спортивной деятельности, индивидуализации и подготовки, которые бы содействовали раскрытию личностных ресурсов спортсменов, позволяли им продлить спортивный возраст и решали вопрос эффективного пребывания на этапе поддержания спортивных достижений.

Одним из направлений поиска новых резервов подготовки является формирование у спортсмена способности развивать и совершенствовать его возможности относительно саморегуляции собственных личностных проявлений, которые очень часто превышают индивидуальные возможности психики и становятся весомым препятствием на пути достижения наивысшего результата.

В парусном спорте психологическая подготовка яхтсменов является гарантией успешного выступления в соревнованиях, что связано с постоянным эмоциональным напряжением во время гонок (температурные перепады, продолжительное ожидание старта, зависимость соревновательных действий от изменения силы и направления ветра, осадков и т. д.) [8, 19, 23, 25].

В связи с этим особую значимость приобретают изучение психических состояний яхтсменов во время соревнований, выявление личностных психологических характеристик, которые влияют на процесс деятельности и результат в парусном спорте, а также технологий применения саморегуляции психики во время соревнований [9, 14, 21, 29].

Как отмечают специалисты [1, 2, 18, 25], особое внимание необходимо уделять именно применению приемов личностной саморегуляции в спортивной деятельности, которая влияет на возможность регуляции эмоциональных состояний спортсмена в течение соревнования. Мировая практика подтверждает [11, 26, 28, 29], что методы саморегуляции приобретают особое значение в психологической подготовке яхтсменов высокой квалификации. Владение ими, учитывая специфику спорта, позволяет нивелировать негативные факторы, которые действуют в гонках.

Как отмечает Г. Б. Горская [8, 9], современным взглядам на психологическую подготовку спортсменов высокой квалификации отвечает решение вопросов целостного подхода к психологическому обеспечению, в

отличие от существующего «аврального», когда за психологической помощью обращаются редко, в последний момент, не учитывая нужды в комплексной работе, имея как запрос решение одного психологического вопроса, который, на самом деле, связан со многими другими.

Недостаточным на сегодня является решение вопроса психологической подготовки за счет включения элементов психологических упражнений в отдельные микроциклы, такие, как подводный, где актуальным является психологический настрой спортсмена на соревнование. Ведь соревнование – это только видимая часть тех возможностей, которые показывает спортсмен как результат своей работы; основной частью этих возможностей является психологическая подготовка в тренировочном процессе, подобно тому, как основная масса айсберга находится под водой. Поэтому психологические упражнения и элементы подготовки психики должны присутствовать на всех этапах подготовки спортсмена [10, 12, 16].

Действенным является акцент на мобилизацию незадействованных сил спортсмена, в отличие от обычного избегания последствий неблагоприятных факторов и «мешающего» действия психики при выполнении соревновательных упражнений под действием стрессов, таких, как преодоление психологических барьеров, возникновение фрустрационных ситуаций в условиях соревнований, возникновение и актуализация тревоги перед возможным неуспехом и т. д. [20, 24].

Исследователи отмечают, что приемы саморегуляции имеют преимущество над другими видами психологической коррекции, которой требует психика человека, пребывающего по роду своей деятельности под воздействием разных стрессовых факторов [1, 2, 6, 15]. Осуществляя саморегуляцию, человек предотвращает манипулятивное влияние со стороны других лиц, и может применить психорегуляционное влияние в момент возникновения потребности, а не тогда, когда есть возможность обратиться к спортивному психологу; умение самому решать проблемы является залогом успешности человека в его деятельности. Использование приемов саморегуляции позволяет нивелировать действие факторов, нарушающих гомеостатическое равновесие человека как биологического существа, способного к саморегулированию. Иначе напряженная деятельность будет приводить к стрессу, возникающему в ответ на физические, эмоциональные и другие факторы [7, 13, 18].

С точки зрения психологии как науки, саморегуляцией являются целенаправленные изменения деятельности разных психофизиологических функций индивида [2, 3, 22]. Именно психофизиологическое действие, которое осуществляется во время саморегуляции, имеет важное значение для спортивной деятельности. Ведь суть психологической подготовки спортсмена – совершенствование его физических умений путем воздействия на психику и использование ее свойства влиять на поведение и деятельность живого существа [5, 7, 13].

Согласно мнению Ю. Я. Киселева, владение приемами саморегуляции – важнейшая часть спортивной подготовки, которая мало осознается спортсменами и тренерами [13]. Она дает возможность перевести управление состояниями, возникающими у спортсмена на этапе реализации своего мастерства, из других сторон подготовки в область самоуправления этими состояниями, что потенциально не только повышает действенность качеств личности спортсмена, но и делает педагогический процесс воспитания спортсмена высокого класса действительно эффективным.

При исследовании частоты применения саморегуляции спортсменами отмечается, что, с одной стороны, в последнее время саморегуляции отводится намного больше внимания в спортивной жизни и подготовке спортсменов в виде полученных знаний о ее существовании и важности, а с другой, на ответственных соревнованиях эмоциональное напряжение настолько высокое, что спортсмены не могут самостоятельно нормализовать свое состояние без специального овладения приемами саморегуляции на предыдущих этапах подготовки к соревнованиям [6].

Обзор специальной литературы [6, 8, 12] показывает, что, не взирая на имеющийся широкий круг психологических проблем в подготовке спортсмена, в том числе на проблему применения методов саморегуляции как формы психорегулирующей тренировки, мало кто из тренеров использует их в работе со спортсменами. Те же, кто это делает, чаще всего ограничиваются только аутогенной тренировкой или сочетают ее с некоторыми упражнениями. Тренеры считают нецелесообразным использование этих методов потому, что они действуют не одинаково стабильно, их эффект не всегда срабатывает, действенность проявляется медленно из-за непонимания сути явления саморегуляции и путей ее применения.

