

is to aimed at students involved in sports activities, in conducting research with modern techniques and a comparative analysis of the results obtained with the assessment of their own health and functional capabilities of the body.

The practical significance of the results is due to the possibilities of their use in the training process, for planning and conducting a rational and effective training. The research results are reflected in the scientific work with students and provided on the republican competition of student works, awarded with diplomas [4].

Carrying out preventive work among the athletes of national teams, sports federations, clubs is at a high scientific and methodological level with advice on the use of approved pharmacological drugs and doping control methods. As a result, 23 people were suspended from sports, 306 athletes are under dynamic observation. Primary pathology: ophthalmology – progressive myopia, high myopia, cataracts; surgery – scoliosis of 2 or later stages; cardiovascular pathology - cardiac arrhythmias.

1. Medvetskaya, N. M. Doping and the health of athletes: materials of the X International Medical Conference «Problems of medical ethics in the modern world.» Vitebsk, June 7–8, 2018 / O. Budkevich (editor) [et al.]. – Minsk, Pro-Christ, 2018. – P. 48–49.

2. Feigenbaum, H. Echocardiography / H. Feigenbaum. – Philadelphia, 1972. – 234 p.

3. Makarova, G. A. A practical guide for sports doctors / G. A. Makarova, Rostov-on-Don, BARO-PRESS, 2005. – 800 p.

4. Medvetskaya, N. M. Adaptive changes in the hearts of athletes / N. M. Medvetskaya, A. V. Gotovkina // Student medical science of the XXI century and the forum of youth scientific societies. Proceedings of the XVII International Scientific and Practical Conference of Students and Young Scientists. Vitebsk: educational institution “VSMU”, 2017. – P. 415–417.

УДК 159.923

Мельник Е.В.,

Боровская Н.И.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА «ПОЛЯРНОСТИ В СПОРТЕ» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ САМОСОЗНАНИЯ СПОРТСМЕНА

Melnik E. V.,

Borovskaya N. I.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

PSYCHOLOGICAL GAME “POLARITY IN SPORT” AS A MEANS OF SELF-CONSCIOUSNESS FORMING OF AN ATHLETE

ABSTRACT. The article presents the results of the development of psychological game “Polarity in sports” aim of which the formation of self-consciousness of the athletes.

It is described the game tasks, examples are given and the possibility of their use in psychological preparation of the athlete is scientifically proved.

KEYWORDS: athlete; psychological game; polarity; debates personality; self-consciousness.

АННОТАЦИЯ. В статье представлены результаты разработки психологической игры «Полярности в спорте», направленной на формирование самосознания личности спортсменов. Описаны задания игры, приведены примеры и научно обоснована возможность их использования в психологической подготовке спортсмена.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: самосознание; психологическая игра; полярности; дебаты; качества личности; спортсмен.

Важнейшим направлением в системе многолетней подготовки спортсменов является формирование личности, что способствует реализации накопленного в соревновательной деятельности потенциала каждого спортсмена. Становление самосознания личности спортсмена выступает одной из ключевых задач, решаемых в процессе взаимодействия в системе «тренер – спортсмен – психолог» [1; 2; 3]. Согласно современным представлениям, самосознание представляет собой сложное психологическое образование, сущность которого состоит в восприятии личностью многочисленных «образов» себя в различных ситуациях деятельности и поведения, во взаимодействии с другими людьми и в соединении этих образов в одно целое – в представление своего Я. В структурном отношении самосознание представляет собой единство познавательной (самопознание), эмоционально-ценностной (самоотношение) и действенно-волевой (саморегуляция) сторон [4].

Человек обладает не только одной характеристикой или способом бытия, он не одномерен. Изучение «противоположного», которое мы не знаем или отвергаем, приводит к открытиям [5]. Познание и принятие этой отвергаемой части несет в себе много ресурсов, ранее недоступных человеку. Так, спортсмен не может в полной мере проявить свою силу и мужественность, если он не осознает своей слабости. Стремление всегда быть лучшим влияет на отношения с товарищами по команде и может выражаться в отчуждении отдельных качеств и проецировании их на другого человека.

