

УДК: 796.853.262

DOI: 10.25629/НС.2023.03.31

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Хохлов А.А., Воронин А.В., Разумова О.И.

Ульяновский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина

Аннотация. Цель статьи заключается в научном обосновании важности и эффективности применения психологического сопровождения формирования развития подростков 10-12 лет, занимающихся единоборствами. Достижение цели исследования обеспечивалось поэтапным решением основных задач: утверждение первичного состояния сформированности психофизических возрастных особенностей развития у подростков; характеристика и описание сущности оказания комплексного психологического сопровождения и психологической помощи в процессе формирования эмоционального интеллекта исследуемых подростков 10-12 лет; проверка эффективности психологического сопровождения формирования психофизических возрастных особенностей. С целью решения поставленных задач и обеспечения достоверности положений и выводов был использован метод психодиагностики (методика «эмоциональный интеллект» по Н. Холлу), беседы, наблюдения; были созданы контрольная и экспериментальная группы. Контрольная группа предполагала проведение исключительно процедуры психодиагностики. Экспериментальная группа, кроме психодиагностических процедур, проходила ряд психологических практик. По результатам исследования был установлен низкий уровень эмоционального интеллекта, эмпатии, управления собственными эмоциями и средний уровень способности к распознаванию эмоций других подростков. В процессе исследования психофизических возрастных особенностей установлена качественная и количественная динамика по показателям, в частности, эмпатии.

Разработана программа психологического сопровождения, реализуемая по двум направлениям – основным и дополнительным. Основное направление - это непосредственное влияние на личность подростка 10-12 лет, дополнительное – это влияние на изучаемых подростков через его ближайшее окружение: семья, тренер, воспитатели.

Ключевые слова: подростковый возраст, психофизические особенности, психологическая помощь, эмоциональный интеллект занимающихся единоборствами.

Введение

Реформирование образования в России в контексте тенденций равенства предусматривает реализацию детоцентрированной парадигмы, которая является определяющей в процессе обновления систем психологического сопровождения формирования развития подростков 10-12 лет. Современная система должна предусматривать создание таких условий, при которых подросток получит возможность сформировать собственные личные ценности, реализовать собственную жизненную программу. Особенно это актуально в условиях трансформации общества, социальных сломов и кризисов. Переосмысление обществом отношения к подросткам по психофизическому развитию, в частности лиц, занимающихся единоборствами, которое происходит сейчас, признание их прав, определение целей, задач, приоритетных подходов к их развитию, обучению, воспитанию, психологическому сопровождению, обуславливает необходимость определения оптимальных социально-психолого-педагогических условий.

Важное место в этом контексте принадлежит вопросам психологического сопровождения, психологической коррекции, психологической терапии. Современными приоритетными

направлениями психологической помощи подросткам 10-12 лет, в частности подросткам, занимающимся единоборствами, в России является индивидуализация психологической помощи (психологической диагностики, психологической коррекции), применение личностно ориентированных технологий [1].

Состояния организма спортсмена, которые возникают в процессе спортивной деятельности, отражают интегральный комплекс элементов функциональной системы, ответственной за ее эффективность. Учитывая, что изменения свойств психических реакций, которые возникают у спортсменов в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, обусловлены, прежде всего, различными состояниями нервной системы, целесообразным оказывается определение влияния искусственной дегидратации организма на психофизиологическое состояние занимающихся единоборствами [2].

С целью решения поставленных задач и обеспечения достоверности результатов и выводов был использован метод психодиагностики, который позволил определить уровни психологического сопровождения по формированию развития подростков 10-12 лет, занимающихся единоборствами. Психологическая диагностика состояния сформированности эмоционального интеллекта у подростков, занимающихся единоборствами осуществлена с помощью методики (Н. Холлом), беседы, наблюдения.

Организация и методы исследования

Были созданы контрольная и экспериментальная группы. Контрольная группа предполагала проведение исключительно процедуры психодиагностики. Экспериментальная группа, кроме психодиагностических процедур, проходила ряд психологических практик. Исследованиями было охвачено 110 подростков, занимающихся единоборствами. Экспериментальная группа составляла 60 подростков, контрольная – 50 [3].

Психодиагностика проводилась в соответствии с инструкциями, с соблюдением необходимых требований и использованием инструментария в специальных общеобразовательных школах-интернатах г. Москва. Экспериментальная группа – группа, в которой было реализовано психологическое сопровождение и его составляющие. Контрольная группа – группа, в которой не осуществлялось психологическое воздействие по очерченным аспектам.