Если обратиться к определению саморегуляции, то многие из авторов отмечают, что механизмом действия программ саморегуляции – действие самоуправляемого сознания на эмоции, которые переживает спортсмен во время соревнований, что, в свою очередь, повлияет на качество и технику выполняемой соревновательной деятельности [1, 9, 14, 17]. Это говорит о том, что для эффективности действия методов саморегуляции необходимо обратиться к личности спортсмена и учесть уровень организации психической структуры его личности (находится ли он в своем развитии на уровне удовлетворения физиологических нужд и на этом уровне определяет успешность своей деятельности; является ли преобладающим в структуре его личности социальный уровень, который будет выдвигать отношения с соперниками и другими на наиболее значительное место; или это уже высокоорганизованная личность с устойчивой Я-концепцией, логически построенной системой мотивации и др.). Таким образом, для качественной психологической подготовки надо уметь учитывать развитие

личности спортсмена и определять его способность к самосовершенствованию.

Так, В. П. Озеров [22] отмечает, что саморегуляция должна учитывать особенности личностного развития спортсмена и его сознания, поскольку она проявляется как в двигательной активности, так и в творческой, социально значимой деятельности. Такой вид саморегуляции, по мнению автора, формируется в онтогенезе в результате целенаправленного педагогического действия, и рассматривает он ее с позиций целостной системы, системообразующих связей между компонентами этой системы, в динамике развития в процессе становления деятельности человека, в том числе спортивной.

Автор отводит личностной саморегуляции место на высшем уровне психомоторной саморегуляции, где личностная саморегуляция – это та часть приемов саморегуляции, которая опирается на сознание спортсмена, учитывает уровень его психической организации, и, в случае работы со спортсменами высокой квалификации, задействует личностный ресурс спортсмена, являющийся базовым резервом мобилизации всех его сил, что будет влиять как на общую интегральную подготовленность спортсмена, так и на повышение его конечного спортивного результата [15, 18, 24, 27]. Именно поэтому возможность применения приемов личностной саморегуляции в работе с яхтсменами высокой квалификации обеспечивает применение новых технологий для совершенствования их психологической готовности.

Парусный спорт предъявляет особые требования к психике яхтсмена в плане владения своими состояниями в соревновании. Это происходит из-за того, что в соревновательной деятельности быстро, иногда внезапно, меняются условия соревнования за счет неопределенности и изменений погодных условий; из-за возможности травмирования и аварийно-опасного пребывания на воде вследствие необходимости выполнять действия в разных условиях, иногда довольно сложных (необходимость двигаться при сильном встречном ветре, возможность поломки оборудования на дистанции, переворачивание судна при резком маневрировании или резких изменениях ветра, и т.п.), что выступает дополнительными фрустрирующими факторами и детерминирует необходимость овладения методами саморегуляции.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что многим высококвалифицированным яхтсменам присущи высокие показатели процессов возбуждения, для них характерна неуравновешенность нервных процессов с преобладанием возбуждения, подвижности нервной системы и эмоциональная реактивность, что, с одной стороны, является предпосылкой успешной деятельности в изменчивых условиях соревнований в парусном спорте, а с другой, обуславливает заниженные показатели самоанализа и самоконтроля, что, в свою очередь, заостряет соревновательную борьбу и часто приводит яхтсмена к принятию непра-

вильного решения и потере выигрышной позиции в соревновательной борьбе.

Аналитический обзор специальной литературы показывает, что существующая теория подготовки спортсменов в парусном спорте практически не включает в себя психологическую подготовку – это касается как учебников и пособий, так и диссертационных исследований. Те же исследования, которые касаются психологической подготовленности спортсменов в парусном спорте, недостаточно освещают возможности применения саморегуляции яхтсменами.

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить программу усовершенствования психологической подготовленности яхтсменов высокой квалификации на основе применения приемов личностной саморегуляции.

Методы исследования: теоретический анализ специальной литературы и опыта передовой практики; анализ документальных материалов; педагогическое наблюдение и эксперимент; методы психологической диагностики; метод газоразрядной визуализации К. Г. Короткова; методы математической статистики.

Поскольку метод газоразрядной визуализации биоэлектрографии (ГРВ), разработанный Санкт-Петербургским государственным университетом информационных технологий, механики и оптики совместно с Научно-исследовательским институтом физической культуры, применялся в наших исследованиях в Украине впервые, остановимся на нем подробнее [4, 16, 17, 21]. Метод базируется на использовании так называемого эффекта Кирлиан, который состоит в излучении света биологическими и физическими объектами под действием электромагнитного поля, на основании которого профессором К. Г. Коротковым был создан новый научный подход к методам биоэлектрографии, основанный на метасистемной научной теории, глубоком научном понимании биофизической и психофизической природы эффекта излучения человеческого тела (базируясь на основных физических и биологических принципах и учитывая исследование в области психологии).

Процедура измерения состоит в следующем (рис. 1, 2): на электрод, куда помещается палец испытуемого, подается электромагнитное напряжение, в результате чего возникает, исходя из наличия свободных электронов в организме человека, газовый разряд, вызывающий соответствующий поток тока из пальцев реципиента.

В зависимости от состояния здоровья (в том числе психоэмоционального), а также энергетизированности организма, которые определяют наличие свободных электронов в организме, возникает излучение вокруг каждого пальца, регистрируемое прибором. Процесс обработки представляет собой специализиро-



РИСУНОК 1 – Внешний вид прибора газоразрядной визуализации



РИСУНОК 2 – Принцип действия метода газоразрядной визуализации:

- 1 – оптическое окошко ГРВ-прибора; 2 – стеклянная камера;
- 3 – отводная трубка для выпуска воздуха и накачки газа;
- 4 – вакуумный разрядный промежуток

ванный программный комплекс, отвечающий мировым стандартам и базирующийся на современных компьютерных цифровых технологиях, что позволяет вычислять установленный набор параметров.

Таким образом, метод ГРВ является компьютерной регистрацией и анализом фотоэлектронной эмиссии объектов, стимулированной электромагнитным полем и усиленной в газовом разряде, который дает возможность обрабатывать и анализировать полученные данные, соотносить разные съемки и строить заключения (программный комплекс базируется на 20-летних эмпирических исследованиях психофизиологии человека). Это позволяет поставить метод на один уровень с общеизвестными психофизиологическими аппаратными методиками и использовать его, реализуя комплексный, синтетический подход к природе человека.

