

высокому уровню стресса соответствует показатель более 155 баллов; среднему – показатель в диапазоне от 154 до 100 баллов. Результат ниже 100 баллов свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Методом вычисления свойства пропорции были получены следующие результаты: высокий уровень стресса выявлен у 10 % студентов, средний уровень стресса – 46 %, низкий уровень стресса – 44 %. Наибольшее количество респондентов (46 %) имеют средний, т.е. умеренный показатель стресса. Эти студенты достаточно активны на занятиях по физической культуре. Низкий уровень стресса у 44 % испытуемых. Что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Эти студенты не только активно посещают занятия физической культурой, но и занимаются дополнительно в свободное время любимым видом спорта. Высокий уровень стресса наблюдается у 10 % испытуемых. Из них 9 человек не занимаются физическими упражнениями и не ведут активного образа жизни.

Результаты респондентов с высоким уровнем стресса свидетельствуют о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки. Как оказалось, эти студенты по тем или иным причинам не посещают занятия по физической культуре и не занимаются дополнительно, их двигательный режим не соответствует достаточно-му. И их стрессовая симптоматика может проявляться в следующих изменениях психического состояния: в эмоциональной сфере – чувство эмоционального подъема или, наоборот, обострение тревоги, апатии, депрессии, эмоционального дискомфорта;

\* \* \*

в когнитивной сфере – восприятие угрозы, опасности, оценка ситуации как неопределенной; в мотивационной сфере – мобилизация сил или, напротив, капитуляция (избегание, уход от стресс-факторов), потеря мотивации и интересов; в поведенческой сфере – изменение активности, привычных темпов деятельности, часто появление «зажатости» в исполнительных действиях [3].

### Вывод

Таким образом, удалось выявить зависимость стрессоустойчивости студентов от их двигательной активности. Чем выше двигательная активность студентов, тем лучше их устойчивость к стрессу. Активные занятия физической культурой и спортом действительно помогают преодолевать стресс. Результаты тестирования показали, что большинство респондентов имеют уровень стресса в пределах нормы. Многие из них занимаются активно физической культурой и спортом, поэтому они способны контролировать собственное состояние, быстро подстраиваться под ситуацию, справляться с тревожностью.

### Литература

1. **Водопьянова Н. Е.** Шкала психологического стресса PSM-25 / Н. Е. Водопьянова // Психодиагностика стресса: [стресс-менеджмент]. – СПб. : Питер, 2009. – С. 41–43.
2. **Вознесенская Т. Г.** Эмоциональный стресс и профилактика его последствий / Т. Г. Вознесенская // Русский медицинский журнал. – 2006. – Т. 14, № 9. – С. 694–697.
3. **Рутман Э.** Как преодолеть стресс / Э. Рутман. – М. : АСТ, 2000. – 154 с.
4. **Щекина Е. Г.** Как бороться со стрессом? / Е. Г. Щекина, С. М. Дроговоз // Провизор. – 2008. – № 23. URL: <http://provisor.com.ua>

УДК 159.9 :796

doi:10.18720/SPVPU/2/id23-235

## СПРАВЕДЛИВЫЕ ГРУППОВЫЕ НОРМЫ КАК «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ» ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА

**Хвацкая Елена Евгеньевна, Латышева Наталия Евгеньевна**

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье представлен один из «универсальных» психологических инструментов/приемов тренера – справедливые групповые нормы. Выявлена типичность групповых правил/норм в спортивной карьере на основе ретроспективного подхода с участием 138 экс-спортсменов. Обозначены условия разработки справедливых групповых норм для спортсменов/команды, эффективность которых определена в реальных условиях при работе с несколькими командами г. Санкт-Петербурга в 2021–2022 гг.

**Ключевые слова:** справедливая групповая норма, «универсальный» психологический инструмент, тренер, психологическое сопровождение.

## GROUP FAIR NORMS AS A «UNIVERSAL» PSYCHOLOGICAL TOOL IN ACTIVITY OF THE COACH

*Khvatskaya Elena Evgenievna, Latysheva Natalia Evgenievna*

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article presents one of «universal» psychological techniques/ tools of the coach — fair group norms. It reveals the typical group rules/norms in a sports career on the basis of a retrospective approach with participation of 138 ex-athletes. The article marks out conditions of development of fair group norms for sportsmen/teams, efficiency of which is determined in real conditions when working with several teams of St. Petersburg in 2021–2022.