Исследование состояния сформированности психофизических возрастных особенностей развития подростков 10-12 лет, занимающихся единоборствами, проведено с помощью методики «Эмоциональный интеллект». По результатам диагностирования ни один из показателей не определялся высоким уровнем в контрольной группе (далее-КГ), в экспериментальной группе (далее – ЭГ) эмпатия у 5% определялась высоким уровнем, что на 5% больше сравнительно с результатами диагностики подростков, занимающихся единоборствами, до использования психологических консультаций, коррекционных занятий, в целом активизации психологического сопровождения (табл. 1).

Принимая во внимание полученные результаты, стоит отметить положительную динамику в экспериментальной группе по улучшению уровня эмоциональной осознанности на 10%, управление собственными эмоциями на 15%, само мотивации на 5%, эмпатии на 15%, способности к распознаванию эмоциональных состояний на 5% - по сравнению с подростками КГ. Улучшение же показателей общего уровня психофизических возрастных особенностей развития подростков 10-12 лет не произошло и осталось неизменным в КГ и ЭГ, что свидетельствует о необходимости дальнейших научных изысканий, разработок и совершенствования технологий психологического воздействия на общий уровень формирования психофизических возрастных особенностей развития подростков, занимающиеся единоборствами [4].

Таблица 1 – Сравнительный анализ сформированности подростков, занимающихся единоборствами, по методике Н. Холла (в %)

Показатели	Уровни								
	Низкий			Средний			Высокий		
	До формирующего эксперимента	ЕГ	КГ	До формирующего эксперимента	ЕГ	КГ	До формирующего эксперимента	ЕГ	КГ
Общий уровень психофизических возрастных особенностей развития подростков	95	95	95	5	5	5	-	-	-
Эмоциональная осознанность	90	85	95	10	15	5	-	-	-
Управление собственными эмоциями	80	70	85	20	30	15	-	-	-
Эмпатия	80	65	80	20	30	20	-	5	-
Способность к распознаванию эмоций других подростков	40	35	45	60	65	55	-	-	-

Отметим, что после использования психофизических практик была констатирована положительная динамика в экспериментальной группе по подгруппам (показатели сведены по результатам) (табл. 2).

Таблица 2 – Сравнительный анализ состояния сформированности психофизического развития подростков по группам (в %)

%	1 гр.	2 гр.	3 гр.	4 гр.	5 гр.	Итоговые результаты
Высокий	-	-	-	-	1	0,2
Средний	5	10	11	14	20	12
Низкий	95	90	89	86	79	87,8

По результатам исследования психофизических возрастных особенностей развития подростков, определяется низкий уровень сформированности, но в процессе исследования установлена качественная и количественная динамика по его показателям, в частности, эмпатии и повышение общего уровня психофизических возрастных особенностей развития подростков, занимающихся единоборствами. У подростков занимающихся единоборствами, требующих дальнейших психотерапевтических практик, есть гнев, констатировано также недостаточная и частичная сформированность образа «Я», выборочная и недостаточная сформированность психофизических процессов и низкий уровень их регуляции, но в то же время отмечен рост показателей принятия себя и других, уровня адаптированности к окружению (способность адекватного выражения эмоции в соответствии с ситуацией), рост показателей коммуникативных способностей и осознание сопереживания (эмпатия). У подростков экспериментальной группы достаточно сформирована способность к идентификации и пониманию эмоциональных состояний [5].

Проверка достоверности и эффективности результатов использования психофизического сопровождения была осуществлена с помощью t-критерия распределения подростков, подтверждающего именно эффективность применения определенных условий и разработанной программы психологического сопровождения формирования психофизических особенностей подростков, занимающихся единоборствами (табл. 3).

