

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КОНТЕКСТЕ  
САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Монография

Москва

**ОНТО**   
 **ПРИНТ**  
СДЕЛАНО - СКАЗАНО

2014

УДК 796.01:159.9

ББК 88.4

П86

*Рекомендовано к изданию Ученым Советом  
Педагогического института физической культуры и спорта  
государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего профессионального образования  
Московского городского педагогического университета  
(ПИФКиС ГБОУ ВПО МГПУ)*

**Рецензенты:**

Неверкович Сергей Дмитриевич, доктор педагогических наук, профессор, академик РАО, заведующий кафедрой педагогики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма;

Горская Галина Борисовна, доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;

Полякова Татьяна Дмитриевна, доктор педагогических наук, профессор, профессор, проректор по НИР Белорусского государственного университета физической культуры.

**П86 Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности :** монография / [Л.Г. Уляева, Е.В. Мельник и др.]; под общ. ред. Л.Г. Уляевой. — М. : Издатель Мархотин П. Ю., 2014. — 236 с.

ISBN 978-5-00038-178-6

В монографии концептуально рассмотрены проблемы самореализации личности в процессе психолого-педагогического сопровождения спортивной деятельности: спортивная деятельность как психологический феномен; обоснована концепция психолого-педагогического сопровождения; представлены результаты экспериментальной работы по обоснованию, разработке, апробации и внедрению критериев оценки спортивно-важных качеств и возможности их формирования в процессе психологической подготовки в различных видах спорта.

Монография предназначена для студентов, магистрантов, аспирантов, профессорско-преподавательского состава вузов физической культуры, спортсменов, тренеров, психологов и других специалистов, связанных с подготовкой спортсменов высокого класса.

**ISBN 978-5-00038-178-6**

УДК 796.01:159.9

ББК 88.4

- © Уляева Л.Г., 1.1, 1.3, 1.4; 2.2, 2.3, 2.6; 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 2014
- © Мельник Е.В., 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5; 2.1, 2.3, 2.5, 2.6; 3.2, 3.6, 3.9, 2014
- © Воскресенская Е.В., 1.1, 1.2; 2.1, 2.4, 2.5, 2.7; 3.2, 3.3, 3.6, 3.8, 3.9, 2014
- © Сивидцкий В.Г., 1.3, 1.4; 2.1; 3.1, 3.6, 3.9, 2014
- © Раднагуруев Б.Б., 1.1, 1.3, 1.4; 2.5; 3.4, 3.5, 2014
- © Уляева Г.Г., 2.2, 2.5; 3.4, 3.5, 3.7, 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	стр. 5
ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	8
1.1. Разработка психоспортограммы спортивной деятельности.....	8
1.2. Психологический анализ сложнокоординационных видов спорта...	14
1.3. Психологический анализ единоборств.....	20
1.4. Психологический анализ игровых видов спорта.....	36
Резюме.....	49
Список использованной литературы по главе 1.....	50
ГЛАВА 2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА.....	54
2.1. Особенности личности спортсмена в психологической подготовке олимпийского резерва.....	54
2.1.1. Особенности психического и психомоторного развития в психологической подготовке олимпийского резерва.....	62
2.1.2. Сенсорные, моторные и психические асимметрии в психологической подготовке олимпийского резерва (на примере сложнокоординационных видов спорта).....	77
2.1.3. Особенности восприятия времени в психологической подготовке олимпийского резерва (на примере различных видов спорта)..	84
2.2. Роль индивидуальных различий в структуре личности юного спортсмена-футболиста.....	89
2.3. Влияние спортивной деятельности на формирование самооценки и проявление личностных деформаций.....	94
2.4. Формирование стиля саморегуляции поведения в психологической подготовке юных спортсменов (на примере сложнокоординационных видов спорта).....	97
2.5. Формирование нервно-психической устойчивости в психологиче- ской подготовке юных спортсменов (на примере сложнокоординаци- онных видов спорта).....	100
2.6. Компоненты психической надежности спортсменов (на примере различных видов спорта).....	111
2.7. Влияние семьи на формирование личности юных спортсменов.....	120
2.7.1. Уровень семейной тревожности как показатель адаптации юных спортсменов к условиям спортивной деятельности.....	120
2.7.2. Взаимосвязи между стилями семейного воспитания, мотива- ми спортивной и учебной деятельности.....	122
Резюме.....	127
Список использованной литературы по главе 2.....	128

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	133
3.1. Содержание концепции психологического сопровождения спорт- сменов высшей квалификации и олимпийского резерва.....	133
3.2. Разработка системы психологической подготовки спортсмена.....	145
3.3. Организация психологической подготовки спортсменов на базе училищ олимпийского резерва.....	151
3.4. Возможности поливариантного подхода в системе психологиче- ского сопровождения спортивной деятельности.....	157
3.5. Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивной деятельности.....	161
3.6. Оценка и формирование психологической подготовленности спортсменов.....	166
3.6.1. Мониторинг психологической подготовленности спортсменов	166
3.6.2. Отношение к психологической подготовке спортсменов.....	170
3.6.3. Компьютерная психокоррекционная программа «ОБЛИК».....	174
3.7. Психологическое сопровождение в подготовке спортсменов- футболистов.....	176
3.7.1. Особенности психологического сопровождения спортивного резерва в футболе.....	176
3.7.2. Тренинговые технологии в подготовке спортивного резерва в футболе.....	190
3.8. Особенности работы тренера-психолога в связи с запросом.....	194
3.8.1. Направления работы при переживании поражения юными спортсменами.....	194
3.8.2. Направления работы со спортсменами, сменившими место жительства и выступающими в новой команде.....	197
3.9. Психологическая подготовленность спортсменов в различных видах и условиях двигательной деятельности.....	199
3.9.1. Психологическая подготовленность в сложнокоординацион- ных видах спорта.....	199
3.9.2. Психологическая подготовленность в футболе.....	209
3.9.3. Психологическая подготовленность в единоборствах.....	212
3.9.4. Психофизиологическое сопровождение двигательной активности при подготовке к сложным средовым факторам.....	222
Резюме.....	226
Список использованной литературы по главе 3.....	227
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	232

## ВВЕДЕНИЕ

Недооценка роли личностного фактора в системе подготовки спортсменов, отсутствие индивидуального подхода к каждому спортсмену, выступает причиной низкой успешности и возникающих проблем. Психологическое сопровождение спортсмена направлено на гармоничное развитие личности спортсменов в избранном виде спорта, уменьшение ошибочных действий при формировании двигательных программ.

Психологическое сопровождение – это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов. Только глубокий анализ особенностей спортивной тренировки и механизмов воздействия на психику, выбор адекватных форм и средств подготовки, взаимодействие всех участников тренировочного процесса позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень соревновательных достижений.

Психологическому фактору в спортивной деятельности в учебно-тренировочном процессе и подготовке спортсменов к соревнованиям придаётся большое значение как в трудах специалистов в сфере теории спорта (В.Н. Платонов, 1997; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003 и др.), так и в работах спортивных психологов (А.В. Алексеев, 2003; Г.Д. Бабушкин, 2006; Л.Д. Гиссен, 1990; Г.Д. Горбунов, 2006; Г.Б. Горская, 1995; Ю.Я. Киселев, 2002; А.Ц. Пуни, 1984; А.В. Родионов, 2004; П.А. Рудик, 1974; Г.И. Савенков, 2006; Н.Б. Стамбулова, 1999; О.А. Черникова, 1980 и др.).

Проблема повышения эффективности организации психологической подготовки за счет использования возможностей формирования личности спортсменов выступает одной из важнейших задач, стоящих как перед детско-юношеским спортом, так и спортом высших достижений.

В современном спорте, особенно в спорте высших достижений, сложность используемых технологий, а также цена ошибки в методике подготовки спортсмена очень высока, поэтому узкая специализация всех участников тренировочного процесса становится необходимым условием. В полной мере это относится к психологической подготовке, которую наиболее эффективно может осуществлять целенаправленно подготовленный специалист – спортивный психолог. Только глубокий анализ психологических особенностей подготовки в конкретном виде спорта и доступных механизмов воздействия на психику спортсмена, выбор наиболее эффективных форм, средств и методов тренировки, творческое взаимодействие всех участников подготовки позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень его соревновательных достижений. Психологическое сопровождение как основная форма деятельности психолога в спорте – это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карье-

ре и стабильной демонстрации высоких результатов. В данной монографии обобщен многолетний опыт работы психологов в различных видах спорта и предложены наиболее эффективные, на взгляд авторов, формы планирования психологической подготовки и отчетности спортивного психолога.

Физиологической основой психики человека является нервная система, которая функционирует аналогично другим системам – мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д., но гораздо динамичнее реагирует на различные воздействия. Именно через нервную систему психика управляет всей активностью организма: от процессов жизнедеятельности до творчества, и совершенствование этого процесса идет постоянно в течение всей жизни человека. Поэтому и психологическая подготовка спортсмена проходит с первых занятий: от формирования интереса к виду спорта и воспитания профессионально важных качеств до регуляции психического состояния и социальной адаптации после завершения спортивной карьеры.

В психологическом сопровождении можно выделить три основных направления:

1) индивидуально-социальное – изучение и развитие особенностей личности, разрешение психологических проблем, связанных с адаптацией, бытом, учебой и общением;

2) терапевтическое – психологическая помощь при нарушении здоровья, пограничных состояниях, восстановлении после травмы, болезни и

3) тренировочно-соревновательное – реализация потенциала личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности.

И если для реализации мероприятий первого направления могут успешно привлекаться психологи разных специализаций, то для второго и третьего нужны конкретные специалисты – психотерапевты и спортивные психологи.

Работа психолога в спорте имеет ряд особенностей, которые принципиально отличают ее от других видов профессиональной деятельности. Во-первых, в спорте целью работы является подготовка к максимальному проявлению спортсменом своих возможностей, что требует значительных волевых усилий, эмоционального напряжения и может быть связано с риском для здоровья (получение травмы, перетренированность и т.д.).

Во-вторых, высокая конкурентность соревновательной борьбы вызывает необходимость создания на тренировке экстремальных условий, в том числе и с проявлением социально негативных явлений (конфликтности, агрессивности, дезадаптации). Безусловно, психологическая подготовка должна предусматривать и профилактику переноса негативных ситуаций в повседневную жизнь.

В-третьих, результат деятельности спортивного психолога ожидается в конкретный период проведения соревнований, и получение эффекта от психологической подготовки до или после запланированного момента рассматривается как неудача.

В-четвертых, при подготовке организм спортсмена подвергается различным воздействиям (тренировочные нагрузки, физиотерапия, фармаколо-

гия и т.д.), и психологические мероприятия должны органично дополнять этот комплекс. Это требует от спортивного психолога знаний по биохимии, физиологии, теории спортивной тренировки и других специальных дисциплин. Только в этом случае он сможет организовать эффективное психологическое сопровождение.

В-пятых, подготовка и соревнования у спортсменов, особенно в спорте высших достижений, проходят в различных городах, залах, на базах и стадионах, что требует от психолога готовности работать в полевых условиях: без стационарного оборудования, аппаратуры, часто и отдельного помещения.

В-шестых, динамичные изменения психического состояния спортсмена им самим могут осознаваться гораздо позже, что фактически исключает из работы спортивного психолога длительные диагностические процедуры и ожидание от спортсмена запроса на конкретную помощь.

Игнорирование перечисленных особенностей приводит к неэффективности психологической подготовки. Правильная постановка задач психологической подготовки, наоборот – экономит время, средства и усилия, как самого спортсмена, так и других специалистов. Вот несколько типичных задач спортивному психологу для психологического сопровождения: обучить методам психорегуляции, снизить уровень тревожности, сформировать мотивацию и оценить готовность к соревнованию, развить волю, внимание, мышление, реакции и другие психические свойства.

# ГЛАВА 1

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1.1. Разработка психоспортограммы спортивной деятельности<sup>1, 2, 3</sup>

На современном этапе развития спорта разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения психологических особенностей спортивной деятельности, с одной стороны, и личности спортсмена, как сложной динамической системы, субъекта этой деятельности – с другой [17, 18, 40]. В этой связи немаловажным фактором совершенствования подготовки является характеристика вида спорта, психолого-педагогическому анализу которого посвящены труды исследователей [12, 16, 24, 30, 42, 47, 51, 54, 58, 59, 69 и др.].

Деятельность является необходимым условием формирования личности и в то же время зависит от уровня развития личности, выступающей как субъект деятельности [40, 56]. В настоящее время отсутствует однозначное толкование понятия «спортивная деятельность». В различных методологических подходах и базирующихся на них концепциях, как правило, рассматриваются отдельные аспекты спортивной деятельности. Каждый ученый вкладывает в него свое содержание в зависимости от собственных позиций и предмета исследования.

Спортивную деятельность можно охарактеризовать с двух сторон:

– с одной стороны, она, как и любая человеческая деятельность, является «единицей жизни» спортсмена, основным способом взаимодействия спортсмена с окружающей социальной средой, удовлетворением материальных и духовных потребностей и др.;

– с другой стороны, она является совокупностью целенаправленных двигательных действий, обусловленных достижением определенных целей и посредством решения задач физической, тактической, технической, психологической подготовки спортсмена.

---

<sup>1</sup>Раднагуруев, Б.Б. Особенности спортивной деятельности в регболе / Б.Б. Раднагуруев, Л.Г. Уляева // *Восток-запад: Проблемы физической культуры и спорта: Материалы II Международной научно-практической конференции* – Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 2000. – Ч.2. – С. 56–61.

<sup>2</sup>Мельник, Е.В. Модель психологической готовности спортсменов в сложнокординационных видах спорта / Е.В. Мельник, Е.В. Силич (Воскресенская) // *Информационно-аналитический бюллетень. Вып. 14. Модели подготовки ближайшего резерва и национальных команд к Олимпийским играм.* – Минск: БГУФК, 2012. – С. 210–226.

<sup>3</sup>Мельник, Е.В. Психологический анализ спортивной деятельности / Е.В. Мельник // *Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм. Материалы Международной конференции / под ред. В.Г. Сивицкого.* – Минск: ЗАО «ВЕДЬ». – 2004. – С. 53–58.



Спортивная деятельность делится на активное участие в тренировках, соревнованиях и организационно-педагогическую деятельность, включающую работу тренеров, судей, представителей прессы, телевидения и т.д.

Многие исследователи понимают спортивную деятельность как тренировочный и соревновательный процесс в целом, осуществляемый периодически, систематически и длительное время или сводят ее к более узкому понятию – «спорту высших достижений», акцентируя внимание на достижение высоких спортивных результатов в определенном виде спорта, на максимальных физических и психических нагрузках (О.Ф. Батрова, 1992; С.В. Брянкин, 1983; А.В. Родионов, 1983 и др.). Под деятельностью спортсмена и тренера понимается, прежде всего, процесс обучения и тренировки, выявляется общее в подготовке и в требованиях, предъявляемых к познавательной и эмоционально-волевой сферам личности. В процессе соревнований происходит сравнение, оценивание и демонстрация спортивных достижений, регулирование конкуренции в сфере спорта. В этих концепциях на первый план выступают операционные аспекты, то есть спортивная деятельность описывается как последовательность сменяющих друг друга операций (или действий), характеризующих специфику каждого вида спорта. Их изучение позволяет наиболее объективно отражать качество выполнения той или иной деятельности в спорте (техника и тактика). Это наиболее простой и доступный путь научного поиска, который не всегда позволяет учитывать такой важный компонент, как особенности личности, от которых зависит психическая надежность, успешность, индивидуальный стиль и психологическая подготовленность.

Имеются концепции, описывающие составной частью психологической структуры спортивной деятельности психомоторику, которую следует понимать как основной вид объективизации психики в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально-моторных реакциях и актах (К.К. Платонов, 1982). Психомоторными процессами являются сенсомоторные реакции и сенсомоторная координация, произвольные моторные действия, идеомоторные процессы, специализированные восприятия, волевые усилия и др., которые являются компонентом технических приемов в спортивной деятельности.

Проблемным моментом в педагогическом анализе деятельности также является отсутствие объективного критерия оценки спортивного достижения в видах спорта, где она не выражена количественно. Н.Б. Стамбулова [58] указывает на значимость изучения особенностей видов спорта для психологов-практиков, спортсменов и тренеров. Оцениваются объективные условия деятельности, вытекающие из них требования к психомоторике, психическим процессам и свойствам спортсмена, межличностным отношениям, доминирующим состояниям и способам их регуляции.

Для реализации практических задач подготовки спортсмена используются различные классификации видов спорта и соревновательных упражнений [22, 39, 57, 62 и др.], в основе которых лежит механизм энергообеспечения; характер взаимодействия и сотрудничества; особенности предмета состязания и характера двигательной активности, преимущественные требова-

ния к физическим качествам; способ определения соревновательного результата; биомеханическая структура движения. Наиболее распространенной является классификация, отражающая специфику движений, а также структуру соревновательной и тренировочной деятельности, характерную для различных видов спорта. В связи с этим выделяют циклические, скоростно-силовые, сложнокоординационные, единоборства, спортивные игры, многоборья и комбинированные виды спорта.

Интегрирующим подходом, охватывающим разнообразные стороны тренировочного и соревновательного процессов, их организацию, можно считать проведение психографического анализа спортивной деятельности, выявление «модели сильнейшего спортсмена» и определение индивидуального стиля деятельности. При *психографическом анализе* спортивной деятельности следует учитывать два взаимосвязанных уровня, раскрывающих внешние взаимосвязи и взаимоотношения, которые диктуются правилами и условиями данного вида спорта, и внутренние, субъективные отношения спортсмена к выполняемой деятельности, определяемые особенностями его личности, структурой мотивов.

Психографическому анализу спортивной деятельности посвящены труды многих отечественных и зарубежных исследователей (Э. Герон, 1979; П.А. Рудик, 1974; А.Ц. Пуни, 1959; Г.М. Гагаева, 1969; Н.А. Худадов, 1983; Н.Б. Стамбулова, 1999 и др.). Проведен анализ особенностей отдельных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, плавания, фехтования, футбола и др.), выделены значимые для вида спорта личностные качества (волевые, индивидуально-типологические и др.) [42]. Однако, несмотря на важность психографического анализа, это исследовательское направление до сих пор не получило должного обоснования в плане организации психологической подготовки. Э. Героном указывал на их описательный характер, отсутствие направленности на раскрытие «задач психологической подготовки, т.е. тех психических особенностей, которые необходимы для данного вида спорта и которые нужно целенаправленно развивать у спортсмена» [44, с. 41].

Начало создания психоспортограмм в спортивной деятельности связывается с профессиографическим анализом, интенсивно разрабатываемом в психологии труда (Б.Г. Ананьев, 1977; С.Г. Геллерштейн, 1959; Е.М. Иванова, 1987; Е.А. Климов, 1988; А.К. Маркова, 1996; В.А. Толочек, 2006 и др.).

Разработаны схемы психографического анализа на примере спортивной деятельности. Так, П.А. Рудик выделяет компоненты психологической структуры спортивной деятельности: идейную направленность спортивной деятельности, выражаемую личностно-значимыми и общественно значимыми мотивами, побуждающими человека к данной деятельности; технические приемы и рабочие операции процесса деятельности; двигательные навыки; специализированные восприятия; специальные знания, их содержание, объем и глубину; поведенческие аспекты спортивной деятельности [44, 51].

Болгарский психолог Эма Герон создала четырехблочную двухуровневую структурную модель психоспортограммы, в которую включила особенности деятельности, требования к ее выполнению, трудности; особенности

соревнования; психические функции, качества, состояния и умения, необходимые для выполнения деятельности, а также блок контроля [44].

Н.Б. Стамбулова подчеркивала недостаточную разработанность психоспортограмм различных видов спорта, несмотря на их значимость для психологов-практиков, спортсменов и тренеров. Ее составляющими выступают объективные условия тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта, а также вытекающие из них требования к психомоторике и психическим процессам спортсмена, психическим свойствам, межличностным отношениям, доминирующие психические состояния спортсменов и способы их регуляции, требования к тренеру [58].

Г.И. Савенков при модульном рассмотрении психологической подготовки выделяет отдельное направление – создание психологического паспорта вида спорта, как системы требований к психике и личности спортсмена, занимающегося избранным видом спорта, обуславливающих достижение высоких спортивных результатов. Психологический паспорт вида спорта выступает в виде модели будущих результатов психологической подготовки, характеризует те качества личности и психики, к которым надо стремиться в процессе спортивного совершенствования, что по содержанию тождественно психоспортограмме. Однако его преимущество состоит в том, что он рассматривается в системе психологической подготовки, наряду с такими направлениями как психологическая характеристика спортсмена, общая психологическая подготовка, психологическая подготовка спортсмена в конкретной спортивной тренировке, предсоревновательная психологическая подготовка, предстартовая и непосредственно соревновательная психологическая подготовка спортсмена, послесоревновательная психологическая подготовка спортсмена [52].

Кроме объективных условий деятельности выделяют субъективные (индивидуальные) факторы спортивной деятельности, которые зависят от спортсмена и могут им регулироваться. Индивидуальные условия деятельности включают одаренность спортсмена; условия тренировочного процесса; особенности методики тренировки и личности тренера; влияние семьи, друзей, партнеров, соперников, судей, зрителей и других людей из социального окружения, наконец, меру и характер собственной активности спортсмена.

С точки зрения теории спорта успешность спортивной деятельности отождествляется с понятием результативность. Спортивный результат – количественный или качественный уровень показателей, в зависимости от особенностей вида спорта выраженный: победой в состязаниях; единицами измерения времени, пространства и массы; числом набранных спортсменом баллов при оценке судей; количеством набранных очков и др., которые являются критериями судейства [23, 46]. Однако такой подход позволяет очень узко оценивать деятельность спортсмена. Отмечено, что «спортивный результат, будучи главным итогом тренировки спортсмена, тем не менее, не всегда отражает качество и эффективность тренировочного процесса» [46, с. 67]. Как критерий успешности результат может выступать в сравнении с рядными коэффициентами, с результатами других спортсменов, с динамикой

выступлений спортсмена за определенный промежуток времени. Результат сам по себе еще не полностью характеризует успешность спортивной деятельности, что требует необходимости рассмотрения его в совокупности с другими критериями.

Если сопоставить спортивную деятельность с учебной, то оценка спортивной успешности по результативности (набранным очкам, баллам, секундам, метрам, ...) равнозначна оценке учебной успешности только по показателям успеваемости (отметок за устные ответы, письменные работы, набранные баллы при тестировании...). Такой подход нивелирует психологические показатели, которые влияют на формирование гармоничной личности.

Встречаются попытки разработки диагностических коэффициентов или зависимостей успешности спортивной деятельности от других показателей: занятого места, рейтинга и др. [46]. Так, М.И. Брегер (1986) определил критерии количественной оценки соревновательной деятельности, среднее значение спортивных результатов определялось отношением их суммы к количеству боев. Е.А. Грозин в соавт. (1984) разработали коэффициент спортивного мастерства и интегральный показатель атакующих (защитных) действий в соревновательной деятельности. Г.П. Семенов (1982) выразил успешность спортивной деятельности в математической зависимости, в которой важную роль играют: занятое место; количество спортсменов, стартов, занятых мест; стаж занятий спортом и возраст. В.Н. Мурзинков, А.В. Медведь (1994) выявили унифицированные критерии оценки соревновательной деятельности борцов: результативность в данном соревновании, рейтинг спортсмена, модельные характеристики результативности, соревновательная устойчивость.

В этих концепциях спортивная деятельность описывается как последовательность сменяющихся друг друга операций или действий, изучение которых позволяет наиболее объективно отражать технику и тактику вида спорта. Но не учитываются такие показатели психологической подготовленности спортсменов как уровень развития специальных свойств личности, психомоторных показателей, отношение к деятельности, активность и др.

Все рассмотренные выше показатели оценивают успешность спортивной деятельности и вслед за ней психологическую подготовленность только по внешним критериям. Однако, «любое внешнее действие опосредуется процессами, протекающими внутри субъекта, а внутренний процесс так или иначе проявляется вовне; вместе с тем под влиянием внешнего изменяется и внутреннее; ...изучая «внешнюю сторону» деятельности можно раскрыть «внутреннюю сторону», а точнее, понять реальную роль психики в деятельности» [31, с. 211]. Это указывает на необходимость учитывать внешнюю и внутреннюю стороны деятельности, которые неразрывно связаны.

Особое значение для спортсмена имеют такие особенности, которые влияют на спортивную деятельность, от которых зависят результаты соревнований и является основой индивидуализации. В спортивной психологии успешность деятельности рассматривается в связи с такими понятиями как способности, индивидуальный стиль деятельности, надежность, готовность и др. Для представителей различных видов спорта характерны сочетания пси-

хических качеств, играющих большую роль в обеспечении надежности деятельности спортсменов. В.Л. Маришук, Л.Н. Серова [33] выделили критерии успешности соревновательных действий, которые оцениваются непосредственно в процессе наблюдения за соревнованиями в условных баллах (от 1 до 5). Так, при высокой успешности спортсмены «действуют с учетом вероятностных ситуаций по оптимальной тактической схеме, легко и своевременно концентрируют, переключают или распределяют внимание; движения точные по форме и условиям, хорошо координированные», о низкой успешности свидетельствует «преобладание ошибок, ведущих к невыполнению действий, движения неадекватные заданным, хаотичные или же ступор» [33, с. 72].

Д.В. Попов (2001) успешность деятельности изучал в связи с субъективной оценкой ее результата в сравнении с запланированным, который определялся в соответствии с возможностями индивида, сопровождающаяся определенными переживаниями.

Показатели успешности важны при составлении психоспортограммы в любом виде спорта, которая раскрывает «внешние взаимосвязи и взаимоотношения, диктуемые правилами и условиями данного вида спорта, и внутренними субъективными отношениями спортсмена к выполняемой деятельности, определяемые особенностями его личности» [42, с. 4]. Проведение психографического анализа, выявление «модели сильнейшего спортсмена» позволяет учитывать разнообразные стороны тренировочного и соревновательного процессов, и может рассматриваться интегрирующим подходом в оценке успешности спортивной деятельности [42, 44, 46 и др.].

Необходимость разработки интегральной оценки успешности спортивной деятельности приобретает особую актуальность в связи с высоким уровнем субъективизма в судейской оценке технического и артистического компонентов мастерства спортсменов. Можно привести множество примеров из спортивной практики, когда наблюдается явное расхождение внутренней, субъективной оценки спортсмена, его тренера, болельщиков с экспертным мнением судейской бригады по поводу выступлений сильнейших спортсменов на соревнованиях различного уровня. Так, выступление белорусского гимнаста И.Иванкова было признано лучшим по итогам зрительских симпатий, однако судейской бригадой на Олимпийских играх оценено только вторым местом, прыжок фристайлиста Д. Дашинского по результатам судейских оценок на Олимпийских играх в Турине также оценен вторым, однако сам спортсмен своим выступлением был доволен и внутренне ощущал себя победителем. Такая ситуация встречается не только с белорусскими, но и российскими спортсменами. В этой связи неизученной остается проблема личности спортсменов, так и не сумевших в своей спортивной карьере завоевать золотую медаль, но по уровню своей подготовленности, имеющих реальные шансы претендовать на звание победителей Олимпийских игр.

Спортивными федерациями во всех сложнокоординационных видах спорта (фристайл, спортивная акробатика, прыжки на батуте, спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание, прыжки в воду и др.) проводилась большая работа по повышению объективности судейства: раз-

рабатывались новые правила, создавались отдельные судейские бригады, вводились новые критерии оценки, использовались современные технические средства (компьютерная техника и видеозапись) для анализа спорных моментов выступлений спортсменов.

Однако, как в практической сфере спорта, так и в научных исследованиях мало внимания уделяется психологическому фактору успешности спортивной деятельности, основанному на индивидуальной субъективной оценке результативности спортсмена, степени реализации физических и психических возможностей личности, в соответствии с поставленными целями.

При изучении спортивной деятельности принято включать в круг применяемых методов психолого-педагогический анализ. Он способствует выявлению разнообразных факторов, влияющих на действия участников состязаний, а также определенного круга психических качеств, «обеспечивающих» успешное выполнение деятельности (Ю.М. Портнов, 1996).

Несмотря на разнообразие классификаций видов спорта и соревновательных упражнений при выделении критериев успешности спортивной деятельности целесообразно рассматривать три группы: циклические, сложнокоординационные и единоборства [39]. Взаимосвязь объективных и субъективных показателей успешности предусматривает необходимость учета основных признаков «прямо или косвенно выражающих полезные и вредные качества элементов деятельности... уровень квалификации, степень выраженности психофизиологических свойств индивидуальности в их взаимосвязи с успешностью деятельности» [60, с. 104]. В циклических видах спорта преобладают объективные критерии оценки соревновательной деятельности (время, дистанция, дальность прыжка и т. д.); в сложнокоординационных – субъективные, выявление победителя осуществляется на основе сравнения сложности, качества и эстетичности исполнения двигательных действий спортсменами (баллы, очки и т. д.).

## 1.2. Психологический анализ сложнокоординационных видов спорта<sup>4, 5</sup>

Проблема изучения сложнокоординационных видов спорта с точки зрения психологии является интересной, так как это помогает с разных сторон рассмотреть виды спорта, объединенные в одну группу по признаку доминирования координационных способностей (спортивную и художественную гимнастику, прыжки в воду, прыжки на батуте, синхронное плавание,

---

<sup>4</sup>Мельник, Е.В. *Разработка системы психологической подготовки спортивного резерва в сложнокоординационных видах спорта* / Е.В. Мельник, Е.В. Силич (Воскресенская) // *Научно-практические проблемы спорта высших достижений: материалы Международной конф., г. Минск, 4-5 дек. 2008 г. / редкол.: А.В. Григоров (гл. ред.) [и др.]; Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – С. 303–307.*

<sup>5</sup>Мельник, Е.В. *Модель психологической подготовленности спортсменов в сложнокоординационных видах спорта* / Е.В. Мельник, Е.В. Силич (Воскресенская) // *Информационно-аналитический бюллетень. Вып. 14. Модели подготовки ближайшего резерва и национальных команд к Олимпийским играм. – Минск: БГУФК, 2012. – С. 210–226.*

фигурное катание, фристайл, спортивную акробатику, спортивно-бальные танцы, спортивную аэробику и др.). В видах спорта со сложной координацией анализ деятельности проводился лишь в немногих работах (психологический аспект – И.А. Григорьянц, 1996; М.В. Ермолаева, Н.А. Худадов, 1983; Е.Г. Козлов, В.Г. Колухов, Э.И. Михайлова, 1977; А.Ц. Пуни, 1959; Л.Н. Тишина, Н.М. Пейсахов, 1989; и др.; физиологический – А.А. Семкин, 1992 и др.; теоретико-методологический – В.С. Фомин, 1984 и др.).

Проведенная Т.Т. Джамгаровым, А.Ц. Пуни (1979) психологическая систематизация видов спорта и соревновательных упражнений позволяет найти место конкретного вида спорта в системе взаимодействия спортсменов с соперниками и товарищами по команде, что характеризует объективные условия деятельности и может помочь выделить специальные свойства личности.

Психологические факторы, способствующие повышению надежности и успешности в сложнокоординационных видах спорта, обусловлены спецификой деятельности, которую отличает:

- Опосредованное противоборство, отражающее пространственное временное различие во взаимодействии соперников, которые выполняют соревновательные упражнения поочередно. Что не позволяет непосредственно влиять на выступления соперников, создает условия неопределенного представления о результате, в связи с ее субъективной оценкой, высокой цены ошибки при завале комбинации, что усиливает стремление спортсмена к одобрению и предъявляет повышенные требования к самоконтролю и самообладанию. В психологическом плане показательным является выступления Российского фигуриста Е. Плющенко на зимних Олимпийских играх 2006 года, который, несмотря на неудачную жеребьевку – первый в финале, ошибочно выполнил свою произвольную программу.

- Значимость высокого уровня развития координационных способностей, позволяющих быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи, овладеть большим запасом движений для объединения их в сложные комбинации при организации управления движениями, а также других психомоторных способностей, выступающих факторами спортивной успешности. Это предусматривает раннюю спортивную специализацию (с дошкольного или младшего школьного возраста), учитывая сензитивные периоды в развитии координационных способностей. При многократном повторении одних и тех же элементов в тренировке необходима настойчивость, терпеливость, исполнительность, при разучивании рискованных элементов – смелость. Совершенное управление движениями требует установления закономерностей развития специализированных восприятий – «чувств» (времени, темпа, ритма, пространства, прилагаемых усилий, снаряда, партнера и др.).

- Наличие различных форм проявления сотрудничества в команде: совместно-взаимосвязанной деятельности партнеров (парно-групповые виды спортивной акробатики, спортивно-бальные танцы, фигурное катание и др.), характеризуемой согласованностью, объединением действий партнеров; совместно-синергической, предусматривающей синхронное выполнение упражнений (синхронные прыжки в воду и на батуте, синхронное плавание,

групповые виды художественной гимнастики и др.) и совместно-индивидуальной (спортивная и художественная гимнастика, акробатические прыжки, фристайл и др.). Специфические условия спортивной деятельности характеризуются необходимостью слаженной и синхронной работой партнеров, что предусматривает их совместимость по психофизиологическим, психологическим и социально-психологическим признакам.

– Высокий уровень субъективности при судействе соревнований, оценку мастерства спортсмена по показателям трудности программы, ее композиции и качества исполнения. Критерием судейских оценок является не только безошибочное выполнение элементов, отсутствие «срывов», но и умение демонстрировать высокий артистизм в процессе реализации сложных технических действий. Существует множество элементов различной степени трудности, отличающихся друг от друга пространственными и временными параметрами движений, характером мышечных усилий. В основе закономерных «срывов», к которым относится не только падение, но и грубые ошибки в комбинации, лежат психологические барьеры, возникшие в результате отрицательных переживаний в прошлом, а так же некоторые закрепленные на протяжении многих соревнований ошибки. Неожиданные, трудно предсказуемые срывы, связаны с нарушением психической регуляции, проявляемой в нарушении двигательного стереотипа – «заскок», в неадекватных ощущениях, в снижении концентрации внимания при выполнении упражнения; в различных эмоциональных переживаниях.

Установлены особенности деятельности и специфика подготовки в отдельных сложнокоординационных видах спорта [12, 34, 36, 42, 47, 60, 63 и др.]. Для теории и методики спорта актуальным является установление не единичного, отличающего один вид спорта от другого, а, наоборот, выделение общих закономерностей, объединяющих отдельные виды в одну категорию. Изучение сложнокоординационных видов спорта помогает с разных сторон рассмотреть отдельные виды спорта, объединенные в одну группу по признаку доминирования координационных способностей (спортивную и художественную гимнастику, прыжки в воду, прыжки на батуте, синхронное плавание, фигурное катание, фристайл, спортивную акробатику, спортивную аэробику и др.). Упражнения, требующие преимущественного проявления координационных способностей, осуществляются в условиях строго регламентированной программы движений, совершенствования тонкой регуляции движений; связаны с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений, отсутствием непосредственного взаимодействия с противником [12, 42, 47, 59].

А.Л. Попов, Н.С. Шумова (2006) определили, что «сложнокоординационные виды в значительной степени «продвигают» развитие координационных возможностей, опирающихся на ловкость, гибкость, и зависимы от развития методики и психологического обеспечения в освоении принципиально новых сложных движений, наработанных в культуре и искусстве... при оценке спортивных результатов используются в основном субъективные критерии (баллы, ранжирование)».



Психолого-педагогический анализ сложнокоординационных видов спорта позволил составить их классификацию по характеру упражнений (вращений), по статичности-динамичности, по техничности-артистичности, по микроклиматическим условиям среды (таблица 1).

Таблица 1

Классификация сложнокоординационных видов спорта

<i>Признак классификации</i>	<i>Группы видов спорта, их особенности</i>																	
По статичности /динамичности	Динамические упражнения с вращениями, с удержанием равновесия (индивидуальные и групповые)							Статические упражнения без вращений в безопорном положении, без музыкального сопровождения, технические										
По характеру упражнения (вращений)	Упражнения в безопорном положении с преимущественными вращениями в горизонтальной и вертикальной плоскости				Упражнения с преимущественными вращениями в вертикальной плоскости или удержанием равновесия													
По техничности / артистичности (наличию музыкального сопровождения)	Технические, без музыкального сопровождения		Требуют проявления артистизма, с музыкальным сопровождением		Требуют проявления артистизма, с музыкальным сопровождением		Технические без музыкального сопровождения											
По условиям среды	летние	зимние	летние	летние	зимние	летние	зимние	тир, стрельбище										
	зал	вода	снег	Зал	вода	зал	лед		вода	снег								
Виды спорта	прыжки на батуте и акробатической дорожке		фристайл		спортивная гимнастика и акробатика (парно-двушпавые)		синхронное плавание		художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивно-балльные танцы		фигурное катание на коньках		водные лыжи и парусный спорт		прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, сноуборд		пулевая стрельба, стрельба из лука	

В отдельных видах спорта со сложной координацией выявлялись психомоторные характеристики и личностные качества [12, 34, 47, 60, 63]. На примере спортивной гимнастики, прыжков в воду, фигурного катания были выделены психические и психомоторные качества: мышечно-двигательная чувствительность, воспряти микроинтервалов времени, «чувства ритма», устойчивость вестибулярных реакций, свойства внимания, самоконтроль действий, помехоустойчивость, волевые качества, мотивация; проявление страха и тревоги, особенности регуляции эмоциональных состояний и психического напряжения при выполнении упражнений, связанных с риском.

В таблице 2 представлена модель психографического анализа для сложнокоординационных видов спорта.

Таблица 2

## Психоспортограмма сложнокоординационных видов спорта (СК)

Признак	Объективные и субъективные компоненты спортивной деятельности		
1	2		
<i>Виды спорта</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика и аэробика, прыжки на батуте, спортивно-бальные танцы;</li> <li>пулевая стрельба, стрельба из лука и др.</li> <li>прыжки в воду, водные лыжи, синхронное плавание, парусный спорт и др.</li> <li>фигурное катание на коньках, фристайл, лыжное двоеборье, сноуборд и др.</li> </ul>		
<i>Ведущие психомоторные характеристики</i>	Значимость высокого уровня развития <b>координационных способностей</b> , позволяющих быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи, овладевать большим запасом движений для объединения их в сложные комбинации при организации управления движениями, а также других психомоторных способностей, выступающих факторами успешности	Это предусматривает раннюю спортивную специализацию (с дошкольного или младшего школьного возраста), в соответствии с сенситивными периодами развития координационных способностей	Управление движениями требует развития специализированных восприятий – «чувств»: времени, темпа, ритма, пространства, снаряда, партнера и др., зрительно-моторной координации, глазомера, прогностического распознавания
<i>Особенности тренировочной и соревновательной деятельности</i>	Соревновательная программа отличается <b>кратковременным характером</b> (от нескольких секунд – прыжки в воду до 3-5 минут – водные лыжи). Большинство СК видов спорта включено в программу олимпийских игр (летних и зимних). Микроклиматические условия: спортивные залы, бассейны, открытые водоемы, горнолыжные трамплины		При многократном повторении элементов в тренировке необходима настойчивость, терпеливость, исполнительность, при разучивании рискованных элементов – смелость.
	Высокий уровень травматизма: переломы конечностей, ушибы, растяжения, травмы головного мозга, позвоночника и др.		
<i>Противоборство</i>	<b>Опосредованное противоборство</b> отражает поочередность соревновательных упражнений, пространственное и временное различие в противоборстве с соперником	Не позволяет спортсменам непосредственно влиять на выступления соперников, создает условия неопределенного представления о результате, в связи с субъективной оценкой	Усиливает стремление к одобрению и предъявляет повышенные требования к самоконтролю и самообладанию
<i>Взаимодействие</i>	<b>Наличие различных форм проявления сотрудничества в команде:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>совместно-взаимосвязанная деятельность</b> (парно-групповые виды акробатики, спортивно-бальные танцы, фигурное катание и др.), характеризуется согласованностью действий партнеров</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>совместно-синергическая</b>, предусматривает синхронное выполнение упражнений (синхронные прыжки в воду и на батуте, синхронное плавание, групповые виды худ. гимнастики и др.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>совместно-индивидуальная</b> (спортивная и художественная гимнастика, акробатические прыжки, прыжки в воду и на батуте, фристайл и др.)</li> </ul>
	Работа в паре предусматривает их совместимость по психофизиологическим, психологическим и социально-психологическим признакам		

1	2		
<i>Судейство</i>	<p><b>Высокий уровень субъективности</b> при судействе соревнований.</p> <p>Оценка мастерства спортсмена осуществляется по показателям трудности программы, ее композиции и качества исполнения.</p> <p>Существует множество элементов различной степени трудности, отличающихся пространственными и временными параметрами движений, характером мышечных усилий</p>	<p>Критерием судейских оценок является не только безошибочное выполнение элементов, отсутствие «срывов», но и умение продемонстрировать артистизм в процессе реализации сложных технических действий. В основе ошибок лежат психологические барьеры, нарушение двигательного стереотипа, изменения психической регуляции</p>	<p>Предъявляет высокие требования к «отчетливости» ощущений и восприятий, концентрации внимания при выполнении упражнений, адекватности эмоциональных переживаний, психической устойчивости и индивидуальной системы саморегуляции</p>
<i>Перечень основных спортивно-важных качеств</i>	<p><b>Свойства нервной системы:</b> средняя сила н.с. или слабая; подвижность нервных процессов; уравновешенность по «внешнему» балансу или преобладание возбуждения («по внутреннему» балансу)</p> <p><b>Свойства темперамента</b> (в психомоторной, интеллектуальной и коммуникативной сфере): эргичность, пластичность, скорость, эмоциональность, активность</p> <p><b>Черты характера:</b> ответственность, добросовестность, эгоцентризм, демонстративность, завышенная самооценка</p> <p><b>Мотивационно-потребностная сфера:</b> соревновательная мотивация, потребность в одобрении, потребность в достижении цели</p> <p><b>Эмоционально-волевая сфера:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–волевые качества: целеустремленность, выдержка и самообладание, смелость и решительность; волевой самоконтроль; склонность к риску;</li> <li>–специальные спортивные эмоции: воодушевление, возбуждение, увлечение, честь и гордость, соперничество, страх, эмоциональная устойчивость; личностная и ситуативная тревожность;</li> <li>–стабильность-помехоустойчивость, фрустрационная толерантность, спортивная саморегуляция</li> </ul>		
<i>Перечень основных спортивно-важных качеств</i>	<p><b>Познавательная сфера:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● зрительные и мышечно-двигательные ощущения;</li> <li>● восприятие времени, пространства, движения;</li> <li>● концентрация внимания;</li> <li>● память сенсомоторная, образная, эмоциональная;</li> <li>● представление движения;</li> <li>● наглядно-образное и действенное мышление, творческое мышление</li> </ul> <p><b>Противопоказания:</b> медицинские (гиперактивность, сколиоз, плоскостопие), психологические (крайняя степень выраженности слабой н.с.)</p>		
<i>Возможная смена вида спорта</i>			
<p>Спортивная гимнастика Художественная гимнастика Прыжки в воду</p>	<p>⇒ Спортивная акробатика Спортивная аэробика Прыжки на батуте Фристайл</p>	<p>⇒ Спортивная аэробика Цирковые студии</p>	

Модель «идеального» представителя определенной специализации с показателями спортивно-важных качеств и возможными компенсациями отстающих являются практическим следствием психолого-педагогического анализа вида спорта. Выделенные особенности сложнокоординационных видах спорта позволяют определить спортивно-важные качества, которые отвечают требованиям вида спорта и влияют на успешность деятельности, проявляясь и формируясь в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

### 1.3. Психологический анализ единоборств <sup>6</sup>

В спортивной психологии изучались отдельные аспекты подготовки единоборцев [6, 11, 14, 20, 29, 42, 43, 46, 48, 50, 53, 55, 61, 66]. Спортивные тренировки и соревнования единоборцев проходят в закрытых помещениях. Таким образом, спортсмен не подвержен влиянию погодных факторов во время занятий и соревнований. Все виды единоборств характеризуются широким арсеналом технических действий. Тренировки проходят в динамичном режиме: периоды интенсивной нагрузки чередуются с интервалами отдыха.