**Keywords:** fair group norm, «universal» psychological tool, coach, psychological support.

### Введение

К «универсальным» психологическим приемам в деятельности тренера («Универсальная Пятёрка») на основе средств решения задач психологического сопровождения мы относим [1, с. 261–324; 2]:

1) постановку конкретной цели (задачи), что связано с тем что: а) цель (задача) — это образ будущего результата; б) регулятор активности; в) способствует формированию у спортсменов понимания «успешности» как достижение задачи, а не превосходство над соперником, что более психологически выгодно и др.;

2) сочетание трех критериев оценки (сопоставительного, нормативного и личностного) при определенном преобладании личностного критерия;

3) постепенность повышения требований в сочетании с эмоциональной/социальной поддержкой, которая необходима спортсмену: а) при достижении успеха (решении поставленной задачи); б) при старании; в) при неудаче (ошибке) с корректирующими указаниями; г) при проявлении волевых усилий;

4) психотехнические игры и упражнения, которые, с одной стороны, могут способствовать развитию основных познавательных процессов, способности к саморегуляции неблагоприятных психических состояний, налаживанию, поддержанию и коррекции межличностных отношений в команде (спортивной группе) при систематическом применении, а с другой — могут решать задачи снижения субъективного состояния усталости и формирования и поддержания мотивации спортсменов;

5) справедливые групповые нормы, которые отвечая трем требованиям: а) едины для всех; б) повышают эффективность работы группы и; в) не унижают никого [2, 3, 4] являются и средством поддержания дисциплины и развития благоприятных межличностных отношений в команде (спортивной группе), и средством профилактики некоторых страхов спортсменов, прежде всего, «быть неперспективным», страха тренера, группы и пр.

«Универсальность» обусловлена тем, что их реализация не зависит от этапа спортивной подготовки, уровня квалификации спортсменов, и, практически — от специфики вида спорта, а также они помогают решать задачи психологического сопровождения спортсменов в процессе обучения в спортивной школе.

Представим справедливые групповые нормы как один из «универсальных» инструментов в деятельности тренера и как один из механизмов формирования социально-психологического аспекта здоровой среды [3].

### Методика исследования (материал и методы)

Основной метод исследования — метод незаконченных предложений для определения типичных норм в спорте «Правила группы/команды, которые были в моей спортивной карьере — это...» (не менее 3-х) с участием экс-спортсменов сложнокоординационных, циклических и ситуационных видов спорта (n = 138, мужчины — 75, женщины — 63, возраст 21–32 лет); контент-анализ; формирующий эксперимент для оценки целесообразности и эффективности разработки справедливых групповых правил/норм осуществлена в нескольких командах г. Санкт-Петербурга в 2021–2022 гг.

### Результаты исследования и их анализ

Контент-анализ 1020 ответов респондентов (n = 138) в отношении групповых правил или правил команды, которые были в их спортивной карьере позволил выделить типичные моменты (на данном этапе исследования нас интересовала категория «общее»):

1. Количество правил. У каждого экс-спортсмена было от 3-х до 9-и правил. При этом больше правил было у мужчин, чем у женщин.

2. Перечень норм и правил независимо от пола включал 86,96 % (887 ответов из 1020) правил организационного характера («не опаздывать», «убрать инвентарь», «делать по свистку» и др.) и лишь 13,04% правил межличностного характера («стоп», «не драться», «слушать тренера» и др.)

3. Шаблонность («один за всех и все за одного», «ротик на замочек», «тренер всегда прав...», «мы-команда», «не отвлекаться» и др.)

4. Формулировки. Чаще правила начинались с «не» и «нельзя» («не болтать» («не разговаривать»), «не толкаться», «нельзя пропускать тренировку», «нельзя баловаться (драться)» и т.п.)

Таким образом, функция позитивного ориентира в поведении и межличностном взаимодействии в данных правилах в системах «тренер-спортсмен/команда», «спортсмен-спортсмен» была недостаточной.

При «реконструкции» и разработке справедливых правил команды/группы учитывался ряд действенных и проверенных ранее условий [3]:

1. Правил не должно быть много (не более 10). Чем младше спортсмены, тем меньше — не более пяти.

2. Формулировка большего количества правил в позитивном ключе (как ориентир в поведении): «приходить вовремя», «слушать внимательно», «обсуждаем спокойно», «поддержи» и пр.

3. С точки зрения обеспечения безопасности в тренировочном и соревновательном процессах — несколько правил-запретов.

