

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНЫХ РЕГБИСТОВ

Аннотация. В статье рассмотрены основные психофизиологические характеристики мальчиков-подростков, занимающихся в секции регби, которые позволяют тренеру подбирать физические нагрузки адекватные состоянию спортсмена, его типу и свойствам нервной системы, а также осуществлять спортивный отбор.

Ключевые слова: регби, подростки, психофизиологические качества.

Игровые виды спорта характеризуются моторной и психологической сложностью в тренировочной и соревновательной деятельности, высоким уровнем психоэмоционального напряжения и концентрацией внимания, при этом огромную роль в организации адаптивного ответа играет психофизиологический статус спортсмена [1].

Регби – это относительно молодой вид спорта, который объединяет в себе элементы разных видов спорта, таких как футбол (игра ногами, удары по мячу), легкая атлетика (бег с различной скоростью на отрезках различной длины), борьба (силовое единоборство в борьбе за мяч, захваты и остановка игрока), баскетбол и ручной мяч (игра руками) и др. [2]. Таким образом, занятия регби направлены на развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей и волевого компонента.

В литературе имеются ограниченные данные о психофизиологических особенностях развития детей, занимающихся регби, в связи с этим изучение данного вопроса является актуальным. Полученные данные позволяют тренеру узнать психофизиологический статус игроков и внести коррективы в тренировочный процесс и изменить игровое амплуа некоторых спортсменов в зависимости от свойств нервной системы, моторных реакций, волевых качеств.

В исследовании приняли участие 27 мальчиков-регбистов 11-13 лет, занимающихся в секции на протяжении не менее 2 лет. Исследование проходило однократно на базе «Спортивной Федерации регби Кировской области» и включало в себя изучение нейродинамических процессов с помощью устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 – «ПСИХОФИЗИОЛОГ» г. Таганрог, а также исследовались тревожность, мотивация, темперамент, волевой компонент спортсменов.

Нами изучались показатели простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), теппинг-теста, которые характеризуют общий тонус, лабильность, подвижность, силу нервных процессов ЦНС и являются одними из наиболее распространенных показателей для тестирования быстроты [12, 14]. Определялись показатели реакции на движущийся объект (РДО), отражающие баланс нервных процессов; оценивали функциональную подвижность нервных процессов (ФПНП), которая характеризует индивидуальные особенности функций восприятия, внимания и мышления, сложной нейродинамической и психомоторной деятельности.

Для оценки уровня тревожности использовали шкалу тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI), которая является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Самооценку силы воли осуществляли с помощью теста, разработанного и описанного Н.Н.Обозовым (1997), который предназначен для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли.

Для измерения потребности в достижении цели, успеха и в целом достижений использовали методику Орлова Ю.М. «Потребность в достижении цели». Для определения типа темперамента с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а так же эмоциональной устойчивости использовали личностный опросник Айзенка (EPI).

В подростковом возрасте переменам подвержены не только психические процессы, связанные с эмоциональным состоянием ребенка или становлением его личности, но и физиологические показатели, которые так же активно меняются. Половое созревание в этом возрасте обусловлено мощными эндокринными изменениями, которые оказывают существенное воздействие в системе работы головного мозга подростков. В это же время продолжается совершенствование механизмов зрительного

опознания в направлении возрастающей функциональной специализации правого и левого полушарий, в ходе прогрессивного созревания коры. К окончанию подросткового возраста складывается зрелый тип многофункциональной организации визуального восприятия с основной ролью правого полушария в сенсорном анализе стимулов и их запечатлевании, а так же левого – в осуществлении классификационного типа опознания и осуществлении завершающих стадий восприятия [3].

Нами использовался теппинг-тест, который отслеживает временные изменения максимально-го темпа движений кистью и служит для определения выносливости и силы нервной системы. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. По нашим данным среди подростков-регбистов 19,2% имеют сильный тип нервной системы, это свидетельствует о том, что их нервная система способна выдерживать большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая; у 15,4% регбистов нервная система средней силы (стабильный тип). Для детей, имеющих сильный, средне-сильный и стабильный тип нервной системы рекомендуется проводить тренировки с максимальными нагрузками и коротким восстановительным периодом. У 50% спортсменов нервная система слабой силы, а у 15,4% - средне-слабой силы – для них показаны кратковременные нагрузки с частым отдыхом и более длительным периодом восстановления.