В нашем исследовании применялся биоэлектрографический программно-аппаратный комплекс «ГРВ-Спорт», предназначенный диагностировать биофизический потенциал спортсмена, который определяет качество его здоровья, эффективность и надежность спортивной деятельности. Метод с 1999 г. используется в работе со спортсменами как средство экспресс-оценки и мониторинга состояния человека в тренировочный и предсоревновательный период, оценки реакций на физическую нагрузку и т.п. Применение метода ГРВ для изучения состояния готовности спортсменов к выполнению соревновательных упражнений базируется на принципах психофизики, констатирующих тесную связь физиологических и биоэнергетических состояний спортсменов с их чувствительностью, эмоционально-волевыми переживаниями, мотивацией.

В программе «ГРВ-Спорт» автоматически подсчитываются параметры, которые характеризуют психофизиологическое состояние спортсмена [15, 16, 21]:

- функционально-энергетический индекс (ФЭИ) – характеристика уровня функциональной энергии спортсмена на момент обследования. Высокий уровень ФЭИ указывает на большой потенциальный резерв спортсмена и уровень соревновательной готовности. Высокое значение ФЭИ характеризует целеустремленность, склонность к стрессу, высокую двигательную активность, запас потенциальных резервов;
- функционально-энергетический баланс (ФЭБ) – это характеристика симметрии энергии – распределение уровня функциональной энергии спортсмена между

правой и левой руками на момент исследования. Характеризует билатеральный баланс энергетике. Чем более симметрично распределена энергетика спортсмена, тем выше функциональный резерв ее использования в момент соревнования. Сильно выраженная асимметрия является признаком психологического и физиологического дисбаланса. Это явный признак психологической нестабильности, нервозности, скрытых комплексов, неуверенности в себе;

- энергодефицит (ЭД) – оценка уровня энергодефицита психофункционального состояния организма как единого целого с учетом состояния отдельных органов и систем. Энергодефицит свидетельствует о состоянии перетренированности, перегрузке, утомленности, истощении энергетических ресурсов. Большая степень выраженности энергодефицита является признаком и предвестником таких состояний, как нервные и психические срывы, дезадаптация, иммунодефицит, спортивные травмы. Важным диагностическим признаком является скорость воспроизведения ФЭИ и изъятие ФЭИ при снятии показателей. Энергодефицит больше 50 % указывает на необходимость повторных периодических измерений и дополнительного исследования функциональных систем;

- симметрия энергодефицита (СЭД) – характеристика симметрии распределения энергодефицитных состояний. Высокий коэффициент СЭД свидетельствует о наличии потенциально вредного энергодефицитного состояния. Низкий СЭД свидетельствует о временности функционального отклонения;

- индекс энергосостояния (ИЭ) – характеризует положение конкретного спортсмена в группе испытуемых по уровню его энергосостояния. Этот индекс может быть разным в разных группах спортсменов.

В программе имеется таблица экспертно-диагностических выводов, которая содержит список качеств, характеризующих соревновательные способности спортсмена на момент обследования. Качества, которыми владеет испытуемый, определяются на основе функционально-энергетических параметров и энергетических зон. Каждому спортсмену отвечают конкретные экспертно-диагностические выводы. Указанные качества выделены в три группы: спортивно-важные качества (I), донозологические изменения (II) и дезадаптационные состояния (III), в каждой из которых определяются еще и приведенные ниже качества и состояния [4, 6, 21].

I. *Спортивно-важные качества*: активность – способность спортсмена менять ситуацию или отношение к ней при отсутствии определенного прогноза результатов, но при постоянном учете степени его эффективности; целеустремленность; уверенность, устойчивость к стрессу; психическая саморегуляция.

II. *Донозологические изменения*: интроспекция; неразгаданные сновидения; немотивированная тревожность; снижение работоспособности; раздражительность – качества, требующие дополнительного внимания к психике спортсмена, часто это работа с психологом.

III. *Дезадаптационные состояния*: тревожно-ипохондрическое состояние; стремление к одиночеству; вегетативные нарушения; энергодефицитные состояния – требуют серьезного внимания к состоянию спортсмена, часто необходимо сотрудничество с врачом.

В исследовании принимали участие 34 яхтсмена высокой квалификации (КМС, МС, МСМК и ЗМС) возрастом от 18 до 27 лет – члены основного и резервного составов олимпийской сборной команды Украины по парусному спорту. Исследования осуществлялись на базах олимпийской сборной Украины по парусному спорту на протяжении 2009–2017 гг.

Результаты исследования и их обсуждение. Квалификация яхтсменов, которые входят в олимпийскую сборную команду страны по парусному спорту, отвечает уровню высококвалифицированных, но по результатам исследования выявлены проблемные психологические параметры, которые указывают на необходимость проведения дальнейшей работы со спортсменами сборной по психологической подготовке.

Так, в структуре темперамента спортсменов социальная эргичность на 16 % превышает предметную, что свидетельствует о недостаточной мотивации деятельности и большой значимости для них общения, в сравнении с деятельностью, которая нуждается в коррекционной работе со спортсменами сборной. Высокая социальная эмоциональность составляет 73 % и на 15 % превышает предметную, что усиливает негативное влияние фрустрирующих факторов на общее состояние яхтсменов и также нуждается в коррекции.

Величина сформированности показателя фрустрации (40 % средних и высоких значений) и показателя ригидности (60 % средних и высоких значений) свидетельствует, что при таком уровне сформированности это будет мешать своевременному реагированию яхтсмена на нестабильность ситуации спортивной деятельности, и подчеркивает необходимость применения методов регуляции психических состояний гонщиков.