4. По возможности — совместное обсуждение правил и оформление их в разных формах: кроссовки, бутсы, мяч, звезда, футболка и др. или в более лаконичной формулировке или образе, смысл которых для всех един. Например, «стоп» — может быть требованием сдерживать грубые и обидные слова, или сигналом о том, что другому уже неприятно и нужно или прекратить свои действия, или извиниться»; правило «?» — сначала подумай, потом говори и т. д. и т. п.

Правила команды на основе справедливых групповых норм были разработаны и реализованы в процессе подготовки к финалу Первенства России среди команд субъектов РФ по женскому футболу 2022 U19 в сборной команде г. Санкт-Петербурга, а также в процессе подготовки команды ГБУ СШОР №2 Невского р-она г. Санкт-Петербурга команды по футболу (девушки 2007 г.р.) к Финалу «Кубок Санкт-Петербурга» (потенциально — с прицелом на Чемпионат России сезона 2023), а также команды к полуфиналу Первенства РФ по волейболу среди девушек 2008 г. р. и молодежи (2021). Их эффективность подтверждена положительной оценкой тренеров, высоким спортивным результатом команд, что отражено в актах внедрения результатов научной работы в практику.

Выводы. Выявлена типичность групповых правил/норм в спортивной карьере на основе ретроспективного подхода и в целом их несоответствие признакам справедливой нормы. Правила для спортсменов на основе трех признаков справедливой групповой нормы являются ориентиром в отношении конструктивного поведения по принципу «для того, чтобы». Система «универсальных» психологических приемов (инструментов) для тренеров,

в частности, справедливые групповые нормы создает предпосылки для успешного решения поставленных соревновательных задач, а более широко — являются средством формирования и критерием здоровой спортивной среды. Данный аспект требует дополнительного обоснования, но представляется перспективным ракурсом для совершенствования психологического (психолого-педагогического) сопровождения спортивной карьеры

*Статья выполнена в рамках государственного задания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» на тему НИР «Совершенствование психолого-педагогического сопровождения спортивной карьеры» (2021–2023).*

#### Литература

1. Психологические факторы успешности спортивной деятельности: монография / В. А. Сальников, Г. Д. Бабушкин, И. Ф. Андрушишин, Е. Е. Хвацкая. — Омск: Издательство СИБАДИ, 2020. — 326 с.
2. Хвацкая Е. Е. Применение тренерами ДЮСШ «универсальных» психологических приемов в профессиональной деятельности / Е. Е. Хвацкая // Материалы XII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения — 2016»; под общ. ред. Байковско-го Ю.В., Вошинина А.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». — Москва, 2016. — С. 303–306.
3. Хвацкая Е. Е. Справедливые групповые нормы как социально-психологический критерий здоровой спортивной среды / Е. Е. Хвацкая, О. В. Коршунова, А. Л. Штуккерт // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 1. — С. 44–46.
4. Snyder M. The Young Child As Person : toward the development of healthy conscience / M. Snyder, R. L. Snyder, Sr. Snyder. — New York : Human Sciences Press, 1980. — 194p.

\* \* \*

УДК 796.01:159.9

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-236

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПАТТЕРНЫ ВЛИЯНИЯ ДЗЮДО НА ПРОЯВЛЕНИЯ БУЛЛИНГА У ПОДРОСТКОВ

*Хитарян Давид Сеникович, Степанян Лусине Самвеловна*

*ГИФКСА, Ереван, Армения*

**Аннотация.** Данное исследование направлено на изучение влияния занятий дзюдо на проявления буллинга у подростков. Были использованы методики определения буллинг-структуры и «Психологические проблемы подростков». Показано, что в среде подростков выражены разные роли буллинга в разной степени, а также, что роли инициаторов и защитников обусловлены психологическими проблемами подросткового возраста. Выявлено, что занятия дзюдо положительно влияют на степень выраженности ролей «инициаторы» и «защитники», в основе которых лежат авторитетность и сила.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, подростковый буллинг, здоровье, личностное развитие, дзюдо.

## PSYCHOLOGICAL PATTERNS OF JUDO INFLUENCE ON MANIFESTATIONS OF BULLYING IN TEENAGERS

*Khitarayan Davit Senik, Stepanyan Lusine Samvel*

*ASIPCS, Yerevan, Georgia*

**Abstract.** This study is aimed at studying the impact of judo classes on the manifestations of bullying in adolescents. Methods for determining the bullying structure and “Psychological problems of adolescents” were used. It is shown that among adolescents different