Полярность – противоположность двух сущностей, сил или свойств, находящихся во взаимных отношениях; наличие двух полюсов с противоположными притягательными или отталкивающими свойствами. Еще Гераклит писал, что мир составляют противоположности и именно их борьба определяет смысл любой вещи или процесса. Этот тезис объяснялся общеизвестным примером лука, у которого оба дугообразных конца стараются разогнуться, но тетива сжимает их, и эта взаимная напряженность образует высшее единство. Рассматривая «проблему противоположности», Г. Юнг предполагал наличие связи между противоположностями, благодаря которой возможны их объединение или синтез [6].

С целью формирования самосознания спортсменов посредством изучения своих противоположных качеств была разработана психологическая игра «Полярности в спорте». Игра состоит из двух заданий: «Качества личности спортсмена» и «Спортивные дебаты», которые представлены двумя комплектами карточек для каждой команды. Для игры оптимально участие двух команд по 6 человек. Ведущий определяет

ход игры и порядок начисления очков за каждое задание (поощряется согласованность команды, эмоциональность, убедительность и полнота аргументов и др.).

Для выполнения первого задания члены команд объединяются по три человека и вытягивают по одной карточке – качеству. Карточки этого уровня содержат полярные качества, например: эгоизм – альтруизм, соперничество – сотрудничество, трудолюбие – лень, ответственность – безответственность, смелость – трусость и др. Играющим предлагается объяснить качество, не называя его, нарисовать его и показать (команда на свое усмотрение выбирает одну из полярностей). На подготовку дается 1 минута. Игроки противоположной команды должны отгадать это качество и найти ему противоположное (антоним). Также спортсменам можно предложить описать особенности проявления и значимость этого качества в спорте.

Чтобы разобраться и прочувствовать особенности полярных качеств, нужно дать возможность человеку побыть на разных позициях, попробовать себя и в одной, и в другой роли. Это уменьшает вероятность того, что одна часть будет отторгнута. Признание возможности существования обоих черт дает возможность быть более гибким и целостным, увидеть преимущества противоположных полюсов. «Отыгрывание полярности – это драматическое воплощение человеческого характера, но в данном случае речь идет о двух противоположных чертах характера – «ангельской» и «дьявольской»; большой и маленькой и т. п. Здесь могут участвовать также два противоположных направления действия – оставаться или уходить, говорить или молчать. Такое расщепление внутри одного человека может привести к раздвоенности или смятению, а может и приблизить к достижению желанной цели – избавлению от неопределенности» [7]. Целостное позитивное восприятие себя, сочетающее в себе как качества, которые нравятся индивиду, так и те, которые ему не симпатичны, приближает к внутренней гармонии и здоровому функционированию. Если личность способна принять свои противоречивые качества, эмоции и чувства, находит баланс между своими полярностями, ее можно назвать гармоничной.

Во втором задании представлены суждения, которые противоположны по смыслу. Одна из команд получает эмпатийное суждение, а вторая – антиэмпатийное. Участники, взаимодействуя друг с другом, должны представить разные точки зрения с целью убедить участников в верности данного суждения. Для доказательства следует привести аргументы в его пользу. Это задание представляет собой целенаправленный и упорядоченный (структурированный) обмен идеями, суждениями, мнениями – дебаты. Для дебатов можно использовать подготовленные суждения (таблица).

Таблица – Примеры суждений для дебатов по проблеме формирования личности в спорте

«Эмпатийное» суждение	№	«Антиэмпатийное» суждение
В спорте всегда должен соблюдаться принцип «честной игры» (Fair play)	1	Для достижения результата в спорте могут использоваться любые средства (допинг, грубость, уловки, подкуп и др.).
Для достижения результата на соревнованиях необходимо подчинять всю жизнь этой цели	2	Думать о результате соревнований надо только на тренировках, в другое время следует отдыхать.
Для достижения цели у спортсмена должны быть нравственные принципы	3	Спортсмену для достижения цели лучше забыть о нравственных принципах.