Поскольку в своей деятельности яхтсмены подвергаются действию многих факторов естественной среды, важным для определения их психической деятельности является канал восприятия и передачи информации от органов чувств к мозгу. Это дает ключ доступа к информации, к пониманию того, как можно активизировать переработку, осмысление и своевременное использование нужной информации. В связи с этим у яхтсменов высокой квалификации больше сформированы дискретная и кинестетическая системы. Так как дискретная система является логически-аналитическим фильтром, который отсекает нужную интуитивную составляющую, в деятельности яхтсмена, как показывает опыт, это часто превращается в попытку анализировать действия соперников и подражать тем, кто больше признан, что часто приводит к потере в гонке собственной позиции. Необходимо применять дополнительные методы в работе с яхтсменами, которые усиливали бы интуитивный канал

восприятия, который базировался бы на субмодальности кинестетической системы.

При исследовании факторов самоуправления соревновательной деятельностью яхтсменов сборной команды выявлено, что в дополнительном внимании и в усилении психологической работы нуждаются следующие из них:

- *энергия преобразования негативных стимулов* – 46,43 % яхтсменов сборной имеют низкую степень сформированности этого фактора и нуждаются в коррекционной работе. Отсутствие высокой степени сформированности данного фактора и наличие 46,43 % низкой степени сформированности свидетельствуют об определенных проблемах, которые возникают у яхтсменов во время гонок именно через действие многих негативных моментов, которые сопровождают их деятельность. Недостаточная сформированность этого фактора свидетельствует о необходимости применения гонщиками во время гонок методов саморегуляции;

- *уровень внимания* – 67,86 % яхтсменов имеют низкую степень сформированности этого фактора и нуждаются в дополнительной работе в этом направлении. Этот фактор также является проблемным, поскольку преобладает низкая степень сформированности внимания, которое, с одной стороны, обусловлено действием многих переменных во время соревнования, с другой, мешает быстрому и детальному принятию решений в сложных соревновательных условиях гонки и это указывает на обязательность дополнительной работы с яхтсменами;

- *мотивация* – 28,57 % яхтсменов нуждается в дополнительной работе относительно мотивированности своей деятельности. Учитывая, что мотивация – важный фактор для каждого спортсмена, особенно в сборной команде страны, она требует индивидуальной коррекции у каждого яхтсмена с низкой степенью сформированности. Это кропотливая и длительная работа по изменению показателей всех подструктур личности яхтсмена;

- *энергия положительных событий* – 17,86 % яхтсменов не могут превращать в силу своих достижений даже энергию положительных действий и нуждаются в дополнительной психокоррекции перед и в течение соревнования.

Исследование психофизиологических состояний яхтсменов высокой квалификации на аппарате ГРВ и с помощью компьютерной программы «ГРВ-Спорт» вскрыло следующие проблемы: у яхтсменов, которые входят в состав сборной Украины по парусному спорту, на недостаточном уровне находятся значения показателей стойкости к стрессу и саморегуляции (показатели I группы). В соревновательном периоде у части обследованных спортсменов появляются такие показатели II группы: интроспекция, тревожащие сновидения, немотивированная тревожность, снижение трудоспособности, раздражительность, что вместе с проблемными показателями I группы, указывает на необходимость применения методов психорегуляции, особенно во время соревнований.

Анализируя участие олимпийской сборной Украины в последних Играх Олимпиад, следует отметить, что рейтинг украинских квалифицированных яхтсменов низкий – на Играх XXXI Олимпиады 2012 г. в Лондоне сборная команда Украины была представлена всего четырьмя спортсменами в четырех классах яхт. Наивысшее место, которое было завоевано, – четвертое («RS-X», женщины). Три других были распределены так: 19-е место («Финн», мужчины), 23-е место («RS – X», мужчины) и 44-е место («Лазер», мужчины).

Такие результаты указывают на необходимость повышения уровня подготовленности яхтсменов сборной Украины, в том числе совершенствования их психологической подготовленности за счет расширения методов и средств психологической подготовки и их рационального применения в тренировочном и соревновательном процессах.

Механизмом действия саморегуляции являются самоуправляемое действие сознания на эмоции, которые переживаются спортсменом во время соревнований, и их влияние на технику выполнения спортивных упражнений. Согласно многим исследованиям [3, 4, 7–9, 16, 17], личностные особенности спортсменов – это факторы, которые влияют на эффективность разных сторон деятельности. Одной из таких личностных особенностей и есть управление своим сознанием, что является психологической базой для создания программ саморегуляции. Для парусного спорта, учитывая специфику действия условий выполнения спортивных упражнений на психику яхтсмена, возможность сознательного влияния на соревновательную деятельность является гарантией повышения стабильности успешных выступлений и увеличения соревновательной надежности яхтсменов.

В парусном спорте незрелость личности часто приводит к тому, что спортсмен нарушает правила соревнований – ведь соревновательная дистанция часто огромная, катер с судьями не может одновременно контролировать действие всех судов, что порой используется недобросовестными гонщиками для улучшения своей позиции, нарушая при этом правила и этику спортивной борьбы. Эти случаи можно потом опротестовать в установленном порядке, но во время соревнования это, как правило, отрицательно влияет на эмоциональное состояние гонщиков и приводит к потере ими выгодных позиций. Актуальной задачей для совершенствования психологической готовности квалифицированных яхтсменов является управление эмоциями, которые переживаются ими во время ответственных гонок и часто мешают полностью реализовать уровень мастерства, который они оттачивали за долгие годы подготовки.

В связи с необходимостью разработки технологии личностной саморегуляции яхтсменами собственных состояний нами была разработана специальная программа, цель которой – определить личностного регулирования спортсменами своего соревновательного

поведения через самоуправление своим сознанием (в отличие от методов психорегуляции, которые действуют вне сознания спортсмена и исключают вышеназванные преимущества).

Для проверки эффективности разработанной программы при ее применении в процессе подготовки высококвалифицированных яхтсменов был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого спортсмены были разделены на две группы (контрольную и основную по 17 чел. в каждой), куда вошли члены олимпийской сборной команды Украины по парусному спорту.

