

улучшила свои показатели при выполнении бега на 30 метров 6,4%, а контрольная группа на 2,2%.

При выполнении контрольного упражнения «челночный бег 5x5» экспериментальная группа улучшила свои показатели на 4,6%, а контрольная на 1,2%.

В тесте «прыжок в длину» экспериментальная группа улучшила показатели на 1,6%, а контрольная на 0,1%.

При выполнении контрольного упражнения «прыжок в высоту» экспериментальная группа улучшила свои показатели на 12,1%, а контрольная на 7,6%.

Анализ результатов эксперимента позволяет сделать вывод о том, что разработанная программа по развитию скоростно-силовых способностей является достаточно эффективной.

Результаты тестирования показали, что в скоростно-силовых упражнениях показатели у занимающихся в экспериментальной группе оказались выше, чем у занимающихся в контрольной группе, где применялась другая программа, а также в экспериментальной группе футболистов обнаружены достоверные различия во всех тестах ($P < 0,05$). Как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели не имели статистических достоверных различий между группами ($P > 0,05$).

Библиографический список:

1. Альбрехт, Б. Новое в тренировке футболистов / Спорт за рубежом // Б. Альбрехт Д. Брюгемант, 1987. № 17. - С.12-13.
2. Бабаян, С.С. Методика применения ударного метода тренировки для развития скоростно-силовых качеств у высококвалифицированных футболистов / С.С. Бабаян, О.А. Курбонов, А.М. Усманов // Журнал Вестник спортивной науки. №1, 2012. – 214 с.
3. Варюшин, В. В. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. - 336 с.

Бирюкова Ю.А., Рогалева Л.Н.
Уральский федеральный университет
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕВУШЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологического благополучия девушек, занимающихся в студенческой футбольной команде. Получены новые данные относительно особенностей самооценки благополучия со стороны спортсменов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, футбол, девушки.

Проблема здоровой личности была и остается в центре внимания исследователей. В тоже время в последнее время все больше внимания уделяется такому показателю здоровья как психологическое благополучие (well-being).

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) психическое здоровье человека уже давно рассматривается через состояние благополучия, в то время как в научных исследованиях он появился недавно, причем прежде всего за рубежом.

На сайте ВОЗ говорится, что состояние психологического благополучия выражается в том, что человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества [2].

Как видно, психологическое благополучие является основным критерием здоровья, чем и объясняется интерес к изучению данного понятия.

Как пишет П.П. Фесенко психологическое благополучие напрямую не связано с наличием или отсутствием каких-либо психических или соматических недугов, а прежде всего направлено на изучение того как человек оценивает удовлетворённость своей жизнью и самореализацией в ней [1].

Проблема влияния занятий спортом на благополучие занимающихся представляется нам очень актуальным и новым направлением исследований, поскольку от уровня благополучия зависит его профессиональная самореализация.

Цель исследования заключалась в проведении пилотажного исследования психологического благополучия девушек, занимающихся футболом.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось со членами сборной команды по футболу Уральского Федерального университета. В исследовании приняли участие 15 девушек футболисток.

В качестве методики исследования была использована методика изучения благополучия, включающая по 10 утверждений, связанных с такими компонентами здоровья: физическое, социальное, эмоциональное, духовное, интеллектуальное. Оценки по каждому утверждению имели прямые и обратные шкалы, респонденты оценивали каждое утверждение по 4 ответам (редко, иногда, в большинстве случаев, всегда).

В качестве примера приведем примеры утверждения по каждому компоненту. Физическое здоровье оценивается по таким утверждениям: «Я сплю 7-8 часов каждую ночь. Моя иммунная система сильна, и я могу