В ходе исследования изучали работоспособность левой и правой рук, для каждой из которых составляли и анализировали графики работоспособности. В большинстве случаев они по характеру одинаковы. У правой – работоспособность правой руки выше работоспособности левой, а у левой – наоборот. В нашем исследовании среди мальчиков-регбистов правши составляют 38,5%; левши – 7,7%; большинство детей (53,8%) одинаково хорошо владеют обеими руками (амбидекстрия). Возможно, это связано с тем, что при занятиях боксом активно включаются в работу обе руки, что в свою очередь способствует развитию обоих полушарий мозга.

В связи с этим, мы рекомендуем тренеру учитывать степень доминирования полушарий головного мозга, так как это непосредственно сказывается на особенностях восприятия поступающей информации, координации и других качествах. Так, при доминировании правого полушария спортсмен обладает прекрасной пространственной ориентацией, чувством тела, высокой координацией движений; а при доминировании левого полушария – обладают отличным чувством времени, высокой мышечной выносливостью, однако менее скоординированы. Спортсмены, имеющие односторонний тип доминирования функций (либо правый, либо левый профиль асимметрии) отличаются более высоким уровнем подвижности нервных процессов и психических функций, более короткой сенсомоторной реакцией. Однако по сравнению с лицами со смешанным профилем асимметрии они быстрее утомляются, особенно после тренировок с предельными и околопредельными нагрузками.

Оценку функционального состояния ЦНС проводили по параметрам простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), которая предназначена для экспресс-оценки уровня активации центральной нервной системы. Применение ПЗМР в этих целях обосновано работами А.М. Зимкиной с соавторами (1978) и А.А. Талалаева (1992). В соответствии с этими работами в основе оценки функционального состояния ЦНС лежит анализ уровня и стабильности сенсомоторных реакций человека в ответ на световые раздражители.

Известно, что простая зрительно-моторная реакция является интегративным показателем, позволяющим оценить подвижность нервной системы и скорость двигательных действий спортсменов [4, 11]. Тест показал, что у 36% регбистов уровень активации ЦНС имеет средние значения, это свидетельствует о стабильном состоянии регуляторных механизмов и состоянии этих спортсменов благоприятном для соревновательной деятельности. У 32% спортсменов уровень активации ЦНС сниженный, а у 28% - низкий, что свидетельствует о преобладании у этих спортсменов процессов торможения и о сниженном уровне функциональных возможностей ЦНС (табл. 1).

Таблица 1.

Значения ПЗМР юных регбистов

№	показатели (расшифровку см. в примечании)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	сп*	нсп	сп	65	сп	232	87	32
2	н	в	н	57	в	309	151	25
3	сн	всп	нсп	72	сп	242	92	31
4	сп	нсп	сп	55	сп	211	60	23
5	сп	сп	сп	37	всп	209	54	34

6	н	в	н	59	в	307	151	26
7	вср	н	вср	46	ср	193	47	36
8	сн	ср	нср	55	ср	258	113	27
9	ср	в	ср	46	ср	223	84	26
10	н	в	н	73	вср	264	125	30
11	ср	ср	ср	70	ср	202	64	31
12	н	н	н	130	нср	270	93	20
13	сн	ср	нср	57	ср	256	106	30
14	сн	ср	нср	68	ср	254	75	22
15	н	ср	н	164	нср	301	116	20
16	н	н	н	195	н	286	107	19
17	сн	ср	нср	55	ср	257	94	27
18	н	в	н	58	в	280	125	18
19	сн	н	нср	91	ср	251	107	25
20	ср	нср	ср	71	ср	244	107	26
21	сн	н	нср	60	ср	249	112	20
22	ср	нср	ср	50	ср	229	60	17
23	ср	вср	ср	59	ср	219	69	31
24	сн	ср	нср	71	ср	236	82	24
25	ср	н	ср	54	ср	238	103	22

Примечание. Расшифровка показателей ПЗМР: 1 - Уровень активации ЦНС; 2 - Уровень безошибочности; 3 - Уровень быстродействия; 4 - СКО времени реакции, мс; 5 - Уровень стабильности реакций; 6 - Медиана (Ме), мс; 7 - Мода (Мо), мс; 8 - Амплитуда моды (АМо), %

Уровень показателя: н - низкий; сн - сниженный; нср - ниже среднего; ср - средний; вср - выше среднего; в - высокий

Методика реакция на движущийся объект применяется для: оценки способности человека адекватно воспринимать изменения пространственно-временных событий; диагностики индивидуальных особенностей организации нервной системы человека по скорости и точности реагирования на движущийся объект, а именно уравновешенности нервной системы по степени баланса процессов возбуждения и торможения. Нами показано, что у 50% респондентов процессы торможения преобладали над возбуждением, у 37,5% - возбуждение преобладало над торможением, а у 12,5% - наблюдался баланс этих процессов.