При разработке программы личностной саморегуляции для яхтсменов высокой квалификации мы руководствовались прежде всего работами Дж. Лоера [28], П. В. Бундзена [21], К. Г. Короткова, А. К. Коротковой [15–17], Г. Б. Горской [8, 9] по применению приемов личностной регуляции в работе со спортсменами высокой квалификации, в том числе квалифицированными яхтсменами.

На успех деятельности, которая выполняется, влияют психические состояния личности, среди которых есть как отрицательные (утомление, снижающее трудоспособность, тревожность, блокирующая проявление наработанного и приводящая к увеличению количества ошибок, сфокусированности, напряженности, фрустрированности и переживание неприятных состояний), так и положительные, которые облегчают деятельность, повышая уровень ее выполнения (спокойствие, расслабленность, уверенность, непринужденность и переживание стенических состояний). Для спортивной деятельности важным показателем в психическом состоянии является уровень энергетизированности, который выражается в состоянии активной готовности, автоматизме действий, естественности выполнения движений и т.д.

Психические состояния на физиологическом уровне влияют на самочувствие спортсмена; на эмоциональном уровне включают положительные или негативные переживания; в когнитивной сфере определяют возможность планирования и осуществления деятельности; на поведенческом уровне позволяют реализовать деятельность, влияют на точность и правильность ее выполнения и соответствие действий, которые выполняются, поставленным задачам; на коммуникативном уровне – развивают способность принимать участие в деятельности вместе с другими людьми и быть в ней адекватным.

Для яхтсменов высокой квалификации важными являются все эти уровни, ведь негативные переживания и состояния не дают сфокусировать внимание в весьма сложных, меняющихся обстоятельствах парусного спорта. Возможная неточность движений и неправильное выполнение действий в сложных погодных условиях могут привести к переворачиванию яхты, которое еще сильнее ухудшит состояние спортсмена, повысит уровень соревновательного стресса и фрустрации, ухудшит позицию яхтсмена в регате. Коммуникативный уровень играет определенную роль при представлении и рас-

сматривании протестов, которые часто случаются в соревнованиях яхтсменов через протяженность дистанции и невозможность судейской лодки находиться во всех точках расстояния одновременно. Когнитивный уровень позволяет правильно определить и выполнить тактическое решение, а положительное состояние и правильная установка дают возможность быть внимательным к изменениям в направлении ветра и своевременно реагировать на все изменения погоды, что предусматривает изменение спортивного поведения и применение иных технико-тактических действий.

Высокий уровень энергетизированности и стеническая окраска самочувствия позволяют правильно взять старт и пройти первый знак, который в соревнованиях яхтсменов часто является решающим, как и отрыв: удача на старте часто и определяет победу конкретного спортсмена, особенно если не происходит существенных изменений в погоде и направлении ветра.

В еще одном блоке программы применялась «Карта мониторинга», которая для основной группы спортсменов имела диагностически-регуляционное направление – диагностировались психические состояния яхтсменов в конце каждого дня соревнований, что давало возможность использования дополнительного приема саморегуляции – визуализации своего состояния на определенный день и самокоррекции нужных положений тренинга. Спортсмены контрольной группы также заполняли карту мониторинга с диагностической целью. Подсчитывалась частота выбора проблемных параметров у каждой из групп каждого дня соревнований.

Статистические данные сравнения частот полученных баллов по параметрам в основной и контрольной группах по критерию Мана-Уитни приведены в таблице 1.

ТАБЛИЦА 1 – Статистическое сравнение частоты получения баллов по каждому из проблемных параметров психических состояний у высококвалифицированных яхтсменов

Психическое состояние	Группа		Критерий Мана-Уитни	p
	контрольная (n = 17)	основная (n = 17)		
Напряженность	26	22	0,68	0,50
Спокойствие	16	15	0,20	0,84
Тревожность	15	13	0,41	0,68
Энергетизированность	22	8	2,88	0,004**
Позитивизм	22	8	2,88	0,004**
Приятность состояния	23	7	3,32	0,001**
Фрустрированность	21	9	2,46	0,01*
Автоматизм	11	9	0,48	0,63
Уверенность	5	4	0,34	0,73
Активная готовность	4	1	1,37	0,17
Контроль	12	12	0,00	1,00
Сфокусированность	16	15	0,20	0,84

* p < 0,05; ** p < 0,001.

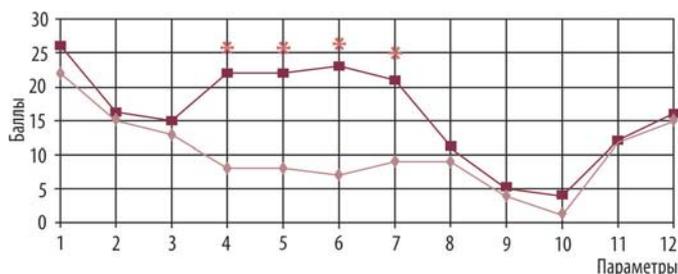


РИСУНОК 3 – Частота проблемных выборов по каждому из 12 психических состояний в основной (●) и контрольной (■) группах (n = 34):
 1 – напряженность, 2 – спокойствие, 3 – тревожность, 4 – энергетизированность, 5 – позитивизм, 6 – приятность состояния, 7 – фрустрированность, 8 – автоматизм, 9 – уверенность, 10 – активная готовность, 11 – контроль состояний, 12 – сфокусированность
 * Статистически значимые изменения.

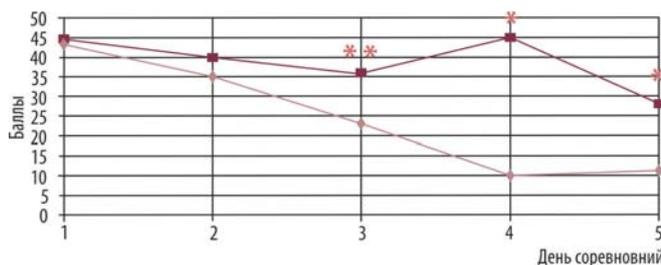


РИСУНОК 4 – Частота проблемных выборов в основной (●) и контрольной (■) группах по дням соревнований (n = 34)
 * Статистически значимые изменения.