Во время тренировок и соревнований спортсмен взаимодействует с другим спортсменом (партнером или соперником). Что касается тренировок, то здесь технико-тактическое совершенствование может проходить без партнера (имитация, работа с чучелом и др.) и с партнером, чему отводится гораздо больше времени. Зачастую на тренировках существуют ограниченные возможности в выборе партнера, что порой приводит к развитию неуверенности в эффективности своих коронных приемов (так как, хорошо зная технико-тактические особенности противника, даже при отработке приемов боец на подсознательном уровне ставит защиту).

Что же касается соревнований, то здесь спортсмен непосредственно взаимодействует с соперником. Можно отметить достаточно близкое расположение зрителей, тренеров (или представителей команд). Таким образом, на выступающих спортсменов оказывают воздействия разговоры и крики, которые зачастую носят характер «подсказок» спортсмену в его дальнейших действиях. И среди всего этого шума единоборцу необходимо услышать команды судей, рекомендации тренера. Все эти раздражители увеличивают напряжение спортсменов, требуют от них высокой помехоустойчивости и избирательности внимания, его концентрации.

А.А. Колешао [29] писал, что отличительной особенностью вольной борьбы является непосредственный контакт с соперником. Восприятие соперника и его действий осуществляется борцом не только зрительно. В продолжение всей схватки борцы непосредственно соприкасаются друг с дру-

---

<sup>6</sup> *Апробировать методику формирования психологической подготовленности спортсменов-единоборцев в учебно-тренировочном процессе олимпийского резерва / В.Г.Сивицкий [и др.]. Отчет по теме «Разработать и внедрить в подготовку олимпийского резерва комплексные компьютерные программы для диагностики многоуровневой системы психологической подготовленности спортсменов и развития актуальных психических качеств» № госрегистрации 20120610. – Минск, 2013. – 91 с.*

гом. Благодаря чему соответствующие осязательные ощущения позволяют судить каждому о положении и движениях партнера. Еще большее значение имеют двигательные ощущения.

Отличительная черта единоборств заключается в том, что деятельность спортсмена протекает в непосредственном контакте с противником, и, что особенно важно, направлена непосредственно на противника. Действительно, оценка спортсмена в единоборствах осуществляется по отношению к противнику и только в связи с ним.

Пространство деятельности единоборств ограничено. Субъективным центром этого пространства является не только схема тела самого спортсмена, но и схема тела противника. Такая «полосовая» структура (два тела отдельности - их единство), отличает пространство единоборств и спортивных игр, поскольку пространство последних отличается стохастической структурой. Дефицит времени в единоборствах и спортивных играх проявляется различным образом, в первом случае носит произвольный характер (стимулируется правилами единоборств, где пассивность наказуема), во втором - произвольный и определяется ситуацией игры.

Как считает Н.А. Худадов [66], структура действий и операций в единоборствах имеет очень сложный характер: она не менее разнообразна, чем в спортиграх, и более иерархизована, поскольку общий замысел и вся система исполнения принадлежит одному человеку в его непосредственной взаимосвязи со столь же хорошо иерархизованной структурой целей противника.

В качестве операций в структуре деятельности единоборств выступают отдельные автоматизированные приемы защиты, а также составные элементы в системе атакующих действий (обманные, подготавливающие благополучную ситуацию и завершение). Действия (процессы, подчиненные сознательной цели), имеют более произвольный, осознанный характер, чем в любом другом виде спорта. Если в спортиграх конечный результат лишь косвенно определяется характером предшествующих структурных элементов деятельности / для судьи неважно был ли мяч выигран в результате заслона (операции) или сложной комбинации (действия)/, то в единоборствах эффективность атаки оценивается до сложности приема, умения объединить в одно движение две или несколько разнонаправленные операции. Действие в единоборствах – это объединение различных операций единым замыслом (целью). Чем сложнее структура целей по критериям разнообразия, темпа, ритмичности, тем выше оценивается уровень технико-тактического мастерства единоборца. Последнее особенно важно, поскольку результат в единоборствах не имеет строгих количественных измерений. Это обуславливает некоторую субъективность (для спортсмена) представления о результате в единоборствах и находит проявление в особенностях мотивации достижения.

Энергетический уровень мотивации достижения в единоборствах более высокий, чем в других видах спорта, поскольку этот вид деятельности характеризуется непосредственным контактом с противником и неопределенностью успеха. Так, например, возможность завоевать желаемое место во многих случаях связана с удачной или неудачной жеребьевкой.

В начале соревнования единоборец может встретиться с сильнейшими противниками и не дойти до финала, или пробиться в финал с большой затратой физической и психической энергии. С другой стороны, в показание результата может в отдельных случаях вмешаться произвол судей, которые назначают штрафные очки или снимают с соревнования за пассивность.

Выраженность волевых тенденций единоборцев экстра-класса определяется постоянной угрозой травм, особым отношением к боли и наказанием за пассивность. В отношении единоборцев к боли равновероятными остаются две гипотезы: 1) завышены болевые пороги, особенно у боксеров и борцов; 2) высоко развитое волево подавление сигналов болевой чувствительности. Высокая эмоциональная устойчивость в единоборствах обусловлена необходимостью преодоления психической напряженности, вызванной следующими факторами: непосредственным контактом с противником, неожиданностью болевых ощущений, насильственным характером травм, высокой вариативностью внешних воздействий, требующей поддержания возбуждения на оптимальном уровне в течение длительного периода времени.

Динамика показателей самооценки в единоборствах находится в соответствии с оценкой соперника и в значительной степени отражает динамику успеха в процессе схватки. Среди модельных показателей психомоторных качеств и высших психических функций в единоборствах Н.П. Вершинин отмечает: сложные сенсомоторные реакции, «чувство времени», оперативную память, переключение внимания и др. Особенности мышления у единоборцев и спортивных игроков сходны, однако, у первых процессы мышления быстрее и разнообразнее, поскольку весь замысел принадлежит одному спортсмену, непосредственно реагирующему на замысел противника.

Высокая способность к саморегуляции у единоборцев детерминирована ограниченными возможностями равномерного дозирования напряженности и оптимальной раскладки сил в процессе поединка, разнообразием внешних воздействий, необходимостью приспособляться к особенностям каждого из многочисленных противников, требованиями перехватить инициативу, навязать свою тактику, сломить сопротивление противника.

Особенностью мышечно-двигательных ощущений борцов является то, что спортсмену на фоне большой затраты сил необходимо очень дифференцированно отражать малейшие изменения мышечных усилий. В связи с этим систематические занятия борьбой содействуют развитию сенсорной и мышечно-двигательной чувствительности спортсменов. Выполняя определенные приемы борьбы (мост, броски), необходимо сохранять устойчивое равновесие. Что оказывает тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат.

«Чувство ковра» – это специализированное восприятие. Борцы ведут борьбу в условиях строго ограниченного пространства. Не выходя за пределы ковра. Требования к особой точности пространственно-двигательных восприятий борцов повышаются также в связи с тем, что площадь ковра может меняться согласно правилам борьбы (от 6×6 до 8×8 м или 9×9) [25].

«Чувство ковра» является сложным восприятием. В него входят зрительные, вестибулярные и мышечно-двигательные ощущения. Спортсмен во

время схватки мгновенно оценивает расстояние до края ковра не просто в воспринимаемых зрительно-пространственных величинах, а в амплитуде движений, которые можно воспроизвести на этой площади. Это специализированное ощущение воспитывается длительно во время схваток и снижается в состоянии сильного утомления, перетренированности.

Борьба вызывает у спортсмена разнообразные эмоциональные состояния, на качество которых влияют:

а) интенсивность схватки – при больших мышечных напряжениях спортсмен испытывает прилив энергии, чувство спортивной злости, при слабых, а также в состоянии утомления, часто наблюдается вялость, инертность, потеря интереса к борьбе.

б) темп схватки – при быстром темпе, с которым борец справляется, он испытывает эмоциональное возбуждение, медленный темп часто приводит к снижению эмоциональной насыщенности спортивных действий.

в) общее физическое состояние борца – чрезмерная сгонка массы перед соревнованием нередко является источником неблагоприятных эмоциональных состояний, резко нарушающих действия борца.

г) особенности соперников, с которыми приходится бороться.

д) успех или неуспех в ходе схватки [29].

Эмоциональные состояния нередко колеблются в процессе схватки в зависимости от хода борьбы. Однако в процессе длительного спортивного опыта у борца вырабатывается способность управлять своими эмоциями и поддерживать их устойчивый стенический характер.

В единоборствах очень большая нагрузка приходится на связочный аппарат голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Отсюда увеличивается объем или широта оперативного мышления, расширяется поле внимания, восприятая, обостряется мышечное чувство.

Таким образом, основываясь на структуре профессионально спортивно-важных качеств единоборцев, можно выделить следующие компоненты:

*Первый компонент* структуры профессионально-важных качеств единоборца составляет мотивационная сфера личности спортсмена. Под мотивационной сферой будем понимать блок мотивов достижения высоких спортивных результатов. Он включает в себя такие структурные элементы, как интерес к борьбе, уровень притязаний, стремление к лидерству.

*Второй компонент* структуры профессионально важных качеств образуют составляющие интеллекта спортсмена-единоборца. В психологии интеллект рассматривается как многоуровневая организация познавательных сил, имеющая сенсомоторный, перцептивный, мнемический и мыслительный аспекты. Интеллектуальный блок в структуре профессионально важных качеств спортсмена-единоборца, определяем как сферу оперативного мышления, так как мыслительные способности в данном случае реализуются непосредственно в процессе спортивного поединка.

*Третий компонент* образуют составляющие эмоциональной устойчивости, которая выступает как способность к сохранению профессиональной работоспособности в условиях эмоциогенных воздействий. Ее роль в успеш-

ности спортивной деятельности в условиях соревнований, по мнению спортивных психологов, является решающей. Характеристика эмоциональной устойчивости включает следующие аспекты: моторная, сенсорная, интеллектуальная (В.Л. Маришук, Л.К. Серова, 1983).

Эффективность спортивной деятельности – это не только ее результативность, продуктивность, но и приспособленность системы к достижению поставленной перед ней задачи. В этой связи большое значение в обеспечении спортивной деятельности отводится функциональным состояниям. Внешние критерии развития того или иного состояния проявляются в показателях эффективности деятельности (производительность-продуктивность, качество-надежность). Внутренние критерии изменения состояния и эффективности деятельности заключаются в значимости деятельности, то есть в величине физиологических и психических затрат энергии при выполнении соревновательных задач. Чем выше цена, тем напряженнее процесс выполнения задачи. Важное значение в развитии того или иного состояния имеют следующие факторы: степень сложности, опасности, напряженности работы; величина и содержание нагрузки (ее структура, интенсивность и продолжительность воздействия); степень адекватности задачи и средств деятельности психолого-физиологическим возможностям человека. Формирование функционального состояния определяется также воздействием на спортсмена неблагоприятных факторов среды (ухудшение микроклимата и газового состава воздуха, шум, вибрация и т. д.), ухудшением психологического климата в спортивной группе (межличностные конфликты, недостаточная психологическая совместимость), а также зависит от нарушений привычного жизненного уклада, биологических ритмов в результате использования нерациональных или непривычных режимов труда и отдыха.

*Четвертый компонент* – психомоторные качества [25]. Для единоборцев наиболее важны: реакция и координация. Различают простую и сложную реакции. Простая реакция оценивается по латентному (скрытому) времени реакции – времени от момента появления сигнала до начала ответного действия. Сложная реакция – это реакция выбора ответа из нескольких сигналов. Как разновидность сложных сигналов существует РДО – реакция на движущийся объект. Высокий уровень развития такой реакции необходим борцам для достижения высокого спортивного результата. Координация движений – процесс согласования работы мышц с целью организации управляемости двигательного аппарата. Как писал основоположник физиологии движений Н.А. Бернштейн, координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов, т.е. превращение их в управляемые системы [3]. На основе природных задатков формируются координационные способности как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности.

Важнейшие специфические координационные способности в единоборствах (по Ю.Ф. Курамшину, 2003):

– способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.)



- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к равновесию;
- способность к перестраиванию движений;
- способность к управлению временем двигательных реакций;
- способность превосходить (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом [62].

Спортивная деятельность многообразна по своему внешнему (моторному) и внутреннему (психическому) содержанию, и любой ее вид осуществляется при помощи комплекса качеств. Изучение проявления психомоторных процессов является важной составляющей в изучении психической подготовленности в спорте. Психомоторные процессы, или психомоторика, представляют собой все формы психического отражения, начиная с ощущения и заканчивая сложными формами интеллектуальной активности.

Изучение становления и развития многоуровневой структуры психомоторной организации человека является одним из важнейших направлений современной психологии. Б.Г. Ананьев обращал внимание на роль психомоторики в познании и деятельности, отмечая, что человек как субъект труда, общения и познания пользуется многообразным аппаратом сенсомоторных и речемыслительных функций, обеспечивающих чувственно-образное и логическое отражение действительности и все её активное преобразование. Термин «психомоторика» приобретает различное смысловое наполнение: это объективизация всех форм психического отражения через мышечные движения (В.В. Никандров); объективное восприятие человеком всех форм психического отражения, начиная с ощущения и заканчивая сложными формами интеллектуальной активности (Е.Н. Сурков); основной вид объективизации психики в сенсомоторных, идеомоторных и эмоциональномоторных реакциях и актах (К.К. Платонов); способность человека отражать объективную информацию о своей двигательной деятельности, точно контролировать свои движения и эффективно управлять ими (В.П. Озеров).

Для единоборств характерны оперативный характер деятельности, высокая психическая напряженность, динамизм, нестационарные условия решения двигательных задач, зависимость результата от особенностей противодействия соперника. При этом особое место занимают психомоторные действия, с помощью которых решаются многие оперативные задачи.

Объективными факторами психической деятельности единоборца с точки зрения требований к уровню развития психических качеств являются: дефицит времени на решение оперативных задач; многоальтернативность тактических ситуаций; нестационарность пространственно-временных отношений между соперниками, а также между спортсменом и «физической средой»; динамичность условий соревновательной борьбы; непрерывность процесса принятия тактических решений.

Существенную роль играют и такие субъективные факторы: деятельность активного ожидания; индивидуальная склонность спортсмена к способу решения задач и способу реализации решений в моторных операциях.

Таким образом, проявлением психомоторных процессов единоборца является хорошая координация движения, способность поддерживать равновесие тела, точность оценивания и отмеривания параметров движения, распределение и переключение внимания на двигательные пробы, высокий уровень развития простой психической реакции, антиципирующей реакции в условиях выбора, чувство дистанции соперника.

### ***Специфика соревновательной деятельности в спортивных единоборствах***<sup>7, 8</sup>

В последние годы наблюдается повышенный интерес ученых и практиков в области спортивной науки к изучению многочисленных аспектов соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации и специализации. На этой основе разрабатываются модельные характеристики соревновательной деятельности, широко используемые в планировании и программировании тренировочного процесса. Многие специалисты считают, что знания особенностей соревновательной деятельности должны служить основой для индивидуализации тренировочного процесса, повышения эффективности управления им (А.Ц. Пуни, 1969; В.Л. Маришук, Л.К. Серова, 1983; Ю.В. Верхошанский, 1985; В.М. Игуменов, 1992; С.А. Кудлай, 1999 и др.).

Сопоставление представлений о структуре деятельности, разработанных в общей психологии с содержанием подготовки спортсменов высокой квалификации в единоборствах позволяет считать, что при всем разнообразии видов спортивной деятельности, служащих психологической моделью для соответствующих разделов подготовки, все они имеют аналогичное внутреннее строение (при разном соотношении образующих его компонентов). Выделяем следующие блоки (звенья) внутренних компонентов спортивной деятельности, реально состоящей из ряда чередующихся ее видов, в которых данные блоки функционируют.

Пусковые (или базовые) блоки, побуждающие спортсмена к определенной целенаправленной и запланированной деятельности, «энергизирующие» его внутренние резервы, способствующие произвольной и непроизвольной психорегуляции действий и движений в экстремальных условиях поединков. К пусковым блокам относятся мотивационно-целевой и программно-установочный. В этом блоке формируются мотивационные, целевые, тактические, ситуативные и двигательные установки, выражающие готовность действовать в разных ситуациях в соответствии с мотивами, целями и программами подготовки, тактическими и двигательными задачами.

---

<sup>7</sup>Раднагуруев, Б.Б. Специфика соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / Б.Б. Раднагуруев // *Материалы Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (11-14 июня 2006)*. – М., 2006.

<sup>8</sup>Раднагуруев, Б.Б. Индивидуальная деятельность высококвалифицированных спортсменов в единоборствах / Б.Б. Раднагуруев // *Рудиковские чтения: материалы IX Международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта; Москва, 27–28 мая 2013 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; редкол.: А.Н.Блеер [и др.]. – Москва, 2013. – С. 32-35.*

Операциональные (психомоторные) блоки, непосредственно проявляющиеся в текущей двигательной деятельности и состоящие из ориентировочно-исполнительного блока и контрольно-коррекционного.

Блок произвольной саморегуляции образуют самооценка и оптимизация текущего состояния, в том числе и психической напряженности, снятие или уменьшение влияния «психологических барьеров», препятствующих эффективному выполнению деятельности, осуществление необходимого психофизического расслабления. С помощью техники гетеро- и саморегуляции достигается также положительное воздействие на мотивацию, реализацию различных видов установок, волевых усилий и т.п.

Входящие в состав перечисленных блоков внутренние взаимно связанные составляющие спортивной деятельности, имеющие установочные и процессуальные функции, не являются изолированными компонентами, последовательно включающимися по ходу ее выполнения, а образуют подвижную систему. В ней, в зависимости от вида деятельности и характера выполняемых действий и операций, некоторые сочетания могут быть свернуты или вообще не «включены», а другие, наоборот, функционируют более активно и акцентировано, в разной последовательности или параллельно. Например, в процессе предстартовой деятельности единоборца в значительной степени свернут, а в ходе межпоединковой – полностью выключен психомоторный блок, который фактически составляет основное внутреннее содержание тренировочной и в особенности боевой деятельности. В то же время во всех этих видах деятельности сильно выражены ее мотивационно-целевые и установочные компоненты, которые в меньшей степени проявляются в некоторых видах внутренировочной деятельности.

В процессе соревновательной деятельности единоборцев, выбор и применение технико-тактических действий, состав их психомоторных компонентов и уровень активности противоборства определяется не только соответствующими целевыми и тактическими установками, а также сложившимися ситуациями, но и индивидуальной манерой ведения поединка (А.Н. Блеер, А.В. Родионов, Н.А. Худадов).

В целом спортивная деятельность единоборцев может рассматриваться как алгоритмическое чередование определенных видов деятельности, имеющих общий ведущий мотив и главную цель, одинаковую схему внутреннего строения, но отличающихся своими подцелями, составом и последовательностью включения входящих в них компонентов. Наиболее цельной и алгоритмизированной является тренировочная деятельность, составляющая «квинт-эссенцию» подготовки в каждом виде спорта; соревновательная деятельность включает в определенной смысловой последовательности разные по внутреннему составу виды деятельности, а внутренировочная – состоит из ряда разнородных видов деятельности, не всегда достаточно связанных по целевой направленности и содержанию. Деятельностный подход может быть с пользой применен также при рассмотрении содержания и планирования разных этапов и циклов подготовки к соревнованиям.

Перспективную и текущую подготовку спортсменов-единоборцев целесообразно рассматривать на разных длительных отрезках времени (Олимпийский, годичный циклы, тренировочные этапы перед ответственными соревнованиями и т.п.) как пролонгированную, «растянутую» во времени деятельность, в которой следует выделить системообразующие – мотивационно-целевой и программно-установочные комплексы компонентов, а также наиболее индивидуально-значимые психомоторные компоненты. Прогнозирование и контроль их динамики у каждого спортсмена имеет важное значение для управления процессом его индивидуальной подготовки.

Таким образом, индивидуальная деятельность спортсменов высокой квалификации в единоборствах не может выполняться изолированно, в отрыве от видов деятельности людей, принимающих участие в общей подготовке – тренера, других спортсменов и особенно партнеров, медицинского персонала, научных работников и т.п. Она является составной частью совместной деятельности, в ходе которой происходит общение (для деятельности определяющей является связь «субъект-объект (предмет)», а для общения – «субъект-субъект») между всеми членами спортивной группы, включающее обмен информацией, физическое взаимодействие, решение общих задач подготовки, взаимное восприятие и понимание, формирование и регулирование взаимоотношений и психологического климата и др.

Каждый спортсмен перед началом соревнований практически любого ранга составляет план поединка или модель, в которой отражены особенности предстоящего состязания, техники и тактики соревновательной деятельности, ее психологической особенности, основанные на информации о собственном уровне подготовленности, собственном оперативном состоянии, подготовленности и особенностях соревновательной деятельности соперника, условиях внешней среды и других факторах.

Современный спорт высших достижений немислим без жестокой соревновательной борьбы. Соревнования требуют от спортсмена мобилизации всех сил – и физических, и психических, причем психических, прежде всего, так как участие в соревнованиях всегда не просто личное дело спортсмена, а дело высокой общественной значимости (А.В. Родионов, 1983, 2002, 2004).

Столь ответственная и высокомотивированная деятельность волнует спортсмена, как бы опытен он ни был, вызывает целую гамму переживаний – от трезвой уверенности в своих силах до панического страха и нежелания выходить на старт. В таких условиях спортсмены подвержены различным неблагоприятным состояниям, вероятно ухудшающим их деятельность. Степень волнения и опасения за успех в данном соревновании во многом определяет психическое состояние спортсмена перед выходом на старт и уровень его мотивации. Спортивная деятельность, характеризующаяся высокой экстремальностью, предъявляет повышенные требования к личности спортсмена, особенно к сфере самосознания и воли.

Следует учитывать, что в качестве побуждения к реализации отдельного действия выступает его мотив, который также как и мотивация, формируется на основе субъектно-объектных связей, но эти связи имеют узкую на-

правленность. В то же время мотивация является не только стержневой характеристикой личности спортсмена, но и влияет на характер всех процессов спортивной деятельности (реакция на нагрузку, восстановление, реакция на победу или поражение и т.п.) (В.Н. Платонов, 1997).

Исследование также показало, что результативность соревновательной деятельности в конкретном соревновании зависит от психологического фактора – объективности самооценки спортсменом готовности к достижению определенного результата (что в определенной степени отражает состояние спортивной формы игрока). Когда возможности борца совпадают с требованиями конкретной деятельности, то у него возникает ощущение реальности овладения предметом данной деятельности. Так спортсмен, объективно оценивающий свою готовность к соревнованиям при прочих равных условиях (практически одинаковом уровне физической, технической и тактической подготовленности) действует более уверенно и более эффективно реализует свои возможности, чем переоценивающий или недооценивающий свои силы.

Понимание сущности и значения психологических аспектов спортивной деятельности, как показывает опыт тренерской работы и анализ эффективности соревновательной деятельности, позволяет разработать эффективную методику отбора перспективных спортсменов и оказывает существенную помощь в планировании и управлении тренировочным процессом.

Соревновательная деятельность в спортивных единоборствах наряду с общими особенностями, относящимся к соревновательной деятельности вообще имеет свои специфические. К ним можно отнести – постоянную смену ситуаций, неопределенность времени действия и его мощности, момента начала действия, наличием непосредственного противника, влияющего на действия спортсмена (И.Г. Кулик, 1967; В.М. Игуменов, 1979; А.Н. Блеер, 1998; Ю.А. Шахмурадов, 1999 и др.). Эти особенности: лимитированное время борьбы, отсутствие возможности инструментально оценить результаты борьбы создают трудности для анализа соревновательной деятельности.

Таким образом, учет психологических аспектов спортивной деятельности позволяет прогнозировать его рейтинговые перспективы, а по точности самооценок спортивной формы и готовности к определенным достижениям – результативность его в ближайшем соревновании.

### ***Психолого-педагогические аспекты деятельности в таэквон-до***

Таэквон-до – древне корейское боевое искусство, причина высокой популярности которого в современном мире заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Целью тренировок в таэквон-до является достижение гармоничного единства физического, психического и духовно-нравственного начал в человеке. Занятия таэквон-до в раннем возрасте развивают двигательные навыки у детей, прививают им культуру движения. На этом этапе у детей закладывается тот фундамент техники тхэквондо, который впоследствии даст возможность выступать на соревнованиях или, если в занятиях да-

вался прикладной (боевой) раздел тхэквондо, поможет в военной службе, работе в силовых органах. Во время тренировок у занимающихся вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе.

Для такэван-до характерно прямое противоборство, которое отражает одновременность соревновательных упражнений, прямой контакт с соперником и позволяет спортсменам непосредственно влиять на выступления соперников, создает условия риска и страх, усиливает стремление к одобрению и предъявляет повышенные требования к самоконтролю и самообладанию. Соревновательная программа отличается кратковременным характером (один бой 2 раунда по 2 минуты). Две версии таэквон-до – ИТФ не включена в олимпийские игры, ВТФ, включенная в программу олимпиады. Микроклиматические условия: спортивные залы. Взаимодействие спортсменов в команде проявляется в форме совместно-индивидуальной (тули, спаринги) и совместно-синергической деятельности, которая предусматривает синхронное выполнение упражнений (командные тули). Отмечается средний уровень субъективности при судействе соревнований. Оценка мастерства спортсмена осуществляется по показателям трудности программы, качества исполнения (тули), значимостью удара или комбинации ударов, сложность которого определяется баллами (спаринг). Критерием судейских оценок является техника выполнения, контроль дыхания, волна, темп, сила движений [1, 2, 5, 21, 27, 35 и др.].

Выделенные особенности тхэквондо позволяют определить спортивно-важные качества, которые отвечают требованиям вида спорта и влияют на успешность деятельности, проявляясь и формируясь в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

### ***Боевые искусства и оздоровительные практики востока – путь поддержания психической и физической дееспособности человека*<sup>9</sup>**

Занятия восточными боевыми искусствами, как любая целенаправленная деятельность, в которую включен её субъект, обуславливает те или иные изменения в структуре его личности, которые определяются спецификой осуществляемой деятельности и, как правило, имеют чётко выраженную динамику, связанную с длительностью занятий этой деятельностью, и характеризуются изменением мотивов и мировоззрений человека, занимающегося, к примеру, ушу.

Специфическим фактором, влияющим на формирование ценностных ориентаций у людей, занимающихся восточными боевыми искусствами, является их приобщение к историческим традициям Шаолинского монастыря, представленных в виде ритуалов, кодексов поведения, правил, регламентирующих тренировочные процессы и т.д., целью которого является не только

---

<sup>9</sup>Уляева, Л.Г. *Боевые искусства и оздоровительные практики востока - путь поддержания психической и физической дееспособности человека / Л.Г. Уляева, В.М. Рогов // Сб. материалов Всероссийской научно-практ. конф. «Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты восстановления качества жизни людей с ограниченными возможностями» (13 июня 2013 г.). – Набережные Челны, 2013. – С. 83–89.*

и не столько физическое, сколько духовно-нравственное совершенствование, достижение гармонии человека и с самим собой и с окружающим его миром.

Шаолиньское кунфу, как кристаллизация мудрости китайского народа, было предметом восхищения на протяжении тысячелетий и как идея развития общества вышло далеко за пределы Китая. Тысячи любителей кунфу из многих стран проходят долгий путь, чтобы попасть в Шаолиньский храм с целью ознакомления с практикой кунфу и своего развития. Так как Шаолиньское кунфу берёт свое начало в буддистском храме, в своей этиологии оно должно иметь связь с Дзен-буддизмом. Фактически, Шаолиньское кунфу является выходной характеристикой естественного соединения Дзен-буддизма с Боевым стилем.

Древний индийский буддизм противостоял традиционно китайским конфуцианству и даосизму. Надписи на камне в Шаолиньском храме о «Трёх фракциях и Девяти религиозных школах» детально иллюстрируют и хорошо проясняют взаимоотношения и сочетания комбинаций трех религий. В них говорится: «... три религии являются одним телом, девять школ происходят из одного источника», это фактически признает то, что Буддизм, Даосизм и Конфуцианство имеют общее начало. К тому же идеология китайского традиционного патриархального клана насквозь пронизана Дзен-буддизмом. Система Шаолиньского монастыря передачи по старшинству от поколения к поколению установилась также согласно подобной же передаче по старшинству в китайской феодальной семье. Также как и Дзен-буддизм, Буддизм соединен с Конфуцианством и Даосизмом и теоретически интегрирован. Таким образом, жизненное пространство буддизма было расширено, а ограничения буддизма уменьшены.

Шаолиньское кунфу после долгой практики, обобщений и улучшений постепенно превратилось в уникальное боевое искусство. Важным фактором развития шаолиньского кунфу явилось изучение уникальных повадок диких животных. Все эти стили имеют черты соединения формы и духа, достигая наивысшей точки совершенствования, они обладают способностью справиться с сильным противником.

Шаолиньское кун-фу включает много умений и навыков, таких как Искусство Борьбы, Владение Оружием, Управление Внутренней Энергией, Тяжелое Кунфу, среди которых Борьба и Владение Оружием обычно доступны показу, в то время как остальные магические и тайные умения неизвестны внешнему миру.

Для приобретения мастерства в кунфу требуется много упорства и трудолюбия. Магическое искусство Шаолиньского кунфу прежде всего приходит в результате долгих постоянных тренировок. Среди Шаолиньских буддистов бытует высказывание: «Три года тренировок ударов ногами, два года ударов кистями», - что означает необходимость 3-5 лет для «схватывания» только основ Шаолиньского кунфу.

Каким образом духовно-нравственные ценности древнего Китая, и в особенности шаолиньских монахов может помочь россиянам в их стремлении к физическому и духовно-нравственному совершенствованию?

Следует сказать, что в сложившейся ситуации в России, когда стало очевидным ослабление государственной политики в сфере поддержания здоровья и уровня рождаемости населения, утраты контроля над ситуацией системного кризиса, охватившего все стороны жизни россиян, в том числе образования, здравоохранения, потере населением всяких духовных ориентиров, в наступившей глубокой деструкции социальной сферы и систем жизнеобеспечения, огромное значение приобретает институт некоммерческих общественных организаций.

В процессе развития современной цивилизации наряду с огромными успехами человечеством были допущены и грубые просчеты, в настоящий момент приведшие к тому, что дальнейшее существование человека как вида, а, следовательно, и социальных институтов, становится сомнительным. Всё более увеличивается разрыв между ригидным биологическим началом в человеке и быстро меняющимися социальными условиями. В условиях социальных катаклизмов, подобных происходящим ныне на территории бывшего СССР, этот разрыв становится фатальным и психологическая дезадаптация, результаты которой всем известны, принимает катастрофические размеры. В нашей стране специалисты, занимающиеся процессом адаптации личности к условиям жизни, почти отсутствуют. Именно поэтому необходимым элементом терапии и реабилитации населения должна быть программа, которая позволила бы включиться в систему самосовершенствования и обучения гибкому приспособлению к патогенным факторам среды.

Ведущие специалисты в области психотерапии считают, что наиболее эффективным механизмом в системе психотерапевтической реабилитации пациентов с депрессиями может быть их включение в какую либо организационную структуру оздоровительно-воспитательного характера. В настоящий момент существует ряд организаций и общественных объединений, работающих в рамках современных программ гуманистической психотерапии, нацеливающих свою деятельность на личностный рост и внутреннее самосовершенствование, духовное и физическое. В условиях идеологического и духовного вакуума эти программы представляют реальную возможность обеспечить важнейшие факторы реабилитации по критериям степени улучшения социального функционирования, осознания людьми механизмов болезни, изменения нарушенных отношений личности.

По нашему мнению, одной из таких программ является программа Центра изучения традиционного боевого искусства Шаолиньского монастыря. Центр является общественной организацией, имеет свой устав, определяющий порядок его внутренней и внешней деятельности. Задачей центра является объединение людей, стремящихся к духовному совершенствованию. Идея, положенная организаторами центра в основу своей системы, является отражением естественного духовного поиска, изначально присущего человеку; и если раньше эта идея проецировалась сквозь призму религии, то в наше время разработаны научные приёмы и механизмы формирования и коррекции более адаптивной и совершенной личности. При этом узловым, концеп-



туальным моментом, выступающим как идеологический стержень, является положение о необходимости следования законам природы.

Концепция Центра мягко и ненавязчиво помогает реализовать свободную и естественную самоактуализацию личности, как бы осторожно направляя её в позитивную сторону. Вся последовательность занятий по программам Центра с использованием арттерапии, приёмов самовнушения и аутогенной тренировки, медитации, практики кунфу, цигун, дозированных физических упражнений направлена на формирование убеждений и установок личности, основанных на добре, справедливости, честности, здравом смысле и отвергающих "чертовщину" примитивного мистицизма и суеверий, широко распространённых в настоящее время в нашем обществе.

Знаменитый древнекитайский медик Хуа То (второй век нашей эры), основатель китайской гигиенической гимнастики, утверждал: «Если ручка двери часто движется, она не ржавеет. Так и человек, если он много движется, то не болеет». Со времени жизни врача прошло уже две тысячи лет, но принцип китайской физической культуры все тот же, — поиск здоровья в двигательной активности. В основе восточных систем психофизического оздоровления на сегодняшний день лежат комплексы дыхательной гимнастики цигун и дыхательно-двигательная система – тайцзицюань.

Главным достоинством цигун и тайцзицюань является сочетание движения, дыхания и сознания. Китайская национальная традиционная система движений сочетается с внутренней и внешней тренировкой. Специальные упражнения и психотренинг снимают умственную и мышечную усталость, улучшают деятельность центральной нервной системы. Они эффективны и для лечения на определённых стадиях и для регулярного оздоровления. Занятия цигун и тайцзицюань приостанавливают процессы старения и потенциально увеличивают продолжительность жизни, обладают уникальными возможностями в лечении тяжелых и хронических заболеваний. Кроме того, занятия цигун и тайцзицюань позволяют обрести устойчивость к стрессам, повысить работоспособность, достичь подвижности и гибкости в каждом суставе, избавиться от остеохондроза, болей в суставах, скорректировать массу тела, активизировать механизмы самовосстановления и саморегуляции всех функций человеческого организма только за счёт его собственных ресурсов. Происходит плавное очищение сознания от психоэмоционального негатива, уходят усталость и предрасположенность к болезням. Этой гимнастикой занимаются миллионы людей в мире, и эффективность её доказана многовековым опытом.

Следует отметить, что умеренная физическая нагрузка благоприятно влияет не только на поражённый болезнью организм, но и значительно укрепляет здоровый. Позитивные и благодарственные отзывы, особенно людей старшего возраста, занимающихся в Центре «ДАМО» в достаточной мере подтверждают эффективность вышеперечисленных методик и культивируемых систем оздоровительных практик.

В результате продолжительных исследований нами установлены факты влияния занятий тайцзицюань и цигун на личностные характеристики занимающихся (в том числе детей и молодежи).

Так, установлено, что по мере увеличения стажа занятий у занимающихся восточными практиками снижаются: эмоционально-психологическая тревожность, стрессовые переживания, агрессивное поведение, уровень недостаточной самооценки и неподготовленности к преодолению жизненных и профессиональных проблем, нерегулируемые всплески разрушительной негативной энергии. Увеличивается значимость этических и эстетических ценностей, знаний и благоприятное восприятие других людей. Происходит позитивная трансформация отношения к себе, к окружающим людям, к социуму и миру в целом.

Оздоровительные занятия в Центре «ДАМО» соответствуют трем основным требованиям:

1. Совокупность комплексного и личностного подходов. Методы, способы и приемы, применяемые в данной программе, создают условия для такой саморегуляции, способствуя комплексной коррекции психической и физической деятельности занимающихся, позволяя гармонизировать их внутреннее состояние и взаимоотношения с окружающим миром. Занятия проходят, как правило, в группах по интересам, но обязательным условием таких занятий является возможность каждого занимающегося осуществлять индивидуальную программу в условиях методической и психоэмоциональной поддержки со стороны преподавателя-наставника.

2. Доступность, удобство и простота. Подобные оздоровительные занятия доступны для самого широкого круга населения, независимо от возраста и достатка. Занятия не требуют специального оборудования и могут проходить в любых достаточно просторных помещениях (спортивных залах) и на площадках города.

3. Самокупаемость. Программа для своей реализации не требует специального финансирования, в том числе и из бюджетных средств.

Для возможности шире распространять среди населения оздоровительную гимнастику необходимы: регулярная информационная поддержка СМИ, выделение городских и парковых площадок для проведения подобных занятий. Широкий общественный резонанс анонсируемых программ позволит привлечь большое количество людей в разных регионах страны.

Создание положительного имиджа – человека занимающегося своим здоровьем при помощи древних практик, позволит решить многие психологические проблемы. В дальнейшем по мере развития программ, желательно рассмотреть вопрос о выделении средств на оплату работы специалистов. Данные целевые средства будут значительно меньше затрачиваемых людьми и государством на решение многих проблем в системе образования, здравоохранения и социальной защиты в современной России.

#### 1.4. Психологический анализ игровых видов спорта<sup>10, 11</sup>

Воздействие спортивной деятельности на человека носит многоплановый характер. С одной стороны, специфика нейродинамических и психодинамических свойств способствует формированию индивидуального стиля спортивной деятельности. С другой стороны, между ними образуются такие взаимоотношения, которые во многом зависят от специфики вида спорта, создавая наилучшие условия приспособления индивида к особенностям спортивной деятельности. Психологическая характеристика вида спорта требуется для создания информативных методик диагностики и разработки эффективных методов воздействий на спортсмена в процессе его подготовки.

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку и занимающей важное место в его жизни. В детском возрасте игра – основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу – спортивные игры, или игровые виды спорта.

Спортивные игры – это большая группа видов спорта, которая имеет ряд отличительных особенностей, прежде всего наличие активно противодействующего соперника и высокую вариативность соревновательных ситуаций. Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта. Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приёмов игры (техники). Сложный характер соревновательной игровой деятельности создаёт постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций. Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий – приёмов игры. Необходимо выполнять эти приёмы многократно в процессе соревнований (в одной встрече, серии встреч) для достижения

---

<sup>10</sup>Уляева, Л.Г. Проблема психологических проявлений индивидуальности в спортивной деятельности / Л.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // *Материалы Всероссийской научно-методической конф. «Современные технологии в спортивных играх» 12-15 окт.* – Омск, 2005. – С.71–75.

<sup>11</sup>*Апробировать методiku формирования психологической подготовленности спортсменов игровых видов спорта в учебно-тренировочном процессе олимпийского резерва / В.Г.Сивичкий [и др.]. Отчет по теме «Разработать и внедрить в подготовку олимпийского резерва комплексные компьютерные программы для диагностики многоуровневой системы психологической подготовленности спортсменов и развития актуальных психических качеств» № госрегистрации 20120610.* – Минск, 2013. – 49 с.

спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) – отсюда требования к надёжности, стабильности навыков и т. д. [13, 38, 41, 42, 54 и др.].

Выделяют две группы спортивных игр: первая – игры с непосредственной борьбой и соприкосновением с соперником; вторая – игры без непосредственного соприкосновения с соперником (Ю.И.Портных, 1986). Для игр первой группы характерно стремление овладеть мячом (шайбой) и направить его в цель (футбол, гандбол, баскетбол и др.). Для игр второй группы характерно поочерёдное владение мячом, стремление послать мяч на сторону соперника, чтобы игроки не смогли его отыграть (волейбол, теннис и др.). Выделяют также игры с поочерёдным и беспрепятственным выполнением ролей, отведённых каждой из соперничающих команд (городки, лапта, гольф).

Среди спортивных игр также можно выделить индивидуальные и командные виды спорта. В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов и многое зависит от согласованности их действий, от формы организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником. Выигрывает или проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта. Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников. В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементарный набор приёмов игры (аспекты тактики); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспекты тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); чувственно-двигательный контроль и т. д.

В спортивных играх, как указывают специалисты [38, 41, 42, 54, 58 и др.], проявляются и развиваются различные психические свойства:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;
- психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми;
- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;
- волевые, обеспечивающие преодоление возникающих препятствий;
- нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов, определенным моральным нормам.

Исследования особенностей личности спортсменов высокого класса в сравнении с менее квалифицированными спортсменами, а также лицами, не занимающимися спортом, позволили установить черты характера, типичные для сильнейших спортсменов: чувство превосходства и общей уверенности; самонадеянность и повышенная готовность в отстаивании своих прав; упорство; несговорчивость; эмоциональная устойчивость; высокая целеустремленность; экстравертированность; соревновательная агрессивность.

Спортсменам высокого класса, по сравнению со спортсменами невысокой и средней квалификации, свойственна эффективная познавательная деятельность, проявляющаяся в обостренном внимании, повышенной способности к восприятию и оценке ситуации, умении преодолевать тревожность, беспокойство, возникающие трудности.

Свойства личности взаимосвязаны со специфическими особенностями вида спорта. Наиболее значимыми свойствами личности, определяющими эффективность и надежность соревновательной деятельности в командных видах спорта, являются следующие:

- в мотивационно-волевой сфере – соревновательная мотивация, саморегуляция, волевой самоконтроль, решительность;
- в эмоциональной сфере – эмоциональная устойчивость, стабильность и помехоустойчивость, тревожность;
- в коммуникативной сфере – высокий персональный статус в спортивно-деловых и неформальных взаимоотношениях.