Оптимальный баланс активационно-тормозных процессов улучшает возможность произвольной регуляции проявления сенсорной и двигательной функции, повышает способность к экстраполяции, позволяет предвидеть возможные перемещения соперников на игровом поле, что является непременным условием успешности игровых действий спортсмена [15].

Оценка функциональной подвижности нервных процессов проводилась по методике, разработанной А.Е. Хильченко и модернизированной Е.Г. Черепановым и К.В. Сугоняевым. Методика предназначена для оценки функциональной подвижности нервных процессов (ФПНП). Анализ и интерпретация результатов по тесту ФПНП проводится по количеству принятых сигналов (Нобщ) за 120 с, которое переводится в баллы (табл. 2). Нами показано, что у большинства регбистов (60%) высокая и очень высокая функциональная подвижность нервных процессов, а у 36% - средняя.

Таблица 2.

Интерпретация теста ФПНП у юных регбистов

№	Общее число стимулов за 120 с, шт.	Число правильных реакций, шт.	Число ошибочных реакций, шт.	Балл	Оценка
1	202	111	91	6	Средняя ФПНП
2	198	110	88	6	Средняя ФПНП
3	255	138	117	10	Очень высокая ФПНП

4	242	134	108	10	Очень высокая ФПНП
5	181	103	78	4	Низкая ФПНП
6	207	111	96	7	Высокая ФПНП
7	256	140	116	10	Очень высокая ФПНП
8	210	109	101	7	Высокая ФПНП
9	224	125	99	9	Очень высокая ФПНП
10	192	105	87	5	Средняя ФПНП
11	199	110	89	6	Средняя ФПНП
12	213	114	99	8	Высокая ФПНП
13	200	107	93	6	Средняя ФПНП
14	221	124	97	8	Высокая ФПНП
15	199	108	91	6	Средняя ФПНП
16	215	115	100	8	Высокая ФПНП
17	227	124	103	9	Очень высокая ФПНП
18	241	134	107	10	Очень высокая ФПНП
19	190	108	82	5	Средняя ФПНП
20	197	114	83	6	Средняя ФПНП
21	190	105	85	5	Средняя ФПНП
22	206	113	93	7	Высокая ФПНП
23	220	121	99	8	Высокая ФПНП
24	230	125	105	9	Очень высокая ФПНП
25	219	123	96	8	Высокая ФПНП

Таким образом, исследуемые нами спортсмены способны к достижению высоких результатов в игре регби, где очень важно такое свойство нервных процессов как переключение. Этот показатель свидетельствует о хорошем развитии у респондентов внимания, восприятия, мышления, сложной нейродинамической и психомоторной деятельности, которые в значительной мере зависят от уровня ФПНП. Лицам с высоким и средним показателями ФПНП, в отличие от лиц, обладающих низкими характеристиками, присущи более высокая успешность восприятия и мышления.

При составлении психофизиологического портрета спортсмена важно учитывать особенности его темперамента, что в свою очередь является обязательной составляющей индивидуального подхода. Без оценки типа ВНД характеристика спортсмена теряет свою рельефность и не дает полного представления о его облике и возможностях. Часто даже такие простые сведения о спортсмене, как «подвижен, энергичен» или «медлителен, вял», позволяют правильно понять воспитанника и определить методы работы с ним. В зависимости от динамических особенностей психики спортсмены по-разному воспринимают тренировочный материал. Впечатлительность, сообразительность, готовность у одних спортсменов и инертность, медлительность, малая продуктивность у других в значительной степени зависят от темперамента. При любом типе ВНД человека можно развить отдельные качества личности. Юные спортсмены в процессе учебно-тренировочных занятий вырабатывают собственный стиль решения задач и здесь определенную роль играют особенности их темперамента, однако весь этот процесс должен контролироваться тренером, который должен знать в какой мере темперамент благоприятствует и насколько он препятствует достижению успеха на разных уровнях спортивной деятельности [7, 8, 9].