В таблице представлено количество полученных показателей по двенадцати параметрам в каждой из групп яхтсменов. Статистические значения определялись по относительной частоте проблемных выборов спортсменов по каждому параметру.

Анализ данных свидетельствует, что достоверные изменения отмечены по показателям энергетизированности, стеничности настроения, удовлетворенности состоянием и фрустрированности. После применения программы саморегуляции в основной группе статистически значимо уменьшаются значения частоты выбора этих параметров относительно проблемных характеристик. Эти изменения свидетельствуют об улучшении психического состояния яхтсменов во время соревнований. Это подтверждается как субъективными ощущениями участников исследований, так и результатами педагогического контроля за поведением и эффективностью соревновательных действий яхтсменов основной группы, что согласовывается с данными спортивных психологов относительно влияния проблемных психических состояний на качество соревновательных действий.

Динамика частоты проблемных выборов каждого из 12 психических состояний, которые изучались во время соревнований ежедневно, представлена на рисунках 3, 4.

Нами установлено, что достоверные изменения наблюдаются на третий–пятый дни соревнований. В контрольной группе высокая частота выборов проблемных параметров в эти дни обусловила влияние несбалансированных психических состояний на соревновательную деятельность яхтсменов – негативные психические со-

РИСУНОК 5 – Применение ГРВ-программы высококвалифицированными яхтсменами



стояния, которые переживаются спортсменами в соревновании и влияют на качество выполнения технических приемов и тактических действий.

В основной группе четвертый и пятый дни характеризуются наиболее оптимальным состоянием, что позволяет констатировать оптимизацию психического состояния в результате ежедневного применения ими программы личностной саморегуляции на протяжении недели соревнований (см. рис. 3, 4).

Оптимизация и сбалансированность психического состояния именно в последние дни регаты (что наблюдалось у основной группы) предоставляют возможность достичь более высокого результата, выдержать напряжение при рассмотрении протестов и приобретают особое значение, когда в конце недели соревнований происходят дополнительные гонки с двойной ценой полученных результатов – medal race.

Для изучения степени сформированности спортивно-важных качеств, в том числе саморегуляции на уровне психофизиологического реагирования, у яхтсменов сборной Украины с помощью метода газоразрядной визуализации применялась таблица экспертно-диагностических заключений по сформированности следующих спортивно-важных качеств: активность, целеустремленность, уверенность, стойкость к стрессу, саморегуляция.

Для определения эффективности влияния авторской программы личностной саморегуляции на поведение яхтсменов высокой квалификации на этом уровне была применена ГРВ-Программа «Спорт-Квалификация» (рис. 5). Данные по качествам, сформированным в контрольной и основной группах, приведены в таблице 2.

Результаты, представленные в таблице 2, свидетельствуют о том, что и основная, и контрольная группы яхтсменов имеют довольно высокий процент сформированности спортивно-важных качеств (в некоторых случаях даже максимальный). После соревнований основная группа сохраняет высокий процент сформированности всех спортивно-важных качеств (согласно данным программы ГРВ); в контрольной группе показатель активности снижается на 19 %, целеустремленности – на 12, уверенности – на 21, стойкости к стрессу – на 29, саморегуляции – на 18 %. В основной группе незначительно (от 6 до 8 %) изменяются показатели активности,

ТАБЛИЦА 2 – Сформированность показателей психофизиологического состояния по методике ГРВ у яхтсменов контрольной и основной групп до и после применения программы, % (n = 34)

Обозначение показателя в программе	Показатель	Группа			
		основная (n = 17)		контрольная (n = 17)	
		До	После	До	После
Спортивно-важные качества – группа I					
«С1»	Активность	98	92	96	77
«С2»	Целеустремленность	92	84	96	74
«С3»	Уверенность	100	92	88	67
«С4»	Устойчивость к стрессу	84	75	80	51
«С5»	Саморегуляция	68	75	72	54
Донозологические изменения – группа II					
«I3»	Тревожность	5	11	2	34
«I4»	Снижение работоспособности	–	2	–	28
«I5»	Раздражительность	–	2	–	32
Деадаптационные состояния – группа III					
«Д1- Д5»	Все показатели	–	–	–	–

целеустремленности и уверенности, на 9 % снижается показатель стойкости к стрессу, а саморегуляции даже увеличился на 7 %. Относительно группы показателей «Донозологические изменения» наблюдаются следующие отличия: в основной группе из пяти качеств зафиксирована только тревожность, которая увеличивается после соревнований всего на 6 % (появление после соревнований снижения трудоспособности и раздражительности можно не учитывать – 2 %). В контрольной группе показатель тревожности увеличивается на 32 %, показатель трудоспособности снижается на 28 %, раздражительности – на 30 %. Другие качества не проявляются. Деадаптационные состояния не наблюдаются ни в контрольной, ни в основной группах.

Большее количество информации возможно получить при индивидуальном рассмотрении качественных изменений отдельных ГРВ-грамм каждого из спортсменов. По определению разработчиков (К. Г. Короткова, П. В. Бундзена), каждая ГРВ-грамма характеризуется качественной своеобразностью и разной структурированностью, которая слабо поддается стандартному анализу, но имеет большое значение при работе с отдельными спортсменами (рис. 6). Еще один качественный эффект, который наблюдался в работе с ГРВ-программой, состоял в следующем: когда спортсмен имел возможность на экране компьютера увидеть изображение своей энергетике, он проявлял заинтересованность и мы наблюдали, что осознание с помощью визуализации на экране приводит к большей активности, поиску путей, которыми можно влиять на изображение (а они иногда очень

простые), и, как следствие, повышение цифр энергетике. Все это расширяет возможности по саморегуляции яхтсменов и положительно влияет на них психологическую подготовленность.

Выводы

1. Наблюдение за соревновательной деятельностью спортсменов в парусном спорте и изучение переживания ими разнообразных психологических состояний в разные дни соревнований свидетельствует о необходимости применения в работе с ними дополнительных мобилизационных ресурсов и методов саморегуляции, что стало главной целью создания программы личностной саморегуляции для работы с яхтсменами олимпийской сборной Украины.