Следует учитывать, что под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для различных видов спорта, формируются определенные психодинамические свойства, которые, с одной стороны, способствуют развитию специальных способностей, а с другой – являются основой формирования индивидуального стиля деятельности спортсмена. Некоторые такие свойства, на первый взгляд, отрицательно влияющие на эффективность решения двигательных задач (например, невротичность, повышенная возбудимость, переменчивость настроения и др.), могут оптимизировать проявление скоростных способностей, ускорять процесс вработывания, обеспечивать подвижность деятельности функциональных систем в экстремальных условиях и т.п. [49].

Исследования взаимосвязи между отдельными характеристиками личности и спортивными результатами в различных видах спорта показали, что черты характера далеко не всегда точно предопределяют результативность спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности. Однако, спортсмены высокого класса, несомненно, отличаются более «здоровым» настроем по сравнению со спортсменами средней и низкой квалификации.

С уровнем спортивных достижений более тесно связаны комплексные психические качества:

- различные проявления воли;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям в тренировочной и, особенно, соревновательной деятельности;

– степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды;

– способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

– способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

– совершенство пространственно-временной антиципации как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;

– способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию, необходимость которого обусловлена требованиями соревновательной борьбы;

– способность управлять своим поведением, поступками в межличностных взаимодействиях с партнерами и соперниками.

Исследования, проводившиеся в 70 годы прошлого столетия, позволили сделать ряд выводов о взаимосвязи личности со спортивной деятельностью. Исследователи разделились на два лагеря. Представители первой группы уверены в том, что личностные качества коррелируют со спортивным успехом; представители второй группы считают, что личностные качества не влияют на спортивный успех.

Существует определенная взаимосвязь между особенностями личности и спортивной деятельностью, однако она выражена нечетко. В одном исследовании изучали почти 2000 учащихся колледжей мужского пола, используя метод Кэттела, который позволял оценить 16 характерных особенностей (Schurt, Ashley, Joy, 1977). Ни один из профилей личности не позволил «отделить» спортсменов (членов университетских команд) от неспортсменов. Вместе с тем при разделении спортсменов по видам спорта были обнаружены некоторые различия. Например, по сравнению с неспортсменами спортсмены командных видов спорта демонстрировали: менее абстрактные суждения (объяснения); большую степень сосредоточенности на внешних предметах; зависимость и меньшую степень эгоизма.

Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта, характеризуются большей степенью зависимости, экстраверсии и тревожности и менее выраженным воображением по сравнению со спортсменами, занимающимися индивидуальными видами спорта [65].

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена. По данным М. Эпурана игроки командных видов спорта, носящих коллективно-эвристический характер, должны обладать такими психологическими качествами, как эвристические способности, коммуникабельность, способность к сотрудничеству [62].

Спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, отличают эффективное длительное восприятие, быстрота сенсорного реагирования и оперативного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решительность,

смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

Спортивная деятельность развивает такие черты личности как настойчивость, упорство, инициативность, стремление «постоять за себя». Эти черты практически не зависят от вида двигательной активности. Наиболее типичными для спортсменов чертами характера являются: эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, склонность к риску, расчетливость, новаторство, самоконтроль, общительность [49].

Особенность спортивных игр определяется спецификой соревновательной деятельностью, которая отличается от других видов спорта. Игровым видам спорта присуще большое количество соревновательных действий – приёмов игры (техники). Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их психическим и психомоторным качествам.

### ***Психолого-педагогические аспекты деятельности в футболе***

Деятельность в сфере футбола является одним из тех видов общечеловеческой деятельности (игра), которые формируют активного субъекта жизненного процесса. Как область человеческой деятельности, футбол можно рассматривать и анализировать в различных аспектах, которые являются органической частью такого сложного социального феномена, как игра в широком смысле слова. Футбол несет в себе как общие характеристики игры и игровой деятельности, так и специфические, присущие в известной мере всем спортивным играм. Но он также имеет и свои специфические характеристики, присущие ему как игре и виду спорта.

В составе футбольной команды выступают игроки от 17 до 30 лет и более. Кроме существенных возрастных различий они имеют индивидуальную структуру физической подготовленности и психических качеств. Это связано с влиянием ряда факторов: генетической обусловленностью, спецификой игровой деятельности (амплуа) и т.д. [67].

Немецкий спортивный психолог К.Кohl считает, что только для представителей игровых видов спорта типичны стремления достичь цели сообща с товарищами, искать разные пути достижения цели, руководить другими и «показать себя» зрителям.

В современном футболе нарастает скорость выполнения игровых действий, большое разнообразие тактических комбинаций, сложность взаимодействия игроков в команде, выше необходимость работы на опережения соперника. Двигательная деятельность человека при игре в футбол во многом отличается от деятельности в других видах спорта. Эффективность соревновательной деятельности футболиста обеспечивается двумя основными процессами в организме: преобразованием энергии и переработкой информации. Протекание этих процессов зависит от индивидуально-типологических особенностей организма футболиста, его наследственных задатков, определяющих специфику функциональных возможностей, адекватного построения тренировочного процесса и отбора игроков.

Футбол является командной игрой, в которой требуется хорошее взаимодействие, взаимопонимание и совместимость всех членов команды. Боль-

шое число игроков и размеры игрового поля повышают неопределенность выбора во времени и пространстве, а высокий темп игры в современном футболе добавляет этим трудностям еще и дефицит времени. Все это создает не только высокую физическую нагрузку, но и большую эмоциональную и психическую напряженность. Высокий уровень эмоциональных реакций при игре в футбол не только активизирует кору больших полушарий, но и способствует мобилизации двигательного аппарата и вегетативных функций. Активно включаются в эти реакции гормоны гипофиза и надпочечников (адренкортикотропный гормон, адреналин, норадреналин, кортикоиды).

По мере нарастания тренированности футболиста происходят изменения обоих отделов вегетативной нервной системы. Возникает преобладание тонуса симпатической нервной системы над тонусом парасимпатической системы. Это помогает быстрее включать в работу моторную систему дыхания, кровообращения и другие функции. Однако, повышенный тонус симпатической системы у ряда футболистов сохраняется и в состоянии покоя, вызывая повышение кровяного давления, усиливая возбудимость нервной системы (повышенная раздражительность, вспыльчивость, дрожание век и пальцев рук, повышенное проявление сухожильных рефлексов). Чем уравновешеннее состояние нервной системы и чем выше уровень подготовленности футболиста, тем меньше выражены эти явления [26].

Командный характер игры и своеобразное разделение игровых обязанностей требуют учета морфофункциональных и психофизиологических возможностей спортсмена для выступления его в том или ином амплуа (защитника, полузащитника, нападающего, вратаря). Наряду с совершенствованием навыков моторных действий у футболистов происходит формирование навыков тактического мышления – специализированной формы умственной деятельности. На эффективность тактического мышления оказывают влияние определенные интеллектуальные качества футболиста и тип его нервной системы: быстрота и объем зрительного восприятия, скорость переработки информации, развитие оперативного мышления, подвижность нервных процессов, устойчивость и концентрация внимания, помехоустойчивость.

Отсутствие стандартных программ двигательной деятельности в футболе требует высокого внимания к текущим условиям игры. Игрок, находящийся на футбольном поле, должен оценивать свое местоположение в его пределах, расположение игроков своей команды и команды соперника, возможность их взаимодействий, скорость передвижения, анализировать особенности возникающих тактических комбинаций. Скорость и направление полета мяча, предвидеть возможное место его приземления. Сложные процессы переработки информации протекают в условиях дефицита времени, успешность действий игроков определяется не только качеством работы его мозга – правильностью принимаемых решений, но и скоростью нервных процессов.

В малые отрезки времени (секунды и доли секунд) должны происходить процессы восприятия сигналов на периферии сенсорных систем, передача информации в проекционные зоны коры больших полушарий головного



мозга, переход от процессов опознания образов к их осмыслению в ассоциативных зонах коры, где взаимодействуют сигналы, поступившие от зрительных, слуховых, вестибулярных и других сенсорных систем. На основе полученных сведений осуществляется ключевой момент тактического мышления: выбор наиболее адекватного решения, принятие решения о цели и задачах действия.

С помощью доминирующей мотивации происходит извлечение из памяти моторных следов (готовых умений навыков) и известных тактических комбинаций нового действия в необычных условиях. Затем осуществляется построение программы для ответных действий. Наконец, происходит послылка к нижележащим нервным центрам и скелетным мышцам команд к движению и тормозных команд для исключения посторонних движений.

Новички затрачивают на эти процессы в среднем около 5 секунд, а мастера спорта – 0,33...1,5 секунд [26]. Развитие умственной работоспособности зависит не только от тактической подготовленности футболиста, но и от его физической формы, так как интенсивная физическая нагрузка с первых же моментов игры у недостаточно подготовленных игроков оказывает отрицательное влияние на процессы восприятия и переработки информации.

Показательно, что лишь 30% игроков имеют высокую способность обучаться решению тактических задач, примерно 44% имеют средние способности, а 26% – низкие. Высокая обучаемость характерна для игроков с определенными психофизиологическими особенностями: высокой избирательностью и концентрацией внимания, низким уровнем тревожности и умением тонко и критически оценивать свое самочувствие и настроение.

Эффективность решения тактических задач зависит от количества переработанной информации в единицу времени, то есть от пропускной способности мозга. У квалифицированных футболистов она составляет в среднем около 2-3 бит/сек. Она увеличивается после игровой разминки и у хорошо подготовленных игроков не снижается. А даже увеличивается на всем протяжении игры, свидетельствуя о высокой надежности работы мозга. Если этот показатель снижается концу игры, то это означает снижение умственной работоспособности в результате недостаточной выносливости футболиста и ведет к появлению тактических ошибок в игре [67].

Общее время решения тактических задач и время принятия решения у футболистов зависят от уровня технического мастерства, тактической подготовленности, роста работоспособности в годичном тренировочном цикле, специфики игрового амплуа, возраста, степени утомления и др. факторов. В основе скорости переработки информации лежат врожденные свойства мозга – скорость протекания процессов возбуждения (лабильность) и скорость смены возбуждения на торможение и наоборот (подвижность нервных процессов), которые в процессе тренировки изменяются незначительно.

Различия спортивной деятельности определяют также и индивидуально-типологические особенности человека. Исследованиями показано, что типологические свойства нервной системы являются лимитирующим фактором в ситуационных видах спорта. Большой объем и высокая интенсивность тре-

нировочных и соревновательных нагрузок в футболе, необходимость быстрых и точных дифференцировок требуют значительного развития силы и подвижности нервных процессов.

Учет типологических особенностей футболистов весьма важен при подборе игроков в команды, так как от этого зависит их совместимость и способность к эффективному взаимодействию.

Высококвалифицированные футболисты в своем большинстве (около 80%) относятся к сильному типу нервной системы, так как у спортсменов со слабой нервной системой ниже эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, они плохо переносят частые выступления на соревнованиях[67]. В футболе не могут добиться заметных результатов флегматики и меланхолики, преимущество здесь имеют холерики и сангвиники. Холерики быстро включаются в активные действия, но в случае ошибок могут на длительное время (даже до конца игры) потерять самообладание, координационные способности, так как они с трудом затормаживаются.

Футболисты – сангвиники, обладающие сильной нервной системой, имеют более высокую физическую работоспособность, определяемую известными тестами на максимальное потребление кислорода (МПК) и мощность работы при частоте сердечных сокращений (ЧСС = 170). У них выше помехоустойчивость и стабильность нервных действий. Они быстрее восстанавливаются и лучше переносят переезды и смену часовых и климатических поясов. В то же время у футболистов со слабой нервной системой (меланхоликов) предельно допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок должны быть в 1,5-2 раза ниже. Такие спортсмены не достигают высокого уровня квалификации в футболе.

Футболисты различных амплуа имеют существенные индивидуально-типологические различия – по временным параметрам деятельности, эффективности решения тактических задач, психофизиологическим особенностям и по характеру взаимосвязей биопотенциалов в коре больших полушарий.

Необходимостью постоянного анализа внешней ситуации при игре в футбол, ориентации движений в пространстве и во времени делает чрезвычайно важной роль сенсорных систем, особенно зрительной и слуховой.

Для футболистов имеет значение как центральное зрение (при ударах по мячу), так и периферическое (при ориентировке на поле, передачах мяча). Футболисты имеют высокую остроту зрения, что очень важно для четкого восприятия действий игроков и летящего мяча, а по величине поля зрения значительно превосходят спортсменов, специализирующихся в других видах спорта. Поле зрения в процессе занятий футболом увеличивается как на белый цвет, так и на цветные раздражители, особенно на зеленый. Это облегчает ориентировку игроков на поле, улучшает их взаимодействие. По характеристике глубинного зрения, глазомера футболисты занимают одно из первых мест среди других представителей спорта.

Слуховая сенсорная система имеет важное значение для взаимодействия игроков в футбол, ориентации движений в пространстве и, особенно, во времени, восприятия указаний тренера, замечаний судьи, криков болельщи-

ков и других сигналов. Развитие устойчивости вестибулярной сенсорной системы также является существенным фактором при игре футбол. При низкой устойчивости вестибулярного аппарата его раздражение приводит к снижению возбудимости других сенсорных систем, ухудшению точности движений.

Результативность совместной деятельности в футболе, т.е. успешность, которой определяется работой всей команды в целом, зависит также от характеристик субъективного времени отдельных игроков, совместимости их оценок временных интервалов, особенно в короткие отрезки времени – секунды и доли секунд. В условиях высокой психической напряженности и эмоциональных стрессов во время игры оценки временных интервалов могут нарушаться, особенно у неустойчивых к помехам, менее опытных и более молодых футболистов. Это проявляется либо в опережающих действиях, либо в запаздывающих, что приводит к техническому браку и невозможности слаженных взаимодействий игроков.

Эффективность игры в футбол определяется также особенностями физического развития и состояния двигательного аппарата отдельных игроков, а также качественными характеристиками двигательной деятельности игроков: их скоростно-силовыми возможностями, скоростью движений и тактического мышления, проявлениями специальной выносливости, координационной ловкостью, хорошей подвижностью суставов.

В соответствии с классификацией Т.Т. Джамгарова, А.Ц.Пуни [57] футбол относится к непосредственным противоборствам с жестким физическим контактом и совместными взаимосвязанными действиями.

Исследования Г.М. Гагаевой [13] в области психологической подготовленности футболистов позволили выделить следующие основные трудности, возникающие перед футболистами в процессе игры. Они могут носить объективный и субъективный характер. К объективным трудностям относятся:

- трудности, связанные с физической подготовкой спортсмена и его физическими состояниями (большая физическая нагрузка игроков, высокая двигательная активность, связанная с передвижениями по полю), так как за игру футболист пробегает 8000-14000 м; необходимость многократных пробежек с максимальной скоростью; необходимость преодоления болевых ощущений, возникающих при падениях и столкновениях с соперником);

- трудности, связанные с выполнением технических приемов (необходимость высокой точности и координированности движений, точной и очень тонкой регуляции движений);

- трудности, связанные с выполнением тактических действий (необходимость быстрой и точной ориентировки в сложной и непрерывно меняющейся обстановке, что особенно трудно в условиях быстрого перемещения самого игрока; необходимость быстрого и целесообразного реагирования на меняющуюся обстановку; необходимость быстрой перестройки намеченных планов и решений);

- трудности, связанные с общими условиями игровой деятельности футболистов и обстановкой, в которой проводится игра (сильные посторон-

ние раздражители, например, бурно реагирующие зрители; плохое футбольное поле, сильный дождь, очень высокая или, наоборот, низкая температура и т.д.; недостаточные промежутки времени между отдельными играми, а также слишком большое количество проведенных в сезоне игр).

Субъективные трудности – отрицательные эмоциональные состояния, снижающие работоспособность спортсмена, а, следовательно, и его достижения в соревновании. Возникновение их связано с индивидуальными психологическими особенностями спортсменов. Поэтому при одних и тех же условиях эти состояния испытывают далеко не все спортсмены.

Основными субъективными трудностями, с которыми наиболее часто сталкиваются футболисты, являются:

- отрицательные предстартовые состояния, выражающиеся у футболистов или в сильном возбуждении, т.е. «стартовой лихорадке», или в подавленности, т.е. «стартовой апатии»;

- эмоциональные состояния во время игры. Они могут возникать после неудачи, особенно после того, как в ворота команды забит гол;

- боязнь поражения, которая может возникнуть перед играми, имеющими решающее значение. Она возникает в большинстве случаев тогда, когда мысли футболиста излишне сосредоточиваются на возможных результатах игры, на предполагаемом поражении и его последствиях;

- боязнь противника. Эта трудность возникает, когда футболист получает одностороннюю информацию – только о сильных сторонах соперника, с которым ему предстоит непосредственная борьба;

- боязнь ответственности. Это субъективная трудность может возникнуть у игрока, когда ему предстоит выполнить решающее действие. Наиболее часто она возникает при завершающих атаку ударах по воротам. Нередко можно наблюдать, как футболист, находясь в выгодном положении, но, боясь ответственности, передает мяч партнеру, который находится в менее выгодных условиях;

- боязнь травмы. Эта трудность может возникнуть после тяжелой травмы, полученной игроком во время игры. Футболист, у которого возникла боязнь травмы, становится излишне осторожным, избегает таких положений, при которых возможна повторная травма. Боясь травмы, он не может смело и решительно вступать в единоборство с противником, уклоняется от борьбы.

Знание трудностей, с которыми сталкиваются футболисты при выполнении спортивных действий, позволяют правильно определить задачи, содержание и средства, как общей психологической подготовки спортсменов, так и их психологической подготовки к предстоящему соревнованию.

## *Психолого-педагогические аспекты деятельности в регболе*<sup>12</sup>

Каждому виду спорта, считает Ю.В. Верхошанский, присущи особенности двигательных действий, определяемые историей развития вида спорта, мотивацией, спецификой целей, правилами соревнований и другими факторами [9]. Говоря о становлении нового вида спорта – регбола было бы несправедливо назвать его новым видом деятельности. Баскетбол по упрощенным правилам, т.н. «борцовский» баскетбол часто используется как одно из эффективных средств общефизической подготовки борцов. «Борцовский» баскетбол с июля 1999 года из формы тренировочной деятельности перешел в ранг соревновательной, приобрел статус самостоятельного вида спорта и получил название «регбол» (от слова «рег» – ковер и «бол» – мяч). Регбол объединяет несколько видов спорта, среди них: борьба, гандбол, регби, баскетбол, хоккей, а команду игроков обычно составляют борцы, желающие самореализоваться и продолжить карьеру в новой спортивной дисциплине. Регбол является сложным видом игровой деятельности, и определение его психолого-педагогических особенностей будет способствовать повышению уровня надежности общефизической и психической подготовленности спортсменов. В связи с этим, предметное изучение регбола и выявление психолого-педагогических аспектов деятельности в регболе определило актуальность исследования.

При изучении регбола в качестве метода исследования использовался психолого-педагогический анализ, который способствует выявлению разнообразных факторов, влияющих на действия участников состязаний, а также определенного круга психических качеств, «обеспечивающих» успешное выполнение деятельности [45].

Общими психолого-педагогическими условиями и требованиями к деятельности в регболе являются: состязательность, соперничество в тренировках и соревнованиях; экстремальность физических и нервно-психических нагрузок; самосовершенствование как цель и как средство [41].

Специфические условия и требования в регболе содержатся в правилах соревнований, которые задают систему требований к личности спортсмена.

Регбол – командная игра и входит в общую квалификацию спортивных игр. В соответствии с физиологической квалификацией физических упражнений В.С. Фарфеля (1969) спортивные игры сведены в группу нестандартных (ситуационных) движений или видов спорта. Одной из особенностей в спортивных играх является отсутствие стереотипности в совершаемых действиях, повторения неизменных, стандартных ситуаций. Характер действий спортсмена, прежде всего, определяется с противником или членом своей команды, не регламентируется заранее и изменяется в соответствии с действиями партнеров и соперника (В.В. Яружный, 1987; О.П. Топышев, 1989).

---

<sup>12</sup> Раднагуруев, Б.Б. Психолого-педагогические аспекты деятельности в регболе - новом виде спорта / Б.Б. Раднагуруев // Современный олимпийский спорт и спорт для всех / Материалы VII Международного научного конгресса. – Т.1 – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

В регболе действия спортсменов имеют скоростно-силовой (броски, прыжки) и силовой (силовая борьба как в хоккее; схватки как в регби и борьбе; преодолении опеки как в баскетболе, гандболе и футболе) характер, что предопределяет вероятность стереотипности игровых моментов. Характер противоборства - непосредственный жесткий контакт с соперником, а характер взаимодействия - совместно-синергические и совместно-индивидуальные действия спортсменов. Однако в основе действий регболистов лежит, прежде всего, реагирование на изменении ситуации, условий спортивной борьбы, а действия игрока постоянно связаны с решением ситуационных двигательных задач, требующих использования механизмов экстраполяции – важнейшего механизма функционирования нервной системы игрока. По мнению Н.В. Зимкина (1982) недостаточное развитие экстраполяции лимитирует эффективность любой деятельности и особенно при ситуационных ответных двигательных реакциях. Способность регболиста к экстраполяции выражена благодаря спортивному опыту, как правило, игроки с большей вероятностью предугадывают действия противника и находят нужные тактические и технические приемы для противодействия.

Второй особенностью условий деятельности в регболе является его высокая эмоциональность. Эмоциональные сдвиги у спортсменов, как в условиях тренировок, так и соревновательной деятельности приближены к типичной стрессовой ситуации. Наблюдения показали, что положительное эмоциональное отношение к регболу способствует улучшению психологического климата в команде, углублению межличностного взаимодействия спортсменов и развитию чувства коллективного результата.

Третьей отличительной особенностью в регболе является существенное улучшение функционирования сенсорных систем по мере роста тренированности. Быстрые перемещения спортсменов в пространстве, резкие повороты, падения и удары практически непрерывно раздражает рецепторы сенсорной системы. В процессе спортивного совершенствования у игроков происходит формирование так называемых «синтетических» ощущений, в результате которого появляется «чувство дистанции», «чувство противника», «чувство мяча», а также появляется специальное игровое качество – «умение видеть поле». Причем для регболиста большое значение имеет развитие не только центрального, но и периферического зрения.

К специфическим условиям спортивной деятельности в регболе можно отнести и особенности макросреды, то есть того популярности в спортивной среде, престижности социальной роли игроков, спортивная мотивация, помогающая спортсмену на протяжении спортивной карьеры. Эффективное взаимодействие с социальным окружением позволяет игрокам адаптироваться к объективным условиям и требованиям игровой деятельности.

Таким образом, к психолого-педагогическим особенностям деятельности в регболе можно отнести:

- 1) положительно волевой настрой на участие в игре;
- 2) быстрое принятие решения в процессе игровой деятельности;
- 3) уровень возбуждения, оптимальный для реализации тактических и

технических приемов;

4) планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом индивидуально-психологических особенностей спортсменов.

Если говорить об игровой деятельности, то, как показывает теория и практика спортивной тренировки в этой группе видов спорта, на передний план выступает проблема формирования и проявлений индивидуального стиля деятельности (ИСД), который проявляется не только в процессуальных характеристиках этой деятельности, но и в проявлениях двигательных способностей спортсменов.

В условиях игровой деятельности в регболе понятие индивидуального стиля приобретает особенно широкий смысл. Спортсмен варьирует различными действиями, не только приспосабливаясь, но и активно участвуя в ходе конфликтной борьбы с помощью различных способов тактического управления действиями соперника. По мнению В.А. Вяткина, одним из условий формирования индивидуального стиля является учет свойств темперамента. Практически направленное формирование индивидуального стиля деятельности происходит в следующем виде: определение типологических свойств нервной системы и темперамента; выявление индивидуальных особенностей деятельности, способствующих или препятствующих успеху; подбор и реализация соответствующих педагогических приемов работы со спортсменами.

ИСД формируется на базе нейродинамических свойств спортсмена, которые являются одной из основных подсистем в системе интегральной индивидуальности. Другие подсистемы, более низкого иерархического уровня (например, физиологические процессы), или более высокого (например, психические функции) взаимодействуют в направлении адаптации индивида к условиям деятельности.

Положительное или отрицательное влияние экстремальных условий соревновательной борьбы на достижения спортсменов, как отмечает Б.А. Вяткин, во многом определяется их индивидуальными различиями по целому ряду свойств: тревожности, эмоциональной устойчивости, импульсивности, ригидности. Автор считает, что существует определенное взаимоотношение между свойствами темперамента, которое и обуславливает сопротивление отрицательному влиянию соревновательного стресса на спортсменов. Особенности такого взаимоотношения зависят от характера деятельности. В то же время структура деятельности отдельной личности, как подчеркивает В.Г. Норакидзе, носит печать индивидуальных особенностей.

Таким образом, соответствие индивидуальных особенностей спортсмена условиями внешней среды приводит к формированию индивидуального стиля деятельности, как «индивидуально своеобразной системы психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными внешними условиями деятельности.

Как писал в свое время В.С. Мерлин, индивидуальный стиль характеризуется тем, что в зависимости от психодинамических свойств человек применяет такую систему способов действия, при помощи которой он ус-

пешно справляется с очень различными видами деятельности.

Поскольку произвольная регуляция двигательной деятельности возможна лишь на основе ее предварительного программирования и последующей информации по каналам обратной связи о соответствии моторных действий объективным условиям их выполнения или о рассогласовании с ними, нейродинамические свойства определяют быстроту передачи информации по каналам обратной связи, что обеспечивает своевременность реакций на изменяющиеся условия деятельности. В наибольшей степени это относится к различного рода сенсомоторным реакциям, особенно связанным с восприятием параметров движения и упреждающими действиями – так называемые антиципирующие реакции.

Результаты изучения зависимости между свойствами темперамента и особенностями соотношения силовых показателей спортсменов и их психического состояния позволяют сделать вывод, что для эмоционально-стабильных лиц характерна положительная корреляция между результатом и мотивированностью, а для эмоционально-лабильных – отрицательная. Развитие силы не бывает однозначно обусловлено отношением спортсмена к своей деятельности. В многочисленных исследованиях отечественных психологов, психофизиологов и физиологов убедительно показаны роль и значение основных и парциальных свойств нервной системы в повышении надежности деятельности человека в экстремальных условиях. Экстремальные условия соревнования в регболе вызывают повышенное возбуждение нервной системы, что способствует адекватности поведения в аварийной ситуации. В свою очередь, сила раздражительного процесса является основной характеристикой силы нервной системы.

В условиях нервно-психического напряжения индивидуальные различия в игровой деятельности проявляются наиболее отчетливо. Поэтому, как справедливо отмечает Б.М. Теплов, В.Д. Небылицын и др. одной из важнейших особенностей психики человека является возможность широкой компенсации одних свойств другими, вследствие чего относительная слабость какой-нибудь одной способности вовсе не исключает возможности успешного выполнения даже такой деятельности, которая связана с этой способностью. Важно сравнение не величины возбуждения и торможения, взятые каждая в отдельности, а только результат их соотношения (преобладание одного из процессов или их относительное равенство), преимущественное влияние одного из процессов на качественные показатели выполняемых испытуемыми функциональных проб.

Освоение спортивной деятельности в регболе и последующее совершенствование не имеет предела, так как развитие данной молодой спортивной дисциплины идет в процессе самой спортивной деятельности, в котором обнаруживается полидетерминированность спортивной карьеры и сложное взаимодействие различных факторов развития спортсмена.



## Резюме

Сегодня спорт прочно вошел в нашу жизнь. Воспитательный, развивающий, экономический, исследовательский и развлекательный потенциал тренировочной и соревновательной деятельности постоянно стимулирует разработку новых методов и средств подготовки спортсменов.

Для эффективного применения инноваций необходимо понимать особенности деятельности и взаимосвязь ее компонентов, т.е. психологическую структуру: мотивы и цели, задачи и трудности, взаимодействие участников и его результаты, актуальные качества личности и пути их формирования. Достижения общей, социальной, инженерной, педагогической и других отраслей психологии органично вошли в методологию спортивной психологии, и роль спорта как лаборатории Человечества привлекает все больше специалистов. Но разнообразие и специфика видов спорта, сложившиеся в них традиции, социальные стереотипы и результаты исследований приводят к необходимости тщательного анализа всех особенностей перед внедрением новых идей и технологий.

Проведен анализ используемых критериев оценки успешности спортивной деятельности. Измерение количественно-качественных характеристик успешности спортивной деятельности позволяет научно обоснованно подойти к разработке психоспортограммы вида спорта в целях совершенствования психологической подготовки спортсмена в целом, а также ее внешнего и внутреннего аспектов. Внешний аспект психологической подготовки проявляется в реализации определенной системы психомоторных процессов, которые характеризуют специфику вида спорта, внутренний – в многоуровневой системе свойств личности, общих и специальных, обеспечивающих гармоничное развитие спортсмена и реализацию потенциальных возможностей.

Создание психологической характеристики конкретного вида спорта является необходимым условием для решения практических задач психологической подготовки. Для этого могут использоваться различные подходы, но ни один из них не может претендовать на всеобъемлемую полноту результата, поэтому разработка психоспортограммы остается актуальной задачей психологической подготовки. Предложенные в главе классификации, методы и результаты исследований позволяют определить круг задач, с решения которых психолог может начинать свою деятельность в конкретном виде спорта.

## Список использованной литературы по главе 1

1. Антипов, В.М. Таэквондо: учебн. пособие / В.М. Антипов. – М.: Академия, 2007. – 213 с.
2. Бакулев, С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С.Е.Бакулев, А.В.Павленко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – №6 (28) – С. 15-20.
3. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. – М. Наука, 1990. – 494 с.
4. Блеер, А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер // Теория и практика физической культуры: Тренер: Журнал в журнале. – 2006. – № 6. – С. 28–31.
5. Блудов, Ю.М. Влияние занятий таэквондо на психические качества бойца / Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 396 с.
6. Бойченко, С.Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С.Д. Бойченко, И.В. Бельский. – Минск: Лазурак, 2002. – 312 с.
7. Бойченко, С.Д. Помехоустойчивость точностных движений и возможные пути повышения в процессе спортивной тренировки (экспериментальное исследование на материале фехтования): автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04 / С.Д. Бойченко; ВНИИФК. – М., 1980. – 23 с.
8. Бокс: учебник; под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 284 с.
9. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочно-го процесса. – М., 1985. – 176 с.
10. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
11. Волков, Н.К. Динамика предстартового эмоционального состояния у борцов и методика его регуляции: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Н.К. Волков; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1976. – С. 3–12.
12. Гавердовский, Ю.К. Психограмма технико-эстетических видов спорта в контексте обучения спортивным упражнениям / Ю.К. Гавердовский // Спортивный психолог. – 2007. – № 2. – С. 24–26.
13. Гагаева, Г.М. Психологический анализ трудностей в футболе / Г.М. Гагаева // Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 263 с.
14. Гагонин, С.Г. Психологический анализ спортивно-боевых единоборств / С.Г. Гагонин // Юбилейная научно-методическая конференция, посвященная 100-летию Академии: Матер, конф. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – С. 4–6.
15. Гандельсман, А.Б. Дидактические аспекты помехоустойчивости спортсмена / А.Б. Гандельсман, В.В. Ким // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 8. – С. 17–21.
16. Герон, Э. Психоспортограмма / Э. Герон // Спортивный психолог. – 2007. – № 3 (12). – С. 4–15.

17. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
18. Гордон, С.М. Оценка психологической подготовленности спортсмена: Метод. разработка для слушателей Высшей школы тренеров и ф-та усовершенствования / С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский. – М: ГЦОЛИФК, 1981. – 24 с.
19. Григорьянц, И.А. Содержание и методика общей психологической подготовки гимнастов: методическая разработка / И.А. Григорьянц. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 28 с.
20. Дмитриев, А.В. Индивидуализация в совершенствовании спортивного мастерства боксеров: метод. рекомендации / А.В. Дмитриев, 2008. – Минск: БГУФК, 2002. – 44 с.
21. Дмитриев, А.В. Справочник таэквондиста: учебно-методическое пособие / А.В. Дмитриев, С.А. Сергеев. – Минск: МСИТ РБ, 2001. – 541 с.
22. Зациорский, В.М. Основы теории тестов / В.М. Зациорский // Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В.М. Зациорского. — М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 63–94.
23. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. «Физическое воспитание и спорт»: в 3 ч. / Е.И. Иванченко. – Минск: Четыре четверти, 1996. – Ч.1. – 132 с.
24. Ивойлов, А.В. Соревнования и тренировка спортсмена / А.В. Ивойлов. – Минск: Вышэйшая школа, 1982. – 144 с.
25. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
26. Искусство подготовки высококлассных футболистов: научно-метод. пособие, под ред. Н.М. Люкшинова – М.: Советский спорт, 2003. – 416 с.
27. Калашников, Ю.Б. Тактическая структура схватки в таэквондо / Ю.Б.Калашников // Тактика ведения спарринга в таэквондо ИТФ: Сб.науч.-метод. статей. – М.: ФОН, 1999. – С. 4–9.
28. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я.Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
29. Колешао, А.А. Психологические особенности спортивной борьбы // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 346–350.
30. Кузнецов, В.В. Методология построения модельных характеристик сильнейших спортсменов / В.В. Кузнецов, Б.Н. Шустин // Совершенствование управления системой подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: ВНИИФК, 1980. – С. 68–80.
31. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
32. Ломов, Б.Ф. Системность в психологии / под ред. В.А. Барабанщикова [и др.]. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 384 с.
33. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для ст-ов пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / В.Л.Маришук [и др.]. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.

34. Миронов, В.М. Исследование вестибулярной устойчивости гимнасток высокой квалификации Республики Беларусь / В.М. Миронов, Е.С. Масюкевич // Мир спорта. – 2010. – № 4 (41). – С. 7–11.

35. Никифоров, Ю.Б. Эффективность подготовки таэквондистов: учебное пособие / Ю.Б. Никифоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.

36. Особенности построения учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта в годичном цикле подготовки (на примере фристайла и стрелкового спорта) / Т.Д. Полякова [и др.]; УО БГУФК; Белорусская федерация стрелкового спорта. – Минск: БГУФК, 2010. – 31 с.

37. Оя, С.М. Изучение предстартового состояния у женщин-пловцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.М. Оя; Тартус. гос. ун-т. – Тарту, 1961. – 15 с.

38. Педагогический контроль за специальной физической и технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: учеб.-метод пособие / А.Г. Мовсесов [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 51 с.

39. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

40. Платонов, К.К. Система психологии и теория отражения / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1982. – 309 с.

41. Портнов, Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Ю.М. Портнов, Москва, 1989. – 51 с.

42. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях: метод. рекомендации / сост. М.В. Ермолаева, Н.А. Худадов; Все-союз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1983. – 20 с.

43. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.

44. Психология и современный спорт // Междунар. сб. науч. работ по психологии спорта; сост.: А.В. Родионов, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

45. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник / сост. Е.Н. Сурков; под общ. ред. В.У. Агеевца; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1996. – 451 с.

46. Психология спортивной деятельности: сб. ст. / науч. ред. П.А. Жоров и др. – Казань: Изд-во Каз. ун-та, 1985. – 216 с.

47. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 307 с.

48. Родионов, А.В. Новые подходы в подготовке фехтовальщиков / А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий. – Минск: ЗАО «ВЕДЬ», 2002. – 172 с.

49. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Изд-во «Юпитер», 2002. – 160 с.

50. Родионова, И.А. Индивидуализация программирования психологиче-

ской подготовки фехтовальщиц-рапиристок высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.А. Родионова. – М., 2002. – 149 л.

51. Рудик, П.А. Психологическая структура спортивной деятельности: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П.А. Рудик; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1980. – 39 с.

52. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.

53. Савчин, М.П. О трехуровневой структуре индивидуализации подготовленности бойцов-рукопашников / М.П. Савчин, В.Н. Остьянов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 134 с.

54. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.

55. Синьков, В. А. Бокс: первые шаги: учебное пособие / В. А. Синьков, М. В. Шпорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 250 с.

56. Советский энциклопедический словарь / ред. кол.: А.А. Гусев [и др.], гл. ред. А.М. Прохоров. – 4-е изд. – М.: Советская энциклопедия, 1986. – 1600 с.

57. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.

58. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.

59. Стресс и тревога в спорте. Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.

60. Суходольский, Г.В. Основы психологической теории деятельности / Г.Д. Суходольский. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1988. – 168 с.

61. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Таймазов; С.-Петербург. гос. акад. физ. воспитания им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1997. – 48 с.

62. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

63. Тишина, Л.Н. К психолого-педагогическим основам подготовки прыгунов в воду: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Н. Тишина; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М., 1971. – 26 с.

64. Ткачева, М.С. Психология спорта: помехоустойчивость и помеховлияние: монография / М.С. Ткачева. – Саратов: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 2000. – 180 с.

65. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д.Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.

66. Худадов, Н.А. Психологическая подготовка боксера / Н.А. Худадов. – М.: Физическая культура и спорт, 1968. – 160 с.

67. Шамардин, В.Н. Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: учебн. пособие / В.Н. Шамардин. – Дніпропетровськ: «Пороги», 2002. – 200 с.

## ГЛАВА 2

# ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

### 2.1. Особенности личности спортсмена в психологической подготовке олимпийского резерва<sup>13</sup>

На современном этапе развития спортивной психологии разработка эффективных методов тренировки невозможна без изучения психологических особенностей спортивной деятельности, с одной стороны, и личности спортсмена, как сложной динамической системы, субъекта этой деятельности, с другой. Знание закономерностей формирования личности может служить предпосылкой для совершенствования подготовки спортсмена, индивидуализации его тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологические особенности личности спортсмена органически «включаются в структуру его деятельности как внутренние условия и средства», оказывая влияние на результативность в избранном виде двигательной активности [67, с. 27].

Значимость спортивной деятельности в процессе становления личности спортсмена подчеркивается многочисленными исследованиями, проведенными в этой области (Ю.М. Блудов, Б.А. Вяткин, А.Д. Ганюшкин, Г.Д. Горбунов, Р.М. Загайнов, Ю.А. Коломейцев, В.Р. Малкин, В.Л. Маришук, В.М. Мельников, Г.И. Метельский, В.И. Моросанова, С.Д. Неверкович, В.А. Плахтиненко, А.Ц. Пуни, А.В. Родионов, П.А.Рудик, Н.Б. Стамбулова, Ю.Л. Ханин, Н.А. Худадов, О.А. Черникова, О.М. Чикова, Л.Т. Ямпольский и др.).

Так, Г.Д. Горбунов (2006) охарактеризовал спорт как специфическую социальную сферу, выступающую фактором воздействия на личность спортсмена, особенно в период его становления, а спорт высших достижений как наилучшую модель для реализации стремления человека к самосовершенствованию, самоутверждению и переживанию своей значимости. Также личность, являясь продуктом общественного развития, определяет многие особенности спортивной деятельности: выбор вида спорта, индивидуальный стиль деятельности, уровень достижения, устойчивость к стресс-факторам и др. Изучение психологии спортсменов имеет не только теоретическое значение, но и практическое.

Становление такой области исследования как психология личности спортсмена относится к экспериментальному периоду психологической науки (50-60 годы XX века), связанному с попытками создания теорий, целостных концепций и структур личности, методологических подходов и психодиагностических методик.

---

<sup>13</sup> Мельник, Е.В. *Актуальные проблемы спортивной психологии в области формирования личности спортсмена* / Е.В. Мельник // *Спортивный психолог*. – 2008. – № 1 (13). – С. 12–18.

Постановка и разработка психолого-педагогических основ формирования личности спортсмена связывается с трудами основателей Московской и Ленинградской научных школ – Петра Антоновича Рудика и Авксентия Цезаревича Пуни.

А.Ц. Пуни с позиции личностно-деятельностного подхода рассматривал спортсмена как «человека действующего, понимающего, мыслящего, творящего, обучающегося, переживающего, преобразующего действительность и самого себя» и считал недопустимым «рассмотрение особенностей спортивной деятельности независимо от особенностей личности спортсмена как субъекта этой деятельности», выделяя проблему личности как одну из фундаментальных в спортивной психологической науке. Большое внимание уделял развитию черт психического склада личности спортсменов в каждом виде спорта и специализации, под которым понимал «относительно устойчивое единство потребностей, целей и мотивов, проявления направленности, характера, способностей, протекания интеллектуальных, эмоциональных и волевых процессов личности, её психических состояний и свойств»[53].

Тщательную разработку в его научной школе получила концепция волевой подготовки в спорте, раскрывающая сущность волевых усилий, действий и качеств спортсменов, обеспечивающих преодоление препятствий различной степени трудности, а также система психологической подготовки спортсмена (*«Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте», 1973; «Психологические основы волевой подготовки в спорте», 1977; «Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте», 1979 и др.*). Постановка вопросов онтопсихологии спорта (факторы развития спортсмена, личность спортсмена, социальных отношений в спорте и др.) нашла отражение в современных исследовательских направлениях его учеников и последователей (И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, Н.Б. Стамбулова, 1997)

П.А. Рудик, исследуя проблему личности спортсмена, большое внимание уделял разработке ее методологических основ, выделению отличительных психологических особенностей личности среди которых: самосознание, сознание непрерывности и тождественного своего «Я», индивидуальность, саморегулирование, активность, релятивность (отношение), единство психологических функций и свойств. В методологически обоснованную психологическую структуру личности включены: элементы психомоторики, эмоциональные состояния, интеллектуально-волевые процессы, психологические черты и особенности личности спортсмена [60]. Рассмотрены основы воспитания волевых качеств личности при занятиях физическими упражнениями и спортом (*«Воля и ее воспитание», 1945; «Спорт и воспитание личности», 1956; «Психологическая характеристика волевых качеств личности в процессе их формирования», 1960; «Воспитание волевых качеств и психологическая подготовка спортсмена в процессе тренировки», 1961 и др.*).

Отечественная спортивная психология, при изучении личности спортсмена, опирается на системно-структурный подход и основные методологические принципы, в соответствии с которыми личность понимается как цело-

стное образование, включающее в себя множество взаимосвязанных элементов. П.А. Рудик объяснил сущность принципа единства сознания личности и деятельности исходя из специфики спортивной деятельности, раскрыв его значение для практической реализации в научных исследованиях по психологии спорта. «Сознание, личность и деятельность одновременно, односторонне и одновременно объединены в едином акте действительности, представляют собой единство, не теряя при этом своего качества... только благодаря такому единству эти три явления могут взаимодействовать, взаимно влиять друг на друга» [60, с. 6-7]. При таком подходе личность представляется состоящей не только из элементов (свойств, состояний, процессов...), но и из отношений между ними. Эти отношения связывают элементы в единое целое, определяют структуру личности и законы ее функционирования. В рамках системно-структурного подхода отечественные психологи разработали различные концепции личности, отличающиеся исходной единицей личности, составом элементов и характером взаимоотношений между ними.

Рассмотрение иерархически соподчиненных уровней организации человека, обоснованных в концепции Б.Г. Ананьева: индивид, личность, индивидуальность, позволяет проследить особенности формирования спортсмена в процессе онтогенеза. Выделяя в качестве структурных компонентов личности психические процессы, состояния и свойства, он дополняет этот ряд психических явлений психофизиологическими функциями (сенсорными и др.) и общей мотивацией поведения, в которую входят потребности и установки [1].