Таблица 3 – Статистический анализ данных влияния психофизических особенностей подростков, занимающихся единоборствами (анализ значимости разницы в оценках)

Уровень оценки	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
Среднее X	13,5	13,8	13,5	16,3
Дисперсия G	3,1	3,9	3,1	3,48
Ошибка m	0,46	0,44	0,46	0,58
Уровень вероятности P	0,05		0,05	
t-Критерий Стьюдента (вычисляемый) t 0,05	0,382		2,197	
t-Критерий Стьюдента (табличный) t 0,05	2,044		2,025	

Достоверно снижены значения показателей вегетативного коэффициента подростков 10-12 лет, занимающихся единоборствами, которые применяют искусственную дегидратацию организма, по сравнению с подростками, которые не прибегают к применению искусственной дегидратации организма, что указывает на меньшую зависимость вегетативной нервной системы от внешних факторов деятельности. Однако, сниженные значения показателей автономности у подростков, применяющих искусственную дегидратацию организма, отражают наличие большей зависимости поведенческих реакций и формирование стратегий деятельности в условиях соревновательной деятельности.

Результаты и обсуждение

Проведенный анализ показателей среди подростков 10-12 лет, не прибегающих к искусственной дегидратации организма и занимающихся единоборствами, свидетельствует об ухудшении когнитивных характеристик, по сравнению с подростками, которые применяют искусственную дегидратацию организма [6].

Статистическая значимость разницы между исходными и итоговыми данными контрольной и экспериментальной групп до и после формовочного эксперимента по уровню сформированности определялась посредством применения t-критерия Стьюдента. Учитывая значение в контрольной группе, критерий Стьюдента ($t_{об.}=0,382$) не превышает критическое значение $t_{таб.}=2,044$, следовательно, гипотеза о случайном характере коэффициента регрессии не отклоняется, а влияние формирующего эксперимента в контрольной группе считается несущественным. Значение критерия подростков 10-12 лет, занимающиеся единоборствами в экспериментальной группе ($t_{об.}=2,197$) превышает критическое значение $t_{таб.}=2,025$ [7].

Итак, гипотеза о случайном характере коэффициента регрессии отклоняется, а влияние формирующего эксперимента в экспериментальной группе считается существенным.

Таким образом, в результате проведения анализа данных, определяется прогрессивная динамика результатов относительно уровня сформированности психофизических особенностей подростков, занимающихся единоборствами. Это является веским основанием для подтвер-

ждения эффективности программы психологического сопровождения исследуемых подростков и дальнейшей возможности ее применения на практике, с индивидуальными корректирующими изменениями, в соответствии с каждым подростком и его семьей.

На основании указанных теоретических положений было разработано содержание методики, направленной на формирование, развитие и коррекцию психофизических особенностей подростков, занимающихся единоборствами в процессе специально организованных психокоррекционных занятий и специально разработанной психологической программы.

Учебные занятия проходили в форме лекций-консультаций по 4 тематическим блокам, которые соответствовали тематическим блокам программы для подростков 10-12 лет. Общее количество занятий составляло 38 часов. Количество предоставленных индивидуальных консультаций не фиксировано, однако учебная программа состоит, как отмечалось, из 4 блоков, раскрывающих основные технологии работы с подростками 10-12 лет, занимающиеся единоборствами (табл. 4).

Таблица 4 – Структура консультаций-тренингов, повышающих психофизические особенности подростков, занимающихся единоборствами

Содержательные блоки программы	Темы коррекционных занятий	Кол-во часов
1. Формирование и коррекция эмоциональной сферы	Лекции и практические занятия по формированию эмоционального интеллекта разными техниками арт-терапии. Лекции и практические занятия по телесно-двигательным практикам.	10
2. Формирование когнитивных составляющих психофизических особенностей подростков	Лекции и практические занятия по формированию психофизических особенностей подростков и составляющих методиками ТРТ (телесная терапия, движения).	12
3. Формирование психолингвистических аспектов	Лекции и практические занятия по формированию психолингвистических аспектов средствами использования методики метафористических карт	10
4. Проверка общего уровня психофизических особенностей подростков и формирование поведенческих аспектов личности	Лекции и практические занятия по формированию поведения подростков и общего уровня методиками игровой терапии, драмотерапии и маскотерапии. Итоги, общие рекомендации по предыдущим лекциям и тому подобное.	8

Назначение разработки семинара-тренинга родительской эффективности – способствовать гармонизации отношений родителей с подростком 10-12 лет и как опосредованного влияния на формирование эмоционального интеллекта подростков занимающиеся единоборствами.