2. Показатели самоуправления соревновательной деятельностью свидетельствуют о недостаточном уровне психологической подготовленности яхтсменов сборной, поскольку 46,43 % из них нуждаются в психологической работе по преобразованию энергии негативных событий, 17,86 % – энергии положительных событий, у 28,57 % недостаточно сформирован фактор мотивации, 67,86 % имеют низкую степень сформированности внимания в соревновании из-за необходимости одновременно контролировать многие факторы.

3. Разработанная и экспериментально обоснованная программа совершенствования психологической подготовленности яхтсменов высокой квалификации на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения спортивных достижений состоит из шести этапов, распределенных в зависимости от годового цикла подготовки. В соответствии с выполнением конкретных задач она предусматривает: в подготовительном периоде первичную диагностику психических состояний и качеств яхтсмена перед соревнованием, а также усвоение приемов личностной саморегуляции; в соревновательном периоде – применение приемов саморегуляции в виде ментального тренинга с элементами, подобранными согласно специфике соревновательных упражнений яхтсменов; в переходном

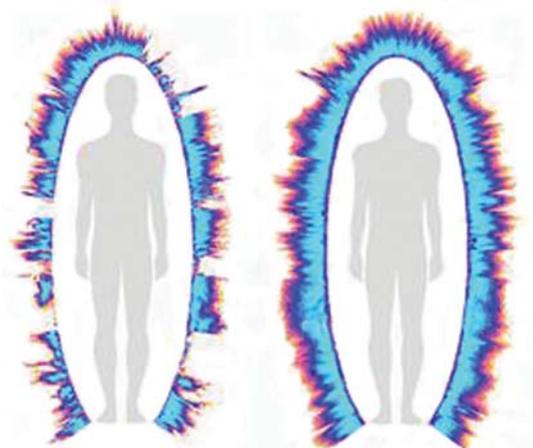


РИСУНОК 6 – ГРВ-граммы испытуемых

периоде – рефлексивный анализ влияния средств саморегуляции. Внедрение программы в психологическую подготовку высококвалифицированных яхтсменов обеспечивает оптимизацию психического состояния спортсменов в соревнованиях.

4. При применении программы личностной саморегуляции в основной группе наблюдалась стойкая положительная динамика по всем показателям факторов самоуправления соревновательной деятельностью, кроме мотивации, поскольку она нуждается в более серьезной и продолжительной работе с личностью спортсмена. Самое большое различие при применении программы саморегуляции в виде ментального тренинга установлено по показателям «уровень представления», «энергия положительных событий» и «контроль внешних влияний».

5. Применение метода ГРВ подтвердило эффективность влияния программы совершенствования психологической подготовленности на психофизиологический статус яхтсменов сборной – при наличии сформированности спортивно-важных качеств (по определению программного комплекса «Спорт-Квалификация») у яхтсменов контрольной группы в течение соревновательной недели появляются такие негативные характеристики, как тревожность, снижение работоспособности, раздражительность, которые не возникают у основной группы спортсменов при применении ими программы личностной саморегуляции. Предложенная программа позволяет откорректировать проблемные параметры в психической деятельности яхтсменов высокой квалификации и способствует совершенствованию их психологической подготовленности.

Благодарность. Выражаем благодарность Министерству молодежи и спорта Украины, принявшему решение о создании КНГ, Киселевой Юлии Валерьевне, ведущему тренеру сборной команды Украины по парусному спорту, главному тренеру сборной на момент проведения исследования, а сейчас – председателю комитета по проведению соревнований ВФУ Сергею Щербакову и всем тренерам, которые помогали в проведении исследований и работе со сборной, особенно Наталье Ажгерей, – за постоянную помощь и интерес к нашей работе.

Конфликт интересов. До сих пор некоторые исследователи недооценивают значение применения метода ГРВ, считая его ненаучным и малодоказанным, приводя дискуссионные обсуждения, которые имели место в литературе 2000–2004 гг., но уже начиная с 2005–2006 гг. метод прочно вошел в практику, в том числе в области физической культуры и спорта. Так, в 2006 г. А. Г. Коротковой была защищена диссертация «Метод газоразрядной визуализации биоэлектрографии в исследованиях психофизиологических состояний квалифицированных спортсменов». Метод включен в программы подготовки спортсменов, особенно высокой квалификации, Германии, США, России и других стран. В спорте этот метод применяется для мониторинга психофизиологического состояния спортсменов с целью определения оптимальных методов коррекции психических их состояний, а также в медицинской работе со спортсменами, имея при этом на сегодняшний день около 200 публикаций в области медицины, в таких журналах, как «International journal of environmental research and public health» (2016), «The open biomedical engineering journal» (2017) и др.