Важным аспектом на всех этапах формирования личности спортсмена является изучение отношения человека к деятельности, которое способствует развитию интереса и повышению спортивной мотивации, что является определяющим в достижении наивысших результатов. В.Н. Мясищев (1960) в структуру личности, наряду с психическими процессами, свойствами и состояниями, включает отношения человека, которые рассматриваются как структурообразующее начало. Большое внимание уделяется установлению зависимости между отношением к деятельности и ее успешностью. Под отношением понимают индивидуальную реакцию человека на события и готовность к оптимальной форме поведения в них. В спортивной психологии изучение отношений нашло свое применение при разработке методик по измерению отношения спортсменов к тренеру, товарищам по команде и спортивной деятельности. Опросник «Тренер-спортсмен» предназначена для оценки гностического, поведенческого и эмоционального компонентов, шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» выявляет особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации: уверенность в себе, восприятие и оценка возможностей соперников, желание участвовать и значимость соревнований, зеркальная самооценка спортсмена [45].

Исходя из теории установки Д.Н. Узнадзе, раскрывающей закономерности развития и функционирования психики в процессе целенаправленной активности субъекта, выделяют иерархические уровни регуляции деятельности: смысловой, целевой и операциональный. Экспериментальные исследо-



вания некоторых психологических особенностей личности спортсмена, исходя из теории установки, проведены В.Г. Норакидзе.

Опираясь на разработанную К.К. Платоновым (1972) концепцию динамической, функциональной структуры личности в спортивной психологии В.Л.Марищук с соавт. исследовали направленность (потребности, мотивы, интересы, убеждения, мировоззрение и т.д.), опыт (знания, навыки, умения, привычки поведения), психические и психомоторные процессы (ощущения, восприятия, внимание, память, мышление, воля, эмоции и т.д.), психодинамические (свойства нервной системы, темперамента). С определенной подструктурой личности, ее свойствами связываются четыре основных вида формирования личности (воспитание, обучение, упражнение, тренировка).

Также встречаются психологические концепции личности, созданные с учетом специфики спортивной деятельности (Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко; В.Л. Марищук; В.Э. Мильман; В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский и др.), которые имеют практическую направленность, в связи с необходимостью повышения эффективности и надежности деятельности спортсмена, и разработанный на этой основе диагностический инструментарий. Так, В.Э. Мильман [67], рассматривая личностные факторы регуляции спортивной деятельности, опираясь на «много-слойную» иерархическую структуру личности спортсмена, в которой выделяются общие и специальные свойства личности, индивидуальный стиль соревновательной деятельности. Разработанные методики «Психическая надежность спортсмена» и «Индивидуальный стиль соревновательной деятельности» направлены на изучение соревновательной эмоциональной устойчивости, спортивной саморегуляции, соревновательной мотивации, стабильности-помехоустойчивости, выступающие специальными свойствами личности спортсмена, а также определение чувствительности к стрессовым факторам, типа эмоциональной регуляции и ориентации в деятельности.

Написание В.М. Мельниковым, Л.Т. Ямпольским монографии «Введение в экспериментальную психологию личности» (1985) послужило основой серьезных теоретических работ по психологии личности спортсмена. Представленный многомерный подход направлен на изучение множества переменных, анализ связей между которыми выявляет небольшое число скрытых структурных факторов, что позволяет экономно и удобно для практического использования описывать личностное пространство меньшим набором признаков [34]. Многомерный подход успешно применяется при исследовании личности в естественных условиях, в том числе при анализе личности спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности (С.М. Гордон, Д.Р. Кадырбаева, В.М. Мельников, В.И. Палий, Т.Ф. Федорова, О.М. Чикова, Л.Т. Ямпольский и др.).

Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко в качестве составляющих структуры личности выделили специфическое взаимодействие социальных, психологических и биологических компонентов, что было представлено четырьмя факторами: идейной направленностью личности (морально-политические качества, потребности, мотивы), соревновательной надежностью (личностные особенности спортсмена), сознанием общественного долга (инициативность,

трудолюбие, любовь к своему виду спорта, честолюбие) и коллективизмом (ответственность перед командой, преданность, готовность помочь товарищу, требовательность, непримиримость к нарушению моральных норм). Разработанная анкета позволила в девяти балльной шкале оценить степень выраженности отдельных качеств и умений, составляющих определенную подструктуру личности.

В отечественной спортивной психологии изучение проблемы личности привлекало и продолжает привлекать внимание многих специалистов. Актуальность этой проблемы может быть подкреплена научными трудами ученых, показавших, что важное место в познании закономерностей подготовки спортсмена занимает изучение его личности.

Анализ проводимых в спортивной психологии исследований в области личности спортсмена показал их разрозненность, несмотря на наличие обширного теоретического и эмпирического материала, не всегда авторы опираются на существующие концепции и теории личности.

Во всем мире возрастает интерес к зарубежным теориям личности, среди которых выделяются: психоаналитические (З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера, Э. Фромма, К. Хорни), бихевиористические (теория оперентного научения Б.Ф. Скинера, социально-когнитивная теория личности А. Бандуры), гуманистические (А. Маслоу, К.Р. Роджерса), личностных конструктов (Дж. Келли), диспозиционные (Г. Олпорт), факторные (Р. Кеттелл) и иерархические (Г. Айзенк, Р. Мартенс) теории, которые находят свое применение в спортивной психологии. На базе многих общепсихологических концепций личности разработан диагностический и психотерапевтический инструментарий, широко используемый психологами, работающими в сфере спорта.

Также выделяются специфические структуры личности спортсмена, опирающиеся на существующие теории. Так, Р. Мартенс выделил три взаимосвязанных уровня личности спортсмена: психологическое ядро (отношения, ценности, интересы, побуждения, самооценка), типичные реакции (способы приспособления к окружающей среде) и поведение, обусловленное «играемой ролью».

Также особый интерес могут представлять социально-когнитивная теория А. Бандуры и теория поля К. Левина, заслуживающие проведения исследований личности спортсменов, особенно высшей квалификации, базирующихся на этих теориях. Социально-когнитивная теория А. Бандуры важное место отводит понятиям «саморегуляции», «самоконтроля» и «самоэффективности» личности, обосновывая ведущую роль в научении и организации поведения личности способности к саморегуляции, включающую самонаблюдение, самооценку и самоответственность. Теория поля К. Левина позволяет рассматривать личность как сложную энергетическую систему, а ее структуру как следствие дифференциации систем психологического напряжения. Психическая энергия высвобождается, когда человек пытается вернуть равновесие после того, как оказался в состоянии неуравновешенности. Когда напряжение исчезает, выход энергии прекращается и вся система приходит в состояние покоя и уравновешенности.

Материалы исследований по изучению личности спортсмена могут быть использованы при отборе спортсменов, как на начальной стадии, так и при комплектовании команд; при прогнозировании возможностей спортсменов (надежности и успешности их деятельности); при выборе педагогических и психологических методов воздействия для индивидуализации тренировочного процесса; при организации психологической подготовки спортсменов; составлении психоспортограмм [56]. Таким образом, значимость изучения личности в спорте не вызывает сомнений.

На современном этапе развития спортивной психологии проблема влияния спорта на становление психологических свойств личности разрабатывается по следующим направлениям: сравниваются личностные особенности спортсменов и не спортсменов, изучаются личностные деформации в спорте, разрабатываются модельные характеристики спортсменов высокого класса (представителей разных видов спорта), ведется построение типологии личности спортсменов, исследуются психологические профили, связанные с гендерными аспектами. В этой связи выделяются следующие подходы в исследовании личности спортсмена:

**Типологический подход** в изучении личности спортсмена представлен как отечественными (*И.Г. Келишев, Р.М. Загайнов, Н.А. Государев, О.А. Мильштейн, К.А. Куликович и др.*), так и зарубежными учеными (*Д.Б. Батт, Т. Тутко и Б. Огилви и др.*). Такие типологии построены на основе изучения спортсменов разных видов спорта, на основании: типа направленности личности, спортивной мотивации, образа жизни спортсменов, отношения человека к делу, спортивной одаренности: физической и психической и др. На основании соотношения целей и мотивов спортивной деятельности И.Г. Келишев выделил четыре типа направленности личности: спортивная направленность, характеризуется единством ярко выраженных спортивных целей, мотивов, стремлением к постоянному росту спортивных результатов и постоянному совершенствованию; полуспортивная направленность отражает спортивный характер мотивов, но основная цель занятий спортом сводится к самопроверке своих возможностей; противоречивая и физкультурно-оздоровительная направленность имеют несоответствие между содержанием целей и мотивов.

**Модельный подход** к разработке личностных характеристик спортсменов высокого класса. Обладает ли выдающийся спортсмен личностным профилем или определенными личностными свойствами, отличающими его от среднего спортсмена? Данные исследований этой проблемы противоречивы и позволили выделить две противоположные точки зрения: одаренных спортсменов отличают только мастерство движений и физические качества или они обладают спортивными способностями, определяющими возможность оптимального развития физических качеств, достижения высокой квалификации в избранном виде спорта и наивысших результатов в спорте (*А.В. Родионов, Р. Сингер, Р.М. Загайнов и др.*). Так, Р.М. Загайновым была предпринята попытка установить не столько единичное, отличающее одну личность от другой, сколько, наоборот, общее, объединяющее уникальные личности в одну категорию и

лежащее в самой основе их исключительности. На основании большого опыта работы со спортсменами высокого класса он выделил «составляющие суперкачества личность-системы спортсмена чемпиона»: концентрация, установка-мотивация, профессионализм, «замаскированность», «ритуализм», «сопротивляемость», стабильность.

**Профильный подход** используется при сопоставлении личностных особенностей спортсменов – представителей разных видов спорта. Выделяются специальные свойства личности, на основе выраженных черт строятся личностные профили спортсменов (гимнастов, пловцов...) (*А.В. Родионов, В.Э. Мильман, В. Дойль и др.*). Описания представителей определенной специализации со стандартными показателями психических качеств и возможными компенсациями отстающих звеньев являются практическим следствием психологической характеристики вида спорта, психогрaмм. Характеристики «идеального спортсмена» с описанием требований, предъявляемых данным видом спорта, называют психологическим профилем.

В многочисленных исследованиях показано, что свойства нервной системы и темперамента в зависимости от вида спортивного амплуа обуславливают быструю и хорошую обучаемость, успешное овладение двигательными навыками и достижение высоких результатов (*Н.К. Волков, Б.А. Вяткин, Е.П. Ильин, И.В. Соколова, Б.И. Якубчик и др.*). Во многих видах спорта подбираются лица с определенной преобладающей тенденцией в проявлении свойств нервной системы и темперамента.

**Сравнительный подход** позволяет выделить черты личности, которые формируются в процессе спортивной деятельности независимо от специализации – общие свойства, которые отличают спортсменов от неспортсменов. Большие разногласия возникали и возникают при решении вопроса о влиянии спорта на личность спортсмена. Многочисленные исследования (*Р.М. Загайнов, В.Л. Марищук, Г.Д. Горбунов, А.Д. Ганюшкин, Б.Дж. Кретти, Дж. Кейн, Б. Огилви, Т. Тутко и др.*) показывают, что спорт может как положительно, так и отрицательно влиять на личность спортсмена. Спортивная психология пытается найти причины влияния и проследить динамику изменений личности. Так, чувство своей исключительности и неповторимости способствует формированию негативных сторон личности: зазнайства, высокомерия, пренебрежения, вседозволенности. Потенциально возможные негативные особенности личности требуют особого внимания со стороны педагогов и психологов, для направления процесса самосовершенствования личности, особенно в детском и юношеском возрасте (*Г.Д. Горбунов, 2006*). Проблема формирования личности в спорте, его гуманистических идеалов, была изначально заложена в понятие олимпизма.

**Гендерный подход** позволяет исследовать психологические профили, связанные с половыми различиями. В настоящее время эта проблема выделяется в качестве относительно самостоятельного направления, затрагивающего все более широкий круг вопросов, включая не только половой диморфизм, но и такие проблемы, как влияние занятий спортом на формирование половой идентификации и сексуальной ориентации, изучение особенностей мужской и женской

спортивной карьеры, полового лидерства в спорте; особенностей мужских, женских и смешанных спортивных команд (С.М. Гордон, А.Б. Ильин, Е.В. Мельник, С.Г. Ивашко, Н.Б. Стамбулова, Б. Огилви и др.). Также в этом аспекте разрабатывается проблема влияния неблагоприятных фаз биологического цикла на психологический профиль спортсменов, характеризуемый выраженной психической напряженностью, эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью в себе, раздражительностью, повышенной утомляемостью, агрессивностью, плаксивостью, а также снижением функциональной активности (В.И. Сиваков, В.И. Шапошникова и др.).

Резюмируя сказанное, можно отметить следующие тенденции в развитии спортивной психологии в области изучения личности:

1. Обновление проблематики, включая появление новых перспективных направлений. Наиболее популярными среди них выступают проблемы: «Гендерные аспекты спортивной деятельности», «Психология спортивной карьеры» (изучение кризисов спортивной карьеры; психологической помощи спортсменам на разных этапах спортивной карьеры), «Психологическое здоровье спортсменов» и др. Возрождение интереса к проблеме мотивации спортивной деятельности, как детерминанте отношений спортсмена к тренировке, соревнованиям, команде, тренеру.

2. Нарастание значимости и популярности проблемы психологии личности лиц, занимающихся физической культурой. Интересным аспектом является изучение психологических особенностей формирования здорового образа жизни личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Психологической составляющей здорового образа жизни является формирование мотивации и потребности в занятиях физической культурой и спортом.

3. Разработка системы психодиагностики личности спортсмена, на основе современных компьютерных психотехнологий, позволяющей выявлять сильные и слабые стороны спортсменов, делать прогноз эффективности их будущей деятельности в условиях тренировок и соревнований, что дает возможность вносить необходимые коррективы в процесс их подготовки. Начало создания собственных психодиагностических методик было положено в середине XX века, в связи с развитием психодиагностики спорта.

4. Преобладание исследований по изучению типологических свойств нервной системы и темперамента, в связи с анализом их взаимосвязи с успешностью спортивной деятельности, формирования индивидуально стиля деятельности, отбора спортсменов. Структурные компоненты личности спортсмена исследуются разрозненно, не всегда опираются на разработанные отечественными и зарубежными учеными концепции и теории личности.

### 2.1.1. Особенности психического и психомоторного развития в психологической подготовке олимпийского резерва<sup>14</sup>

Исследователи единодушны, что психологическая подготовленность имеет сложную структуру и многогранна в своих проявлениях, поэтому требует комплексного подхода. На этапе высшего спортивного мастерства становятся очевидными недостатки психологической подготовки юных спортсменов. Поскольку в работе с олимпийским резервом не уделяется должного внимания развитию необходимых качеств, то это сказывается на результатах их будущей соревновательной деятельности.

Педагогические основы воспитательной работы с юными спортсменами раскрываются в теории и методике юношеского спорта, а также в работах спортивных психологов [10, 15, 24, 36, 38, 42, 48, 55, 65, 72 и др.]. В качестве олимпийского резерва рассматриваются подростки и юноши, занимающиеся на этапе углубленного спортивного совершенствования в возрасте от 12 до 21 года. Для разработки системы управления психологической подготовкой значимыми являются индивидуальные особенности возрастного развития спортсменов.

В спортивной психологии выделяется специальный раздел – психология юношеского спорта, который изучает закономерности проявления и развития психики подростков и юношей в условиях спортивной деятельности. Основная проблематика включает: изучение психологических основ спортивной ориентации и отбора; обучения и воспитания юных спортсменов; влияния спорта на развитие психомоторики, интеллекта, формирование личности; последствий ранней специализации; адаптации подростков и юношей в спорте высших достижений, влияния стресса; подготовки юных спортсменов; формирования юношеских спортивных команд, общения тренера с юными спортсменами; проблемы ухода из спорта [50].

Психологическая подготовка юных спортсменов обусловлена особенностями их физического и психического развития, возрастного кризиса и психических новообразований, а также спецификой юношеского спорта. Ее содержание должно основываться на анализе тренировочного и соревновательного процесса, знаниях механизмов регуляции деятельности, а также учёте особенностей развития и проявления психики юных спортсменов.

Спортивная карьера спортсмена проходит в несколько этапов, каждый из которых сопряжен с кризисными периодами. Юные спортсмены испытывают на себе кризис начала спортивной карьеры, который может быть связан с поступлением в спортивную школу или началом занятий в группе специализации, сменой тренера и др. [65]. Таким образом, совпадение кризиса перехода к углубленной специализации с подростковым кризисом ставит спорт-

---

<sup>14</sup>Сивицкий, В.Г. Учет особенностей психического и психомоторного развития в процессе психологической подготовки олимпийского резерва / В.Г. Сивицкий, Е.В. Мельник, Е.В. Силч (Воскресенская) // Информационно-аналитический бюллетень. Вып. 19. Результаты выполнения заданий государственных программ развития физической культуры и спорта, инновационных проектов БГУФК. – Минск: БГУФК, 2014. – С. 259–277.

смена в сложную жизненную ситуацию, что обуславливает необходимость индивидуализации психологической подготовки. Юные спортсмены обладают более высокой восприимчивостью к обучению и воспитанию по сравнению с взрослыми спортсменами, что определяет целесообразность и эффективность психологической работы в данный период.

Важность целенаправленной психологической работы с юными спортсменами объясняется закономерностями психического развития, которые находят свое отражение в неравномерности, гетерохронности, интеграции и пластичности изменений психических явлений в ходе онтогенетического развития [1, 21]. Проблема взаимодействия физического и интеллектуального развития ребенка была сформулирована еще П.Ф. Лесгафтом [29]. Специалисты отмечают этот возраст как сенситивный в развитии ряда психических качеств, причем в первой его половине преимущественное развитие получают психомоторные и перцептивные качества, а во второй – интеллектуальные [41, 59, 65, 69]. Также сенситивные периоды необходимо учитывать как при оценке спортивных способностей, так и для оперативного изменения средств их развития на начальном этапе спортивной подготовки, особенно при обучении детей спортивным навыкам.

В подростковом возрасте наблюдается сложная структура развития физических, психомоторных и интеллектуальных качеств, периоды повышения одной функции совмещаются со стабилизацией или даже понижением других. Это приводит к гетерохронному развитию этих систем в зависимости от их приспособительного значения на определенном этапе онтогенеза. Для каждого отдельно взятого психического или физического качества выявлено от трех до шести активных периодов, что в соответствии с принципом адекватного изменения доминирующей направленности педагогических воздействий является основанием для избирательного воспитания тех или иных индивидуальных способностей. Установленные закономерности изменения активности физического и психического развития позволяют выделить возраст 15-16 лет как «определяющий» в плане становления технико-тактического мастерства юных спортсменов [10].

Физическое развитие спортсменов данного возраста характеризуется завершением полового созревания и роста тела в длину, увеличением веса, а также гармонизацией тех диспропорций в развитии различных систем организма, которые были свойственны подростковому периоду. Все эти изменения создают основу для совершенствования таких физических качеств, как выносливость, сила, скоростно-силовые качества.

Е.П. Ильин [21] установил, что скоростно-силовые качества в подростковом возрасте растут интенсивно, а координированность (точность дифференцирования и воспроизведения амплитуд движения) часто даже ухудшаются. Точность дифференцирования усилий достигает максимума в 14-15 лет, а затем ухудшается. Точность воспроизведения амплитуд улучшается от 5 до 18 лет, однако в период полового созревания наблюдается либо стабилизация, либо даже некоторое ухудшение точности воспроизведения. Это объясняется гормональной перестройкой, которая приводит к росту возбуждения

и подвижности нервных процессов, которые способствуют проявлению скоростно-силовых качеств, но затрудняют управление соразмерностью движений из-за искажения субъективных эталонов движений в сторону их увеличения. В возрасте 15-17 лет показатели ловкости достоверно связаны с мнемическими и мыслительными процессами; прыгучести в разных возрастах связаны и с памятью, и с перцептивными процессами, и с мышлением; взаимосвязь выносливости с быстротой решения мыслительных задач обнаруживается уже у 14-летних подростков, позже усиливаясь и дополняясь связями памяти и внимания, особенно в 17-летнем возрасте.

В подростковом возрасте наблюдается повышение возбудимости, неуравновешенности, утомляемости, характерна быстрая смена настроения и поведения, часто кажущаяся немотивированной. Гетерохронность психофизического развития подростков обусловлена развитием нервной системы. У девочек с ухудшением «силы» нервных процессов улучшается их подвижность и наоборот, а у мальчиков прослеживается прямая связь между характером развития этих свойств, в результате чего образуются характерные спады и подъемы силы и подвижности нервных процессов соответственно в начале и конце активного пубертатного периода. Следовательно, в критические периоды развития нервной системы необходимо учитывать колебания проявления интеллектуальных и психомоторных функций.

Что касается психических и психомоторных качеств, то здесь также наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сенситивные периоды») конкретного качества. Так, возраст 15-16 лет считается сенситивным для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в сложных вариантах выбора, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания (В. Дойль, 1973; О.Е. Цой, 1996). Сенситивные периоды развития определенных двигательных качеств изучали А.А. Гужаловский, 1986; В.К. Бальсевич, 2002, Т.М. Михайлина, 1997 и др.) Отмечено скачкообразное повышение скоростно-силовых качеств у детей и подростков 11-12 и 15-16, выявлены сенситивные периоды развития быстроты и гибкости – в 12-13 лет; ловкости – в 8, 10 и 15 лет; скоростно-силовых качеств – в 9, 11 и 15-16 лет.

Анализ возрастных изменений моторики юных спортсменов 12-17 лет в циклических видах спорта выявил, что у мальчиков сенситивные периоды развития силовых параметров с 12-15 лет, проявлений быстроты – времени реакции с 12-14 лет, максимального темпа движений – с 12-15 лет. У девочек силы – с 13-15 лет, быстроты с 12-15 лет (О.А. Дехаев, 1998).

При ранней специализации в плавании у мальчиков наблюдался сенситивный период развития памяти, внимания в 8 и 10 лет, а у девочек – внимания в 8, 9 и 10 лет. Наибольшую корреляцию с оценкой за обучение плаванию обнаруживали показатели внимания (у девочек) и психической работоспособности (у мальчиков). Максимальный темп прироста точности воспроизведения пространственного, силового и временного параметров движений отмечен в 8 и 10 лет независимо от пола (М.А. Васильченко, 2000).



При занятиях футболом информативными критериями функционального состояния и физического развития организма являются: в 9-12 лет – величина физической работоспособности, время сложной двигательной реакции, максимальный темп движений, границы цветного зрения; в 13-16 лет – время сложной двигательной реакции, максимальный темп движений и величина становой силы; в 17-22 года – физическая работоспособность, время сложной двигательной реакции, границы цветного поля зрения, вестибулярная устойчивость и высота выпрыгивания с места. В возрасте 9-12 лет предлагается развивать общую выносливость; в 11-12 лет повышать нагрузки аэробного и анаэробного характера, развивать координационные способности и вестибулярную устойчивость; в 13-16 лет рекомендуется поддерживать достигнутый уровень координации, развивать взрывную и быструю силу. В возрасте 17-22 года необходимо использовать средства тренировки, направленные на повышение соревновательной надежности проявления качеств (Р.З. Гакаме, 1999).

У юных хоккеистов сенситивными периодами для показателя простой двигательной реакции оказались возраста 13 и 15 лет; РДО – от 13 до 15 лет и от 15 до 16-17 лет; сложная реакция улучшается во все возрастные промежутки. При этом информативность показателей простой реакции и РДО относительно спортивного результата максимальная в возрасте 13-16 лет (Н. Дулин, 2002).

В период с 12 до 18 лет, наряду с морфологическими и функциональными системами организма, происходит развитие функции равновесия тела. Темпы становления стратегии баланса тела определяются естественными ростовыми процессами и особенностями двигательного режима. У девушек 14-15 лет и юношей 15-16 лет, занимающихся спортом, стабилметрические параметры достигают значений, свойственным взрослым. У подростков, не занимающихся спортом, нормализация функции равновесия происходит в возрасте 15-17 лет у девушек и 17-18 – у юношей [42].

Анализ динамики психофизической подготовленности спортсменов ориентировщиков 9-20 лет в целом показал, что наряду с некоторыми закономерностями развития двигательных и психических качеств детей в онтогенезе, имеются особенности, связанные с видом спорта. Большинство качеств, определяющих психическую работоспособность, интенсивно развиваются в возрасте 11-13 и 15 лет. Выявлены оптимальные возрастные периоды эффективного развития психофизических качеств: для выносливости – 10-11 и 15-16 лет; скоростно-силовых качеств – 13-14 и 16-17 лет; скоростных способностей – 10-13 и 14-15 лет; координационных способностей – 9-10 и 13-14 лет; распределения внимания – 9-13 лет; оперативного мышления – 10-15 лет; переключения внимания – 10-14 лет; устойчивости внимания – 10-15 лет. У юных спортсменок тенденция ускоренно поступательного развития психофизических качеств наблюдается в следующие возрастные периоды: выносливости – в 9-10, 13-14 и 15-16 лет, скоростно силовых качеств – 10-13 лет, скоростных способностей – 10-12 лет, координационных способностей – 9-10 и 13-14 лет, распределения внимания – 9-11 лет, оперативного мышления –

11-13 и 14-15 лет, переключения внимания – 9-10 и 12-13 лет, устойчивости внимания – 9-12 лет [10].

Специфика вида спорта предъявляет требования к личности юного спортсмена, его психическим качествам и уровню их совершенства, а степень чувствительности к тренировочным нагрузкам позволяет определить чувствительные, элективные и индифферентные психические качества [56]. Чувствительность и кризисность не только онтогенеза, но даже годового цикла подготовки требует мониторинга одних и тех же показателей в связи с различиями по возрасту, полу, квалификации, этапу подготовки и виду спорта.

Выявленные особенности подросткового возраста (половое созревание, «скачок в росте», повышенная утомляемость, гетерохронность созревания двигательных функций, «психомоторный кризис» и др.) создают дополнительные трудности в физической и технической подготовке спортсменов, в поисках индивидуального исполнительского стиля.

Преждевременная специализация, форсирование подготовки на начальных этапах, ранняя профессионализация, направленная на решение задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов являются угрозой для развития личности юных спортсменов [2, 15, 38, 55, 65 и др.]. Существенную роль играет, а также педагогические ошибки при анализе двигательных возможностей спортсмена, низкая объективность и оперативности их выявления. Как показали исследования Л.А. Рогалевой [55], у юных спортсменов наблюдается неуверенность, неадекватная самооценка, тревожность, что приводит к психологическим срывам, увеличивает вероятность перетренированности, неврозов, снижая тем самым успешность и стабильность выступления.

Таким образом, приоритетным направлением в психологической подготовке юных спортсменов следует считать создание предпосылок для результативности в тренировочной и соревновательной деятельности, а не коррекцию, оптимизацию, регуляцию и т. п. Такими предпосылками выступают: оптимальная структура спортивной мотивации; соответствие особенностей личности спортсмена выбранному виду спорта; развитие до необходимого уровня профессионально важные психические качества; развитая способность к управлению своей деятельностью и психическим состоянием; навыки самоконтроля и целеполагания и др. Создание в процессе подготовки юных спортсменов указанных предпосылок позволит предотвратить возникновение различных негативных явлений в деятельности.

Практика современного юношеского спорта нуждается в разработке системы психологической подготовки спортсменов, позволяющей сформировать психомоторные качества, необходимые в соревновательной деятельности. Поэтому изучение психомоторных качеств имеет большое практическое значение. Увеличение тренированности спортсмена выражается в изменении психомоторных показателей, но при этом мы имеем дело не с суммой изменений, а с интеграцией – новым, более совершенным качеством, включающим взаимное переплетение составляющих.

Понятие «психомоторика» введено в научный обиход И.М. Сеченовым. Оно подчеркивает зависимость двигательных проявлений человека от психи-

ческой регуляции. В исследованиях Е.П. Ильина рассматривается вопрос о структуре «психомоторных способностей». Автор указывает, что применение термина «психомоторные способности» оправдано в тех случаях, когда необходимо подчеркнуть изучение психологических механизмов проявления двигательных способностей. К этим механизмам относятся функции оценки, отмеривания, воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения. Так, осуществление произвольных движений (физических упражнений, техники) проходит под контролем сознания, проявление двигательных качеств – при участии волевого усилия. Поэтому психомоторные особенности спортсмена – это сплав психологических и физиологических механизмов управления движениями, двигательными действиями, отражающихся в проявлении разных психомоторных (двигательных) качеств [21].

Таким образом, под психомоторикой следует понимать взаимосвязь двигательных и психических компонентов в структуре двигательного действия. Развитие произвольной саморегуляции наряду с совершенствованием мотивационно-потребностного компонента, накоплением двигательного опыта и развитием простых или сложных психомоторных способностей рассматривается как важнейший аспект психомоторного развития спортсмена.

А.В. Родионов [57] рассматривал психомоторику как собирательное понятие психически регулируемых моторных действий, которые обеспечивают поисковую и оперативную деятельность человека в ответ на изменяющиеся условия деятельности. Психомоторные действия представляют собой целостные моторные акты с сенсорной регуляцией, «заученные автоматизмы» или сенсомоторные умения. В узком смысле слова они представляет собой сознательное (волевое) приведение в действие моторных операций, уравнивающих на относительно элементарном уровне взаимодействие человека с окружающей средой.

В спортивной психологии имеется множество исследований по изучению психомоторики спортсменов разного возраста и спортивной квалификации, занимающихся различными видами спорта [12, 21, 23, 24, 33, 39, 40, 41, 51, 57, 65, 68, 69, 70, 75 и др.]. Отмечено, что важной особенностью психомоторики является способность человека отражать объективную информацию о своей двигательной деятельности, точно контролировать свои движения и эффективно управлять ими. Установлено, что качество быстроты связано с высоким уровнем проявления простой двигательной реакции и частоты движения, ловкость – с предельной точностью воспроизведения всех основных признаков движения. При этом структура психомоторных способностей зависит от вида спортивной деятельности и спортивной квалификации.

В ряде исследований по спортивной психологии [21, 59], указывается, что точность дифференцирования амплитуды движения зависит не только от занятий данным видом спорта, но и от состояния тренированности спортсмена. Проведенные А.Ц. Пуни исследования показали, что систематические занятия спортом значительно улучшают точность амплитуды движения спортсмена [53]. Л.Б. Губман выявил, что точность движений у спортсменов-

подростков в состоянии тренированности увеличивается даже более значительно, чем у взрослых спортсменов. Как отмечает А.М. Магова, в спортивной деятельности субъективные оценки времени, длительности пауз, темпа и ритма движений являются едва ли не самыми важными качествами, которые развиваются практически во всех спортивных специализациях [цит. по 21].

Управление движениями осуществляется путем анализа, оценки и сравнения ощущений, связанных с мышечной деятельностью. Чувственно-образная регуляция поведения базируется на пространственно-временных отношениях. Овладение сознательным управлением поведения совершается посредством слова, включение которого в двигательную деятельность служит неизменным условием обучения и воспитания. П.Ф. Лесгафт физическое упражнение рассматривал как единый процесс физических и психических явлений, отводя главную роль умению управлять мышечным аппаратом как особой сенсомоторной способности [50].

Исследованию восприятия пространства и времени были посвящены работы отечественных и зарубежных ученых в различных науках: педагогике [50], психологии [1, 11, 12, 31, 58, 68, 74], психофизиологии [34, 40].

Б.Г. Ананьев [1] определял формирование любого психического процесса в онтогенезе как взаимодействие «психофизиологических функций (сенсорных, мнемических, вербальных, тонических и др.), действий с разнообразными операциями и мотивацией». С.Л. Рубинштейн [58] охарактеризовал обусловленность восприятия времени его содержанием, обобщив данные в «закон заполнения временного отрезка, который определяет закономерности отклонения психологического времени воспоминания прошлого от объективного времени: чем более заполненными, значит расчлененными на маленькие интервалы, является отрезок времени, тем более длительным он представляется». Б.Ф. Ломов, Е.Н. Сурков [31] с позиции системного подхода рассматривали пространственно-временное отражение как уровневую организацию, которая реализуется на перцептивном и речемыслительном уровне, а также уровне представлений.

Выделены особенности пространственно-временной организации спортивной деятельности (С.Г. Геллерштейн, 1958; Е.П. Ильин, 2003; Ю.Я. Киселев, 2009; Ю.В. Корягина, 2003; В.М. Мельников, 1966, 1987; В.К. Петрович, 1966; А.В. Родионов, 1973; Е.Н. Сурков, 1984; Л.Н. Тишина, 1977; Н.А. Худадов, 1983 и др.). Изучение пространственно-временных характеристик спортсменов представляет большой практический интерес в связи с их важностью для организации психологической подготовки. Особую значимость проблема восприятия времени и пространства имеет в сложнокординационных видах спорта, связанных с выполнением сложных движений в минимальный отрезок времени. Управление вращательными движениями в безопорном положении обеспечивается согласованной работой функциональных систем организма спортсмена, межполушарной организацией психических процессов, что лежит в основе подготовленности спортсмена.

Спортивные игры и единоборства А.В. Родионов обобщенно называет видами спортивно-оперативной деятельности, так как они связаны с неста-

ционарными условиями среды, наличием проблемных тактических ситуаций и решением оперативных (тактических) задач. Активное сопротивление противника постоянно вызывает рассогласование между замыслом спортсмена (прямая связь) и информацией о результатах выполненного действия (обратная связь), что требует наличия активных механизмов психорегуляции, что отражает особенности психотактической подготовки [57]. В таких видах спорта на передний план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоциональных процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности и в связи с необходимостью в кратчайшие промежуточные времена восприятия возникающих ситуаций, принятия и реализации творческих решений о путях и способах ведения соревновательной борьбы [53].

Взаимосвязь психических и моторных элементов спортивно-оперативной деятельности отчетливо видна при переходе от ориентировочного действия к исполнительному. В играх и единоборствах эти действия как бы совмещены, и в процессе одного исполнительного действия нередко осуществляются ориентировочные действия по отношению к следующему. Имеют место сложнейшие механизмы оценки не только текущей ситуации, но и ее прошлого и наиболее вероятного будущего. Поиск адекватных этой ситуации решений завершается с помощью психомоторных действий и их коррекции на основе обратных связей. На показатели быстроты и точности оперативных действий, в которых проявляются психомоторные механизмы, влияют скорость восприятия и переработки информации, точность оценки пространственно-временных характеристик движущихся объектов (в единоборствах – это соперник, играх – мяч, партнеры, соперники), адекватность вероятностного прогнозирования изменений ситуации в ближайшем будущем, точность антиципирования в широком смысле этого термина. Антиципация также обязательным условием эффективности выполнения деятельности, где активное слежение предоставлено как ведущая функция. Все это раскрывает некоторые особенности психомоторики представителей спортивных игр и единоборств: точность экстраполяции пространственно-временных отношений между воспринимаемыми объектами, адекватность вероятностного прогнозирования, особенности сенсомоторных реакций и сенсомоторной координации [57].

**Прогностическое распознавание спортсмена** рассматривается как перцептивный процесс восприятия предметов и явлений действительности с элементами предвосхищения, антиципации. Прогностическое распознавание имеет существенное значение в видах деятельности, где принятие решений сопряжено с психической напряженностью, дефицитом времени, другими экстремальными факторами, обеспечивая надежность и эффективность принятия решения. Прогностическое распознавание как процесс «включает систему оперативных образов, представляет собой встречу актуальной перцепции с хранящимися в памяти концептуальными моделями по распознаванию действий, т. е. образами-эталоном различной степени обобщенности, поэтому является активным регулятором спортивной деятельности» [68].

Прогностическое распознавание может основываться на различении стимулов как зрительной, так и слуховой модальности. При зрительном стимуле используется метод тахистоскопии, при слуховом – дихотическое прослушивание [30]. Тахистоскоп (от греч. taxis – быстрый, скорый и scopeo – смотрю) – прибор, позволяющий предъявлять длительные стимулы на строго определенное, в том числе очень короткое время. Тахистоскопия позволяет установить особенности восприятия и запоминания зрительной информации разного типа: характерной для левого полушария буквенной и цифровой и типичной для правого – образной, а также картирования пространства образами. В процессе тестирования изучается отождествление воспринимаемого объекта с воспринятым ранее, то есть его идентификация. Дихотическое прослушивание направлено на изучение функциональной асимметрий полушарий мозга и селективного внимания на основе одновременного предъявления различных звуковых стимулов в правое и левое ухо (D. Kimura, 1961).

В этой связи следует осветить вопрос о принципах переработки информации полушариями мозга, который является основным в проблеме межполушарной асимметрии. В последние годы сформирована концепция об относительной доминантности полушарий (концепция парциальной доминантности). Согласно мнению ряда авторов (Т.А. Доброхотова, Н.Н. Брагина, 1988, 1994; В.Ф. Коновалов, И.С. Сериков, 1990; Э.А. Костанов, 1983; И.А. Казановская, 1990; S.L. Dimond, 1976), доминирование каждого полушария в процессе переработки информации распространяется лишь на определенные функции и носит динамический характер. В норме полушария осуществляют взаимодополняющее сотрудничество. Процесс обработки информации начинается преимущественно в правом полушарии, а осознание информации происходит благодаря работе левого полушария. Правое полушарие отвечает за неосознаваемые формы высшей нервной деятельности, первичный процесс бессознательного [26].

Ведущая стратегия решения задачи определяется так называемыми уровнями переработки информации: первый – более низкий, обозначается как перцептивный и связан в большей мере с правым полушарием, второй – более высокоорганизованный уровень, на котором анализируется содержательная сторона стимула, и который связан с левым полушарием. Дихотомии в зависимости от характера предъявляемого стимула следующие: аналитическая стратегия распознавания лиц и сложных форм – левое полушарие; немедленное восприятие сложных конфигураций с использованием стратегии гештальта (цельного образа) – правое полушарие (D. Zaidel, R. Sperry, 1973; R. Nebes, 1978). Вероятностно-прогностическая деятельность при латерализованном предъявлении зрительной информации осуществляется в основном на неосознаваемом уровне (левое полушарие зрения и первичные процессы прогнозирования в правом полушарии) или осознаваемом уровне (правое полушарие зрения и процессы прогнозирования в левом полушарии) (Д.А. Ширяев, И.Р. Кальва, 1994).

**Пространственно-временное восприятие спортсмена** спортсменов представляет собой комплексное отражение в сознании человека пространст-

венно-временных свойств предметов и явлений окружающего мира; в отражении временных свойств выделяют длительность и темп, последовательность и ритм, ускорение и скорость и др.; в восприятии пространственных признаков выделяют форму и величину, взаимное расположение объектов, их удаленность и направление и др. [68]. Восприятие внешнего пространства и положения собственного тела относительно окружающих предметов совершается в процессе двигательной деятельности организма и представляет собой высшее проявление аналитико-синтетической деятельности, называемое временно-пространственным анализом. Особую роль в пространственно-временной ориентировке выполняет двигательная сенсорная система, с помощью которой устанавливается взаимодействие между другими сенсорными системами – зрительной и двигательной, слуховой и вестибулярной, двигательной и тактильной, речедвигательным нервным центром и слуховым, что обуславливает у человека особые комплексные специализированные «чувства времени – пространства», проявляющиеся в различных видах спортивной деятельности.

В исследовании А.И. Погребного [43] показано, что при выполнении точностных движений усиливается синхронизация биопотенциалов лобной, моторной и нижнетеменной областей с остальными долями коры головного мозга. Движения, связанные с процессом зрительного слежения, отличаются резким усилением взаимодействия моторной, зрительной и лобной областей, которое уменьшается после окончания движения. При циклических синкинетических движениях рук и ног на фоне отчетливой синхронизации биопотенциалов моторного представительства рук наблюдалось увеличение синхронизации моторных центров мышц ног.

Развитые **глазомерные способности** предполагают точное визуальное восприятие и оценку пространственных отрезков, позволяют оценить посредством зрительного восприятия («на глаз») различных пространственных величин (длины, площади, удаленности и т. д.). В спорте глазомер имеет особое значение, так как позволяет осуществлять спортивные действия без применения каких-либо измерительных приборов (стрельба из лука и винтовки, игровые виды спорта, сложнокоординационные виды спорта и др.). Развитие глазомера определяет качество важного элемента зрительного восприятия пространства – глубинного зрения, умения определять удаленность различных предметов от наблюдателя (абсолютную удаленность) и удаленность «глубинную» как способность определять различия в положении видимых предметов (относительную удаленность). Примером абсолютной удаленности могут быть передачи мяча в спортиграх. Относительной удаленности – оценка пространственного расположения игроков во время передачи мяча [50].

Пространственно-временное восприятие направлено на оценку особенностей зрительно-моторной координации, точное визуальное восприятие и оценку пространственных отрезков и временных интервалов. В спорте зрительно-моторная координация имеет большое значение во многих видах спорта, так как она обеспечивают реализацию технических действий. Точ-

ность восприятия пространства зависит от врожденной организации зрительного аппарата и косвенно отражает текущее функциональное состояние.

Быстрота **двигательной реакции** служит надежным показателем, характеризующим тренированность спортсмена. Спортсмены, у которых простая реакция достаточно совершенна, легче осваивают более сложные двигательные действия. Значительно более низкие показатели быстроты простой двигательной реакции у спортсменов могут объясняться понижением двигательной активности, утомлением.

В психологии реакция (от лат. *re* – против, *action* – действие) представляет собой произвольное движение, опосредованное задачей и возникающие в ответ на какое-либо воздействие, раздражитель, на предъявление стимула. Исследование двигательных реакций имеет длительную историю, им посвящены работы Б.Г. Ананьева [1], С.Г. Гелерштейна [14], П. Фрестера, Ж. Пиаже [74] и др. Двигательная реакция в теории и методике физического воспитания и спорта рассматривается как проявление физического качества быстроты [39, 41].

Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный, внезапно появляющийся сигнал. Примером может служить старт в беге, скоростная стрельба из пистолета и т. п. В спорте много ситуаций, где требуется высокая быстрота реакции, и ее улучшение на одну десятую или даже на сотые доли секунды имеет большое значение. Простые реакции обладают свойством переноса: если человек быстро реагирует на сигналы в одной ситуации, то он будет быстро реагировать на них и в других. Диапазон возможного сокращения латентного времени простой реакции за период многолетней тренировки составляет примерно 0,10-0,15 с. Тренировка в различных скоростных упражнениях улучшает быстроту простой реакции. В обратном направлении перенос отсутствует: тренировка в скорости реакции практически не изменяет скорость движений (А.Н. Крестовников, 1951; А.А. Семкин, 1958 и др.).