Предложенная групповая работа с родителями направлена на решение таких задач: ознакомление с возрастными и психофизическими особенностями подростков, занимающихся единоборствами; осознание внутреннего мира эмоций и чувств подростка и собственного отношения к нему; формирование позитивного отношения к подростку 10-12 лет; осознание собственной позиции по воспитанию подростка и обучение эффективным способам взаимодействия с ним; ознакомление родителей с их ролью в формировании подростков, занимающихся единоборствами, и его значение для дальнейшей жизни в современном обществе. Во время проведения семинаров-тренингов родителям была предложена разносторонняя информация о возрастных, психофизических особенностях подростков, занимающихся единоборствами, о методах и стиле воспитания подростков, тесты на познание себя, терапевтические упражнения, игры, дискуссии.

Выводы

Таким образом, были выявлены и сформированы психофизические особенности подростков, занимающихся единоборствами. Разработана программа психофизического сопровождения, реализуемая по двум направлениям-основному и дополнительному. Психофизическое сопровождение реализовывалось через внедрение индивидуальных и групповых форм воздействия в сочетании с элементами игровой, развивающей, коррекционной, психотерапевтической просветительской деятельности.

Основными технологиями формирования и развития подростков, занимающихся единоборствами, является интеграция индивидуальных и групповых форм, которые реализовывались в сочетании с элементами тренинговой работы, игровой, развивающей, психокоррекционной, психотерапевтической деятельности.

Исследование психофизиологического состояния подростков, занимающихся единоборствами, выявило высокие компенсаторные механизмы, за счет которых подростки не прибегают к искусственной дегидратации организма для получения на соревнованиях высоких спортивных результатов.

Библиография

1. Хохлов, А. А. Физическая культура и спорт / А. А. Хохлов, А. В. Воронин, О. И. Разумова. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. – 96 с.
2. Шац, И. К. Психиатрия, медицинская психология: психозы у детей: учебное пособие для вузов / И. К. Шац. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 207 с.
3. Костюнина, Л. И. Эффективность применения косики-каратэ в физическом воспитании школьников 16-17 лет / Л. И. Костюнина, А. А. Хохлов // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2019. – С. 98-101.
4. Хохлов, А. А. Организация самостоятельных занятий и самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом : учебно-методическое пособие / А.А. Хохлов, А. Н. Илькин, А. В. Воронин. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2022. – 96 с.
5. Подольский, А. И. Диагностика подростковой депрессивности: учебное пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева, П. Г. Хейманс. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 174 с.
6. Заваденко, Н. Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: учебное пособие для вузов / Н. Н. Заваденко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 274 с.
7. Обоснование эффективности физического воспитания учащейся молодежи средствами косики-каратэ / А. А. Хохлов, О. И. Разумова, А. В. Воронин, Д. М. Марьин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16. – № 3. – С. 50-56.

**PSYCHOPHYSICAL AGE CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT
OF ADOLESCENTS 10-12 YEARS GOING INTO MARTIAL ARTS**

Khokhlov A.A., Voronin A.V., Razumova O.I.

Ulyanovsk State Agrarian University named after P.A. Stolypin

Abstract. The purpose of the article is to scientifically substantiate the importance and effectiveness of the use of psychological support for the formation of the development of adolescents 10-12 years old engaged in martial arts. The achievement of the research goal was ensured by a step-by-step solution of the main tasks: the approval of the primary state of formation of psychophysical age-related features of development in adolescents; the characteristic and description of the essence of providing comprehensive psychological support and psychological assistance in the process of forming the emotional intelligence of the studied adolescents 10-12 years; checking the effectiveness of psychological support for the formation of psychophysical age characteristics.

In order to solve the tasks and ensure the reliability of the provisions and conclusions, the method of psychodiagnostics (the method of “emotional intelligence” according to N. Hall), conversations, observations were used; a control and experimental group was created. The control group assumed that the psychodiagnostics procedure was carried out exclusively. The experimental group, in addition to psychodiagnostics procedures, underwent a number of psychological practices. According to the results of the study, a low level of emotional intelligence, empathy, control of one's own emotions and an average level of ability to recognize the emotions of other adolescents were established. In the process of studying the psychophysical age characteristics, qualitative and quantitative dynamics were established according to its indicators, in particular empathy.

A program of psychological support has been developed, implemented in two directions – the main and additional. The main direction is a direct influence on the personality of a 10-12 year-old teenager, an additional one is an influence on the studied adolescents through his immediate environment: family, coach, educators.

Keywords: adolescence, psychophysical features, psychological assistance, emotional intelligence of martial artists.