Остается спорным главный вопрос о роли типологических особенностей проявления свойств нервной системы в достижении высокого спортивного результата. Попытки некоторых исследователей в этом направлении не увенчались положительным результатом. По Е. П. Ильину (2010), применительно к типологическим особенностям можно прогнозировать способности и стиль деятельности как основу достижения успеха, но не степень этого успеха. Последнее зависит от социальных факторов (воспитания, обучения, тренировки) [4].

Тип темперамента определяли с учетом интроверсии и экстраверсии личности, а так же эмоциональной устойчивости при помощи личностного опросника Г. Айзенка (EPI). Характеризуя типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезап-

ным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы.

Наши исследования показали, что 44,4% подростков, занимающихся регби имеют средние значения по шкале экстра-интраверсии, 33,3% являются типичными экстравертами, а 18,5% имеют склонность к экстраверсии и только 3,7% (1 человек) является глубоким интровертом. Таким образом, для успешных занятий в секции регби необходима направленность личности вовне, так как это командный вид спорта требующий постоянного взаимодействия игроков между собой.

Нейротизм характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз.

Нами показано, что около половины участников исследования (48,1%) имеют высокий уровень нейротизма, а 33,3% - средний, которые необходимы для занятий регби, эти качества особенно важны в момент соревнований и, от части, обеспечивают их успешность.

Результаты проведенных тестов могут помочь более точно определить у спортсменов их игровое амплуа. Специфика амплуа спортсмена – один из существенных компонентов диагностики в спорте высших достижений, основывающийся на использовании морфологических, психологических и др. особенностей спортсменов, преимущественной тенденции личности к атакующим или защитным действиям (Э.Кречмер). Успешность деятельности спортсмена во многом определяется соотношением его личностных особенностей и выполняемых обязанностей. В случае ошибок неизбежен рост эмоциональной напряженности в команде, конфликты между игроками, потеря контакта тренера с игроками и в итоге – снижение эффективности всей деятельности команды. Своевременная диагностика амплуа и игрового стиля позволяет оценить способности (К.К.Платонов) и наклонности юных спортсменов, избежав при этом педагогических ошибок.

Большое значение в этом возрасте играет мотивация. В спортивной психологии принято выделять два аспекта мотивации: мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Для того, чтобы осуществлялась мотивация достижения успеха, деятельность и состояние субъекта должны отвечать следующим требованиям: деятельность должна оставлять после себя осязаемый результат; этот результат должен оцениваться качественно и количественно; требования к оцениваемой деятельности не должны быть ни слишком высокими, ни слишком низкими; для оценки результатов должна быть определенная шкала и в рамках этой шкалы некий нормативный уровень, считающийся обязательным, так что достижение этого уровня (или не достижение) может вызвать гордость или соответственно разочарование; деятельность должна быть желанной для субъекта, и ее результат должен быть получен им самим [5].

В мотивации достижения цели у спортсменов преобладают мотивы надежды на успех, а в поддержание мотива входят: стремление к победе, эмоциональный фактор, способность «бороться до конца».

Успешность, обучения двигательному действию достигается в том случае, когда достижение цели становится доминирующим мотивом учения. В этой связи перед педагогом стоит задача формирования у занимающихся необходимой мотивации учения. В структуру психической готовности к обучению, наряду с мотивационным компонентом, понимаемым как «хочу» и «надо», следует включить и волевой компонент, понимаемый как «могу». Такой компонент психической готовности возникает на базе физической и двигательной готовности. В качестве предпосылок успешного обучения двигательным действиям выступают также знание техники разучиваемого упражнения, оптимальное психическое состояние занимающихся, исключая утомление, их заинтересованность в освоении разучиваемого упражнения, уверенность педагога в том, что данное упражнение под силу его ученикам, создание у занимающихся правильного представления о разучиваемом упражнении, использование тренажеров при обучении [5].

Нами была проведена методика Ю.М. Орлова «Потребность в достижении цели», которая используется для измерения потребности в достижении цели, успеха и в целом достижений. Чем выше

у человека самооценка, тем более он активен и нацелен на достижения. Потребность в достижении превращается в таком случае в личностное свойство, установку. Мотивация достижения (успеха, цели) выражается в стремлении к улучшению результатов, настойчивости в достижении своих целей, и оказывает влияние на всю человеческую жизнь. Среди исследуемых нами спортсменов у 88,9% - средний уровень мотивации достижения цели, а у 11,1 % - повышенный уровень. Таким образом, у всех спортсменов, занимающихся регби уровень мотивации достижения цели средний или повышенный, что в целом благоприятно сказывается на занятиях этим видом спорта.