Время реагирования на сигнал (время двигательной реакции) измеряется интервалом между появлением сигнала и началом ответного действия. Время двигательной реакции обусловлено быстротой возбуждения рецептора и сенсорного центра (чувствительности анализатора), переработкой сигнала в центральной нервной системе, принятием решения о реагировании на сигнал и передачи сигнала к началу ответного действия по двигательным центрам и др. Время реакции включает сенсорный и моторный компоненты. Длительность сенсорного (латентного) периода зависит от модальности сигнала (звукового, зрительного и др.), его интенсивности, свойств нервной системы, концентрации внимания, субъективного переживания эмоционального состояния человека. На звуковые сигналы латентный период несколько короче, чем на зрительные; на красный цвет короче, чем на зеленый и синий [21]. Важным показателем ПДР выступает время латентного периода, «задержки в результате центральной передачи, которая зависит от синаптической задержки, скорости распространения, толщины и длины проводящих путей» [74, с. 71].

Для измерения времени реакции на свет, звук в лабораторных условиях используются приборы – рефлексометр, реакциометр, измеряющие время ре-



акции с точностью до 0,01 или 0,001 с. Для оценки простой реакции используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования.

Установлены изменения времени реакции в связи с половым диморфизмом и онтогенезом. Постепенное замедление психомоторных реакций как на свет, так и звук происходит в периоды 21-30 лет, 31-40 и 41-50 лет. Установлено, что «ни в одной модальности средние величины скорости психомоторных реакций у мужчин и женщин не совпадают... во всех случаях у женщин реакции более замедлены, чем у мужчин» [1, с. 187-188].

Исследования асимметрии функциональных блоков мозга с изучением вклада каждого из полушарий в реализацию высших психических функций проведены Е.Д. Хомской [34]. Выдвинута гипотеза о существовании левополушарных и правополушарных вариантов третьего блока мозга. Процессы регуляции двигательных функций рассматриваются на примере различных видов сенсомоторного реагирования. Время реакции определяется для оценки функционального состояния человека, установления типологических особенностей индивидуальности.

О.Б. Степанова [66] изучала произвольную регуляцию различных параметров двигательных реакций. Показано, что время реакции человека – динамичный показатель, который зависит от ряда факторов. Любые изменения условий эксперимента, а именно наличие или отсутствие предупреждающего сигнала; наличие обратной связи об успешности двигательного ответа; случайный или упорядоченный характер предъявления стимулов; латерализованное предъявление стимулов; унимануальный или бимануальный характер двигательного ответа находят отражение в изменении величины времени реакции. Помимо различных экспериментальных условий, немаловажное значение на величину времени реакции оказывают такие факторы, как состояние испытуемого; выбранная им стратегия, профессиональный или спортивный опыт использования двигательной функции, субъективное представление о сложности задания, индивидуальные, возрастные и половые особенности испытуемых. Показано, что сенсомоторное реагирование опосредовано различными звеньями психологической системы саморегуляции, которые способны значительно изменять время реакции.

Спортсмены, имеющие односторонний тип доминирования функций, либо правый, либо левый профиль асимметрии, отличаются более высоким уровнем подвижности нервных процессов и психических функций, более короткой сенсомоторной реакцией. Зато, по сравнению с лицами со смешанным профилем асимметрии, они быстрее утомляются, особенно после тренировок с предельными и околопредельными нагрузками (А.Б. Коган с соавт., 1982).

Как правило, реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или его элемента (старт, атакующее или защитное действие, элементы игровых действий и т. п.). Поэтому для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях, максимально приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной и исполнительной командами (вариативные ситуации).

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции наиболее эффективны повторный, расчлененный и сенсорный методы. Повторный метод заключается в максимально быстром повторном выполнении тренируемых движений по сигналу. Продолжительность таких упражнений не должна превышать 4-5 секунд. Рекомендуется выполнять 3-6 тренируемых упражнений в 2-3 сериях. Расчлененный метод сводится к аналитической тренировке в облегченных условиях быстроты реакции и скорости последующих движений. Сенсорный метод основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью к различению микроинтервалов времени. Этот метод направлен на развитие способности различать отрезки времени порядка десятых, и даже сотых, долей секунды. При этом происходит обучение свободному управлению быстротой реагирования [18].

Для тренировочной цели возможно использование предъявления стимула с задержкой, определяемой частотой сердцебиения. Так, время первого стимула соответствует ЧСС, затем уменьшается или увеличивается, изменяя ЧСС. На существование зависимости колебаний возбудимости ЦНС в ответ на изменение сердечного ритма указывают П. Фрестер, Ж. Пиаже: «...увеличение ЧСС характерно для ситуаций, сопровождающихся умственной деятельностью и отключением от внешних стимулов (вычисление в уме, произнесение слов), снижение ЧСС характерно для ситуации активного слушания и связи с внешней средой (восприятие механических шумов, человеческих звуков)» [74, с. 74-88].

Существуют латеральные различия произвольной регуляции двигательных функций, которые проявляются в показателях двигательных реакций правой и левой рук. Максимальный эффект ускорения двигательных реакций, требующий мобилизации произвольных усилий, наблюдается у лиц с доминированием левого полушария мозга по всем трем анализаторным системам «рука-ухо-глаз» («чистые» правши) или по двум анализаторным системам (праворукие). Наименьший эффект ускорения двигательных реакций наблюдается у лиц с отсутствием четких признаков доминирования полушарий (амбидекстры со смешанным характером сенсорных признаков) [66].

**«Чувство времени»** рассматривается как спортивно-важное психомоторное качество, специализированное восприятие, компонент двигательного образа, которое обеспечивает отражение длительности и последовательности явлений, эффективность управления движениями при условии сознательного контроля за темпом, ритмом и скоростью психомоторных действий [11, 12, 14, 39, 53, 70 и др.]. «Чувство времени» – субъективного восприятия времени у спортсменов с разными типами межполушарной асимметрии при воздействии различных стимулов: зрительных, слуховых, двигательных. Для изучения отражения времени используются следующие экспериментальные процедуры: оценка, отмеривание, воспроизведение и сравнение [68].

Развитое чувство времени является необходимым условием адаптации и эффективной деятельности. Точность оценивания и отмеривания временного интервала свидетельствует о сознательной регуляции действий, то есть о правильности сопоставления объективных результатов с тем, что испытывает

спортсмен во время выполнения действия. При этом устойчивость отмеривания интервала может служить признаком способности к управлению скоростью движений (В.М. Мельников, 1966). Применение интервальной тренировки формирует у бегунов «чувство времени» в длинных интервалах: легкоатлеты дают наиболее точную оценку времени по тем дистанциям, на которых специализируются (ошибка составляет в среднем 0,6 % времени пройденной дистанции) (О.А. Черникова, 1978). Чувство времени имеет важное значение в антиципирующих процессах, повышая надежность действий [14].

Восприятие времени в значительной степени субъективно и зависит от многих факторов. Разница в оценке длительности временных отрезков служит диагностическим признаком изменения психического состояния и функционирования полушарий мозга. Субъективное представление о длительности настоящего времени у человека складывается под влиянием сложного взаимодействия осознанных и неосознаваемых факторов окружающего и внутреннего пространственно-временных континуумов [6, 11, 12, 75 и др.] Изменчивость параметров внутреннего и внешнего пространств, воздействия факторов различной сенсорной модальности на рецепторы обуславливают вариативность временной оценки. Наиболее важными для восприятия времени являются особенности сенсорной межполушарной асимметрии и психоэмоциональный статус.

Исследования взаимосвязи показателей психоэмоциональной саморегуляции и свойств нервной системы выявили, что при отмеривании 10-секундного интервала времени с обратной связью лица с лабильной и слабой нервной системой склонны к переотмериванию (недооценке) времени и имеют преимущество в точности и устойчивости саморегуляции, а индивиды с инертным и сильным типом оказались менее точными и устойчивыми, им было свойственно переотмеривание времени без обратной связи (А.В. Пасынкова с соавт., 1980). Человек может недооценивать или переоценивать заданный интервал времени, а его нервная система при этом отсчитывает период точно: в моменты начала и конца интервала наблюдается кожногальваническая реакция (А.Г. Воронин, 1982).

Сенсорные воздействия, имеющие информационное наполнение, могут влиять на индивидуальное чувство настоящего. Последнее принято оценивать по длительности субъективной (индивидуальной) минуты как модели настоящего времени (обычно отсчитывают 15 секунд и затем пересчитывают на 1 минуту). При этом модальность сенсорной помехи в зависимости от ведущей сенсорной системы обследуемого может в разной степени изменять ошибку индивидуальной минуты относительно реального, астрономического времени. Процедура отсчета может быть различной, обуславливая участие в отражении времени преимущественно правого или левого полушарий. Так, отсчет может осуществляться невербально, по внутреннему чувству, основанному на суммарной активности биологических часов внутреннего пространства организма. При вербальном отсчете секунд используются числительные или другие части речи равной длительности («раз-и», «ра-но», «ети, «стра-на», «яс-ный» и др.). При использовании экспрессивной (моторной) речи установлено отключение от внешних стимулов [74, с. 73]. Электроэнце-

фалографический контроль отсчета 15 секунд с помощью числительных показал преобладание активации в левом полушарии, как и при использовании других частей речи, кроме существительных, которые вызывают активацию правого полушария. Выбранные слова могут быть эмоционально нейтральными либо окрашенными положительными или отрицательными эмоциями. Как показали исследования, это влияет на участие того или иного полушария в оценке длительности настоящего времени.

Установлено влияние различных факторов экспериментальной ситуации (сенсорных, моторных, семантических) на характер произвольной регуляции двигательных функций [66]. При воздействии музыки на ЦНС у непрофессиональных музыкантов происходит активация правого полушария [26]. Правое полушарие кроме того, что оно связано с отрицательными эмоциями, «специализируется» на анализе частотно- и амплитудно-модулированных стимулов, а левое, связанное с положительными эмоциями, – на опознании ритмической структуры сложных звуковых рядов [22].

Воспроизведение заданных временных отрезков зависит от особенностей межполушарной асимметрии. Более длительная «индивидуальная минута» определялась у правшей (С.Г. Александров, 2004). Более точное отмеривание минутного интервала обнаружено у лиц с доминирующим левым полушарием (О.С. Раевская, 1998). Изучение особенностей индивидуальной минуты у спортсменов различной квалификации до и после нагрузки показало более точное восприятие времени у спортсменов высокой квалификации после нагрузки (Е.В. Фомина, 2003).

Психомоторные качества обуславливают надежность и устойчивость регуляции двигательной деятельности. Компенсировать низкий уровень специализированных восприятий, прямо связанный с качеством технико-тактических действий, не может даже редкое сочетание комплекса хорошо развитых физических и психических качеств юного спортсмена. Более перспективным считается спортсмен, у которого равный или даже меньший уровень способностей достигается за счет их равномерного повышения.

Обозначенные взаимосвязи и взаимозависимости физических, психофизиологических и психических компонентов в организации психомоторной деятельности спортсмена свидетельствуют о том, что в системе подготовки спортсменов психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки, а оценка эффективности двигательных действий должна опираться на диагностику уровня развития значимых для вида спорта протрастственно-временных характеристик.

### 2.1.2. Сенсорные, моторные и психические асимметрии в психологической подготовке олимпийского резерва (на примере сложнокоординационных видов спорта)<sup>15</sup>

На современном этапе развития спорта большое внимание уделяется повышению качества учебно-тренировочного процесса, которое опирается на эффективную организацию подготовки спортсменов, в том числе и психологической. Понимание психологической подготовки спортсмена как комплексного, многоуровневого явления (на уровне процесса, состояния и свойства) позволяет определить критерии ее изучения, а также подобрать методы и средства управления. Изучение пространственно-временных характеристик спортсменов представляет большой практический интерес, в связи с их важностью для индивидуализации психологической подготовки в видах спорта со сложной координацией. Развитие произвольной саморегуляции двигательных действий, наряду с совершенствованием мотивационно-потребностного компонента, накоплением двигательного опыта и развитием простых или сложных психомоторных способностей, рассматривается как важнейший аспект психомоторного развития спортсмена.

В обеспечении психомоторной деятельности, для успешной реализации сенсорного, двигательного, интеллектуального действия важен индивидуальный профиль асимметрии (ИПА) спортсмена, который включает сочетание и взаимодействие моторных, сенсорных и психических асимметрий. Степень вовлеченности полушарий в процесс обработки информации отражается на стиле мышления, преобладании интуитивной или логической стратегии решения задачи. Индивидуализацию средств психолого-педагогического воздействия следует проводить с учетом специализации левого и правого полушарий головного мозга (Н.Н. Брагина, Т.Л. Доброхотова, 1988; Е.П. Ильин, 2001; Б.С. Котик, 1992; В.П. Леутин, Е.И. Николаева, 2005; В.А. Москвин, 2002; С. Спрингер, Г. Дейч, 1983; Н.П. Реброва, М.П. Чернышева, 2004 и др.).

Уровень развития и степень выраженности указанных показателей выступают важным биологически обусловленным фактором успешного обучения, определяют адаптацию и поведение спортсмена, связан с проявлением комплекса личностных свойств, что может способствовать совершенствованию технико-тактических и психологических основ подготовки спортсмена.

В исследованиях функциональных асимметрий в спорте (Е.К. Агаянц, 2001; Е.М. Бердичевская, 1999; М.Г. Вашина, 2006; И.В. Ефимова, 1996; Н.В. Карягина, 1996; Н.В. Поликарпова, 1998; Д.И. Сагайдак, 2002; В.Ю. Сосина, 1984; В.Г. Ткачук, 1991; Е.Д. Хомская, 1997 и др.) установлена возможность и целесообразность управления тренировочным процессом с уче-

---

<sup>15</sup>Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) Совершенствование подготовки спортсменов с учетом сенсорных, моторных и психических асимметрий (на примере сложнокоординационных видов спорта); у 4 т. / Е.В. Силич // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту / Львівський держ. ун-т фіз. культури; редкол.: Э.Н. Приступа (гол. ред.) [и др.]. – Львів: ЛДУФК, 2011. – Вып. 15. – Т. 1. – С. 305–311.

том симметрии-асимметрии. Неоднозначны позиции исследователей к усилению или сглаживанию функциональной асимметрии в процессе тренировки. Изучено доминирование моторной или сенсорной асимметрии в различных видах спорта, рассматриваются как преимущества спортсменов с выраженной асимметрией, так и целесообразность сглаживания имеющейся функциональной асимметрии с использованием специальных тренировочных занятий (М.Г. Караев, 1985; Р.Н. Медников, 1975; Е.Б. Сологуб, 2001; В.А. Таймазов, 1988; К.Д. Чермит, 1992, W. Starosta, 1993 и др.). Е.В. Фоминой определена значимость латерализации в спорте, ее взаимосвязь с квалификацией [73].

Исследование асимметрии в онтогенезе представляет большой научный и практический интерес, поскольку дает представление о развитии межполушарных отношений и латерализации различных психических и физиологических функций в том или ином возрастном периоде. По данным Б.Г. Ананьева [1], функциональная специализация полушарий формируется гетерохронно (с попеременным доминированием правого и левого полушарий, с постепенным переходом от дублирования функций к их межполушарной специализации) в онтогенезе до 14-16 лет, достигая наибольшей выраженности к зрелому возрасту.

Формирование ИПА имеет связь с возрастными особенностями восприятия и мышления, лежащими в основе формирования типологических особенностей личности, в том числе с развитием когнитивного стиля (предпочитаемых перцептивных стратегий и обработки информации), интеллектуального стиля (А.А. Алексеев, Л.А. Громова, 1993), а также с формированием индивидуального стиля деятельности, связанного со свойствами нервной системы (Е.А. Климов, 1969). Многие авторы в целостной психической деятельности отмечают влияние межполушарной функциональной асимметрии на индивидуальные особенности восприятия (Н.Н. Брагина, Т.Л. Доброхотова, 1994; Н.В. Добровольская, 1996), эмоциональные переживания (В.Л. Деглин, 1975; В.А. Москвин, 2002; Е.Г. Удачина, 2001), развитие двигательных способностей (Е.К. Агаянц, 2001; Е.М. Бердичевская, 1999; И.А. Беридзе, 1990; Е.Б. Сологуб, 2001); эффективность обучения (В.В. Суворова, 1988; Н.Н. Боголепова, В.Ф. Фокина, 2004), в том числе двигательным навыкам (А.А. Бишаев, 1994; С.И. Герасимов, 1990; П.Н. Ермаков, 1988; В.И. Локштанов, 1981).

По мнению ряда авторов ИПА является одной из генетических детерминант, обуславливающих координационные способности и выступает как «координационная преадаптация», преднастройка пространственного реагирования, тем самым определяя характер межполушарной асимметрии при центральном программировании поз и локомоций. Отмечено влияние ИПА на поддержание вертикальной позы со зрительным контролем и без него. Более высокая устойчивость левой, чем правой свидетельствует о пластичности механизмов регуляции поддержания вертикальной позы (И.И. Игнатова, 2008; В.М. Лебедев, 1975; А.П. Оцупок, 1984; А.А. Саидов, 1981; Е.Д. Хомская, 1989; К.Д. Чермит, 1992 и др.)

Выявление особенностей психомоторной сферы спортсменов, обусловленных специализацией полушарий мозга, может способствовать оптимизации их психологической подготовки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности в сложнокоординационных видах спорта.

#### ***Методы и организация исследования.***

Изучение ИПА спортсменов осуществлялось с использованием системы комплексного компьютерного тестирования индивидуального профиля функциональной асимметрии – ВИПА [63]. Были выявлены отдельные психомоторные характеристики спортсменов (представленные в условных единицах – усл. ед.), а также интегральные показатели сенсорной, моторной и психической асимметрии (оцениваемые по 30 балльной шкале). С целью изучения субъективных и объективных показателей спортивной успешности использовалась ее экспертная оценка.

Было исследовано 48 спортсменов в возрасте от 13 до 24 лет, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, среди которых 4 – МСМК, 26 – МС и 18 – КМС.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Обработка полученных данных позволила установить, что наиболее характерным профилем для представителей сложнокоординационных видов спорта является правосторонний сенсорный и моторный, левосторонний психический тип доминирования. Полученные данные согласуются с исследованиями И.В. Ефимовой [17], которая установила, что для занимающихся спортивной гимнастикой характерен высокий процент «чистых правшей». Правостороннее доминирование мануальных, слухоречевых и двигательных функций, по ее мнению, отражает надежность зрительно-пространственной деятельности. В.М. Лебедев [28] также указывает на взаимосвязь степени сложности двигательных навыков и правосторонней моторной асимметрии. Ф.М. Гасимов [13] объясняет накопление правосторонних латеральных признаков у занимающихся спортивной и художественной гимнастикой предьявлением высоких требований к точной произвольной регуляции сложнокоординированных движений в пространстве.

*Сенсорные асимметрии.* В качестве диагностических критериев наличия право- или левосторонней асимметрии выступили показатели восприятия пространства: ведущий глаз, зрительно-моторная координация, скорость простой и латерализованной двигательной реакции. Результаты диагностики с помощью пробы Розенбаха показали наличие ведущего левого глаза у 54 % спортсменов высокой квалификации, занимающихся сложнокоординационными видами спорта и правого – у 46 %. Пропорциональная представленность среди спортсменов сложнокоординационных видов спорта лиц с доминирующим правым и левым глазом отражает специфику переработки зрительных стимулов при выполнении точно координированных действий. При прицеливании воспринимается лишь то, что входит в поле зрения этого глаза. Ведущий глаз имеет более обширное поле зрения, лучшее ощущение глубины пространства, восприятие объекта. Для определения преобладающей сен-

сорной асимметрии показатель этой методики рассматривался не как самостоятельный, а составляющий интегральную оценку.

По результатам теста «Делитель» у высококвалифицированных спортсменов при делении 10 отрезков отмечена наибольшая точность при делении малых отрезков, по сравнению с большими ( $5,66 \pm 0,43$  против  $8,65 \pm 0,68$  усл. ед.), что отражает развитые глазомерные способности, предполагающие точное визуальное восприятие и оценку пространственных отрезков. Преобладание смещения влево, о чем говорит отрицательная величина, максимальная при делении первых пяти отрезков (от  $-2,42$  до  $-4,04$  усл. ед.), свидетельствует о сенсорной правосторонней асимметрии спортсменов сложнокординативных видов спорта, которая отмечена у  $62,5\%$  испытуемых.

Особенности зрительно-моторной координации как значимого показателя для реализации технических действий выявлялись по результатам методики «Полоска» и «Спираль». Выбор направления движения слева направо при прохождении полоски осуществило  $83\%$  испытуемых, а движение почасовой стрелке при прохождении спирали –  $67\%$ . О преобладающем типе асимметрии у спортсменов делался вывод по соотношению времени выполнения двигательного действия слева направо и по часовой стрелке и против часовой стрелки. Разница во времени прохождения отрезков ( $-0,68 \pm 0,26$  усл. ед. – полоска;  $0,04 \pm 0,28$  усл. ед. – спираль) свидетельствует о преобладании правосторонней сенсорной асимметрии при осуществлении зрительного контроля двигательных действий. Лучшее время прохождения прямого отрезка слева направо по сравнению с вращательным движением почасовой стрелке отражает двигательный стереотип, сформированный при чтении и письме.

В видах спорта со сложной координацией выполнение вращательных движений в обе стороны на этапе овладения двигательными действиями отражает особенности межполушарного взаимодействия и является необходимым условием дальнейшего спортивного совершенствования, которое предусматривает выбор ведущей стороны вращения. Также это может быть обусловлено правилами соревнований, где вращение в обе стороны является показателем сложности программы выступления и влияет на оценки судей, например в фигурном катании.

Одним из показателей проявления сенсорных асимметрий выступила скорость латерализованной простой двигательной реакции (ЛПДР) на стимулы зрительной модальности. Время простой двигательной реакции (ПДР) на билатеральный стимул у высококвалифицированных спортсменов составило  $165 \pm 4,17$  усл. ед. При предъявлении латерализованного стимула время ПДР у спортсменов ухудшается ( $187 \pm 5,6$  усл. ед.), что свидетельствует о более сложных процессах сенсорной коррекции на основе контроля движений афферентными сигналами, поступающими в головной мозг при предъявлении стимулов зрительной модальности, слева и справа от центра экрана в произвольном порядке. Однако выраженного преобладания при реагировании на стимул справа ( $185 \pm 5,15$  усл. ед.) и слева ( $187 \pm 6,1$  усл. ед.) у спортсменов не выявлено, при  $P > 0,05$ . Это свидетельствует о параллельной обработке сигналов, которая способствует лучшему предвидению зрительных сигналов, по-



зволюющему быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи. По данным Е.В. Фоминой выявлены различия во времени ПДР, реакции выбора на световой и звуковой раздражители, особенности их проявления до и после нагрузки у спортсменов различной квалификации [73].

Спортсмены с правосторонней сенсорной асимметрией ( $18,05 \pm 0,74$  против  $13,4 \pm 0,68$  баллов) характеризуются лучшей пространственной ориентировкой, они лучше адаптируются сложным формам деятельности, требующим быстрого реагирования на изменения ситуации.

*Моторные асимметрии.* По тестам «Полоска», «Спираль», «Дозированный теппинг-тест» и «ЛПДР на зрительный раздражитель» делался вывод о ведущей моторной асимметрии. Спортсмены высокой квалификации лучше осваивают двигательные действия, требующие зрительно-моторной координации, при выполнении их ведущей рукой, о чем свидетельствует меньшее время прохождения полоски слева направо с учетом всех неудачных попыток ( $5,73 \pm 0,9$  против  $6,53 \pm 1,64$  усл. ед.) и спирали по часовой стрелке ( $11,97 \pm 0,82$  против  $14,2 \pm 1,4$  усл. ед.). Больше количество ошибок отмечено при прохождении отрезка в «неудобную» сторону справа налево ( $5,52 \pm 1,69$  против  $3,27 \pm 0,35$  усл. ед.), однако скорость прохождения этого отрезка выше ( $3,27 \pm 0,36$  усл. ед.), по сравнению с «удобной» стороной ( $3,95 \pm 0,44$  усл. ед.), которую выбрало большинство испытуемых. Полученные результаты могут быть связаны с тем, что управление левой рукой у правшей в большей мере связано с более древним филогенетически и ранее выявляемым в онтогенезе механизмом кольцевого рефлекторного регулирования. В обычных условиях целенаправленной деятельности неведущая левая рука существенно отстает от ведущей правой по своим координационным возможностям.

При выборе ведущей руки для выполнения теппинг-теста большинство спортсменов указало на правую – 96 %, которая имеет больший максимальный темп двигательного действия. Коэффициент психомоторного возбуждения при выполнении теста правой рукой ( $0,56 \pm 0,03$ ) свидетельствует об оптимальном чувстве темпа, по сравнению с левой ( $0,62 \pm 0,03$ ), его увеличение в сторону психомоторного возбуждения также подтверждает наличие правосторонней моторной асимметрии.

У спортсменов, занимающихся сложнкоординационными видами спорта, время ЛПДР правой рукой лучше по сравнению с левой ( $184 \pm 4,8$  против  $189 \pm 6,4$  усл. ед.), что свидетельствует о преобладании правосторонней моторной асимметрии.

Выявленное доминирование правой руки ( $18,34 \pm 0,73$  против  $11,33 \pm 0,7$  баллов) позволяет спортсменам легче и раньше вработываться, двигательные акты выполнять более детализовано, точнее дозировать усилия. Двигательные навыки, осуществляемые с участием правой руки, формируются быстрее и легче автоматизируются. Однако, в исследованиях экстремальных ситуациях, при выполнении многоцелевых программ деятельности, когда создаются необычные трудности для программного управления действиями правой руки, эффективность левой руки оказывается более высокой [28, 63]. Неравномерное морфологическое развитие, одностороннее преобладание

физических качеств и асимметрия двигательных действий особенно выражены в асимметричных упражнениях, при большом спортивном стаже и более ранней специализации. Чем сложнее по координации двигательное действие, тем асимметричнее их координационная закрепленность.

*Психические асимметрии.* На основании субтестов: «Пространственно-временное восприятие спортсмена», «Латерализованная простая двигательная реакция спортсмена», «Индивидуальная минута спортсмена» и «Прогностическое распознавание спортсмена» делался вывод о наличии психической асимметрии. Наибольший вклад в оценку психической асимметрии внесли субъективное восприятие времени при воздействии зрительных и слуховых стимулов, способ решения задач; точность сенсорной переработки информации при восприятии стимулов, различных по типу и содержанию.

Длительность субъективной (индивидуальной) минуты по внутреннему чувству, основанному на суммарной активности биологических часов внутреннего пространства спортсмена, составила  $34,78 \pm 2,63$  сек. Недооценка временного интервала ( $-26,42 \pm 2,74$  сек.) по сравнению с астрономическим, свидетельствует о повышении возбуждения спортсмена и преобладании психической левосторонней асимметрии.

Вербальная и невербальная форма отсчета времени ( $34,37 \pm 1,46$  и  $35,13 \pm 1,72$  сек. соответственно) с использованием числительных и существительных не влияет на функциональное состояние спортсменов высокой квалификации. Восприятие времени с одновременным прослушиванием музыки и речи точнее по сравнению с фоновым показателем интуитивного отсчета. Более точная оценка времени отмечена при прослушивании мелодичной ( $46,74 \pm 1,88$  сек.) и минорной музыки ( $45,38 \pm 1,83$  сек.), депривации ( $44,73 \pm 2,05$  сек.) и речевых воздействиях: нейтральных ( $43,81 \pm 1,42$  сек.), негативных ( $44,93 \pm 1,42$  сек.), позитивных ( $43,55 \pm 1,22$  сек.). Таким образом, экспрессивная речь, эмоционально окрашенная музыка или звуковая изоляция позволяют спортсменам, занимающимся сложнокоординационными видами спорта, точнее воспринимать временные интервалы, эффективнее управлять движениями и способствует управлению психического состояния.

Наибольшее влияние среди звуковых стимулов на восприятие временного интервала оказали аплодисменты ( $34,87 \pm 1,78$  сек.), что свидетельствует о влиянии эмоционального отношения зрителей на состояние и поведение спортсмена. Отмеривание временных интервалов при чтении текста ( $49,03 \pm 2,32$  сек.) точнее, чем при просмотре изображений ( $44,62 \pm 1,71$  сек.). Изменений в восприятии времени спортсменами при эмоциональной окраске текста или изображений (положительная или отрицательная) не установлено. Зрительная депривация способствует нарастанию процессов возбуждения в организме спортсмена, о чем свидетельствует недооценка времени ( $42,8 \pm 2,04$  сек.) по сравнению с другими зрительными стимулами. В состоянии мышечного напряжения временной интервал точнее ( $43,35 \pm 2,18$  сек.), чем при расслаблении ( $44,08 \pm 1,99$  сек.). Таким образом, результаты восприятия временных интервалов позволили выявить преобладание психической правосторонней асимметрии.

По результатам теста «Тахистоскоп» восприятие и запоминание цифровой и буквенной зрительной информации, типичной для левого полушария точнее ( $9,4 \pm 0,11$  и  $8,69 \pm 0,14$  баллов соответственно), чем образной, характерной для правого полушария ( $8,56 \pm 0,2$  баллов – простые картинки;  $9,08 \pm 0,15$  баллов – сложные картинки). Осознание цифровой и буквенной информации левым полушарием дополняет работу правого полушария по восприятию сложных целостных изображений спортсменов. Точное восприятие сложных картинок по сравнению с простыми может быть связано со специализацией правого полушария и первичности бессознательных процессов (Н.П. Реброва, М.П. Чернышева, 2004).

Образное решение задачи при запоминании номера телефона в тесте «Номер телефона» предпочли 73 % спортсменов. По результатам теста «Время» логический способ выбрали 81% спортсменов. Представление зрительных образов, последовательности набора, записи номера отражает работу правого полушария, оперирование цифрами, поиск закономерностей в их расположении или ассоциации – левого полушария. Это свидетельствует об активизации обоих полушарий при осуществлении мыслительной деятельности и связано с особенностями межполушарного взаимодействия.

Интегральный показатель по результатам выполнения всех субтестов «ВИПА» свидетельствует о доминировании левосторонней психической асимметрии ( $16,88 \pm 0,42$  против  $13,88 \pm 0,50$  баллов) в изучаемой группе спортсменов. Стратегия мышления спортсменов с большей включенностью левого полушария характеризуется как рационально-логическая, индуктивная, связанная с вербально-символическими функциями и использованием аналитической стратегии переработки информации. Левое полушарие является ведущим в осуществлении процессов абстрактной, символической интеллектуальной деятельности [63]. Успешность решения вербальных тестов связана с активностью левого полушария. В исследованиях (И.И. Игнатова, 2008; М.Г. Вашина, 2006 и др.) показано, что для выполнения спортивной деятельности правополушарный тип является нерациональным, так как характеризуется эмоциональной неустойчивостью, повышенной тревожностью, эстетической и художественной направленностью.

При изучении ИПА динамичными являются показатели моторной и психической асимметрии, что нашло подтверждение в исследовании взаимосвязи показателей ИПА и успешности спортивной деятельности. Корреляционный анализ ( $n=30$ ) позволил установить значимые связи при  $P < 0,05$  показателей моторной асимметрии со спортивной квалификацией ( $r=0,43$ ); общей успешности спортивной деятельности с правосторонним психическим доминированием ( $r=0,50$ ). С ростом спортивного мастерства усиливается латерализация в двигательной сфере, что обусловлено выбором ведущей руки и ноги, стороны вращения. Полученные результаты согласуются с исследованиями о динамическом характере моторных асимметрий по сравнению с сенсорными [28]. Успешность выполнения требований, предъявляемых различными видами спорта, связана с межполушарными функциональными асимметриями [63, 73]. Роль правого полушария в обеспечении спортивной деятельности

в сложнокоординационных видах спорта обусловлена преобладающим зрительно-пространственным анализом и образным представлением.

### **Выводы.**

Проведенное исследование позволило определить особенности пространственно-временной организации психомоторной деятельности спортсменов с учетом функциональных асимметрий. Успешность занятий в конкретном виде спорта связана с определенным типом ИПА. Это может быть следствием сочетания многолетнего спортивного отбора и долговременной адаптации к специфике тренировочной деятельности.

Для спортсменов с правосторонним сенсорным и моторным, психическим левосторонним доминированием характерна произвольная регуляция поведения, предвидение движений, параллельная обработка сигналов, лучший зрительно-пространственный анализ информации (анализ пространственных признаков и восприятие целостных образов) лучшее распознавание незнакомых, невербальных, трудно различимых стимулов. Проявляется образное представление, преобладает лучшее восприятие мелодичной музыки, «пейзажной» живописи, существительных, простых грамматических конструкций. Отмечается произвольный компонент эмоциональной реакции, эмоционально мотивированное поведение, преобладание отрицательных эмоций. В оценке времени спортсмены ориентированы на будущее, его прогнозирование; планирование строится с опорой на настоящее время. У них преобладает вербально-логическое мышление, с последовательным, поэтапным решением конкретной проблемы.

### **2.1.3. Особенности восприятия времени в психологической подготовке олимпийского резерва (на примере различных видов спорта)<sup>16, 17</sup>**

Существенной особенностью современного подхода к психологическому обеспечению подготовки спортсменов является повышенное внимание к созданию устойчивых предпосылок полноценной работы на тренировках и результативности соревновательной деятельности [59]. Точное восприятие времени является необходимым условием адаптации к деятельности.

Современная цивилизация характеризуется невиданными скоростями, резкой сменой ритмов и нехваткой времени. Любая деятельность человека осуществляется во времени и сегодня человеку любого возраста, профессии

---

<sup>16</sup> Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) Особенности восприятия времени в спортивной деятельности / Е.В. Силич, Т.С. Стукач // Актуальные и прикладные проблемы теоретической и прикладной психологии: традиции и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф.; Ярославль, 19–21 мая 2011 г.: в 3 ч. / Ярославский гос. ун-т им. П.Г. Демидова; редкол.: А.В. Карпов (гл. ред.) [и др.]. – Ярославль: ЯрГУ им. П.Г. Демидова, 2011. – Ч. 3. – С. 340–343.

<sup>17</sup> Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) Влияние стресс-факторов на восприятие времени спортсменами, занимающихся сложнокоординационными видами спорта / Е.В. Силич Е.В. Мельник, // Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 21 апр. 2011 г. / Вит. гос. ун-т; редкол.: А.П. Солодков [и др.]. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машиерова», 2011. – С. 159–161.

или специальности требуется умение анализировать время, тонко его чувствовать, рациональнее использовать. От тонкого дифференцирования временных параметров зависит эффективность действий в спортивных играх, единоборствах, спортивной и художественной гимнастике, легкой атлетике и др. Большое значение имеют возможности дифференцирования микроинтервалов времени, что, в совокупности с анализом пространственных параметров, позволяет спортсменам решать возникающие двигательные задачи.

«Чувство времени» рассматривается как спортивно-важное психомоторное качество, специализированное восприятие, компонент двигательного образа, которое обеспечивает отражение длительности и последовательности явлений, эффективность управления движениями при условии сознательного контроля за темпом, ритмом и скоростью психомоторных действий (С.Г. Геллерштейн, 1958; А.Ц. Пуни, 1959; А.Г. Рафалович, 1955 и др.). Точность оценивания и отмеривания временного интервала свидетельствует о сознательной регуляции действий, т. е. о правильности сопоставления объективных результатов с тем, что испытывает спортсмен во время выполнения действия. Восприятие времени в значительной степени субъективно и зависит от многих факторов: свойств нервной системы, особенностей сенсорной межполушарной асимметрии актуального психического состояния [54].

Многие научные исследования феномена чувства времени представляют живые действенные концепции, которые испытывают непрерывный рост и развитие (В.П. Лисенкова, 1966; Н.И. Моисеева с соавт., 1985; А.А. Ухтомский, 1978; А.Т. Уинфри, 1990; Д.Г. Элькин, 1962 и др.). Однако, недостаточно изучены особенности в развитии чувства времени спортсменов в зависимости от вида спорта, пола и квалификации. Чувство времени – образное отражение таких характеристик явлений окружающей действительности, как длительность, скорость протекания и последовательность. Индивидуальное восприятие продолжительности временных периодов существенно зависит от интенсивности деятельности и от эмоциональных состояний, порождаемых в ходе ее реализации. Восприятие времени отражает длительность, скорость, последовательность, темп и ритм движений [19], исследование этих особенностей и закономерностей необходимо учитывать при формировании личности спортсмена в спортивной тренировке.

Особую значимость проблема восприятия времени имеет в сложнокоординационных видах спорта, связанных с выполнением сложных движений в минимальный отрезок времени. Управление вращательными движениями в безопорном положении обеспечивается согласованной работой функциональных систем организма, межполушарной организацией психических процессов, что лежит в основе психологической подготовленности спортсмена.

#### ***Методы и организация исследования.***

Для диагностики индивидуальных особенностей восприятия времени использовался компьютерный диагностический комплекс ВИПА [63]. Субтест «Индивидуальная минута – ИМ» предназначен для оценки «чувства времени». Он включал тестовые задания: «Чистое время», «Числовая и вербально нейтральная минута», «Звуковые помехи», «Зрительные помехи»,

«Двигательные помехи», которые выявляют субъективное восприятие времени у спортсменов при воздействии различных стимулов: зрительных, слуховых, двигательных (стресс-факторов). Испытуемым предлагалось произвести субъективный отсчет 15 секунд интуитивно основываясь на внутреннем (эндогенном) чувстве времени. Проводился перерасчет на 60-секундный интервал (индивидуальную минуту) и определялась разница в субъективной оценке по сравнению с астрономическим временем. Переоценка или недооценка временного интервала служит диагностическим признаком изменения психического состояния спортсмена. Полученные данные были обработаны с помощью методов математической статистики.

Было исследовано 100 спортсменов различных видов спорта и классификации. При анализе полученных результатов в качестве систематики видов спорта была использована классификация Т.Т. Джамгарова [64].

### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Оценка субъективного восприятия времени спортсменов составила  $37,74 \pm 1,95$  сек. 6% испытуемых переоценили временной интервала, у 5% - индивидуальное время приближается к 60 сек. Отрицательная величина индивидуальной минуты отражает недооценку временного интервала, повышение процессов возбуждения у спортсменов, стремление ускорить действия.

Спортсмены в видах спорта с условным физическим контактом – УФК, точнее оценивают временные интервалы ( $50,37 \pm 0,70$  сек.) по сравнению с отсутствием физического контакта – ОФК ( $27,58 \pm 2,83$  сек.), при  $p < 0,05$ . Это может быть связано с тем, что к видам спорта с УФК преимущественно относятся циклические виды, в соревновательной деятельности которых присутствует лимит времени, что может способствовать формированию чувства времени. Наши данные подтверждаются исследованием под руководством Н.И. Моисеевой [11], в котором было установлено, что виды спорта, характеризующиеся в большей степени зависимостью действий во времени, имеют самую низкую длительность индивидуальной минуты. В тоже время имеются данные, которые показывают, что наиболее точно оценивают и отмеривают временные интервалы спортсмены тех видов спорта, в которых требуется наиболее совершенная координация и точность выполнения движений (бокс, восточные единоборства, гимнастика, хоккей), то есть это виды спорта с отсутствием ОФК. Менее точно воспринимают временные интервалы спортсмены тех видов спорта, в которых деятельность связана с длительным выполнением упражнения (плавание, лыжные гонки, футбол), к ним относятся и виды спорта с УФК [25]. В связи с этим планируется изучить особенности восприятия времени при воздействии на спортсменов стимулов различной модальности, в соответствии со спецификой деятельности.

Точность оценивания временных интервалов определяет характер взаимодействия с партнером по команде. В видах спорта с совместно-синергическими действиями отмечено более точное восприятие времени ( $48,77 \pm 1,53$  сек.), при  $P < 0,05$ , по сравнению со спортсменами с совместно-последовательными ( $44,93 \pm 6,13$  сек.) и совместно-индивидуальными действиями ( $33,52 \pm 1,94$  сек.). Взаимодействие спортсменов со строгой синхрони-

зацией движений, которое требует от занимающихся чёткости и контроля, способствует более эффективному управлению движениями при условии сознательного контроля за темпом, ритмом и скоростью психомоторных действий. Необходимо отметить, что лимит времени в соревновательной деятельности также является условием формирования чувства времени.

В процессе исследования были установлены достоверные различия в отклонения индивидуальной минуты у спортсменов разной квалификации ( $t_{\text{мин}}=3,85$  при  $p<0,05$ ). У спортсменов ЗМС, МСМК, МС отклонение меньше ( $29,55\pm 3,55$  сек.), чем у спортсменов с квалификацией КМС, 1-2 разряды ( $43,81\pm 1,8$  сек.). Менее квалифицированные спортсмены в большей степени недооценивают временные интервалы, у них наблюдается повышенное возбуждение нервных процессов. Таким образом, постоянные, многолетние тренировки упорядочивают суточный ритм колебаний длительности индивидуальной минуты и способствуют развитию специализированных восприятий.

Существует множество исследований восприятия времени и пространства у мужчин и женщин. Так, в исследовании М.А. Матовой [11], было выявлено, что у женщин-спортсменок индивидуальная минута значительно короче, чем у мужчин-спортсменов. А по данным Г.С. Шляхтина [цит. по 20], женщины в большей степени переоценивают длительность временных интервалов, чем мужчины, то есть для женщин время бежит быстрее. В нашем исследовании у девушек и юношей достоверных различий в восприятии времени не установлено (при  $p > 0,05$ ). Недооценка интервалов времени в двух группах может быть связана с условиями спортивной деятельности, а также более выраженной маскулинностью спортсменок, чем женщин, не занимающихся спортом, которые отмечены Е.П. Ильиным [20].

Достоверных различий в восприятии времени у спортсменов различных возрастных групп не установлено, при  $p>0,05$ , что может быть связано с исследованием спортсменов только подросткового и юношеского возраста.

В целом можно отметить, что у спортсменов наблюдается неточное оценивание и отмеривание временного интервала. Это может быть связано с субъективными представлениями о длительности настоящего времени, которые складываются под влиянием сложного взаимодействия осознанных и неосознаваемых факторов окружающего и внутреннего пространственно-временных континуумов. Наибольшее влияние на особенности восприятия временных интервалов оказывает специфика спортивной деятельности, характер взаимодействия с партнером по команде и квалификация, в меньшей степени – возраст и пол спортсмена.

В связи с высокой значимостью восприятия времени в сложнокоординационных видах спорта была выделена группа спортсменов высокой квалификации ( $n=48$ ), среди которых 4 – МСМК, 26 – МС и 18 – КМС в возрасте 18-26 лет. Длительность индивидуальной минуты по внутреннему чувству спортсмена составила  $34,74\pm 2,64$  (таблица 3). Недооценка временного интервала ( $-26,42\pm 2,74$  сек.) свидетельствует о преобладании возбуждения.

Субъективное представление о длительности настоящего времени у человека складывается под влиянием сложного взаимодействия осознанных и не-

осознаваемых факторов окружающего и внутреннего пространственно-временных континуумов (Н.Н. Брагина, Т.А. Доброхотова, 1988; Н.И. Моисеева с соавт., 1985; А.Т. Уинфри, 1990; Д.Г. Элькин, 1962 и др.).

