

стеме образования России этому не уделяется должного внимания, не налажена эффективная система адаптации.

Можно однозначно выделить несколько стратегий и защит, которые связаны с разными шкалами и проявлениями эмоционального выгорания: стратегия конфронтации, стратегия принятия ответственности и стратегия бегства-избегания, подавление, регрессия и замещение.

**Литература**

1. Артемьева Т.В. Исследование копинг-стратегий педагогов в профессиональной деятельности / Т.В. Артемьева // Образование и саморазвитие. – 2014. – № 4 (42). – С. 79-82.
2. Битюцкая Е.В. Опросник способов копинга: методическое пособие / Е.В. Битюцкая. – Москва: ИИУ МГОУ, 2015. – 80 с.
3. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2000. – 135 с.
4. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е.Р. Исаева – СПб.: СПбГМУ, 2009. – 136 с.
5. Козлова К.В. Понятие «выгорание» в психологии: анализ и обобщение подходов / К.В. Козлова, О.И. Муравьева, Г.С. Корытова // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2019. – № 1 (23).
6. Кружкова О.В. Психологические защиты личности / О.В. Кружкова, О.Н. Шахматова. – Екатеринбург: РГППУ, 2006. – 153 с.

7. Кузнецова Е.В. Психология стресса и эмоционального выгорания / Е.В. Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. – Кузбывшев, 2012. – 96 с.

**References**

1. Artemyeva T.V. Issledovaniye koping-strategiy pedagogov v professionalnoy deyatel'nosti [Study of coping strategies of teachers in professional activities]. Obrazovaniye i samorazvitiye. 2014. No. 4 (42). pp. 79-82.
2. Bityutskaya E.V. Oprosnik sposobov kopinga [Questionnaire of coping methods]. Methodological guide. Moscow: IIU MGOU publ., 2015. 80 p.
3. Bodrov V.A. Informatsionnyy stress [Information stress]. Moscow: PER SE publ., 2000. 135 p.
4. Isaeva E.R. Koping-povedeniye i psikhologicheskaya zashchita lichnosti v usloviyakh zdorov'ya i bolezni [Coping behavior and psychological protection of a person in conditions of health and illness]. St. Petersburg: SPbGMU publ., 2009. 136 p.
5. Kozlova K.V., Muravieva O.I., Korytova G.S. Ponyatiye «vygoraniye» v psikhologii: analiz i obobshcheniye podkhodov [The concept of "burnout" in psychology: analysis and generalization of approaches]. Nauchno-pedagogicheskoye obozreniye. Pedagogical Review. 2019. No. 1 (23).
6. Kruzhekova O.V., Shakhmatova O.N. Psikhologicheskkiye zashchity lichnosti. [Psychological protection of personality]. Yekaterinburg: RGP-PU publ., 2006. 153 p.
7. Kuznetsova E.V., Petrovskaya V.G., Ryzantseva S.A. Psikhologiya stressa i emotsionalnogo vygoraniya [Psychology of stress and emotional burnout]. Kuibyshev, 2012. 96 p.

**ИЗ ПОРТФЕЛЯ РЕДАКЦИИ**

**ЗРИТЕЛЬНО-МОТОРНЫЕ РЕАКЦИИ У ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ**

Магистрант **А.В. Матяш<sup>1</sup>**

Кандидат педагогических наук, доцент **С.В. Дмитриева<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Тюменский государственный университет, Тюмень

УДК/UDC

**Ключевые слова:** футбол, психофизиологическое тестирование, зрительно-моторные реакции, спортсмены 9-10 лет.

**Введение.** На результат игровой деятельности в футболе влияет большое количество факторов, в том числе и функциональное состояние центральной нервной системы спортсменов. Наиболее простым и доступным методом, отражающим динамику скорости нервных процессов, их переключение, уровень зрительно-моторной координации, общий уровень работоспособности и активности центральной нервной системы, является оценка характеристик зрительно-моторных реакций [1].

**Цель исследования** – развитие зрительно-моторных реакций у футболистов 9-10 лет.

**Методика и организация исследования.** Научный эксперимент проводился на базе футбольного клуба «Лидер» (г. Тюмень), в котором приняли участие 15 спортсменов 2013 г.р. Экспресс-диагностика функционального состояния центральной нервной системы спортсменов определялась по показателям хронорефлексометрии – простой и сложной зрительно-моторной реакции, с помощью портативного устройства психофизиологического тестирования УПФТ-1/30 «Психофизиолог». Тестирование простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) позволяет произвести оценку функционального состояния центральной нервной системы футболистов, а сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР) – изучение процессов возбуждения, торможения и подвижности нервных процессов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Результаты ПЗМР показали, что у 40 % футболистов, среднее время реакции находится в норме, а у 60% – ниже нормы. Анализируя общее количество ошибок, можно прийти к выводу, что безошибочно с тестом смогли справиться только 40% спортсменов группы, а остальные допустили от одной и более ошибок. Интегральный показатель надежности ниже средних значений у большинства (53%) футболистов. Проведение тестирования, направленного на оценку СЗМР, показало, что у всех исследуемых наблюдается норма по времени реакции,

**VISUAL-MOTOR REACTIONS IN FOOTBALL PLAYERS AGED 9-10**

Master's student **A.V. Matyash<sup>1</sup>**

PhD, Associate Professor **S.V. Dmitrieva<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Tyumen State University, Tyumen

Поступила в редакцию 25.06.2023 г.

в то же время 93% футболистов допустили при тестировании две и более ошибки. Интегральный показатель у большинства (73%) детей ниже средних значений. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что тренеру необходимо особое внимание уделять спортсменам с высоким суммарным числом ошибок и долгим временем реагирования на сигналы.

Для решения данной проблемы нами разработан и внедрен в тренировочный процесс футболистов 9-10 лет комплекс мероприятий, который включал: задания и вопросы для активизации мыслительной деятельности футболистов; информативные и краткие словесные инструкции; педагогической контроль; психотехнические игры и упражнения («Муха», «Команда», «Фокусировка», «Разведчик», «Хромая обезьяна») [3].

Повторное тестирование функционального состояния центральной нервной системы спортсменов показало, что у ребят значительно улучшились результаты простой и сложной зрительно-моторной реакции. После формирующего эксперимента у 67% обследуемых спортсменов среднее время реакции оказалось в норме, в то время как первоначальное число составило 40%. Также улучшились показатели интегрального показателя надежности в ПЗМР (с 47% до 67%) и СЗМР (с 27% до 67%).

**Выводы.** Полученные результаты послужили отправной точкой для внедрения в тренировочный процесс комплекса мероприятий, направленного на развитие внимания спортсменов. Основным и главным звеном данной работы являлось проведение психотехнических игр и упражнений. Проведение повторного тестирования свидетельствует о том, что у спортсменов значительно улучшились результаты простой и сложной зрительно-моторной реакции, у большинства они соответствуют норме.

**Литература**

1. Игнатов Ю.П. Зрительно-моторные реакции как индикатор функционального состояния центральной нервной системы / И.И. Макарова, К.Н. Яковлева, А.В. Аксенова // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2019. – № 3. – С. 38-39 с.

Информация для связи с автором: i.v.manzhelej@utmn.ru