Подростки могут оценивать волевые качества в других людях и соотносить их с собой, что считается благоприятным условием для самовоспитания. Для данного возраста характерно проявление смелости, а другие качества (выдержка, самообладание, дисциплинированность) имеют низкий уровень развития. Это объясняется сдвигом баланса нервных процессов в сторону возбуждения. При сильном эмоциональном возбуждении у подростка проявляется несдержанность, резкость, грубость. Из-за недостатка знаний процесс самовоспитания подростков нуждается во внешнем управлении. Этот возраст наиболее благоприятен для воспитания воли [5].

В числе основных волевых качеств спортсмена обычно выделяют такие, как целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость. Поскольку эти качества, как и любые другие психические характеристики человека, не поддаются прямой оценке, дать строгое разграничение их роли в различных видах спорта чрезвычайно трудно. Волевые качества, развитые в соответствии с особенностями спортивной деятельности и ставшие чертами личности спортсмена, определяют в комплексе важнейшее свойство «спортивного характера» — волю к победе, соединяющую в себе высокую дерзновенность, способность к предельной мобилизации и сосредоточению, уверенность, эмоциональную и общую психическую устойчивость. Развитие этих качеств особенно важно в таком виде спорта как регби.

Самооценку силы воли осуществляли с помощью теста, разработанного и описанного Н.Н.Обозовым (1997), который предназначен для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли. Результаты тестирования показали, что большинство регбистов имеют среднюю силу воли (77,8%), а 28,2% - большую силу воли, спортсменов со слабой волей не выявлено, что свидетельствует о том, что занятия регби способствуют развитию волевого компонента подростков.

Одним из важнейших показателей, влияющим на успех соревновательной деятельности является уровень тревожности. Тревожность представляет собой отрицательное эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением нервозности, волнения и тревоги в сочетании с активизацией или возбуждением организма. Следовательно, тревожность включает мыслительный компонент (например, волнение и тревогу), который называется когнитивной тревожностью. Она также включает компонент соматической тревожности, представляющий собой степень ощущаемой физической активизации [13].

Тревожность спортсмена характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Выделяют два вида тревожности: 1) реактивная тревожность – характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокие ее значения вызывают нарушение внимания, а иногда и тонкой координации; 2) личностная тревожность представляет собой черту личности — приобретенную поведенческую тенденцию или склонность, влияющую на поведение. В частности, личностная тревожность представляет собой мотив или склонность к поведению, предрасполагающему человека к восприятию широкого диапазона объективно неопасных (физически или психологически) обстоятельств как угрожающих и реагированию на них реакциями состояния тревоги, диспропорциональными по интенсивности и величине реальной опасности.

Для спортсменов тревожность не является изначально негативной чертой личности или фактором неудачи в соревнованиях. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность подготовки личности к какой-либо ответственной деятельности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги» для каждого спортсмена, мобилизующий его на достижение наилучшего в данных условиях результата спортивной деятельности.

Нами проведена оценка уровня реактивной и личностной тревожности с использованием теста Спилберга-Ханина [7]. Тест помогает определить выраженность тревожности в структуре личности. Тревожность как личностная черта означает мотив или приобретенную поведенческую позицию, которая заставляет человека воспринимать широкий круг объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него. Среди исследуемых нами детей никто не показал высоких значений реактивной тревоги, т.е. в момент обследования они не испытывали стресс.

Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Если у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетентности и престижа. Нами показано, что 73,1% регбистов имели высокий уровень личностной тревожности, что может влиять на результативность их выступления. Значительное отклонение от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания тренера и психолога, так как высокая тревожность предполагает склонность спортсмена к появлению навязчивых мыслей о неудаче в предстоящих соревнованиях. В этом случае тренеру необходимо снизить субъективную значимость соревновательной ситуации и задач предстоящей деятельности, т.е. перенести акцент на осмысление самого процесса его предстоящей соревновательной деятельности. Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности спортсмена.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам (Воробьев Н., Игнатьев А., Исупов М., Матушкин Е., Сергеев М, Смирнов А.). Для низкотреховных людей, напротив, требуется побуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, воспитание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Таким образом, занятия регби формируют необходимость координированного взаимодействия спортсменов для достижения общей цели, а также способствуют укреплению взаимопонимания, гармонизации межличностных взаимодействий, развивают коммуникативные умения и навыки общения. Регби побуждает к проявлению положительных эмоций, что в свою очередь вызывает у детей живой интерес к занятиям, способствует их неослабевающей активности, проявлению ими необходимых морально-волевых и интеллектуальных качеств, а также мобилизует физиологические процессы. Учет психофизиологических особенностей юных регбистов позволяет тренеру подбирать физические нагрузки в соответствии с возможностями занимающихся, а также осуществлять спортивный отбор. Это необходимо для индивидуально-дифференцированного подхода в спортивной деятельности и оптимизации учебно-тренировочного процесса.