Таблица 3

Субъективное восприятие времени спортсменами высокой квалификации по результатам диагностики ИМ (сек.)

Показатели ИМ	M±m	Показатели ИМ	M±m
Результат минуты	34,74±2,64	Слуховая депривация	44,72±2,05
Счет про себя	33,98±1,36	Пейзажи позитивные	46,14±1,60
Слова про себя	35,75±1,60	Пейзажи негативные	45,71±1,69
Мелодия мелодичная	46,74±1,88	Текст спортивный позитивный	47,00±2,24
Музыка мажорная	40,06±1,64	Текст спортивный негативный	49,27±2,15
Музыка минорная	45,37±1,83	Зрительная депривация	42,80±2,04
Слова нейтральные	43,81±1,42	Аплодисменты	34,87±1,78
Слова положительные	43,54±1,22	Напряжение	43,35±2,18
Слова отрицательные	44,92±1,42	Расслабление	44,08±1,99

Вербальная и невербальная форма отсчета времени (33,75±1,60 сек. и 33,98±1,36 сек. соответственно) с использованием числительных не влияет на функциональное состояние спортсменов высокой квалификации. Воздействия факторов различной сенсорной модальности на рецепторы обуславливают вариативность временной оценки. Так, восприятие времени с прослушиванием музыки и речи точнее по сравнению с «чистым временем». Более точная оценка времени отмечена при прослушивании мелодичной (46,74±1,60 сек.) и минорной музыки (45,37±1,83 сек.), депривации (44,72±2,05 сек.) и речевых воздействиях: нейтральных (43,81±1,42 сек.), негативных (44,92±1,42 сек.), позитивных (43,54±1,22 сек.). Ухудшение восприятия временного интервала при прослушивании аплодисментов (34,87±1,78 сек.) свидетельствует о влиянии эмоционального отношения зрителей на состояние и поведение спортсмена. ИМ при прочтении нейтрального текста (49,03±2,32 сек.) точнее, чем при просмотре пейзажей (44,62±1,71 сек.). Изменения восприятия времени при эмоциональной окрашенности текста или изображений у спортсменов не установлены. Зрительная депривация способствует нарастанию процессов возбуждения, о чем свидетельствует большая недооценка времени (42,8±2,04 сек.) по сравнению с другими зрительными стимулами. На точность ИМ не оказывает влияние мышечное напряжение или расслабление.

**Выводы.**

Таким образом, особенности оценки временных интервалов при воздействии стимулов различной модальности могут свидетельствовать об уровне психической устойчивости и самообладания спортсмена. Экспрессивная речь, эмоционально окрашенная музыка или звуковая изоляция позволяют спортсменам, занимающимся сложнокоординационными видами спорта, точнее воспринимать временные интервалы, эффективнее управлять движе-



ниями и состояниями. Повышению качества учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности могут способствовать специально организованные мероприятия с использованием различных стресс-факторов по совершенствованию «чувства времени».

Точность оценивания и отмеривания временного интервала свидетельствует о сознательной регуляции действий, т. е. о правильности сопоставления объективных результатов с тем, что испытывает спортсмен во время выполнения действия. При этом устойчивость отмеривания интервала может служить признаком способности к управлению скоростью движений.

В связи с этим направленность тренировки на формирование «чувства времени» является необходимым условием для адаптации и эффективной деятельности. У спортсменов необходимо развивать способность произвольно регулировать время выполнения действий. Для формирования у занимающихся «чувства времени» тренеру необходимо уметь правильно подбирать средства и методы для решения поставленных задач, учитывая особенности личности спортсмена и специфику вида спорта.

## **2.2. Роль индивидуальных различий в структуре личности юного спортсмена-футболиста<sup>18</sup>**

Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе невозможно без качественной подготовки юного резерва. Успехи любой футбольной команды, в том числе и юношеской, определяются в основном тремя факторами: техникой игроков, тактикой и общим состоянием каждого игрока (физическим, морально-волевым, психологическим и т.д.).

Занятия спортом, в том числе и футболом, оказывают существенное влияние на процесс становления личности юных спортсменов. Это является одним из основных положений теории деятельности, где личность формируется в деятельности. В соответствии с этим, результатами спортивной деятельности являются не только физическая, технико-тактическая подготовленность и спортивное достижение [49].

На структуру личности спортсмена, накладывают отпечаток особенности вида спорта, по причине ранне-возрастной спортивной специализации. Поэтому физическая деятельность в зависимости от требований конкретного вида спорта, развивает у спортсмена совершенно определенные психологические свойства и черты личности. Например, у футболистов – это лидерство, быстрота мышления, эмоциональная устойчивость, общительность [7].

---

<sup>18</sup> Уляева, Л.Г. Роль индивидуальных различий в структуре личности юного спортсмена-футболиста / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Н.В. Костикова // Сопровождение личности в образовании: союз науки и практики: сб. статей Международной науч.-практ. конф. Одицовских психолого-педагогических чтений – Одицово-Минск, февраля 2014; под общей ред. И.В. Дубровиной и В.Е. Цибульниковой. – М.: Национальный книжный центр, 2014. – С. 503–511.

А.В. Родионов [52] включает в структуру личности спортсмена направленность, темперамент, характер, способности и саморегуляцию, основываясь на деятельностную теорию А.Г. Ковалева.

Л.К. Серова [62] выделяет в структуре профессиональных качеств спортсмена основные компоненты: подструктуру на уровне нервных процессов (подвижность, динамичность, баланс процессов возбуждения и торможения); подструктуру на уровне психических процессов; подструктуру на уровне направленности личности и социально обусловленных взаимоотношений. Сила нервных процессов определяет выносливость нервной системы спортсмена при влиянии сильных или длительных раздражителей. В видах спорта, связанных с длительной монотонной работой, сильная нервная система становится показателем работоспособности в этом направлении.

В спортивной деятельности сила нервной системы проявляется в подструктуре на уровне нервных процессов: в стойкости эмоциональных состояний в соревнованиях независимо от состояния спортивной формы; объективной оценке своих возможностей относительно будущих соревнований.

Подвижность нервных процессов – условие развития способности к быстрым перестройкам действий при изменении тактических ситуаций, к изменению темпа и ритма работы, тактического репертуара.

Спортивными показателями подвижности нервной системы считаются:

- широкий диапазон интересов к разным видам спорта;
- способность быстро изменять тактику действий в зависимости от игровой ситуации;
- легкая совместимость действий с разными партнерами, даже противоположными по личностным показателям;
- предпочтение при индивидуальной разминке скоростных и скоростно-силовых упражнений;
- нелюбовь к выполнению статичных упражнений и заданий, которые требуют кропотливой работы по повторению элементов техники движений, упражнений;
- быстрое привыкание к стилю и специфике работы нового тренера и к новым условиям деятельности;
- способность к успешному выполнению упражнений без долговременной предыдущей разминки.

Лабильность нервной системы, хотя также связана с развитием скоростных возможностей спортсмена, сказывается больше в скорости движений, скорости сенсомоторного реагирования, «взрывных» действиях.

Быстрота вработываемости, способность моментально включаться в напряженную деятельность – психологические проявления динамичности нервной системы.

Баланс нервных процессов обеспечивает адекватные реакции при влиянии стрессовых факторов и стабильность состязательной деятельности спортсменов.

В процессе спортивной деятельности о балансе нервных процессов возможно судить по следующим проявлениям:

- длительность и характеристика сна перед соревнованием;
- отсутствие «стартовой лихорадки» в день соревнований;
- отсутствие срывов в соревнованиях при больших надеждах на спортсмена;
- способность хранить спокойствие и адекватное эмоциональное настроение после неудачи;
- стабильность спортивных результатов.

Поскольку отмеченные свойства нервной системы значительно влияют на формирование способностей спортсмена в «переходный период» спортивного онтогенеза, когда закладываются основы спортивного, профессионального мастерства, очень важно определить их специфику для каждого конкретного вида спорта.

Нейродинамические свойства, которые составляют указанную подструктуру, во многом предопределяют функционирование именно тех качеств спортсмена, которые являются врожденными, а потому малопеременными и относительно постоянными, как, например, проявления свойств нервной системы, темперамента.

Они настолько разнообразны и неоднозначны, что их невозможно рассматривать как позитивные или негативные, а только в зависимости от их конкретного проявления в спортивной деятельности.

Проявления типологических свойств в поведении спортсмена, по мнению Г.Б. Горской [15] выражены в следующих свойствах темперамента:

1) тревожность с присущими сильными (старательность и добросовестность в деятельности, высокая ответственность за последствия работы, внимание относительно отработки техники овладения движениями, добросовестное выполнение однообразной монотонной деятельности) и слабыми чертами (склонность к преувеличению сложных обстоятельств деятельности, в которые попадает спортсмен, неустойчивость при условиях состязательного стресса, высокая чувствительность относительно неопределенных состязательных ситуаций, неуверенность в собственных возможностях);

2) экстраверсия с сильными – уверенность в собственных возможностях, контактность и общительность, высокая самооценка, стойкость относительно эмоциональных перегрузок, направленность на достижения успеха в соревновании и слабыми чертами – недостаточное развитие самоконтроля, несобранность в условиях соревнований, связанные с переоцениванием своих возможностей, нелюбовь к старательной проработке техники движений и упражнений;

3) интроверсия с сильными – развитый самоконтроль, эмоциональная сдержанность, склонность к планированию собственных действий, собранность и слабыми чертами – замкнутость, необщительность, низкая самооценка, направленность на избежание неудачи в соревновании;

4) эмоциональная возбудимость с сильными – старательность при выполнении деятельности, выразительность движений, повышенная чувствительность анализаторов и слабыми чертами (чувствительность относительно эмоциональных влияний – резкие замечания, выговоры тренеров, насмешки, повышенная уязвимость, неуверенность в собственных возможностях;

5) импульсивность – быстрота реагирования в ответ на внешние раздражения, решительность действий при напряженных обстоятельствах и слабыми чертами склонность к неосмотрительным поступкам, неадекватное поведение при напряженных обстоятельствах.

Свойства нервной системы (НС), в частности сила, подвижность и лабильность нервных процессов, в видах деятельности, которые связаны со сложными условиями (к которым относится и спорт), являются профессионально важными.

В этой связи, определяя их особенности, необходимо учитывать такую общую специфику их проявлений:

- роль нейродинамических особенностей НС значительна при обеспечении надежности деятельности в усложненных условиях, но общая успешность деятельности зависит от их проявлений в меньшей мере;

- исходя из практической значимости в профессиональной деятельности, роль свойств не имеет двойное влияние: например, качества, которые обеспечивают высокий уровень выносливости;

- связаны со снижением чувствительности и бдительности;

- влияние нейродинамических особенностей НС на успешность и надежность профессиональной деятельности.

Представим результаты эмпирического исследования, направленного на выявлении индивидуальных различий личности юных спортсменов. В первую очередь нужно было познакомиться с их природными данными, формирующимся характером и развивающимися способностями, с учетом проявления акцентуации характера, что наблюдается во всех сферах жизнедеятельности, в том числе и спортивной.

#### ***Методы и организация исследования.***

Исследование носило комплексный характер, использованы стандартизированные методики: тест-опросник Г. Айзенка; шкала самооценки Ч. Спилберга и Ю. Ханина; характерологический опросник К. Леонгарда – Г. Шмишека, методики адаптированы для исследования юных спортсменов.

В исследование приняли участие 32 спортсмена и составили две группы испытуемых: первая группа – 16 чел. – футболисты, профессионально занимающиеся спортом в топ-клубах ДЮСШ (ЦСКА, Спартак, Локомотив) и вторая (16 чел.) группа – футболисты-любители, занимающиеся спортом при школьных секциях. Для всех выборок в результатах тестов была осуществлена статистическая обработка первичных данных по Т-критерию Вилкоксона.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Сравнительный анализ полученных результатов между спортсменами-профессионалами и спортсменами-любителями, можно отметить, что между выборками обнаружено шесть различий, достигших статистически значимого

уровня. Четыре из них обнаружены между показателями акцентуации характера: тревожность ( $p < 0,05$ ), циклотимичность ( $p < 0,01$ ), неуравновешенность ( $p < 0,01$ ), дистимность ( $p < 0,05$ ), так как акцентуации выступают результатом предшествующей социализации, можно предположить, что на их формирование наложила отпечаток спортивная деятельность.

Особенностью влияния фактора спортивной деятельности выступает характер регуляции взаимодействия с внешней и внутренней средой футболистов-профессионалов. Так, обнаруженные различия по показателю «нейротизм» указывают, что члены команды 1 группы футболистов ( $M = 9,3$ ), демонстрируют более низкий уровень нейротизма, т.е. обладают более высоким уровнем саморегуляции психофизиологических процессов в отличие от членов 2 группы, футболистов-любителей ( $M = 13,1$ ;  $p < 0,05$ ). Это различие связано с особенностями спортивной подготовки, характером нагрузок на тренировочных занятиях и выступлениями на соревнованиях различного уровня.

В свою очередь показатель личностной тревожности характеризует социально-психологический аспект саморегуляции. Обнаруженные различия указывают, что футболисты 1 группы ( $M = 35,1$ ) демонстрируют более низкий уровень личностной тревожности, в отличие от представителей 2 группы, футболистов-любителей ( $M = 39,0$ ). Эти различия достигают статистически значимого уровня  $p < 0,05$ . Так как данный фактор биполярен, то на одном из полюсов находятся члены команды футболистов, для которых характерна большая устойчивость и зрелость, а на другом полюсе – футболисты-любители, менее психически устойчивые, порой проявляющие нервозность в основном в процессе занятий спортом.

Представленные различия в области акцентуации характера рассматриваются нами как результат ведущей деятельности – спортивной. Как видно, для обеих выборок 1 и 2 групп характерным является проявление гипертимных черт в характере, т.е. повышенной активности и возбудимости, что может привести, как к проявлению незаурядности, так и к поведению негативного и агрессивного характера по отношению к сопернику.

Отличительные особенности проявляются по показателю «тревожность» (1 группа  $M = 7,6$ ; 2 группа  $M = 10,5$ ;  $p < 0,05$ ), что подтверждает данные по тесту Ч.Д. Спилбергера. Проявление неуверенности в себе, повышенная робость, избегание риска более характерны для членов 2 группы. Статистически значимые различия наблюдаются и по циклотимичности (1 группа  $M = 8,6$ ; 2 группа  $M = 13,8$ ;  $p < 0,01$ ), то есть во второй группе чаще можно наблюдать смену гипертимических и дистимических фаз настроения, т.е. активность может меняться снижением настроения и даже идеомоторной заторможенностью. Кроме того, проявляется неуравновешенность (1 группа  $M = 8,2$ ; 2 группа  $M = 14,4$ ;  $p < 0,01$ ) и дистимичность (1 группа  $M = 5,0$ ; 2 группа  $M = 7,8$ ;  $p < 0,05$ ). Данные показатели говорят о том, что юным футболистам, занимающимся в спортивных секциях, более присуща повышенная импульсивность, ослабленность контроля над влечениями, порой проявляющееся нежелание заниматься, как спортивной, так и учебной деятельностью.

Особенностью влияния фактора спортивной деятельности выступает характер регуляции взаимодействия с внешней и внутренней средой футболистов-профессионалов. Так, обнаруженные различия по показателю «нейротизм» указывают, что члены команды 1 группы футболистов ( $M = 9,3$ ), демонстрируют более низкий уровень нейротизма, т.е. обладают более высоким уровнем саморегуляции психофизиологических процессов в отличие от членов 2 группы, футболистов-любителей ( $M = 13,1$ ;  $p < 0,05$ ). Это различие связано с особенностями спортивной подготовки, характером нагрузок на тренировочных занятиях и выступлениями на соревнованиях различного уровня.

### **Выводы.**

При сравнении двух групп, участвующих в эксперименте, можно сделать выводы, что члены футбольной команды (1 группа) отличаются целенаправленностью, более настойчивым характером, самостоятельностью. Обладая экстравертированностью, в сочетании с гипертимной акцентуацией характера, футболисты-профессионалы более общительны, активны, оптимистичны, способны к взаимодействию, что соответствует требованиям игровой спортивной деятельности. Однако нужно обратить внимание на такие особенности их личности как излишняя горячность, нетерпеливость, порой неосторожность в действиях, для чего требуются дополнительные занятия по саморегуляции. В целом природные данные и приобретенные умения, особенности характера, сформированные в процессе занятий футболом, являются хорошим фундаментом для самореализации личности.

### **2.3. Влияние спортивной деятельности на формирование самооценки и проявление личностных деформаций**<sup>19, 20</sup>

Самооценка выступает как предпосылка развития спортсмена в спортивной деятельности. Самооценка сопровождает весь период становления, формирования и совершенствования спортсмена, являясь одним из важных средств достижения спортивного результата. Кроме того, самооценка находится в числе базовых показателей активности спортсмена, реализации его возможностей, влияет на уровень его притязаний. Специфика понимания адекватности самооценки в спортивной деятельности состоит в том, что у спортсменов устойчиво наблюдается некоторое ее завышение. В интересах повышения эффективности подготовки спортсменов необходимо целенаправленно формировать у них умение более адекватно оценивать свою готовность к предстоящему соревнованию. На более ранних этапах необходи-

---

<sup>19</sup> Мельник, Е.В. Влияние спортивной деятельности на формирование самооценки и проявление личностных деформаций / Е.В. Мельник, М.Н. Корнева // Рудиковские чтения: материалы международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта; Москва, 5–7 июня 2012 г. / Рос. гос. ун–т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; редкол.: А.Н.Блеер [и др.]. – Москва, 2012. – С. 330–333.

<sup>20</sup> Уляева, Л.Г. Проблема самооценки в спортивной деятельности / Л.Г. Уляева, Д.В. Одинцов / Физическая культура и спорт в контексте общекультурного и нравственного воспитания студентов: труды IV Всероссийской науч.-практ. конф. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – С. 208–213.

мо давать начинающим спортсменам задания по самооценке точности выполнения конкретных физических упражнений, проявления отдельных физических качеств и степени совершенства техники движений.

Значимым компонентом самосознания выступает самооценка, поскольку играет роль регулятора деятельности, обеспечивая наилучшую ее адаптацию к меняющимся условиям жизни. Изучение «самооценки» в области спорта связано с ее как прямым, так и косвенным влиянием на успешность. Самооценка может способствовать развитию различных деформаций личности, которые в свою очередь и препятствуют достижению результатов в спорте. Поэтому оказывая влияние на самооценку, можно предупредить появление этих деформаций. Также снижению адаптационных возможностей способствует невротизация и эмоциональное выгорание, что приводят к истощению и к отклонению в поведении спортсмена, а это подрывает психическое здоровье, и ни о каких победах в спорте уже не может быть и речи.

Согласно современным представлениям, самосознание представляет собой сложный психологический процесс, 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 единое целостное образование – в представление своего Я как субъекта, отличного от других. В структурном отношении самосознание представляет собой единство трех сторон – познавательной (самопознание), эмоционально-ценностной (самоотношение) и действенно-волевой, регуляторной (саморегуляция). Изучались различные аспекты проблемы самосознания, однако, мало внимания уделялось особенностям формирования самооценки в связи с проявлением личностных деформаций в спортивной деятельности. Поэтому мы считаем, что выявление взаимосвязи самооценки с такими деформациями личности, как эмоциональное выгорание и невротизация, поможет нахождения путей повышения спортивной успешности.

Целью исследования выступило изучение особенностей формирования личности спортсмена (самооценки, невротизации и эмоционального выгорания) под влиянием спортивной деятельности.

#### ***Методы и организация исследования.***

Выборку испытуемых составили спортсмены мужского и женского пола от 20 до 25 лет, которые были разделены на две группы. В первую группу (n = 22) вошли представители различных видов спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, бильярд, борьба, альпинизм, с квалификацией от 2-го взрослого разряда до МСМК. Вторую группу (n=25) составили представители игровых видов спорта, их квалификация варьирует от 2-го взрослого разряда до КМС. Использовались следующие методики психодиагностики: интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире»; уровень личностной невротизации В.В. Бойко; методика определения психического «выгорания» А.А. Руковишникова; констатирующий педагогический эксперимент; математико-статистическая обработка данных.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Самооценка является устойчивым личностным образованием, на основе

которого человек строит свое отношение к себе и окружающим, а также определяет особенности поведения спортсмена в различных ситуациях. Спортсмены имеют тенденцию к завышению самооценки, что отражает их стремление к успехам в различных видах деятельности, уверенность в своих силах и способствует успешности в деятельности. Что касается собственных ошибок, то спортсмены с таким уровнем самооценки, чаще предпочтут не исправлять их, а забыть. Свои ошибки считаются случайными, вызванными посторонними факторами, чужие ошибки закономерны, само собой разумеющиеся, к ним они относятся сравнительно безразлично. Как в первой, так и второй группе имеются испытуемые, имеющие как адекватную, так и завышенную самооценку. В первой группе максимальный показатель составляет 67, во второй – 69, что соответствует явно завышенной самооценке. Спортсмены такими показателями характеризуются высокомерием, бестактностью, переоценкой своих возможностей и недооценкой чужих. Самые низкие показатели 45 и 41, в первой и второй выборке соответственно, что отражает адекватную самооценку. Обе выборки имеют нормальное распределение ( $W=0,96$ ). Достоверных различий между двумя выборками спортсменов по показателю самооценки выявлено не было ( $57,23 \pm 1,31$  и  $55,52 \pm 1,27$ , при  $P < 0,05$ ). По данным других исследователей, наиболее оптимальной, определяющей успешность спортивной деятельности, является адекватная или не сильно завышенная самооценка.

Экстремальные условия спортивной деятельности приводит к перегрузкам и перенапряжению организма спортсмена, что является благоприятной основой для появления таких личностных деформаций, как эмоциональное выгорание и невротизация. У спортсменов был выявлен низкий уровень невротизации ( $9,86 \pm 1,04$ ;  $W=0,98$ ), который свидетельствует об эмоциональной устойчивости, положительном фоне переживаний, спокойствии и оптимизме, инициативности, независимости, социальной смелости, чувстве собственного достоинства и легкости в общении. Средний уровень эмоционального истощения ( $29,08 \pm 2,69$ ;  $W=0,92$ ) говорит о том, что спортсмены в наиболее напряженные, перегруженные периоды своей деятельности подвержены психическому истощению. Возможно проявление признаков раздражительности, тревожности, агрессивности, депрессии, повышенной чувствительности к оценкам других. Иногда наблюдается нежелание заниматься спортивной деятельностью, что может проявляться в прогулах тренировок. По данным исследования мы получили среднее значение показателей личностного отдаления ( $29,32 \pm 1,83$ ;  $W=0,97$ ). У спортсменов может возникать социальная дезадаптация, которая проявляется в нежелании контактировать с людьми, раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, что вызывает негативное отношение к людям, уменьшение контактов с окружающими, и как следствие безразличие к спортивной деятельности. Высокие значения показателя профессиональной мотивации ( $40,76 \pm 1,36$ ;  $W=0,97$ ) говорят о том, что у спортсменов высокий уровень энтузиазма по отношению к деятельности альтруистического содержания. Это, в свою очередь, может привести к неудовлетворенности спортивной деятельностью, собой как профессионалом и



отношениями в коллективе, снижению потребности в достижениях.

Для выявления взаимосвязи между самооценкой спортсменов и показателями личностных деформаций (невротизацией, психоэмоциональным истощением, личностным отдалением, профессиональной мотивацией) был проведен корреляционный анализ ( $n=25$ ). Была выявлена обратная взаимосвязь между показателями самооценки и уровнем психического выгорания, а именно с такими компонентами, как психоэмоциональное истощение ( $r = -0,56$ ) и личностная отдаленность ( $r = -0,54$ ) при  $P < 0,05$ . Лица с низкой самооценкой в большей степени, чем лица с высокой и адекватной, подвержены психическому и физическому истощению, формированию безразличия к своей профессиональной деятельности. У спортсменов с низким уровнем самооценки снижается включенность в профессиональную деятельность, появляется безразличие к своей карьере.

**Выводы.** У спортсменов была выявлена тенденция к завышению самооценки, низкий уровень невротизации, средние значения показателей психоэмоционального истощения и личностного отдаления. Также у спортсменов обнаружены крайне высокие показатели профессиональной мотивации. Исследование позволило проследить особенности проявления личностных деформаций (невротизации и эмоционального выгорания), что имеет большое практическое значение для формирования личности спортсменов. Результаты исследования могут быть использованы в подготовке членов национальной команды и резерва национальной команды по различным видам спорта. Данные диагностики самооценки, личностной невротизации и эмоционального выгорания внедрены в учебный процесс студентов-спортсменов, что позволило эффективнее осуществлять адаптационный процесс к завершению занятий.

#### **2.4. Формирование стиля саморегуляции поведения в психологической подготовке юных спортсменов (на примере сложнокоординационных видов спорта)<sup>21</sup>**

В системе психологической подготовки составной частью является саморегуляция, которая изучается как способность регулировать свое психическое состояние в условиях стресса; как совокупность средств и приемов и деятельность спортсмена по их использованию (А.В. Алексеев, 2004; Г.Д. Бабушкин, 2006; Г.Д. Горбунов, 2006 и др.). Как показали исследования Л.А. Рогалевой, у юных спортсменов наблюдается неуверенность, неадекватная самооценка, тревожность, что приводит к психологическим срывам, увеличивает вероятность перетренированности, неврозов, снижая тем самым успешность и стабильность выступления в соревновании [55]. Используемые мероприятия направлены на создание оптимального состояния спортсмена и умения проти-

---

<sup>21</sup>Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) Формирование стиля саморегуляции поведения в процессе психологической подготовки юных спортсменов / Е.В. Силич // Психология экстремальных ситуаций: проблемы теории и практики: материалы республиканской науч.-практ. конф., Витебск, 17 мая 2011 г. / Витебский гос. ун-т им. П.М. Машерова; редкол.: А.П. Солодков [и др.]. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2011. – С. 54–57.

востоять негативным воздействиям в напряженных ситуациях, формирование эмоциональной устойчивости, уверенности.

Спорт – это, прежде всего, деятельность, направленная на выявление предельных уровней функционирования организма человека в процессе двигательной активности, а также раскрытие его резервных возможностей. Сложные и ответственные условия, перенапряжение физических и психических функций, высокий уровень риска и травматизма определяют экстремальный характер спортивной деятельности.

В связи с этим, психологическую подготовку необходимо рассматривать как процесс, направленный на формирование и совершенствование значимых для вида спорта свойств личности спортсмена. Развитие произвольной саморегуляции двигательных действий, наряду с совершенствованием мотивационных, волевых и эмоциональных свойств спортсменов, накоплением двигательного опыта и развитием простых или сложных психомоторных способностей, рассматривается как важнейший аспект психологической подготовленности спортсменов (Г.Д. Горбунов, 2006; А.Ц. Пуни, 1959; А.В. Родионов, 2004; П.А. Рудик, 1974; Н.Б. Стамбулова, 1999 и др.). По мнению В.И. Моросановой, саморегуляция обеспечивает мобилизацию и интеграцию психологических особенностей человека для достижения целей деятельности и поведения, способствует выработке гармоничного поведения. На его основе развивается способность управлять собой сообразно реализации поставленной цели, направлять свое поведение в соответствии с задачами [35].

Однако, в практике спорта психологическая подготовка используется на этапе достижения спортсменами высшего мастерства, мало внимания уделяется ее специфике в связи с особенностями подросткового и юношеского возраста. У юных спортсменов на фоне сформированной ответственности, профессиональной направленности отмечается эмоциональная неустойчивость, отсутствие навыков саморегуляции (Г.Д. Бабушкин, 2006; Г.Б. Горская, 1995; Л.Н. Рогалева, 1999 и др.). Это обуславливает необходимость целенаправленной и систематической работы со спортивным резервом.

#### ***Методы и организация исследования.***

С целью выявления индивидуальных особенностей саморегуляции поведения спортсменов использовалась методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения». Выборку испытуемых составили спортсмены, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, среди которых 58 человек находящихся на этапе высших спортивных достижений и 38 – на этапе углубленного спортивного совершенствования.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Высокий уровень достижения в избранном виде спорта обуславливает возможность создания модели психологической подготовленности спортсменов в сложнокоординационных видах спорта. В связи с этим были выявлены особенности саморегуляции поведения спортсменов высокой квалификации (МСМК, МС), занимающихся на этапе высших спортивных достижений.

В целом, высокий уровень «общей саморегуляции» ( $40,64 \pm 1,36$  баллов) характеризует сформированность индивидуальной системы саморегуляции

произвольной активности у спортсменов высокой квалификации. Испытуемые гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение цели у них осуществляется осознанно, что позволяет компенсировать влияние личностных свойств, препятствующих ее достижению.

Доминирующим стилем саморегуляции поведения у спортсменов является высокий уровень сформированности регуляторной гибкости ( $9,71 \pm 0,42$  баллов), которая характеризует способность перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Высокие оценки по шкале «программирование» отражают сформировавшуюся потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей ( $8,05 \pm 0,35$  баллов). У спортсменов выявлены индивидуальные особенности целеполагания, сформированность осознанного планирования деятельности ( $7,72 \pm 0,40$  баллов). Их планы реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Способность оценивать результаты своей деятельности и поведения ( $7,71 \pm 0,4$  баллов) свидетельствует об адекватной самооценке устойчивости субъективных критериев успешности достижения результатов. Анализ причин расхождения полученных результатов позволяет спортсменам адаптироваться к изменению условий. Оценки по шкале «моделирование» ( $7,6 \pm 0,36$  баллов) отражают представления о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности, что позволяет спортсменам выделять значимые условия достижения целей в текущей ситуации и в будущем. Снижение результатов по шкале автономности у спортсменов ( $6,67 \pm 0,47$  баллов) проявляется в их зависимости от мнений и оценок окружающих.

Полученные результаты были соотнесены с особенностями стиля саморегуляции поведения у представителей олимпийского резерва. Общей уровень саморегуляции ( $42,24 \pm 1,53$  баллов) позволяет юным спортсменам сформировать индивидуальную систему саморегуляции произвольной активности. Осознанное поведение на изменение условий, выдвижение и достижение цели позволяет компенсировать влияние личностных свойств, препятствующих достижению. Индивидуальные особенности в планировании последовательности действий и способах их осуществления способствуют детальному анализу исполнительских действий спортсменом, соотнесению программы с условиями успешного выполнения упражнений – «Программирование» ( $8,92 \pm 0,43$  баллов). Оценка «Регуляторной гибкости» ( $9,79 \pm 0,63$  баллов) свидетельствует о способности юных спортсменов перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий.

Установленные особенности создали предпосылки эффективного воспитания у юных спортсменов необходимых психических качеств для развития их потенциала, формирования индивидуального своеобразия в специфических условиях спортивной деятельности.

Общие задачи психологической подготовки решались в учебно-тренировочном процессе на базе училищ олимпийского резерва согласно плану подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Юные спортсмены

были разделены на две группы: экспериментальную (ЭГ, n=19) и контрольную (КГ, n=19). С целью развития и формирования изученных свойств в процесс психологической подготовки в индивидуальных и групповых занятиях в ЭГ использовались воспитывающие ситуации, педагогические задачи, обучающие деловые, ролевые и развивающие игры. В качестве методических приемов использовался акцент на результате деятельности, предваряющее описание необходимых действий, аналогия, договор, художественный образ поведения, апелляция к прошлому, «Я-сообщения».

Включение специальных мероприятий в процесс психологической подготовки способствовало положительной динамике общего уровня саморегуляции поведения у спортсменов ЭГ по сравнению со спортсменами КГ. Выявленный значимый прирост в общем уровне саморегуляции поведения в ЭГ ( $t_{эм.} = 2,99$ ; при  $p < 0,05$ ) показал значимость обучения юных спортсменов методам психической саморегуляции, приемам самоконтроля, самоуправления и самообладания, осуществления планирования и программирования деятельности. У юных спортсменов сформировалась потребность в осмыслении способов поведения для достижения намеченных целей, детализированности и развернутости разрабатываемых программ, что подтверждает динамика показателя программирования (до  $9,89 \pm 0,51$ ; после  $10,95 \pm 0,45$ ).

**Выводы.** Таким образом, сформированные навыки постановки целей, моделировании соревновательных условий, определения программы исполнительских действий и ее коррекции, критериев для самооценки спортивной успешности необходимы для эффективного функционирования психики юных спортсменов, занимающихся сложнокординационными видами спорта в экстремальных условиях.

## **2.5. Формирование нервно-психической устойчивости в психологической подготовке юных спортсменов (на примере сложнокординационных видов спорта)**<sup>22, 23</sup>

Процесс подготовки к соревнованиям и участие в них требуют от спортсменов сильного нервно-психического напряжения, мобилизации интеллектуальных и волевых усилий, а также больших временных затрат, что значительно усиливает физическую и психическую нагрузку. Огромную роль в овладении спортивным мастерством играют формально-динамические свойства индивидуальности, проявляющиеся в различных сферах жизнедея-

---

<sup>22</sup>Мельник, Е.В. *Нервно-психическая устойчивость как компонент индивидуализации психологической подготовки спортсменов / Е.В. Мельник, Е.В. Силич (Воскресенская) // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. – Серыя 3. Філалогія, педагогіка, псіхалогія. – 2009. – № 3 (88). – С. 138–142.*

<sup>23</sup>Забогонская, А.Н. *Особенности проявления нервно-психической устойчивости у спортсменов различных видов спорта со сложной координацией / А.Н. Забогонская, Е.В. Мельник // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь / редкол.: Н.Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: НИИ ФКиС РБ, 2012. – Вып. 11. – С. 54–60.*

тельности [20, 21 и др.], психические и психомоторные процессы [21, 56, 68 и др.], специальные свойства личности [40, 46, 56 и др.].

Современный спорт, и особенно спорт высших достижений, немыслимы без максимальных по объему и интенсивности нагрузок, напряженной борьбы и соперничества, постоянных переживаний успеха или неудач. Процесс подготовки к соревнованиям и участие в них требуют от спортсменов нервно-психического напряжения, мобилизации интеллектуальных и волевых усилий, а также больших временных затрат, что отражается на физической и психологической подготовленности спортсмена, так как участие в соревнованиях имеет высокую личную и общественную значимость.

Среди психологических факторов, отрицательно влияющих на успешность спортивной деятельности, выделяется нервно-психическая неустойчивость как «свойство психики, характеризующееся широким диапазоном признаков неблагополучия в нервно-психической сфере, ... с повышением степени ее выраженности связывается высокий риск срыва нервно-психической деятельности под влиянием неблагоприятных факторов» [16, с. 232-233]. На основе общих адаптивных способностей и с учетом компенсаторных свойств личности возможно формирование психической устойчивости, которая может проявляться как ситуативная особенность, так и как относительно устойчивая характеристика личности. Психическая устойчивость направлена на «сохранение продуктивного функционирования психики в кратковременной или длительной напряженной ситуации, выступает предпосылкой преодоления трудностей, активного и безошибочного выполнения задач в сложной обстановке» [47, с. 370].

В психологической литературе нервно-психическая устойчивость рассматривается в связи с такими взаимосвязанными понятиями как фрустрационная толерантность или стрессоустойчивость (Б.А. Вяткин, 1974; С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский, 1981 и др.), эмоциональная устойчивость (Л.М. Аболин, 1987; К.К. Платонов, 1984; О.А. Сиротин, 1972; О.А. Черникова, 1978 др.). Противоположным качеством эмоциональной устойчивости личности считают напряженность (А.Б. Леонова, 1984; В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов, 2001; К.К. Платонов, 1960; Л.К. Серова, 2007 и др.), которая проявляется как «состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением работоспособности» [32, с. 82].

В связи со спецификой спортивной деятельности употребляют такие понятия как «устойчивость к нагрузке», «устойчивость движения», «устойчивость равновесия» или «вестибулярная устойчивость». Применительно к человеку под устойчивостью понимают неизменность всех систем организма, так как она предполагает сохранение качественных и количественных характеристик, соответствующих данной системе, что не позволяет ей при воздействии внешней и внутренней среды переходить в другое качество (П.К. Анохин, 1979). Широта использования термина «устойчивость» обусловлена описанием различных аспектов поведения и деятельности личности в процессе ее становления, развития и формирования. В этом смысле устой-

чивость можно охарактеризовать как определенную предпосылку к надежному функционированию.

Комплексным подходом к анализу нервно-психической устойчивости выступает ее изучение в процессе обеспечения психической надежности спортсмена (Л.Н. Данилина, В.А. Плахтиенко, 1980; А.А. Крылов, В.К. Сафонов, 1986; В.Л. Маришук, 1977; О.А. Сиротин, 1974; В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов, 1983; Н.А. Худатов, 1977 и др.). Психическая надежность спортсмена рассматривается как сложное интегративное качество личности, обеспечивающее устойчивость основных психических механизмов в экстремальных условиях тренировки и соревнований.

Психологические факторы, способствующие повышению успешности в сложнокоординационных видах спорта, обусловлены спецификой деятельности, связанной с тонкой мышечной координацией. Среди психолого-педагогических особенностей рассматриваются:

- ведение поединка на соревнованиях с самим собой, так как спортсмен повлиять на результат своих соперников не может, он может только показать все то, чему научился на тренировках и использовать свой соревновательный опыт – опосредованное противоборство;

- выполнение тонкой и четкой координации движений, умение дифференцировать величину мышечных усилий, которое при значительной психической напряженности может ухудшить техническую подготовленность, что обуславливает значимость высокого уровня развития координационных способностей, позволяющих целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи и выступает фактором спортивной успешности.

Однако, несмотря на принадлежность к сложнокоординационным видам спорта выделяются специфические черты видов спорта связанных с проявлением артистизма (спортивная и художественная гимнастика, аэробика, акробатика и др.) и пулевой стрельбы.

Для пулевой стрельбы характерны: монотонность действий, статическая работа мышц, необходимостью длительного сохранения точности, что требует сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы; большое количество внешних объективных факторов, которые могут повлиять на точность выполнения действий: степень освещенности тира; фон мишеней, расстояние между щитами; погодные условия во время стрельбы в открытых тирах; расположение мест контролеров, судей, зрителей; характер работы автоматических установок и др.

Артистические виды спорта отличает: ранняя специализация (с дошкольного или младшего школьного возраста) и малая продолжительность спортивной деятельности, в связи с чем, сразу же после освоения основ техники начинается работа на результат; необходимость овладеть большим запасом движений для объединения их в сложные комбинации, что предусматривает высокую моторную обучаемость; наличие рискованных ситуаций, требующих проявления смелости; умение не только выполнять сложные действия, но и демонстрировать высокий артистизм, осуществлять синхронную работу в парно-групповых видах спорта; субъективность оценки результата, что обуславливает

стремление спортсмена к одобрению и предъявляет повышенные требования к самоконтролю и самообладанию [46].

Таким образом, нервно-психическая устойчивость может рассматриваться как относительно стабильная характеристика личности, базирующаяся на способности к сознательному самоуправлению и самоконтролю, оптимальном уровне психомоторного возбуждения и профиле асимметрии.

Отношения между психическими и физиологическими процессами, происходящими в организме спортсмена в ходе выполнения спортивной деятельности, определены не достаточно. Однако не вызывает сомнений то, что эти процессы необходимо рассматривать исходя из положений целостности организма и психики человека [32, 40, 71]. От функционального состояния психики, умения управлять собой в процессе спортивной борьбы во многом зависит успех выступлений. Управление движениями – сложный многоуровневый процесс. Каждый из уровней управления, как отмечал Н.А. Бернштейн, имеет функцию, локализацию и афферентацию. Высшие уровни регулируют двигательный акт в целом, низшие обеспечивают решение отдельных задач построения движений, без затрагивания его смысла [4, 21]. Н.А. Бернштейн, исходя из принципа активности, обосновал определяющую роль внутренней программы двигательных действий в актах жизнедеятельности. Результат любого сложного движения зависит не только от собственно управляющих сигналов, но и от целого ряда «сбивающих» факторов. Именно поэтому центрам, управляющим движением, необходима постоянная обратная связь, на основе которой осуществляется сенсорная коррекция. Как следствие этих представлений появилась схема управления движениями, получившая название «схема рефлекторного кольца». Н.А. Бернштейн считал, что асимметрия рук связана с уровнем предметных действий и указывал даже конкретную локализацию центров, обуславливающих праворукость – левая нижнетеменная область коры и премоторные поля обоих полушарий [4].

При управлении движениями особое место отводится чувству времени как «специфическому восприятию (при тесном взаимодействии кинестетического, зрительно и слухового анализаторов) в процессе выполнения двигательных действий, компоненту двигательного образа, обеспечивающему своевременное и точное реагирование в ответ на возникающие ситуации» [21, с. 160-161]. В этой связи выделяют темповые и ритмические характеристики движения (Г.М. Гагаева, 1959; С.Г. Геллерштейн, 1958; Е.П. Ильин, 2003; А.Ц. Пуни, 1959; П.А. Рудик, 1974; А.В. Родионов, 2004; В.Г. Сивицкий, 2003 и др.). Значимость субъективной оценки временного отрезка обусловлена его влиянием на уровень эмоционального возбуждения спортсмена, что отражается на результативности деятельности в целом. Совпадение времени реального и мысленного выполнения упражнения позволяет судить об эффективности овладения методом идеомоторной тренировки. При изучении нервно-психической устойчивости чувство времени может рассматриваться как взаимосвязанный и динамический компонент, которым можно управлять и тем самым оказывать воздействие на личность спортсмена.

Оптимальное функционирование спортсмена в неблагоприятных условиях профессиональной среды обеспечивается нервно-психической устойчивостью (НПУ), которая понимается как совокупность врожденных (биологически обусловленных) и приобретенных личностных качеств, мобилизационных ресурсов и резервных психофизиологических возможностей организма. Учитывая, что отклоняющиеся признаки легче выявляются и больше поддаются контролю и коррекции, чем «признаки нормы», в практике целесообразней строить психодиагностическую работу с выявления возможных признаков нервно-психического напряжения, то есть с поиска негативных критериев, и лишь затем оценивать уровень НПУ.

Нервно-психическое напряжение отличается динамическим характером, в определенных условиях ее проявления могут либо усиливаться вплоть до развития психосоматического заболевания (при неблагоприятных воздействиях среды, болезни, стрессе, социальной изоляции и т. д.), либо уменьшаться (при своевременном и адекватном проведении психокоррекционных мероприятий и т. д.). Для каждого спортсмена характерны специфические типы реагирования на неблагоприятные условия среды, защитные и резервные возможности организма. Они определяются биологически обусловленным компонентом личности, обозначенном как «ядро» личности. Предполагается, что в основе стабильного компонента лежат типологические свойства личности. Несоответствие «стабильного» и «динамического» компонентов требованиям, предъявляемым спортсмену характером профессиональной деятельности, усиливающееся в экстремальных условиях способно привести к истощению адаптационных возможностей организма, нарастанию нервно-психического напряжения [3]. Таким образом, нервно-психическая устойчивость соотносится со свойствами нервной системы и темперамента, определяет надежность деятельности спортсмена в экстремальных условиях.