■ Литература

1. Алексеев АВ. *Психорегулирующая тренировка как один из методов обеспечения готовности спортсменов к соревнованиям. Готовность спортсменов к соревнованиям [Psychoregulatory training as one of the techniques ensuring athletes' readiness for competitions. Readiness of athletes for competitions]*. Москва; 1969. с. 145–75.
2. Алиев Х. *Метод управляемой психофизиологической саморегуляции [The method of controlled psychophysiological self-regulation]*. Москва: Ключ; 2003. 181 с.
3. Баландин ВИ. Соревновательная надежность спортсменов и ее повышение методом ментальной тренировки [Competitive reliability of athletes and its enhancing with the method of mental training]. В сб.: *Новые подходы к психорегуляции в спорте*. Тезисы докладов международного симпозиума. Москва; 2009. с. 6–12.
4. Банаян АА, Грачев АА, Коротков КГ, Короткова АК. Прогноз соревновательной готовности спортсменов-паралимпийцев методом ГРВ [Prediction of competitive readiness of Paralympic athletes with the GDV method]. В сб.: *Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов-паралимпийцев*. Матер. Всерос.научно-практ.конф. с междунар.участием; 2015 Дек. 10–11; Санкт-Петербург. СПб: ФГБУ СПбНИИОФ; 2015. с. 24–8.
5. Волков ИП. *Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов: хрестоматия [Sports psychology in the works of foreign experts: chrestomathy]*. Москва: Советский спорт; 2005. 286 с.
6. Волков ИП. *Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: хрестоматия [Sports psychology in the works of domestic experts: chrestomathy]*. СПб.: Питер; 2002. 384 с.
7. Воронова ВІВІ. *Психологія спорту [Psychology of sports]: навч. посібн.* Київ: Олімпійська література; 2017. с. 96–131.
8. Горская ГБ. *Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса (на материале спортивной деятельности) [Psychological factors of self-realization of high-class professionals (on the material of sports activities)]* [диссертация]. Краснодар; 1999. 332 с.
9. Горская ГБ. *Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов [Psychological support of multi-year training of athletes]*. Учеб. пособие. Краснодар: КГУФКСТ; 2008. 220 с.
10. Гриньова МВ. *Саморегуляция [Self-regulation]*. Навчально-методичний посібник. Полтава: АСМІ; 2008. 268 с.
11. Дука АЯ, Катулин НА. Проблемы психорегуляции в зарубежной литературе [Problems of psychoregulation in foreign literature]. В сб.: *Новые подходы к психорегуляции в спорте*. Тез. докл. межд. симп. Москва; 2009. с. 25–6.
12. Караяни АГ. *Приемы психической саморегуляции [Techniques of mental self-regulation]* (практическое пособие). Москва: Физическая культура; 2011. 31 с.
13. Киселев ЮА. *Победи. Размышления и советы психолога [Take a win. Reflections and advice of a psychologist]*. Москва: СпортАкадемПресс; 2002. 328 с.
14. Корнійко УВ. *Психологічні зміни особистості яхтсмена у процесі спортивної діяльності під впливом психотравмуючих факторів [Psychological changes in the personality of a yachtsman in the course of sports activity under the influence of psychotraumatic factors]* [диссертация]. Киев; 2003. 178 с.
15. Коротков КГ. *Энергия наших мыслей [The energy of our thoughts]*. Москва: Эксмо; 2009. 350 с.

16. Короткова АК. Биотехническая система мониторинга психофизиологического состояния и прогнозирования результатов соревновательной деятельности спортсменов училищ олимпийского резерва [Biotechnical system for monitoring psychophysiological condition and predicting competitive performance in athletes of the Olympic Reserve Schools]. В сб.: *Сб. научных трудов аспирантов и соискателей СПб НИИФК*. СПб.: СПбНИИФК; 2004. с. 68–72.
17. Короткова АК. Анализ энергетического состояния спортсменов училищ олимпийского резерва на основании данных газоразрядной визуализации [Analysis of the energy status in athletes of the Olympic Reserve Schools on the basis of gas-discharge visualization data]. В сб.: *Сб. научных трудов аспирантов*. СПб.: СПбНИИФК; 2005. с. 35–8.
18. Кришева Н. Использование современных методов психологической коррекции в подготовке тренеров и спортсменов высокой квалификации Человек в мире спорта [The use of modern methods of psychological correction in the training of coaches and elite athletes]. В сб.: *Человек в мире спорта*. Москва: Образование и наука; 1998. Ч.2; с. 377–9.
19. Ларин ЮА. *Спортивная подготовка яхтсменов [Sports training for yachtsmen]*. Учебное пособие. Ростов-н/Д.: Феникс; 2005. 256 с.
20. Малкин ВР. *Управление психологической подготовкой в спорте [Management of psychological training in sports]*. Москва: Физкультура и спорт; 2008. 200 с.
21. Бундзен ПВ, Загранцев ВВ, Колодий ОВ, Коротков КГ, Масанова ФМ. Новая технология прогнозирования психической готовности спортсменов в олимпийском спорте [New technology for predicting the mental preparedness of athletes in the Olympic sport]. *Вестник спортивной медицины России*. 2009;24:62–8.
22. Озеров ВП. *Психомоторные способности человека [Psychomotor abilities of a person]*. Дубна: «Феникс+»; 2011. 320 с.
23. Родина ЮД. Регуляция психических состояний яхтсменов высокой квалификации во время соревнований [Regulation of mental states of elite yachtsmen during competitions]. *Слобожанский науково-спортивний вісник: наук.-теор. журн.* 2013;5:204–9.
24. Самойлов НГ. Психологические механизмы регуляции спортивной деятельности [Psychological mechanisms of regulation of sports activity]. *Слобожанский науково-спортивний вісник: наук.-теор. журн.* 2012;5(1):148–51.
25. Томилин КГ, Михайлова ТВ, Кузнецова М. *Парусный спорт: годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков [Sailing: an annual cycle of training for elite sailors]*. Учебное пособие. Москва: Физическая культура; 2008. 224 с.
26. Унесталь ЛЭ. *Основы ментального тренинга в спорте [Fundamentals of mental training in sports]*. СПб.: Питер; 2010. 225 с.
27. Ikegami K. *Character and Personality Changes in Athletes in Contemporary Psychology of Sport*. Chicago: Athletic Institute; 2010. p. 55–63.
28. Loehr JE. *Mental Toughness Training for Sports*. New York: The Stephen Greene Press; 2006. 288 p.
29. Stanimirovic R, Stephanie JH. *Examining the dimensional structure and factorial validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory in a sample of male athletes. Psychology of Sport and Exercise*. Human Kinetics; 2012. 238 p.

Автор для корреспонденции:

Воронова Валентина Ивановна – канд. пед. наук, проф., кафедра психологии и педагогики, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; Украина, 03150, Киев, ул. Физкультуры, 1; <https://orcid.org/0000-0002-5072-4184>
www.voronova@gmail.com

Corresponding author:

Voronova Valentina – Dr. philosophy, prof., Psychology and Pedagogy department, National University of Ukraine of Physical Education and Sports; Ukraine, 03150, Kyiv, 1, Fizkulturi Str.; <https://orcid.org/0000-0002-5072-4184>
www.voronovagmail.com

Поступила 14.05.2018