Библиографический список

1. Беленко И.С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности // Вестник ТГПУ. – 2009. – Выпуск 3 (81). – С. 54-58.
2. Бондин В.И., Пономарева И.А., Давиденко В.Н. и др. Физиологические аспекты скрининг-диагностики функционального состояния девушек, занимающихся регби // Журнал функциональной медицины и биологии. – 2012. - №2. – С. 33-35.
3. Дубровинская Н. В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н.В.Дубровинская, Д.А. Фарбер. М.М Безруких. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2000. – 144 с.
4. Васильева И.В. Практикум по психодиагностике: учебное пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. – 376 с.
5. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
6. Общая и спортивная психология: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М.Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – С. 51-94.
7. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб., 2002. – 285 с.

8. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учебное пособие / под общ. ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. СПб.: Питер, 2000. – 560 с.
9. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкого. — М.: МГУ, 2011. — 424 с.
10. Пылев, А.С. Влияние регби на формирование личности школьников // Теория и практика физической культуры. – 2007 – №2. – С.56.
11. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004.– 576 с.
12. Солодков А.С. Адаптация к мышечной деятельности – механизмы и закономерности // Физиология в высших учебных заведениях России и СНГ. – СПб. – 1998. – С. 75-80.
13. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д., – Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 335 с. (Электр. Библ. БГПУ).
14. Фарбер Д.А. и др. Нейрофизиологическая основа формирования когнитивных процессов в онтогенезе: сенситивные и критические периоды // Тез. докл. XVII съезда физиологов России. – Ростов-на-Дону. – 1998. – С.16.
15. Харевская А.Ю. Выявление психологических и психофизиологических особенностей индивида, влияющих на выбор средств и методов занятий оздоровительной физкультурой // Физическая культура индивида: сборник научных трудов / Под общ. ред. В.Д. Сонькина. – М. – 1994. – С.73-80.

УДК 159.9

Ю.Н. Слепко

УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЬНИКА КАК РЕЗУЛЬТАТ ЕГО РАЗВИТИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования процесса развития психологической системы учебной деятельности в процессе общего образования. Формулируется идея о том, что результатом ее развития является формирование специфического типа школьной учебной деятельности, отличающегося от деятельности дошкольника, студента вуза и других типов обучающихся. Основой для исследования стала теория деятельности В.Д. Шадрикова, в которой учебная деятельность рассматривается как система взаимосвязанных функциональных блоков, результатом которой является не только получение образовательного результата, но и развитие личности обучающегося, его способностей и др. В статье описывается динамика развития базовых и ведущих компонентов и блоков деятельности, специфика соотношения которых на разных этапах общего образования и позволяет говорить о формировании к концу общего образования специфического типа школьной учебной деятельности.

Ключевые слова: учебная деятельность, школьный тип учебной деятельности, развитие, психологическая система учебной деятельности.

Предметом нашего исследования является изучение развития психологической системы учебной деятельности в процессе получения общего образования. Формулируя в качестве основы исследования теорию системогенеза деятельности (Шадриков, 2007), мы подразумеваем, что структура учебной деятельности представляет собой совокупность взаимосвязанных функциональных блоков - мотивов, целей, программы, информационной основы деятельности, блока принятия решений, блока учебно-важных качеств. В ходе исследования динамики и структуры развития психологической системы учебной деятельности (далее - ПСУД) мы установили, что наиболее значительные периоды роста и спада организованности ПСУД наблюдаются во временные отрезки, соответствующие началу и окончанию нормативных периодов образования - начального, основного и среднего. Подобный вывод позволил нам предположить, что здесь наблюдаются не только циклично сменяющиеся друг друга периоды развития учебной деятельности, но и формируются разные виды учебной деятельности.

Результаты изучения динамики развития ПСУД позволяют выделить ряд существенных особенностей, указывающих на общие и специфичные характеристики развития учебной деятельности. При этом результаты динамики развития ПСУД позволяют говорить о наличии двух уровней развития - макро- и микроуровне. Развитие на макроуровне представлено в виде двух качественно опреде-