Целью исследования было выявление различий нервно-психической устойчивости между спортсменами, занимающимися сложнокоординационными видами спорта, связанными с проявлением артистизма и тонкой межмышечной координации. Предметом изучения выступали свойства темперамента, нервно-психическое напряжение и психомоторное возбуждение как составляющие нервно-психической устойчивости.

#### ***Методы и организация исследования.***

Выборку составили 215 спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой (n=55), художественной гимнастикой (n=32), спортивной акробатикой (n=54), спортивными танцами и аэробикой (n=19), синхронным плаванием (n=8), водными лыжами (n=1), фигурным катанием (n=2), прыжками в воду и на батуте (n=4) и пулевой стрельбой (n=40). В исследовании участвовали спортсмены различной квалификации: ЗМС – 2 человека, МСМК – 25, МС – 106, КМС – 49 человек 1 и 2 разряды – 33 человека.

С помощью методики «Прогноз изучалась НПУ, риск дезадаптации в стрессе [16], уровень которой оценивался количественно (в стенах). Опросник «Определение нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина позволил оценить степень нервно-психического напряжения респондентов [9, 37].



Свойства темперамента экстраверсия / интроверсия, ригидность / пластичность, эмоциональное возбуждение, темп реакции и активность были изучены с помощью опросника «Исследования психологической структуры темперамента» Б.Н. Смирновой [45].

Для выявления уровня психомоторного возбуждения использовался дозированный теппинг-тест [40]. Испытуемые в течение 10 секунд в максимально возможном темпе ставили точки в 1 квадрате (max), затем в течение 10 с. – во 2 квадрате, но в половину (1/2) медленнее, демонстрируя чувство темпа (0,5 max). Его выполнение правой и левой рукой позволило установить преобладающую моторную асимметрию на основе различительной способности восприятия темпа и ритма. Коэффициент психомоторного возбуждения рассчитывался по формуле:

$$K = \frac{0,5 \max}{\max} \text{ (идеальное чувство темпа).}$$

Величина, которая находится в пределах 0,45-0,60 ударов в секунду (уд/сек) принимается за оптимальную [40, с. 35]. Затем процедура повторялась (в следующих двух квадратах) под воздействием стресс-фактора (шум).

#### ***Результаты исследований и их обсуждение.***

Было установлено, что НПУ спортсменов-стрелков (n=36) находится на среднем уровне и составляет  $4,8 \pm 0,2$  стена (среднее значение НПУ 4,5-6,5 стена), что позволяет говорить о хорошей устойчивости спортсменов к стресс-факторам, возникающим в процессе соревновательной деятельности. Такой уровень НПУ у спортсменов стрелков высокой квалификации может быть связан: со сформированным самоконтролем в процессе выполнения не только упражнения в целом, но и каждого выстрела; контролем эмоционального возбуждения; с развитой способностью принимать решения об исправлении ошибок или перестройки программы действий, в зависимости от возникшей ситуации, самостоятельно; с отсутствием риска для жизни или получения травмы, а также более поздней спортивной специализацией.

Показатель нервно-психического напряжения спортсменов (n=12) соответствует второй степени (от 42,5 до 75) и составляет  $49,5 \pm 2,03$  балла. В этом случае деятельность характеризуется психической мобилизацией, повышением активности и чувством общего подъема морально-психических и физических сил. Неприятные ощущения со стороны соматических органов и систем сглаживаются общей позитивной окраской, положительным эмоциональным фоном, приподнятым настроением, активным стремлением преодолеть трудности и добиться высоких результатов при достижении цели. Таким образом, умеренная степень нервно-психического напряжения характеризуется практически всеобъемлющим повышением качества и эффективности психической деятельности и представляет такую форму психического состояния индивида, при которой со всей полнотой раскрываются способности человека к достижению цели, к выполнению той или иной работы [37].

У представителей стрелкового спорта наблюдается признаки психомоторного возбуждения по результатам дозированного теппинг-теста, о чем

свидетельствует повышение коэффициента при воздействии стресс-фактора –  $K=0,7\pm 0,03$  уд/сек, по сравнению с покоем –  $K=0,64\pm 0,03$  уд/сек.

Также были выявлены свойства темперамента у спортсменов-стрелков ( $n=12$ ). Наблюдается средний уровень экстраверсии ( $16,67\pm 1,73$  балла), который характеризует общительность, склонность к риску, импульсивность, энергичность, инициативность; оптимальный уровень эмоционального возбуждения ( $8,08\pm 1,48$  балла) и темпа реакции ( $13,83\pm 0,94$  балла); средняя ригидность, отражающая возможность в изменении намеченной субъектом программы деятельности в изменяющихся условиях ригидности ( $12,25\pm 0,83$  балла), при повышенном показателе активности ( $17,16\pm 1,54$  балла).

Обследованная группа высококвалифицированных спортсменов ( $n=40$ ) характеризуется снижением нервно-психической устойчивости ( $3,83\pm 0,21$  стена), по сравнению со средним значением ( $4,5-6,5$  стена), что проявляется в преодолении самосохранительных эмоций, ослаблении самоконтроля, податливости внешним воздействиям, которые могут вывести спортсмена из психического равновесия (рисунок 1).



Рис. 1. Нервно-психическая устойчивость спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта

Показатель нервно-психического напряжения спортсменов артистических видов спорта ( $n=24$ ) также как и у стрелков соответствует второй степени (от 42,5 до 75) и составляет  $56,4\pm 1,9$  балла. По мнению Т.А. Немчина [37] существенные изменения происходят в психомоторной сфере: снижаются амплитудные и частотные характеристики тремора; повышается продуктивность, увеличивается точность движений, уменьшается количество ошибок.

Значимые различия по критерию Стьюдента  $t_{эм.}=3,56$  при  $p<0,05$  были обнаружены при сопоставлении нервно-психической устойчивости у гимнастов ( $3,27\pm 0,30$  стена) и спортсменов, занимающихся спортивно-бальными танцами, аэробикой ( $4,73\pm 0,27$  стена), что можно объяснить позитивным воздействием музыкального сопровождения, которое является постоянным, ди-

намичным у аэробистов и балльников, меньшим стажем занятий спортом ( $13,09 \pm 0,28$  и  $10,91 \pm 0,85$  стена,  $t_{э.мт.} = 2,44$  при  $p < 0,05$ ) и более низкой спортивной квалификацией.

Значимая корреляционная связь нервно-психической устойчивости с возрастом ( $r = 0,42$  при  $p < 0,05$ ) показывает динамичность признаков неблагополучия в нервно-психической сфере и возможности их коррекции в процессе индивидуализации психологической подготовки. Установленные различия в уровне нервно-психической устойчивости могут быть обусловлены не только спецификой вида спорта, но и индивидуальными различиями спортсменов в устойчивости к сложным, непредсказуемым ситуациям. Проявление признаков психической неустойчивости обуславливает ранняя спортивная специализация, необходимость постоянного сознательного контроля в процессе реализации двигательной программы, что усиливается при выполнении упражнений, связанных с угрожающей ситуацией и риском.

У представителей сложнокоординационных видов спорта, связанных с проявлением артистизма наблюдается признаки незначительного психомоторного возбуждения по результатам дозированного теппинг-теста, о чем свидетельствует незначительное повышение коэффициента при воздействии стресс-фактора –  $K = 0,61 \pm 0,02$  уд/сек, по сравнению с коэффициентом в покое –  $K = 0,59 \pm 0,02$  уд/сек. Для них характерны следующие свойства темперамента ( $n = 24$ ): средний уровень экстраверсии ( $15 \pm 1,1$  балла), эмоционального возбуждения ( $11,2 \pm 1,1$  балла), темпа реакции ( $13,2 \pm 0,9$  балла) предусматривающий высокую скорость протекания реакций и психических процессов, оптимальная активность ( $15,2 \pm 1,0$  балл), позволяющая преодолевать препятствия при осуществлении целей, средняя ригидность ( $11,8 \pm 0,6$  балла). Это указывает на то, что типичные реакция и деятельность спортсменов зависит от внешних впечатлений, воздействий, возникающих в данный момент.

Проведенное исследование темпо-ритмических характеристик движения ( $n = 35$ ) показало, что в обследованной группе не обнаружено ни одного спортсмена с психомоторным торможением, с установкой на экономию энергии или просто утомление ( $K$  меньше  $0,45$  уд/сек). Высокий коэффициент, больше  $0,75$  имеют  $25,7\%$  спортсменов, при выполнении теста правой рукой и  $45,71\%$  – левой. Повышенное значение ( $K = 0,6-0,75$  уд/сек) характерно для  $37,14\%$  и  $28,57\%$  спортсменов, работающих правой и левой рукой соответственно. Оптимальный уровень ( $K = 0,45-0,6$  уд/сек) обнаружен у  $37,14\%$  и  $25,71\%$  спортсменов.

У представителей сложнокоординационных видов спорта наблюдаются признаки психомоторного возбуждения, потери контроля, нарастания установки на скоростные движения. О чем свидетельствуют повышенные коэффициенты психомоторного возбуждения, как при выполнении дозированного теппинг-теста правой рукой –  $K_{\text{прав.}} = 0,66 \pm 0,02$  уд/сек, так и левой –  $K_{\text{лев.}} = 0,71 \pm 0,02$  уд/сек. При выполнении дозированного теппинг-теста правой и левой рукой разница в максимальном значении составила ( $R_{\text{max}} = 12,14 \pm 1,37$  уд/сек), что показало доминирование правосторонней моторной асимметрии, обусловленной фенотипическими особенностями, свя-

занными с обучением, а также феноменом переноса тренированности с одной стороны тела на другую, который связан с парной работой полушарий головного мозга. Обнаруженные минимальные расхождения между коэффициентами ( $R_k=0,04\pm 0,02$  уд/сек) показали сглаженность профиля асимметрии у представителей сложнокоординационных видов спорта. Это подтверждает тот факт, что степень выраженности асимметрии в целостных двигательных актах выше, чем при измерении отдельных двигательных качеств.

Также была выявлена значимая корреляционная связь при  $p<0,05$  между возрастом и коэффициентами психомоторного возбуждения ( $r_n=-0,38$ ;  $r_n=0,34$ ), что свидетельствует о динамичности этого показателя, возможной тренировке чувства темпа и снижении возбуждения. Увеличение разницы в коэффициенте с ростом спортивного мастерства ( $r=0,36$ ) связано с углублением асимметрии под влиянием специфики вида спорта, например вращение в избранную сторону, наскок на толчковую ногу и др. Взаимосвязь между максимальными значениями дозированного теппинг-теста, выполняемыми правой и левой рукой ( $r=0,57$ ) показывает целостность организации двигательной деятельности со стороны управляющего органа – головного мозга. Положительный коэффициент корреляции между максимальной частотой движения правой руки ( $r=0,47$ ), отрицательный – левой ( $r=-0,46$ ) и разницей между ними говорит о преобладании правосторонней моторной асимметрии у обследованных спортсменов и их сопряженном изменении как в максимальном значении ( $r=0,57$ ), так и коэффициенте ( $r=0,74$ ). Е.П. Ильин, 2001 приводит результаты исследований Е.Б. Сологуб и Б. Пирева и др. о высокой лабильности доминантного двигательного центра, что согласуется с полученными экспериментальными данными. Так, «в процессе усвоения темпа движений в ЭЭГ сначала появляются медленные ритмы в центрах ведущей руки, соответствующие темпу движений... усвоение темпа связано с повышением лабильности нейронов, более раннее появление медленных ритмов в левом центре можно рассматривать как его более высокую лабильность... обучение новому стереотипу правой рукой протекает быстрее, чем левой рукой. Большая частота движений правой рукой и меньший латентный период при реагировании правой рукой тоже могут рассматриваться как проявление большей лабильности доминантного центра» [цит. по 20, с. 307].

Для установления взаимосвязи НПУ и спортивной квалификации был проведен корреляционный анализ ( $n=215$ ). Была выявлена положительная взаимосвязь между НПУ и спортивной квалификацией, при  $p<0,05$  коэффициент корреляции составляет  $r=0,14$ , прямо пропорциональная зависимость свидетельствует о повышении НПУ наряду с ростом спортивной квалификации. Адаптация к стрессовым воздействиям возрастает с количеством выступлений на соревнованиях, а особенно на международной арене, тем самым формируя НПУ спортсмена.

Для выявления различий в проявлении НПУ и ее составляющих (свойства темперамента, нервно-психическое напряжение и психомоторное возбуждение) сложнокоординационные виды спорта были поделены на две группы: артистические – А и технические (стрельба) – С.

Значимые различия ( $t_{эмт.}=-2,16$  при  $p<0,05$ ) были обнаружены при сопоставлении показателей НПУ у спортсменов первой группы ( $n=171$ ) ( $4,14\pm 0,1$  стена) и второй ( $n=40$ ) ( $4,7\pm 0,2$  стена). Установленные различия в уровне НПУ могут быть связаны не только со спецификой вида спорта, но и индивидуальными различиями спортсменов в устойчивости к сложным, непредсказуемым ситуациям.

Также значимые различия ( $t_{эмт.}=-2,23$  при  $p<0,05$ ) были обнаружены при сопоставлении НПУ у спортсменов группы А ( $n=23$ ) –  $3,8\pm 0,25$  стена и группы С ( $n=12$ ) ( $4,9\pm 0,46$  стена), и при сопоставлении нервно-психического напряжения ( $57,08\pm 1,8$  и  $49,58\pm 2,03$  балла,  $t_{эмт.}=-2,5$  при  $p<0,05$ ). Снижение НПУ у гимнастов, акробатов и т.д. и повышение нервно-психического напряжения обусловлено риском для жизни и получения травмы во время тренировочной и соревновательной деятельности, необходимостью постоянного сознательного контроля в процессе реализации двигательной программы, что в дальнейшем из-за психического утомления приводит к ослаблению самоконтроля, а также податливости внешним воздействиям (шумом зрителей, выкрикам в адрес спортсмена и т. д.

Также были выявлены тенденции к значимым различиям при сопоставлении эмоционального возбуждения в группах А и С ( $11,39\pm 1,21$  и  $8,08\pm 1,48$  балла,  $t_{эмт.}=-1,65$  при  $p<0,05$ ) и показателей теплинг-теста под воздействием стресс-фактора ( $0,61\pm 0,02$  и  $0,7\pm 0,03$  уд/сек,  $t_{эмт.}=-1,93$  при  $p<0,05$ ). Более высокое эмоциональное возбуждение спортсменов группы А, может быть обусловлено возникновением оценки будущей трудности или угрожающей ситуации, что в большинстве случаев не позволяет показать высокого результата; повышенная устойчивость этих спортсменов к воздействию шума связано со спецификой спортивной деятельности, музыкальное сопровождение является постоянным во время соревновательной деятельности. Тогда как на соревнованиях в стрелковом спорте соблюдается полная тишина, а звуки выстрелов становятся фоновыми и привычными для спортсменов.

В ходе корреляционного анализа ( $n=35$ ) были выявлены взаимосвязи между НПУ и ее составляющими. Отрицательная взаимосвязь была установлена между НПУ и нервно-психическим напряжением ( $r=-0,41$  при  $p<0,05$ ), эмоциональным возбуждением ( $r=-0,67$  при  $p<0,05$ ), что говорит об обратной пропорциональности этих показателей, то есть при повышении нервно-психического напряжения и эмоционального возбуждения будет снижаться НПУ, и наоборот. Полученные данные свидетельствуют о том, что для формирования НПУ необходимо работать над снижением эмоционального возбуждения и нервно-психического напряжения.

Положительная взаимосвязь выявлена между нервно-психическим напряжением и эмоциональным возбуждением ( $r=0,3$  при  $p<0,05$ ), ригидностью ( $r=0,39$  при  $p<0,05$ ), что говорит о прямо пропорциональной зависимости этих показателей. Во время соревнований повышение нервно-психического напряжения может вызвать повышение эмоционального возбуждения и ригидности, что может отразиться на неготовности спортсменов к изменениям

программы действия в соответствии с новыми ситуационными требованиями, что может повлиять на качество выполнения упражнения.

### ***Выводы.***

Особенности деятельности спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, связанных с проявлением артистизма, преимущественно зависит от внешних впечатлений, воздействий, возникающих в данный момент. При этом психомоторное возбуждение является незначительным и обусловлено спецификой соревновательного процесса – позитивным воздействием музыкального сопровождения во время выполнения упражнения. Однако, у этих спортсменов снижен уровень НПУ, в связи с повышением риска для жизни и вероятности получением травмы. Все это определяет необходимость постоянного сознательного контроля в процессе реализации двигательной программы, что из-за возрастающего психического утомления приводит к ослаблению самоконтроля, а также увеличивает чувствительность к внешним воздействиям. Все это позволяет рассматривать важность временных параметров в процессе саморегуляции двигательного действия. Формирование способности к управлению темпом и ритмом движения, самооценка выполнения действия могут оказать регулирующее воздействие на уровень эмоционального возбуждения, что позволит целенаправленно формировать нервно-психическую устойчивость спортсмена.

Стрессовый характер соревнований, высокий уровень физических и психических нагрузок не способствуют формированию нервно-психической устойчивости у спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта. Признаки нервно-психической неустойчивости особенно ярко проявляются при оценке временных параметров управления движения, что связано с воспроизведением чувства темпа и ритма как значимых психомоторных особенностей. Отсутствие целенаправленной работы по формированию специальных свойств личности в процессе общей психологической подготовки спортсмена требует определения путей, средств и методов ее формирования, разработки и реализации индивидуализированных комплексных программ для повышения нервно-психической устойчивости спортсменов.

Для обеспечения спортивной успешности в стрелковом спорте необходимо достаточно высокий уровень психомоторного возбуждения, который сочетается со способностью к управлению и выраженным самоконтролем как эмоциональной сферы, так и двигательной. Так как при длительном непрерывном выполнении упражнения спортсмен остается наедине со своими переживаниями, то значимость высокого уровня нервно-психической устойчивости у спортсменов-стрелков позволяет рассматривать его как спортивно-важное качество, обуславливающие достижение высоких результатов и завоевание медалей. Оптимальный уровень нервно-психического напряжения способствует формированию состояния боевой готовности, обеспечивая благоприятные условия в экстремальной ситуации.

## 2.6. Компоненты психической надежности спортсменов (на примере различных видов спорта)<sup>24, 25, 26, 27</sup>

Одной из основных причин появления проблемы надежности в спорте является стрессовый характер соревновательной деятельности, увеличение объема, интенсивности физических и психических нагрузок, рост спортивных результатов, а также большая ответственность перед государством, тренером и самим собой. Выделение специальных свойств личности спортсмена позволит определить достаточную и систематизированную информацию, которая в полной мере будет отражать пути повышения надежности соревновательной деятельности.

Деятельность квалифицированных спортсменов связана с постоянной вариативностью, сложности ситуации, с необходимостью быстрого принятия эффективного решения. Причиной ошибочных действий во время тренировочной или соревновательной деятельности является недостаточный уровень развития психологических качеств в условиях риска. Эффективность развития личности при этом определяется не только умениями, навыками и способностями людей, но и важными свойствами личности, в числе которых – стрессоустойчивость, являющаяся компонентом адаптивности личности.

Значение таких качеств как стрессоустойчивость и адаптация, особенно важны для принятия эффективного решения, так как чтобы побеждать в ситуации постоянных изменений и адекватно на них реагировать, спортсмен должен активизировать и развивать постоянную готовность к риску и повышать уровень стрессоустойчивости [27].

Существенным моментом спортивной деятельности является постоянное воздействие на спортсмена стресс-факторов. При этом основной проблемой является не само влияние стресс-факторов (поскольку существование человека невозможно без них), а их разнообразие по природе происхождения, продолжительности и интенсивности воздействия, специфичностью реакций. Постоянный прогресс спорта затрудняет это многообразие, что при-

---

<sup>24</sup>Уляева, Л.Г. Психофизиологические механизмы адаптации к экстремальной деятельности // Психология деятельности в экстремальных условиях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.Г. Уляева, А.В. Родионов ; под ред. А.Н. Блеера. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – С. 63–81.

<sup>25</sup>Уляева, Л.Г. Стрессоустойчивость как компонент адаптивности личности в экстремальной спортивной деятельности / Л.Г. Уляева, Б.Б. Радагуруев, Г.Г. Уляева // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта – №1(30). – 2014. – С. 70–73.

<sup>26</sup>Мельник, Е.В. Надежность спортивной деятельности в процессе подготовки к соревнованию / Е.В. Мельник, Е.С. Загузов // Психология XXI века: материалы Междунар. межвузовской науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых специалистов «Психология XXI века»; Санкт-Петербург, 19-21 апр. 2007 г. / под науч. ред. В.Б. Чеснокова. – СПб.: Изд-во СПб ун-та, 2007. – С. 556–557.

<sup>27</sup>Мельник, Е.В. Эмоциональная устойчивость батутистов как фактор их психической надежности / Е.В. Мельник, О.Н. Семенова // Ананьевские чтения: Б.Г. Ананьев и комплексные исследования человека в психологии: Материалы научно-практ. конф. «Ананьевские чтения – 2003») (Санкт-Петербург, 28-30 окт., 2003) / под общ. ред. Л.А. Цветковой, Л.А. Головей. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2003. – С. 149–151.

водит к сложности прогнозирования появления и развития у спортсмена стрессовых состояний. В связи с этим приобретает значимость изучения стрессоустойчивости как свойства человека противодействовать негативному влиянию факторов и развития патологических состояний [61].

Практически каждому спортсмену в тренировочной или соревновательной деятельности, в условиях недостатка информации и времени для принятия решения, приходится привлекать интуитивное мышление, составной частью которого является стрессоустойчивость, адаптивность как психологические качества. Таким образом, спортсмен может найти наиболее правильное решение в ситуации выбора (направления, способа или усилия), и, как следствие, повысить спортивный результат.

Отечественными и зарубежными учеными проводились фундаментальные и прикладные исследования [8, 61], направленные на изучение различных аспектов стрессоустойчивости и готовности к риску, что позволяет говорить о том, что данные психологические качества занимают важное место при принятии спортсменом решения и об их важности при подготовке к соревнованиям. Но, несмотря на то, что данные феномены исследований интересовали многих ученых, изучению особенностей стрессоустойчивости в единоборствах и игровых видах спорта, было посвящено довольно малое количество работ, что и определило актуальность исследования.

Для объяснения «меры сопротивления» человека стрессовым взаимодействиям используется понятие стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость – это способность хранить высокие показатели психического функционирования и деятельности при растущих стрессовых нагрузках [5, с. 28]. Стрессоустойчивость часто определяют или сравнивают с собственно адаптацией к стрессовой ситуации. Основная индивидуальная характеристика содержания стресса – адаптация (стрессоустойчивость). По мнению психиатров – это барьер психической адаптации [8]. Психологи основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, который состоит из определенных звеньев и стилистически разнообразная [27]. Стрессоустойчивость – является интегральным качеством личности, основой успешного социального взаимодействия человека, который характеризуется эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу [61].

Целью исследования было изучение компонентов психической надежности в единоборствах, циклических и сложнокоординационных видах спорта, а также изучение особенностей стрессоустойчивости, адаптивности личности и стратегии поведенческой активности в экстремальных условиях спортивной деятельности.

#### ***Методы и организация исследования.***

Диагностика надежности проводилась с помощью методики В.Э. Мильмана. Также была использована психодиагностическая проективная методика: «Чувство языка», разработанная Л.Т. Ямпольским (лаборатория спорта НИИ ОПП АПН СССР) и предназначенная для измерения устойчивых характеристик эмоциональной сферы, выступающих как составляющие



большинства эмоций: радости, гнева, страха. Также использовались: методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс и Раге), диагностика стратегий поведенческой активности в условиях стресса (Л.И. Вассерман и Н.В. Гуменюк).

В качестве испытуемых выступили спортсмены высокой квалификации, представители различных видов спорта: акробатики (n=14; 2 – МСМК, 5 – МС, 7 – КМС), прыжков на батуте (n=15; 1 – ЗМС, 2 – МСМК, 10 – МС, 2 – КМС), лыжных гонок (n=12; 2 – МСМК, 5 – МС, 5 – КМС), гребли (n=10; 2 – МС, 8 – КМС); единоборств (n=30) и игровых видов спорта (n=30). Средний возраст выборки 20 лет. Все спортсмены являются членами национальной команды, резервом национальной команды, членами юношеской команды, резервом юношеской команды).

### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Анализ результатов исследования компонентов психической надежности показал, что наибольшее воздействие на лыжников оказывают факторы внутренней неопределенности (4,0±0,30 балла) и внутренней значимости (4,0±0,44 балла). Хорошие показатели по шкале чувствительности к стресс – факторам внешней значимости (1,25±0,43 балла) и внешней неопределенности (1,58±0,42 балла). Достаточный уровень стабильности помехоустойчивости (4,17±0,53 балла) говорит о надежности техники, позволяющей сформировать уверенность в себе. У лыжников наблюдается снижение уровня психической надежности по шкалам: соревновательной эмоциональной устойчивости (-1,75±0,64 балла), спортивной саморегуляции (-1,58±0,31 балла), что свидетельствует о перепадах настроения, нерациональной трате энергии, недостаточном умении отвлечься от ситуации, настраивать себя и управлять эмоциями. И соответственно соревновательная мотивация (-1,33±0,37балла) показывает, что спортсмены недостаточно осознают собственные цели и задачи, действуют с неполной отдачей.

Для гребцов доминирующем типом стрессоров являются стрессоры внешней (3,4±0,43 балла) и внутренней (3,5±0,31 балла) неопределенности. Средний уровень надежности обнаружен по шкалам: чувствительность к стресс-факторам внешней и внутренней значимости (3,2±0,60 и 3,2±0,55 баллов соответственно). Ведущие специальное свойство личности стабильность помехоустойчивость (3,0±0,33 балла). По шкале соревновательная эмоциональная устойчивость выявлено некоторое снижение надежности (-1,9±0,71 балла), что свидетельствует о возможных колебаниях интенсивности предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения.

В целом, у спортсменов циклических видов спорта выше спортивная регуляция и эмоциональная устойчивость, выявлена более низкая чувствительность к стресс-факторам внешней неопределенности и значимости. Это подчеркивает важность изучения надежности и целенаправленного формирования ее компонентов в условиях спортивной деятельности.

Доминирующим типом стрессоров для акробатов являются стрессоры внешней (3,57±0,42 балла) и внутренней (3,79±0,41 балла) неопределенности. Средний показатель обнаружен по шкалам чувствительности к стрессорам –

внешней и внутренней значимости ( $3,0 \pm 0,44$  и  $2,57 \pm 0,42$  баллов). Среди внешних факторов выделяется непредсказуемость соревновательной борьбы, внешние помехи объективного характера. Внутренние помехи возникают тогда, когда спортсмен не достаточно уверен в том, что внутренние механизмы, обеспечивающие результат, в нужный момент будут функционировать наиболее оптимально. У акробатов возможны колебания в проявлении физических качеств. Стрессоры внешней значимости определяются характером внешнего контроля и оценки реализации индивидуально и социально значимых последствий выступления.

Ведущими свойством личности акробатов является – стабильность-помехоустойчивость ( $-0,28 \pm 0,51$  балла), соревновательная мотивация ( $-0,85 \pm 0,61$  балла). По шкале соревновательной эмоциональной устойчивости ( $-4,0 \pm 0,78$  балла), спортивной саморегуляции ( $-3,43 \pm 0,80$  балла) выявлено некоторое снижение уровня психической надежности по сравнению со средними данными, что свидетельствует о недостаточно сформированных умениях управлять своими эмоциями в предсоревновательный период. Важно выработать у спортсменов способность в экстремальных ситуациях переводить произвольные эмоциональные реакции в сознательно регулируемые, помочь овладеть приемами самоуправления (активизации внешних и внутренних действий, самооценки своего состояния, переключения и отвлечения внимания, осмысливания особенностей эмоциональных обстоятельств, самоконтроля за экспрессией, установления спокойного ритма дыхания, рефлексии мышечно-двигательных ощущений и др.).

Для батутистов стресс-факторы внутренний неопределенности ( $4,53 \pm 0,40$  балла), внешний неопределенности ( $3,73 \pm 0,32$  балла), внешний значимости ( $4,27 \pm 0,45$  балла) оказывают наибольшее влияние на результативность деятельности. Стрессоры внешней значимости определяются характером внешнего контроля и оценки реализации индивидуально и социально значимых последствий соревновательного выступления. Внутренние факторы проявляются в предвосхищении поражения, наличии опасности получения травмы. Спортсмены наиболее устойчивы к стрессорам внутренней значимости ( $2,5 \pm 1,98$  балла). Ведущие свойства личности стабильности помехоустойчивость ( $-0,20 \pm 0,40$  балла). Соревновательная мотивация ( $-0,60 \pm 0,62$  балла) немного снижена. Более низкие значения обнаружены по шкалам спортивная регуляция ( $-2,73 \pm 0,56$  балла) и эмоциональная устойчивость ( $-3,60 \pm 0,74$  балла).

Проблема эмоциональной устойчивости как фактор психической надежности спортсменов батутистов стала одной из важнейших в практике спорта высших достижений в последние годы, особенно в связи с включением в программу летних Олимпийских Игр прыжков на батуте. Ранняя спортивная специализация (с дошкольного или младшего школьного возраста) обусловлена необходимостью овладеть большим арсеналом технически сложных элементов с тем, чтобы потом на их основе изучать новые более сложные элементы и объединять их в трудные комбинации. Высокая обучаемость в плане моторного совершенствования, способность на протяжении спортив-

ной карьеры осваивать новые все более сложные элементы, главное, что определяет успешность в прыжках на батуте. Кроме того, необходим высокий уровень развития почти всех двигательных качеств: координации, гибкости, прыгучести, силы, специальной выносливости. Требования к психическим свойствам весьма противоречивы. При многократном повторении одних и тех же элементов в тренировке необходима настойчивость, терпеливость, исполнительность; при разучивании рискованных элементов – смелость; в ходе соревнований – самообладание. Отсюда высокие психические нагрузки батутистов, которые усиливаются ещё и особенностями соревнований: субъективная оценка результатов, высокой ценой ошибки (завал комбинации), опосредованным характером соревновательной борьбы и, значит, невозможностью непосредственно влиять на выступления соперников.

Между спортсменами циклических и сложнокоординационных видов спорта были установлены значимые различия для уровня статистической значимости  $p < 0,05$  ( $t_{\text{эмп}} = 2,05$ ), выявленные критерием t-Стьюдента по шести из восьми показателей (таблица 4).

Таблица 4

Различия между спортсменами циклических и сложнокоординационных видов спорта

Шкалы психической надежности	Спортсмены сложнокоординационных видов спорта (n=29)		Спортсмены циклических видов спорта (n=22)		$t_{\text{эмп}}$
	М	$\sigma$	М	$\sigma$	
СЭУ	-3,79	2,80	-1,82	2,17	-2,74
СС	-3,07	2,58	-0,86	1,58	-3,54
СМ	-0,72	2,30	-0,77	1,97	0,08
Ст-п	-0,24	1,70	3,64	1,62	-8,22
Вн.Н	4,17	1,56	3,73	1,20	1,11
Вш.н	3,66	1,37	2,45	1,57	2,91
Вн.з	2,52	1,45	3,64	1,65	-2,57
Вш.з	3,66	1,80	2,23	1,97	2,69

Примечание: СЭУ – соревновательная эмоциональная устойчивость; СС – спортивная саморегуляция; СМ – соревновательная мотивация; Ст-п – стабильность-помехоустойчивость; Вн.н – стрессоры внутренней неопределенности; Вш.н – стрессоры внешней неопределенности; Вн.з – стрессоры внутренней значимости; Вш.з – стрессоры внешней значимости

Спортсмены сложнокоординационных видов спорта имеют высокие показатели стабильности-помехоустойчивости, они не чувствительны к стресс-факторам внутренней значимости. В циклических видах спорта выше спортивная регуляция и эмоциональная устойчивость, выявлена более низкая чувствительность к стресс-факторам внешней неопределенности и значимости. У всех спортсменов более высокие показатели соревновательной мотивации, что является интегрирующей составляющей успешности. Выявленные

специальные свойства личности обеспечивают психическую надежность спортсменов и показывают направления работы по их формированию.

В прыжках на батуте психическая надежность связана со спецификой вида спорта. Среди психологических факторов, способствующих повышению надежности батутиста рассматривается уверенность в правильности выполнения комбинации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, идеомоторная настройка. Необходимо свести до минимума причины нарушения психической регуляции. Центральное место в системе психической регуляции движений занимает повышение надежности идеомоторного программирования, оптимальное соотношение сознательного и автоматизированного контроля. Изучение эмоциональной устойчивости в сложнокоординационных видах спорта, в частности, в прыжках на батуте представляет собой сложную перспективную проблему.

Изучение доминирующих эмоциональных состояний проводилось по опроснику «Чувство языка». Так, у батутистов высокой квалификации наблюдается высокая оценка по шкале «радость» ( $12,6 \pm 0,75$  балла). Прокомментировать эту оценку можно процитировав Ю. Николаева и К. Данилова: «Необычность впечатлений, чрезвычайная эмоциональная приподнятость, радостное самочувствие сопровождают тренировку в прыжках на батуте». Кто однажды испытал радость полета в момент прыжка на батуте, тот становится убежденным поклонником этого вида спорта. Батутистам высокой квалификации свойственна высокая активность, приподнятое настроение, инициативность, оптимизм. Низкая оценка по шкале «гнев» ( $6,2 \pm 0,75$  балла) показывает, что для батутистов высокой квалификации не характерны агрессивные тенденции и поступки, враждебность, раздражительность. Сниженная оценка по шкале «страх» ( $6,3 \pm 1,11$  балла) говорит о том, что батутисты уверены в себе, имеют выраженное стремление к преодолению препятствий. Смелость является необходимым качеством батутистов, так как на протяжении всей спортивной карьеры им нужно овладевать новыми, все более сложными в координационном отношении элементами.

Для спортсменов-единоборцев характерно небольшое снижение соревновательной эмоциональной устойчивости ( $-2,60 \pm 0,95$  балла) и спортивной саморегуляции ( $-1,2 \pm 0,69$  балла). Среди специальных свойств личности отмечена хорошая помехоустойчивость ( $2,6 \pm 0,5$  балла) и средний уровень спортивной мотивации ( $-0,07 \pm 0,72$  балла). Наибольшее влияние на успешность соревновательной деятельности имеют стресс-факторы внутренней ( $4,07 \pm 0,38$  балла) и внешней ( $3,33 \pm 0,27$  балла) неопределенности. Стрессоры внутренней неопределенности возникают тогда, когда спортсмен не обладает абсолютной уверенностью в том, что все внутренние механизмы, в нужный момент будут функционировать наиболее оптимально. Стрессоры внешней неопределенности возникают из-за неполной ясности в условиях соревновательной борьбы и непредсказуемости ее развития, тактике и спортивной формы соперников, возможных помех внешнего, объективного характера. Выявленные особенности отражают особенности единоборств.

По результатам диагностики стрессоустойчивости (n=60) выявлено, что 60% испытуемых обладают высокой степенью сопротивляемости стрессу, 37% испытуемых обладают пороговой степенью, что является тревожным фактором, у 3% испытуемых выявлена низкая степень стрессоустойчивости – что интерпретируется как фактор, указывающий на нервное истощение. Средние показатели по группе указывают на пороговую степень стрессоустойчивости единоборцев.

Распределение результатов в группе единоборцев (группа 1) показывает, что среди единоборцев преобладают высокоустойчивые к стрессу спортсмены, обладающие высокой степенью социальной адаптации. Такие показатели могут быть обусловлены особенностью спортивной деятельности, наличием эмоциональной и психофизической нервной устойчивости, как особенности личности.

По результатам диагностики стрессоустойчивости у спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта (группа 2) выявлено, что только 3% испытуемых обладают высокой степенью сопротивляемости стрессу, 63% испытуемых обладают пороговой степенью, что является тревожным фактором, у 34% испытуемых выявлена низкая степень стрессоустойчивости – что интерпретируется как опасный фактор, указывающий на нервное истощение и низкий уровень адаптации. Средние показатели указывают на пороговую степень стрессоустойчивости спортсменов-игровиков.

Сравнительные данные обеих групп по выявлению степени стрессоустойчивости представлены на рисунке 2.

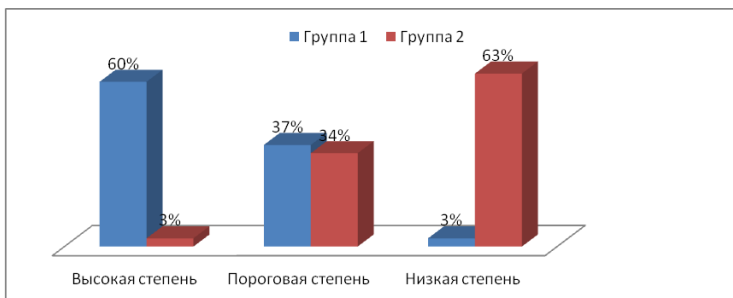


Рис. 2. Распределение показателей степени сопротивляемости стрессу по группам испытуемых

Анализируя представленные данные, мы можем сделать вывод о том, что большинство единоборцев обладают высокой степенью стрессоустойчивости, способны выполнять свою спортивную деятельность, при этом не затрачивая максимальные внутренние ресурсы, относиться спокойнее к экстремальным или стрессовым условиям своей деятельности.

Большинство игроков обладают низкой степенью устойчивости, тем самым, это говорит о том, что такие спортсмены более всего предрасположены к нервным срывам, к развитию симптомов эмоционального выгорания, социальной дезадаптации.

Мы можем выдвинуть предположение о том, что степень стрессоустойчивости связана со спортивной деятельностью. Количественный и качественный анализ результатов исследования показал, что стрессоустойчивость обусловлена также различием спортивной деятельности, в нашем случае, принадлежности к различным видам спорта (единоборства и игровые виды спорта).

С целью проверки достоверности различий между группами испытуемых нами применялся метод математической статистики – t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение  $t$  ( $t_{\text{эмп}} = 5,4$ ) находится в зоне значимости, следовательно, различия между двумя группами статистически значимы, и степень стрессоустойчивости и социальной адаптации личности спортсмена зависит от вида спортивной деятельности.

Результаты диагностики типа поведенческой активности личности спортсменов обеих групп показали, что в группе 1 преобладает тип Б1 – 57% испытуемых, в группе 2 – тип поведенческой активности А1 присущ 63% испытуемых. Наглядно данные по показателям поведенческой активности личности в условиях стресса представлены на рисунок 3.

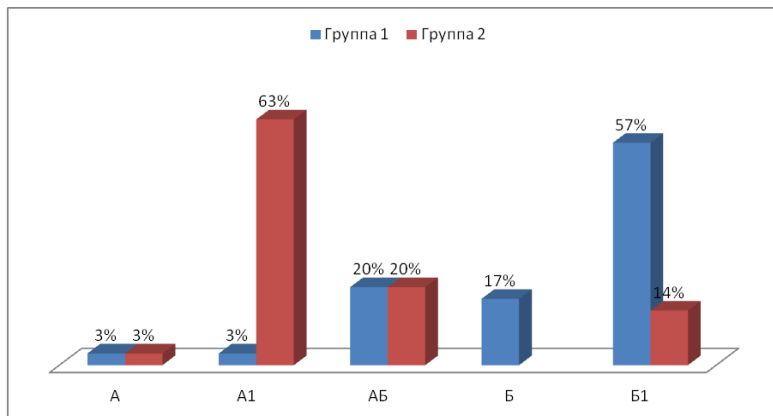


Рис. 3. Распределение показателей типов поведения личности в условиях стресса по группам испытуемых

Анализируя результаты, мы можем сделать вывод о том, что спортсмены занимающиеся единоборствами характеризуются рациональным поведением в условиях стресса. Им присущ «здоровый расчет» и устойчивость, позволяющая сохранять адекватное мышление и поведение в стрессовых или экстремальных условиях. Они характеризуются активной и целенаправленной деловитостью, разносторонностью интересов, умением сбалансировать

деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом; моторика и речевая экспрессия умеренно выражены. Испытуемые не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера; для них характерна эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности.

Спортсмены, занимающиеся игровыми видами спорта, характеризуются сверх вовлеченностью, неумением отвлечься и нехваткой времени для отдыха. Отличительная особенность спортсменов: постоянное напряжение душевных и физических сил в борьбе за успех; высокая мотивация достижения при неудовлетворенности достигнутым, упорство и сверхактивность в достижении цели (или сразу в нескольких областях жизнедеятельности), нежелание отказаться от достижения цели, несмотря на «поражение»; энергичная, эмоционально окрашенная речь, подкрепляемая жестами и мимикой и сопровождающаяся нередко напряжением мышц лица и шеи; импульсивность, эмоциональная несдержанность в спорах, неумение до конца выслушать собеседника; стремление к доминированию в коллективе или компаниях, легкая фрустрируемость внешними обстоятельствами и трудностями жизни.

Итоги диагностики стратегии поведенческой активности личности в условиях стресса показали, что выбор стратегии поведенческой активности личности в условиях стресса зависит от направленности спортивной деятельности: единоборства выбирают в условиях стресса более адаптивную и рациональную стратегию, чем игровики ( $t_{\text{эмп}} = 7,3$ ).

### **Выводы.**

Исследование позволило проследить особенности стрессоустойчивости и эмоциональной устойчивости как факторов психической надежности, что имеет большое практическое значение для психологической работы со спортсменами и может быть использовано в подготовке членов национальной команды, резерва национальной команды.

Полученные в результате исследования данные свидетельствуют о том, что существуют различия в стрессоустойчивости как компонента адаптивности личности в зависимости от направления и условий спортивной деятельности. Стрессоустойчивость понимается нами как совокупность личностных качеств, с помощью которых спортсмен способен противодействовать стрессовым ситуациям без последствий для среды и собственного здоровья.

Спортсмены сложнокоординационных видов спорта имеют высокие показатели стабильности-помехоустойчивости, они не чувствительны к стресс-факторам внутренней значимости. В циклических видах спорта выше спортивная регуляция и эмоциональная устойчивость, выявлена более низкая чувствительность к стресс-факторам внешней неопределенности и значимости. У всех спортсменов более высокие показатели соревновательной мотивации, что является интегрирующей составляющей успешности. Выявленные специальные свойства личности обеспечивают психическую надежность спортсменов и показывают направления работы по их формированию.