Окончание таблицы

«Эмпатийное» суждение	№	«Антиэмпатийное» суждение
Трудолюбие и организованность – важные качества спортсмена, которые обеспечивают успех на соревнованиях	4	Вне тренировок можно разрешить себе быть ленивым и безалаберным для того, чтобы отдохнуть от напряженных нагрузок
Спортсмен может радоваться успехам, достижениям, победам других спортсменов (соперников)	5	Спортсмен может только завидовать результатам других спортсменов (соперников)
Спортсмены – отзывчивые люди. Если у других спортсменов что-то не получается, то он обязательно подскажет ошибку	6	Спортсмен всегда эгоистичен и считает, что каждый должен самостоятельно справляться с возникающими трудностями
Регулярные тренировки позволяют спортсмену всегда быть в хорошей физической форме	7	Физические и психологические нагрузки в спорте приводят к проблемам со здоровьем спортсменов
Сопернику необходимо оказывать помощь и поддержку (при получении травмы, в сложной ситуации)	8	Сопернику не надо помогать и оказывать поддержку (при получении травмы, в сложной ситуации и др.)
Занятия спортом делают жизнь более полноценной, дают широкие возможности для познания себя и окружающего мира	9	Занятия спортом лишают человека детства, создают большое количество ограничений в жизни
Попадание в сборную команду своей страны – значимое достижение спортсмена, это почетно	10	Ради выступления на главных спортивных соревнованиях можно сменить гражданство

Вступая в такую форму дискуссии, участники представляют полярные точки зрения и убеждающие аргументы. При этом у них развиваются навыки критического мышления, рефлексивного анализа, умение отстаивать свою позицию и быть терпимым к другим точкам зрения. Они учатся действовать в новых непредсказуемых ситуациях, правильно и логично строить свою речь; ближе знакомятся с качествами личности, которые проявляются в спорте и познают свои личностные особенности.

После завершения дебатов ведущий предлагает обменяться впечатлениями, отметить, что вызвало интерес, сказать о возникших трудностях. Подводятся итоги игры и подсчитываются очки.

Таким образом, в процессе игры спортсмен, с одной стороны, познает и оценивает реальную действительность, на которую направлена его деятельность, с другой – свои качества и возможности, обеспечивающие выполнение этой деятельности. Апробация игры «Полярности в спорте» проходила при выполнении задания по гранту «Разработать и внедрить в образовательный процесс психологическую игру для развития эмпатии у студентов БГУФК».

1. Горская, Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Г. Б. Горская; под. ред. А. Б. Барабанова. – Краснодар: КГИФК, 1995. – 184 с.

2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.

3. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.
4. Платонов, К. К. Система психологии и теория отражения / К. К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 309 с.
5. Масколье, Г. Гештальт-терапия вчера, сегодня, завтра. Быть собой / Г. Масколье. – Боргес, 2010. – 134 с.
6. Философский энциклопедический словарь / сост: Л. Ф. Ильичев [и др.]. – М.: Изд-во Сов. Энциклопедия, 1983. – 840 с.
7. Польстер, И. Интегрированная гештальт-терапия: Контуры теории и практики / И. Польстер, М. Польстер; пер. с англ. А. Я. Логвинской – М.: Класс, 1996. – 272 с.

УДК 796.2; 612.8

*Мельников Д.С.,
Селиверстова В.В.*

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта
Российская Федерация, Санкт-Петербург

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ В КЕРЛИНГЕ

*Melnikov D.S.,
Seliverstova V.V.*

P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health
Russian Federation, St. Petersburg,

PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS ADAPTATION IN CURLING

ABSTRACT. The women's and men's national curling team took part in the qualifying rounds for the World Championship. These conditions are associated with the variability of sports activities in a tense and responsible competition and with stressful effects on the body. There was scientific research of regulations systems under victory and defeat teams.

KEYWORDS: the curling; the effectiveness of the game; adaptation to stress.

АННОТАЦИЯ. Женская и мужская сборные команды России по керлингу принимали участие в отборочных соревнованиях на чемпионат мира. Данные условия связаны с вариативностью спортивной деятельности в условиях напряженных и ответственных соревнований и со стрессовым воздействием на организм. Исследовали особенности реакций организма у мужчин и женщин при победе и поражении команд.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: керлинг; эффективность игры; адаптация к стрессу.

В данной работе представлены результаты исследования психофизиологических особенностей и реакции механизмов регуляции в условиях соревнований в керлинге у мужчин и женщин. Задачи: исследовать реакцию механизмов регуляции в условиях