избежать большинства инфекционных заболеваний. Если я заболеваю или получаю травму, то мое тело быстро восстанавливается. У меня много энергии, и я могу пережить день без чрезмерной усталости». Социальное здоровье по таким утверждениям: «Я стараюсь быть «лучшим человеком» и работать над поведением, которое вызвало проблемы в моих взаимодействиях с другими. Я хорошо лажу с членами моей семьи. Я хороший слушатель». Эмоциональное благополучие: «Мне легко смеяться над вещами, которые происходят в моей жизни. Я избегаю употреблять алкоголь, чтобы забыть о своих проблемах. Я могу выразить свои чувства, не чувствуя себя глупо». Духовное здоровье: «Я вовлекаюсь в добрые дела, не ожидая чего-то взамен. Я сочувствую тем, кто страдает, и стараюсь помочь им пережить трудные времена. Я уверен, что изменил жизни других людей позитивным образом». Интеллектуальное здоровье: «Я рассматриваю альтернативы, прежде чем принимать решения. Я бдителен и готов ответить на жизненные вызовы способами, которые отражают мысль и здравое суждение. Я склонен позволять эмоциям взять верх надо мной, и я действую не думая. Я активно стараюсь узнать все, что могу, о проблеме, прежде чем принимать решения». По каждому показателю можно было набрать максимально 40 баллов, и минимально 10 баллов. Высокие значения от 30 баллов и выше, низкие значения от 15 баллов и ниже.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Самооценка психического благополучия девушками-футболистками.

Респонденты	Физическое здоровье	Социальное здоровье	Эмоциональное здоровье	Духовное здоровье	Интеллектуальное здоровье	Итоговые значения
Участник 1	25	24	25	24	20	118
Участник 2	34	29	24	28	27	142
Участник 3	31	30	31	28	36	156
Участник 4	29	34	32	31	31	157
Участник 5	25	29	22	26	28	130
Участник 6	28	30	29	33	35	155
Участник 7	34	38	32	30	31	165
Участник 8	26	31	33	32	25	147
Участник 9	25	30	19	23	22	119
Участник 10	26	31	24	27	28	136
Участник 11	26	35	33	29	16	139
Участник 12	32	27	25	28	28	140
Участник 13	32	33	30	28	28	151
Участник 14	29	31	29	30	29	148
Участник 15	36	33	31	29	28	157
Среднее значение	29,2	31	27,9	28,4	27,4	143,9

Как видно из таблицы 1, благополучие спортсменов находится по всем компонентам на среднем уровне, в тоже время мы видим, что более высокие показатели по компоненту социальное здоровье (среднее значение 31) и физическое здоровье (среднее значение по группе 29, 2) и более низкий показатель по интеллектуальному (27.4) и эмоциональному (27.9). Представленные данные говорят о том, что оценки выше именно по тем компонентам, которые в большей степени актуальны для спортсменок, занимающихся футболом. В то же время менее высокие оценки по компонентам эмоционального и интеллектуального благополучия указывают на возможности определенных трудностей в регуляции и управлении своим эмоциональным состоянием и умение рационально решать возникающие проблемы.

Полученные данные так же интересно рассмотреть по индивидуальным показателям, можно отметить, что выделяются две спортсменки с более низкими показателями (118 и 119 баллов) и 5 спортсменок с показателями выше 155 баллов. Индивидуальные данные могут говорить о том, что психологическая удовлетворенность может быть связана как со спортивным результатом, от которого в большей степени зависит самореализация. В то же время согласно нашим наблюдениям, наиболее высокие показатели у тех спортсменок, которые только пришли в команду, то есть новички, и наиболее низкие значения у тех, кто последний год в команде и находится на этапе жизненного определения, решая как он будет продолжать свою деятельность после учебы в вузе.

Таким образом, наше пилотажное исследование говорит во - первых о том, что проблема благополучия спортсменов мало изучена, но в то же время очень актуальна, во-вторых, необходимо изучение не только благополучия спортсменов, но и факторов на него влияющих.

Библиографический список:

1. Фесенко, П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? / П.П. Фесенко // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005 Т. 2 № 4 С. 132–138.
2. Warr P. How to Think About and Measure Psychological Well-being. In: M. Wang, R.R. Sinclair, L.E. Tetrick (Eds.), *Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis*. New York: Psychology Press/Routledge, 2013. pp. 76-90.
3. [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения., 2014. URL: http://origin.who.int/features/factfiles/mental_health/ru/. (:дата обращения: 09.10.2019г.).