## 2.7. Влияние семьи на формирование личности юных спортсменов

### 2.7.1. Уровень семейной тревожности как показатель адаптации юных спортсменов к условиям спортивной деятельности<sup>28</sup>

В современный спорт, кроме самих спортсменов, вовлечены тренеры, спортивные руководители, судьи, врачи, научные работники разных специальностей, представители спортивной прессы и многие другие. Их участие в процессе спортивной деятельности существенно различается по мотивам, целям, составу действий, степени их регламентации, возможности влиять на спортивные результаты. Многие исследования посвящены изучению различных компонентов социально-психологического климата спортивных команд (Д.Я. Богданова, 1977; Ю.Я. Коломейцев, 2005; Р. Мартенс, 1979 и др.). Однако, часто за кадром остаются взаимоотношения в семье спортсмена, эмоциональные состояния и особенности детско-родительских отношений, которые в большей или меньшей степени могут сказываться на подготовке и выступлениях. Иногда поведение спортсмена может отражать имеющиеся семейные дисфункции, поскольку характер и качество адаптации детей к новой деятельности определяется особенностями сложившихся внутрисемейных отношений. Психологические проблемы спортсменов, таким образом, могут выступать в качестве индикатора наличия внутрисемейных проблем.

Занятия спортом, особенно на профессиональном уровне, требуют больших временных затрат, физических и психических напряжений. На этом этапе проблемы в семейной системе могут возникать в связи с тем, что ребенок все чаще занят вне семьи. Появляются трудности, связанные с новым режимом дня, с особенностями взаимоотношений ребенка с другими спортсменами или тренером, с необходимостью принять новые требования со стороны родителей. Трудности могут быть осложнены наличием разногласий или раскола в родительской диаде по отношению к спорту.

Семья вынуждена пересматривать распределение функций и обязанностей, расширять внешние границы за счет расширения сферы социальных контактов ребенка. Зачастую родители спортсмена – это уже профессия. И тогда ориентация на процесс спортивной деятельности ребенка замещается потребностью родителей видеть срочные позитивные изменения вследствие занятий спортом. Давая почувствовать, в каких случаях ребенок вызывает гордость, в каких разочарование, родители, сами того не замечая, могут навязывать модели поведения. В таких условиях спортсмен оказывается перед необходимостью постоянно показывать максимальный результат. Спортивная деятельность сама по себе носит стрессогенный характер, и если к ней добавить неблагоприятную семейную атмосферу, то действие стресса оказывается хроническим, что может стать причиной невротических реакций.

---

<sup>28</sup> Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) *Уровень семейной тревожности как показатель адаптации юных спортсменов к условиям спортивной деятельности* / Е.В. Силич, Д.А. Сороко // *Фундаментальные и прикладные проблемы стресса: материалы III науч.-практ. конф., Витебск, 16-17 апр. 2013 г. / Витебский гос. ун-т им. П.М. Машиерова / редкол.: А.П. Солодков [и др.] – Витебск: ВГУ, 2013. – С. 202–204.*



Под «семейной тревогой» понимается состояние тревоги у одного или нескольких членов семьи, нередко плохо осознаваемые и трудно локализуемые (Н.И. Олифинович в соавт., 2008). Характерным признаком данного типа тревоги является наличие сомнений, страхов, опасений, касающихся, прежде всего, семьи – здоровья её членов, их отлучек и поздних возвращений, стычек и конфликтов. В основе «семейной тревоги» может лежать плохо осознаваемая неуверенность индивида в чувствах другого члена семьи или в себе.

#### **Методы и организация исследования.**

С целью изучения общего фона переживаний спортсменов, связанных с тем, как они воспринимают себя в семье, использовался опросник «Анализ семейной тревоги» (Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис, 2000). Для изучения личностной тревожности опросник Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина.

В исследовании приняло участие 50 спортсменов в возрасте от 12 до 14 лет, поскольку именно в подростковом возрасте меняется социальная ситуация развития личности индивида, и семья уступает место другим референтным группам. На рисунке 5 представлена выраженность показателей семейной тревожности у спортсменов различного пола.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Средние показатели по шкале «Вина» составили  $1,52 \pm 0,16$  балла, что характеризует адекватное ощущение спортсменами ответственности за все отрицательное, что происходит в семье. Высокий уровень этого показателя отмечен у 14% спортсменов. Уровень «Тревожности» составил  $2,16 \pm 0,19$  балла, что свидетельствует о способности спортсменов влиять на семейную ситуацию и ощущать собственную принадлежность к ней. Высокие показатели характерны для 23% опрошенных.

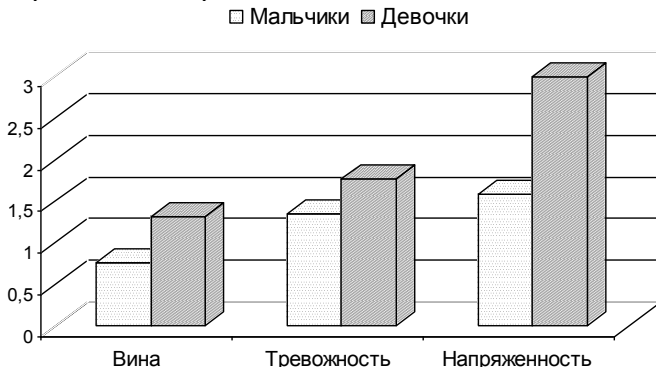


Рис. 4. Уровень показателей семейной тревожности у мальчиков и девочек

«Напряженность» в семье находится на уровне  $3,41 \pm 0,22$  балла и характерна для ощущения, что выполнение семейных обязанностей представляет собой непосильную задачу. Высокая выраженность напряженности в семье наблюдается у 48% опрошенных.

Показатели семейной тревожности у девочек по всем шкалам оказались значительно выше, чем у мальчиков ( $p < 0,05$ ). Большая эмоциональная включенность, ответственность за принятие семейных решений, большая перегруженность семейными обязанностями может способствовать развитию невротизации в столь раннем возрасте.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной, деятельной личности. Ее влияние на успешность в спорте может быть как позитивно, так и негативно. Тревожность как черта личности отражает внутреннюю напряженность, неуверенность, склонности к навязчивому беспокойству, нерешительность. По показателям личностной тревожности высокие значения имеют 23% спортсменов, что может выступать препятствием в достижении успеха в спортивной деятельности.

### **Выводы.**

Таким образом, выявленные особенности семейной и личностной тревожности позволяют использовать уровень семейной тревожности в качестве показателя адаптации юных спортсменов к условиям спортивной деятельности. Установленные высокие значения по показателям вины, тревожности и напряженности указывают на необходимость разработки и внедрения дополнительных профилактических мероприятий для спортсменов и их родителей.

## **2.7.2. Взаимосвязи между стилями семейного воспитания, мотивами спортивной и учебной деятельности<sup>29</sup>**

Мотивация как активное состояние, побуждающее человека совершать действия, является неотъемлемым компонентом в структуре спортивной деятельности (Г.Д. Бабушкин, Е.А. Калинин, Р.А. Пилоян, А.Ц. Пуни, С.С. Сагайдак, Х. Хекхаузен и др.). Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий и главным образом влияют на его поведение в обстановке предельных физических нагрузок (Е.П. Ильин, 2008). Вместе с тем, формирование личности ребенка происходит в семье и зависит от того стиля взаимоотношений и взаимодействий, которого придерживаются родители (В.Н. Дружинин, А.И. Захаров, В. Леви, В.В. Столин, А.С. Спиваковская, А.В. Усова и др.).

Многие родители переживают вместе со своими детьми на спортивных аренах, стадионах и зачастую прикладывают огромные усилия, чтобы видеть их успешными. С другой стороны, для родителей очень важны успехи детей в учебе, что вызывает определенные противоречия в семейных установках и ценностях, выборе стиля семейного воспитания.

Это подчеркивает огромный воспитательный потенциал внутрисемейной системы при формировании мотивации подростков. Воспитание в семье имеет определяющее значение в развитии и формировании личности при ус-

---

<sup>29</sup>Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) Роль семьи в формировании учебной и спортивной мотивации / Е.В.Силич // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-10 апр. 2014: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; ред.-кол.: Т.Д.Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2014. – Ч. 2. – С. 20–210.

ловии, что оно оказывает положительное влияние на внутреннее стимулирование активности в работе над собой (В.Н. Дружинин, 2007). Однако, в научно-методической литературе недостаточно внимания уделено проблеме влияния семьи на развитие разнонаправленных мотивов на различных этапах подготовки спортсменов, что отражает актуальность темы исследования.

#### ***Методы и организация исследования.***

Для изучения особенности мотивационно-потребностной сферы юных спортсменов использовались методики: «Диагностика личностных и групповых базовых потребностей» (по А. Маслоу), «Диагностика структуры учебной мотивации школьника» (М.В. Матюхина) и «Изучение мотивов занятий спортом» (В.И. Тропникова). Оценка семейных отношений проводилась с помощью опросника «Анализ семейных взаимоотношений» (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис).

Были изучены 16 спортсменов в возрасте от 14 до 17 лет, обучающихся в Минском государственном городском училище олимпийского резерва, а так же их родители. Родители этих спортсменов принимали участие в исследовании в процессе проведения родительских собраний, среди них было 3 папы и 13 мам, в возрасте от 33 до 52 лет.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

В выборе вида спорта и активное участие в тренировочном процессе принимали 75% опрошенных родителей, а 63% сами занимались спортом. Наиболее значимая потребность для юных спортсменов – удовлетворение материальных запросов ( $15,75 \pm 0,77$  баллов). Одинаковое количество баллов выявлено по шкале «Самовыражение» и «Безопасность» ( $15,5 \pm 0,50$  баллов). Для юных спортсменов в одинаковой степени важно обеспечить себе будущее, избегать неприятностей, развивать свои способности, заниматься делом, требующим полной отдачи.

Мотивы обучения находятся на среднем уровне (от 4,13 до 5,19 баллов), отсутствует преобладание определенного мотива, явной иерархии также не прослеживается. У учащихся высокий уровень познавательной мотивации, мотивации достижения, коммуникативные, внешние и мотивы саморазвития. Также среди спортсменов выражена «Позиция школьника». Менее всего выражен эмоциональный мотив учебной деятельности.

В спорте наиболее выраженным является мотив физического совершенствования ( $3,59 \pm 0,21$  баллов), а также получение эстетического удовольствия и острых ощущений ( $3,45 \pm 0,16$  баллов). Эти мотивы отражают привлекательность избранного вида спорта с точки зрения красоты, привлекательности соревнований и возможности получить острые ощущения. Важным для юных спортсменов также является возможность занимать престижное положение ( $3,42 \pm 0,21$  баллов) и получать одобрение со стороны значимых людей ( $3,34 \pm 0,20$  баллов). Мотивы познания и развития отражают стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки ( $3,28 \pm 0,21$  баллов). Стремление зарабатывать на жизнь, обеспечить себе материальный комфорт, покупать хорошие вещи также занимает важное место ( $3,20 \pm 0,22$  баллов), равно как и коллективистская направленность ( $3,12 \pm 0,21$  баллов). В

меньшей степени спортсменам характерно стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности, стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, улучшения самочувствия и здоровья.

С целью выявления взаимосвязей между стилями семейного воспитания, мотивами спортивной и учебной деятельности и лежащими в их основе потребностями был проведен корреляционный анализ.

Большинство родителей отметили недостаточность требований – запретов в системе семейного воспитания, что напрямую не связано с мотивами спортивной деятельности. Однако, показатель «Чрезмерность требований–запретов» имеет отрицательные взаимосвязи с материальными мотивами занятий спортом и коллективистской направленностью. Можно предположить, что огромное количество требований и ограничений со стороны родителей приводит ребенка к ситуации, когда ему «все нельзя», в частности иметь собственные деньги, хорошую экипировку, возможность выезжать в другие страны и проводить время с товарищами по команде. Такая установка может отрицательно влиять на уровень притязаний юных спортсменов и их конкурентоспособность, поскольку у ребенка нет возможности и права демонстрировать самостоятельность.

Если же говорить о чрезмерности санкций, в частности о приверженности родителей к строгим наказаниям или неадекватной реакции даже на незначительные нарушения, то материальные и коллективистские мотивы уходят на второй план. Значимая связь данного стиля воспитания установлена с мотивом приобретения умений и навыков в процессе занятий спортом ( $r = -0,53$ ). Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за родительского контроля за поведением, учебной подростка, его выбором друзей и т.д. Крайние, самые неблагоприятные для развития ребенка случаи – жесткий, тотальный контроль при авторитарном воспитании и почти полное отсутствие контроля, когда подросток оказывается предоставленным самому себе, безнадзорным.

Можно предположить, что полный отказ от наказаний ребенка мог бы способствовать формированию познавательных мотивов относительно избранного вида спорта. Однако значимых связей по шкале «Минимальность санкций» с данным мотивом не установлено ( $r = -0,02$ ).

Вероятно, что только сочетание адекватных санкций с предоставлением ребенку свободы и ответственности за собственные выборы в полной мере будет поддерживать стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности.

Шкала «Потворствование» имеет значимые отрицательные взаимосвязи с мотивом общения ( $r = -0,52$ ) и эстетическими мотивами спортивной деятельности ( $r = -0,59$ ). При этом тенденция к максимальному удовлетворению любых потребностей ребенка связана с эмоциональными мотивами учебной деятельности. Подросткам позволяется делать все, что им вздумается, их делами никто не интересуется. Поведение становится неконтролируемым. А подростки, как бы они иногда не бунтовали, нуждаются в родителях как в

опоре, они должны видеть образец взрослого, ответственного поведения, на который можно было бы ориентироваться. Гиперопека – излишняя забота о ребенке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте, – приводит к пассивности, несамостоятельности, трудностям в общении со сверстниками. Можно предположить, что родители с данным стилем воспитания полностью удовлетворяют потребности ребенка в общении и эмоциональной привязанности, получении удовольствия от эстетического восприятия. Соответственно, спортивная и учебная деятельность «не обслуживают» данные потребности.

Наиболее значимым мотивом для юных спортсменов является стремление к физическому совершенствованию, который связан со шкалой «Неразвитость родительских чувств» ( $r = 0,52$ ). При эмоционально холодном отвергающем отношении к ребенку неизбежна полная потеря контакта. Еще более тяжелый случай – равнодушные и жестокие родители. Дети из таких семей редко относятся к людям с доверием, испытывают трудности в общении, часто сами жестоки, хотя имеют сильную потребность в любви. У таких спортсменов происходит сдвиг с эмоциональной сферы на уровень телесности по механизму компенсации. Возможно, эмоциональное отчуждение компенсируется внешней привлекательностью, уровнем физического развития и спортивными способностями. Это позволяет привлечь внимание родителей, находиться с ними в функциональных отношениях и получать уважение и признание с их стороны. Для детей с эмоциональным дефицитом в родительской семье на первый план выходит потребность в безопасности ( $r = 0,61$ ), которая отчасти удовлетворяется за счет физического совершенствования.

Желание спортсмена получать удовольствие от внешней привлекательности вида спорта и экстремальности соревновательной деятельности связана с доминированием в родительском воспитании «Гиперпротекции» ( $r = -0,54$ ) и «Минимальностью санкций» ( $r = -0,51$ ). Легализованный родителями уровень проявления экстремальных нагрузок и рискованных упражнений при минимальном уровне наказаний способствует снижению интереса ребенка к опасности тренировочных и соревновательных действий, формированию интереса и привлекательности избранного вида спорта. По такому же механизму минимальность санкций связаны с уровнем коммуникативных потребностей в процессе учебной деятельности. Мотив престижа имеет значимые положительные связи со шкалами «Расширение сферы родительских чувств» и «Проекция своих желаний», а также с мотивами учебной деятельности и базовыми потребностями (рисунок 5).

Если родители навязывают свою волю, свои желания ребенку, это вызывает у него стремление самоутвердиться, самовыражаться за счет какой-либо деятельности вне дома (например, в спорте), получая при этом положительное подкрепление в качестве признания. Также как в спорте, ребенок стремится к престижу в учебной деятельности, для него важны всевозможные достижения, похвала учителя. Таким образом, спортсмены хотят иметь видимый результат собственных затраченных усилий.



Рис. 5. Взаимосвязь мотива престижа занятий спортом со стилями семейного воспитания, базовыми потребностями и учебными мотивами

### **Выводы.**

В целом, мы выявили небольшое количество значимых взаимосвязей между спортивными мотивами и стилями семейного воспитания. Это может быть связано с тем, что большее влияние родителей приходится на начальной стадии занятия спортом, а на этапе специализации более значимы процессуальные мотивы, подкрепляемые тренером и товарищами по команде. Как показывают наблюдения, друзья для подростка являются основой социализации. Подростки выбирают друзей, исходя из общности интересов, манеры одеваться, держаться в компании. Увлечения в свободное время, положение в группе, социально-экономический статус, а также личные качества в большой мере влияют на способность подростка влиться в компанию. Подростковый возраст является переходным, прежде всего, в биологическом смысле, поскольку это возраст полового созревания. В социальном же плане подростковая фаза – продолжение первичной социализации. Как показало наше исследование, этот возраст крайне противоречив и сложен. Родителям необходимо учитывать следующие потребности молодых людей в процессе социальной адаптации: установление с окружающими людьми теплых, приносящих удовлетворение отношений; дополнение дружбы детских лет новыми знакомствами с людьми; принятие и признание в социальных группах; выбор приемлемых мужских и женских социальных ролей.

Таким образом, как в процессе обучения, так и семейного воспитания следует больше внимания уделять развитию у подростков вышеназванных личностных качеств, при этом личный пример родителей и педагогов оказывает куда более эффективное влияние, чем убеждения и беседы.

## Резюме

Определение и анализ психологической структуры личности человека – это актуальная задача для любой отрасли психологии. Спортивная психология, как отрасль психологии и часть спортивной деятельности, успешность которой напрямую зависит от проявления профессионально значимых качеств личности спортсмена и тренера, не является исключением. На формирование и развитие спортивно важных качеств направлены все виды подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая, психологическая. Оптимальное сочетание актуальных физических и психических качеств привели к разработке методики интегральной, сопряженной, комплексной и т.д. видов подготовки.

Но разнообразие свойств темперамента, характера, мотивации, ценностных ориентаций, компенсаторных механизмов и т.п. требует тщательного анализа особенностей личности спортсмена, чтобы в тренировочном процессе целенаправленно воздействовать именно на те качества, проявление которых и приведет к успеху в соревновании. Цена ошибки высока – недостаточное внимание к развитию отдельных качеств может свести к нулю результат многолетней подготовки. Поэтому диагностика и учет особенностей личности спортсмена остаются актуальной задачей спортивного психолога.

В главе на примере отдельных качеств были показаны возможности учета индивидуально-психологических особенностей личности и формирования актуальных качеств личности в подготовке олимпийского резерва по разным видам спорта. Большое внимание уделено возможности целенаправленного формирования психологической подготовленности спортсменов в зависимости от организации функциональных асимметрий. Сочетание сенсорных, моторных и психических асимметрий может рассматриваться как основа индивидуализации учебно-тренировочного процесса, резерв повышения возможностей спортсменов, раскрытия потенциала в соревновательной деятельности.

## Список использованной литературы по главе 2

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. – 339 с.
2. Бальсевич, В.К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 21 – 25.
3. Берг, Т.Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления / Т.Н. Берг. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 63 с.
4. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
5. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 3: Стратегии и стили преодоления стресса / В.А. Бодров // Психол. журнал. 2006. – №3. – С.106–116.
6. Брагина, Н.Н. Функциональные асимметрии человека / Н.Н. Брагина, Т.Л. Доброхотова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина. – 1988. – 239 с.
7. Бушманова, В.Э. Самореализация подростка в игровой спортивной деятельности. / В.Э. Бушманова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 77.
8. Василюк, Ф.Е. Психология переживания (Анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1984. – 200 с.
9. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
10. Воронов, Ю.С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании: Монография / Ю.С. Воронов. – Смоленск: СГИФК, 2003. – 192 с.
11. Восприятие времени человеком и его роль в спортивной деятельности / Н.И. Моисеева [и др.]. – Ташкент: Медицина, 1985. – 158 с.
12. Восприятие пространства и времени: сб. материалов симпозиума XVIII Международного психологического конгресса (Москва, 1966); ответств. Ред. Б.Г. Ананьев, Э.Ш. Айрапетьянц. – Л.: Наука, 1969. – 135 с.
13. Гасимов, Ф.М. Особенности вербальных и невербальных (зрительно-пространственных) функций при различных типах межполушарной асимметрии мозга: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Ф.М. Гасимов. – М., 1992. – 22 с.
14. Геллерштейн, С.Г. Чувство времени и скорость двигательной реакции / С.Г. Геллерштейн. – М.: Медгиз, 1958. – 147 с.
15. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГУФКСТ, 2008. – 220 с.
16. Дюк, В.А. Компьютерная психодиагностика / В.А. Дюк; науч. ред. В.В. Александров. – СПб.: «Братство», 1994. – 364 с.
17. Ефимова, И.В. Межполушарная асимметрия мозга и двигательные способности / И.В. Ефимова // Физиология человека. – 1996. – Т. 22, № 1. – С. 35–39.



18. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
19. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
20. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 464 с.
21. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека: учеб. для вузов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
22. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2007. – 783 с.
23. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
24. Королева, Т.П. Психолого-педагогический контроль генезиса специальных способностей учащихся школ спортивного резерва: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 13.00.04 / Т.П. Королева; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 55 с.
25. Корягина, Ю.В. Особенности временных характеристик движений у занимающихся различными видами спорта / Ю.В. Корягина, В.В. Вернер // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №12. – С. 37–38.
26. Костандов, Э.А. Функциональная асимметрия полушарий мозга и неосознаваемое восприятие / Э.А. Костандов. – М.: Наука, 1983. – 171 с.
27. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях / В.И. Лебедев. М.: Политгиздат, 1989. – 303 с.
28. Лебедев, В.М. Теоретическое и прикладное значение феномена асимметрии в спорте / В.М. Лебедев // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 4. – С. 28–30.
29. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт; сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 359 с.
30. Леутин, В.П. Функциональная асимметрия мозга: мифы и действительность / В.П. Леутин, Е.И. Николаева. – СПб.: Речь, 2005. – 368 с.
31. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф. Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
32. Маришук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
33. Маришук, В.Л. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.
34. Методы оценки межполушарной асимметрии и межполушарного взаимодействия / Е.Д. Хомская [и др.]. – М.: МГУ, 1995. – 77 с.
35. Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.
36. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

37. Немчин, Т.А. Состояние нервно-психического напряжения // Психические состояния / Т.А. Немчин сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

38. Никитушкин, В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.

39. Озеров, В.П. Психомоторное развитие спортсменов / В.П. Озеров. – Кишинев: Штиинца, 1983. – 139 с.

40. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / под ред. А.Н. Блеера. – М: ООО «Анита Пресс», 2006. – С. 17–36.

41. Основы теории и методики физической культуры: учебник для техникумов физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.

42. Павлова, О.И. Педагогическая технология управления содержанием и структурой многолетней подготовки юных спортсменов в беговых видах легкой атлетики / О.И. Павлова // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 3 (5). – С. 29–34.

43. Погребной, А.И. Электрофизиологическое исследование некоторых центральных механизмов произвольных движений человека: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / А.И. Погребной. – М., 1980. – 16 с.

44. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1998 – 672 с.

45. Практические занятия по психологии: пособие для ин-тов физ. культ / под ред. Д.Я. Богдановой, И.П. Волкова. – М: Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.

46. Психографический анализ спортивной деятельности и классификация психических качеств, определяющих уровень выступлений спортсменов на соревнованиях: метод. рекомендации / сост. М.В. Ермолаева, Н.А. Худадов; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1983. – 20 с.

47. Психологический словарь / авт.-сост. В.Н. Копарулина, М.Н. Смирнова, Н.О. Гордеева, Л.М. Балабанова; под общ. ред. Ю.Л. Неймера. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 640 с.

48. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.

49. Психология детско-юношеского спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Родионов, В.А. Родионов и др.; под ред. А.В. Родионова. – М.: Физическая культура и спорт, 2013. – 277 с.

50. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: сл.-справ. / сост. Е.Н. Сурков; под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура, образование, наука, 1996. – 450 с.

51. Психология спортивной деятельности: сб. ст. / науч. ред. П.А. Жоров и др. – Казань: Изд-во Каз. ун-та, 1985. – 216 с.

52. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / А.В. Родионов [и др], под ред. А.В. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368 с.

53. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
54. Реброва, Н.П. Функциональная межполушарная асимметрия мозга человека и психические процессы / Н.П. Реброва, М.П. Чернышева. – СПб.: Речь, 2004. – 96 с.
55. Роголева, Л.Н. Влияние спорта и установок тренера на личность юного спортсмена: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л.Н. Роголева. – М., 1999. – 20 с.
56. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
57. Родионов, В.А. Спортивная психология / под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова А.В., В.Г. Сивицкого. - М.: Юрайт, 2014. - 367 с.
58. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1989. – Т. 1 – 488 с.; Т. 2 – 328 с.
59. Рудиковские чтения: материалы VI Междунар. науч. конф. Психологов физической культуры и спорта, Москва, 7–11 июня. 2010 г. / Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма ; ред. совет: А.Н.Блеер [и др.]. – М., 2010. – 464 с.
60. Рудик, П.А. Психологическая структура спортивной деятельности: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / П.А.Рудик. – М., 1980. – 39 с.
61. Самойлов, М.Г. Закономерности осуществления спортивной деятельности в экстремальных условиях / М.Г. Самойлов // Слобожанский научно-спорт. вестник: сб. науч. работ. – М.: ХГАФК, 2009. – № 1 – С. 209–211.
62. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие / Л.К. Серова. – М.: Советский спорт. 2007. – 116 с.
63. Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В.Мельник. – Минск: БГУФК, 2010. – 88 с.
64. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
65. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
66. Степанова, О.Б. Произвольная регуляция скорости движений рук у лиц с различными профилями латеральной организации мозга: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / О.Б. Степанова; Московский гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, фак. Психологии. – М., 2000. – 33 с.
67. Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
68. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
69. Тер-Ованесян, А.А. Спорт / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 208 с.

70. Тишина, Л.Н. К психолого-педагогическим основам подготовки прыгунов в воду: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Н. Тишина; ГЦОЛИФК. – М., 1971. – 26 с.

71. Трифонов, Е.В. Психофизиология профессиональной деятельности. Словарь / Е.В. Трифонов. – СПб., 1996. – 320 с.

72. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

73. Фомина, Е.В. Сенсомоторные асимметрии спортсменов / Е.В. Фомина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. – 152 с.

74. Экспериментальная психология: пер. с франц. / ред.-сост.: П. Фресс, Ж. Пиаже. – Вып. III. – М.: Прогресс, 1970. – 197 с.

75. Юров, И.А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И.А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.

76. Asymmetry in the human motor cortex and handedness / K. Amunts [et al.] // *Neuroimage*. – 1996. – Vol. 4, № 3, Pt. 1. – P. 216–222.

77. Георгиев, М. Функционални състояния: учебно помагало за студентите от НСА / М. Георгиев. – 2-е прераб. и доп. изд. – София: НСА ПРЕС, 2004. – 118 с.

78. Lateral difference in reaction times to lateral auditory stimuli / B.J. Gutnik [et al.] // *Indian J. Physiol. Pharmacol.* – 2001. – Vol. 45, № 1. – P. 63–70.

79. Issurin, V. A modern approach to high-performance training: the Block Composition concept / V. Issurin // *Psychology of sport*. – Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2007. – P. 216–234.

80. Starosta, W. Symmetria i Asymmetria ruchow czlowieka / W. Starosta // *Motorycznosc czlowieka-jej struktura, zmieunosc i uwarunkowania*. – Poznan: AWF Poznan, 1993. – P. 121–147.

81. Hanin, Y.L. Emotions and athletic performance: individual zones of optimal functioning model / Y.L. Hanin // *European yearbook of sport psychology: a publication of FEPSAK*, vol. 1. Sankt Augustin: Academia-Verl., 1997. – P. 29–72.

82. Green S. Under pressure. How to combat stress / S. Green. -*Psychology Review*, 2011. – P. 8–14.

83. Auerbach, S. *Encyclopedia Deluxe. Stress/ S. Auerbach, S. Gramling*. N.Y., 2006. – P. 6–12.

## ГЛАВА 3

# ОБОСНОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 3.1. Содержание концепции психологического сопровождения спортсменов высшей квалификации и олимпийского резерва <sup>30, 31</sup>

Успех в спорте – это всегда удачное сочетание большого количества условий, и заранее никогда нельзя сказать, что именно окажется решающим для победы. Поэтому необходимо учитывать самые разнообразные факторы, а пренебрежение любым из направлений тренировки спортсмена может привести к неудаче даже в самой внешне благополучной ситуации. К сожалению, психологическая подготовка белорусских спортсменов уже давно не является объектом пристального внимания тренеров и спортивных чиновников, и сегодня этот факт очевиден даже неспециалистам.

Психологическая подготовка – это комплекс мероприятий по работе с психикой спортсмена. Физиологической основой психики является нервная система, которая функционирует подобно другим системам – мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и т.д., но гораздо чувствительнее к различным воздействиям. И это естественно, так как именно нервная система и психика управляют всей деятельностью организма, координируя работу всех его систем. Поэтому игнорирование психологической подготовки в спорте высших достижений и, особенно, в подготовке олимпийского резерва просто недопустимо.

#### *Общие принципы работы спортивного психолога*

Цель работы – содействие достижению спортсменом высоких результатов на соревнованиях и сохранение его психического здоровья. Среди других задач работы: гармоничное развитие и личностный рост спортсмена, социально-психологическая адаптация и профилактика конфликтных ситуаций, изучение психологических феноменов в спорте и т.д.

Нервная система – наиболее сложная часть организма. Для эффективного психологического сопровождения требуется системная работа по изучению индивидуальных особенностей и компенсаторных механизмов спортсмена, выбор средств и форм работы, согласованный с воздействиями других специалистов (врача, физиолога, массажиста и т.д.). Системная работа требует тщательного планирования действий и своевременной коррекции планов по результатам обратной связи.

---

<sup>30</sup>Сивицкий, В.Г. Модель психологической подготовки спортсменов высшей квалификации и олимпийского резерва / В.Г. Сивицкий // Информационно-аналитический бюллетень. Вып. 14. Модели подготовки ближайшего резерва и национальных команд к Олимпийским играм. – Минск: БГУФК, 2012. – С. 177–183.

<sup>31</sup>Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Спортивная психология. Материалы методического семинара. Выпуск № 1 / под ред. В.Г. Сивицкого. – Минск: ЗАО «ВЕДЫ», 2005. – С. 17–28.

Спортивный психолог – это тренер нервной системы. Поэтому в его работе следует учитывать принципы спортивной тренировки: цикличности, системности и индивидуализации, единства общей и специальной нагрузки, волнообразной динамики и нарастающего увеличения нагрузки и др.

Психологическое сопровождение не ограничено тренировочным занятием, а дополняет его различными мероприятиями в период отдыха и подготовки к тренировке, а также самостоятельной работой спортсмена.

Мероприятия, запланированные психологом, должны быть оптимально согласованы с тренировочным процессом и максимально сокращены по времени проведения и затрачиваемым усилиям, для чего требуется постоянный поиск эффективных методов экспресс-диагностики и психорегуляции (кроме углубленного обследования или целенаправленной психотерапии).

Мотивацию спортсмена и тренера к сотрудничеству с психологом следует целенаправленно формировать путем систематических бесед о возможной помощи, перспективах сотрудничества, потенциальных проблемах и т.д. В работе психолога, кроме случаев риска для здоровья спортсмена, должна соблюдаться профессиональная этика и конфиденциальность полученной информации.

Любой прогноз в спорте, в том числе и психологический, имеет вероятностный характер, но комплексный анализ ситуации и учет мнений различных специалистов (коллегиальность решения) увеличивают его объективность, поэтому при подготовке спортсмена высокого класса необходимо взаимодействие всех участников тренировочного процесса.

В системе психологического сопровождения спортивной деятельности следует выделить две части – организационную и методическую. Организовать работу спортивного психолога – это значит определить его статус и роль в тренировочном процессе, конкретизировать задачи и условия их решения, обеспечить регулярность и единообразие психологического воздействия.

### ***Организация психологического сопровождения спортивной деятельности***

Среди **форм организации** психологического сопровождения можно выделить три модели: постоянное, этапное и ситуативное сопровождение. Динамика подготовленности спортсмена к выступлению на соревновании в течение спортивного сезона условно представлена на рисунке 6.

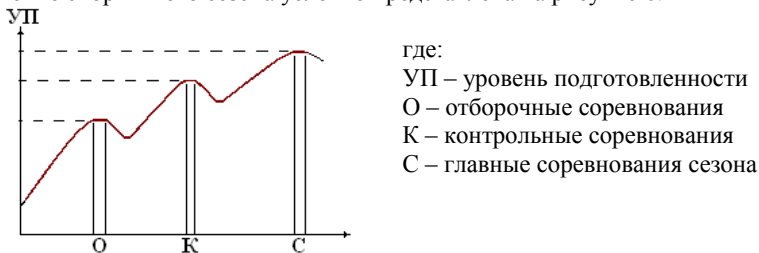


Рис. 6. Динамика психологической подготовленности в соревновательном цикле

На графике изображены три волны подготовки – к отбору, контролю и главному старту. В модели постоянного сопровождения психолог работает с командой на всех этапах подготовки. Этот вариант требует закрепления за видом спорта конкретного специалиста, который постоянно находится рядом с тренером и спортсменом.

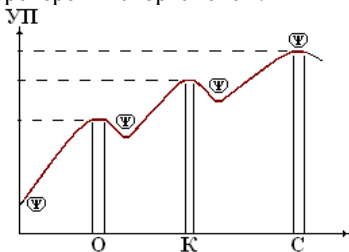


Рис. 7. Этапное сопровождение

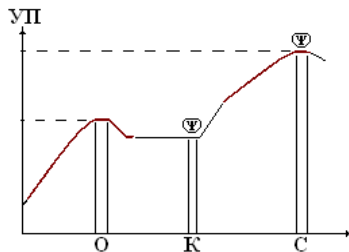


Рис. 8. Ситуативное сопровождение

На рисунке 7 представлен вариант этапного сопровождения, когда психолог работает с командой в запланированные периоды подготовки. Ситуативное сопровождение (рисунок 8) предполагает привлечение психолога в случае необходимости: например, в ситуации неудачного выступления в контрольном соревновании.

При всей внешней привлекательности постоянного сопровождения следует отметить, что, на наш взгляд, эффективнее будет вариант этапного сопровождения, но произойдет это лишь при соблюдении ряда условий.

**Во-первых**, с видом спорта должна работать группа психологов, каждый член которой специализируется в определенной направлении – диагностике, психологическом тренинге, коррекции, консультировании и т.д. Это позволяет полнее удовлетворить разные запросы тренеров и спортсменов и комплексно использовать профессиональный опыт психологов по принципу «одна голова хорошо, а две – лучше».

**Во-вторых**, в группе сопровождения должно быть единогласие и оперативное взаимодействие, как с тренерским штабом, так и между собой. Это приводит к взаимозаменяемости специалистов и позволяет избежать зависимости от конкретного психолога. Такая зависимость неизбежно возникает при постоянном сопровождении как результат установления доверительных отношений и хорошего психологического климата в команде.

**В-третьих**, необходима координация и долгосрочное планирование работы группы и с каждым спортсменом, и с командой в целом. Это условие требует материально-технического оснащения группы, оптимального графика работы и адекватной оплаты труда, разделению обязанностей и ответственности между специалистами. В свою очередь, четкое планирование должно обеспечить преемственность психологического сопровождения, чтобы очередное воздействие дополняло предыдущие. Без соблюдения этих условий самые благие намерения не найдут своего воплощения в реальности.

К достоинствам этапной формы психологического сопровождения следует отнести следующие возможности:

- привлекать специалистов на местах проживания спортсменов;
- сопровождать силами одной группы несколько видов спорта, гибко подстраивая свой график работы под спортивный календарь;
- углублять специализацию психолога в избранном направлении;
- использовать коллегиальность решения и «мозговой штурм» для решения проблем;
- осуществлять безболезненную смену специалистов для решения частных задач конкретного этапа;
- организовать преемственность сопровождения при переходе из региональной или молодежной команды в национальную сборную.

Каждый из вариантов имеет свои достоинства и недостатки, а выбор зависит от многих факторов: необходимости психологической коррекции на данном этапе, количества специалистов-психологов в местах подготовки, материальной обеспеченности команды, особенностей тренировочного процесса, стоящих перед спортсменами задач и т.п. Выбранная модель психологического сопровождения определяет финансовые затраты и кадровые потребности, цели и задачи работы задействованных специалистов, поэтому изменение модели сопровождения должно быть связано с глубоким анализом его целесообразности.

Работа с командой группы психологов имеет свои достоинства: во-первых, это возможность спортсмена выбрать специалиста для индивидуальной консультации или просто доверительной беседы. Фактор эмоциональной совместимости имеет большое значение для эффективной работы психолога. Во-вторых, это оптимальное распределение между психологами задач сопровождения (диагностика, консультирование, секундирование). В-третьих, это возможность коллегиального обсуждения актуальных проблем. Например, опыт работы в единоборствах нередко помогает в спортивных играх, а разработки из сложнокоординационных видов спорта оказываются востребованными в циклических и т.д.

С позиции методики психологическая подготовка не отличается от любой другой подготовки – физической, технической, функциональной и т.д., ее основные закономерности изучены и многократно подтверждены еще в советский период. Но психологическая подготовка имеет свои формы и средства, а также способы и критерии оценки, которые далеко не всегда так очевидны, как в других направлениях тренировки. Ниже перечислены основные виды деятельности психолога в процессе психологической подготовки:

- 1) оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика);
- 2) разработка индивидуальной программы воздействий (программирование подготовки);
- 3) организация обратной связи о состоянии (мониторинг и оперативная диагностика);



- 4) применение при необходимости дополнительных мероприятий (коррекция);
- 5) создание адекватного психического состояния (настройка);
- 6) управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях (секундирование);
- 7) компенсация негативных последствий (восстановление).

В течение соревновательного цикла (обычно годичного) предполагаются эти виды работы.

Первые четыре относятся к общей психологической подготовке, остальные три – к специальной, т.е. специфичны не только для вида спорта, но и для конкретных соревнований.

Сегодня в некоторых видах спорта идет работа по отдельным направлениям, но только целостная система позволит в полной мере реализовать потенциал спортсменов и современных научных достижений. Это, на наш взгляд, задача первостепенной важности, на решение которой следует обратить внимание.

Рассмотрим подробнее методику психологического сопровождения на примере одного цикла, но для каждого вида спорта и соревновательного календаря рассматриваемые мероприятия конкретизируются и по форме, и по содержанию в документах планирования работы психолога.

#### ***Оценка текущего уровня психической подготовленности (базовая психодиагностика)***

На этом этапе (обычно в начале соревновательного сезона) проводится изучение потенциальных возможностей спортсмена, доминирующих психических состояний и устойчивых предпочтений как в соревновательной деятельности, так и поведении в целом.

Оцениваются индивидуальные особенности нервной системы, когнитивных процессов – восприятия, памяти, мышления, внимания, психомоторной сферы, уровень владения средствами психорегуляции, степень развития свойств характера, в частности, ценностной ориентации, мотивации, волевой сферы и т.д. Для командных видов спорта актуален анализ социальных явлений, например, социальный статус и совместимость членов команды. При наличии результатов базовой диагностики из прошлых сезонов, программа обследования может быть сокращена или наоборот – углублена.

**Главная задача** этой работы – выявить слабые стороны спортсмена и определить методы их устранения или компенсации в процессе психологической подготовки. Полученные данные используются для определения степени восстановления после предыдущего сезона, индивидуального стиля тренировочной и соревновательной деятельности, оптимального режима, направления и форм психологического сопровождения. В базовой диагностике нет хороших или плохих результатов – изучаются индивидуальные особенности психики спортсмена, и на их основе нельзя прогнозировать успешность выступления в соревновании.

Важной частью работы на этапе оценки текущего уровня психической подготовленности является создание профессиограммы вида спорта и модели

его идеального представителя, которые обязательно должны быть обсуждены с тренером. Это позволяет согласовать направление работы, ограничить изучение личности спортсмена актуальными для его подготовки качествами и подобрать наиболее эффективные методики диагностики.

### ***Разработка индивидуальной программы воздействий (программирование психологической подготовки)***

Данные базовой диагностики становятся обоснованием комплексного воздействия на спортсмена с целью достижения им максимальной психической подготовленности к главным соревнованиям сезона. Мероприятия психологического сопровождения конкретизируются по форме, содержанию и объему нагрузки, оптимально распределяются по всему сезону и согласовываются с тренировочным, физиотерапевтическим, фармакологическим и другими воздействиями, а в соответствии с соревновательным календарем определяются сроки контрольных срезов.

**Главная задача** этой работы – постановка дальних и ближних целей соревновательного сезона и создание с учетом индивидуальных особенностей спортсмена программы психологической подготовки.

Психолог разрабатывает конкретные задания по развитию нужных психических качеств и передает их тренеру для включения в общий план подготовки спортсмена. При необходимости планируются индивидуальные консультации и групповые мероприятия, например, для сплочения команды. Естественно, что психолог должен обосновать свои рекомендации, добиваясь внедрения их в режим дня и тренировочный процесс, контролировать качество выполнения заданий. Только в качестве полноправного участника подготовки спортсмена психолог может нести ответственность за результат.

### ***Организация обратной связи о состоянии спортсмена (мониторинг и оперативная диагностика)***

Тренировочный процесс в спорте высших достижений предполагает системную работу с большими физическими и эмоциональными нагрузками в течение продолжительного периода времени. Любые незапланированные события нарушают программу подготовки, а, следовательно, могут привести к недостаточной подготовленности в нужный момент. Но в жизни нельзя все предусмотреть, а человек – не робот, поэтому существует множество ситуаций, которые требуют изменений в планах тренера, спортсмена и, конечно, психолога. Некоторые из них очевидны (например, изменения в календаре соревнований), некоторые тщательно скрываются (например, нарушения режима), а некоторые невозможно предсказать (например, болезнь или погоду). Поэтому психологический мониторинг как отслеживание изменений в состоянии спортсмена, его настроении, отношениях с окружающими и т.д. – важная часть психологического сопровождения.

**Главная задача** этой работы – организовать систему получения объективных данных о психическом состоянии без существенного влияния на тренировочный режим, так как привычные и понятные процедуры позволяют добиться добросовестного выполнения заданий и снизить тревогу спортсмена о результате. При этом многие психодиагностические процедуры непри-

менимы, потому что продолжительны или недостаточно информативны. Поэтому поиск и создание эффективных методов экспресс-диагностики остается актуальным для спортивного психолога.

Оперативная и специализированная диагностика поможет определить изменения в состоянии спортсмена раньше, чем он сам почувствует их. Хорошо зарекомендовали себя психофизиологические методики, такие как быстрота простой и сложной реакции, реакция на движущийся объект (РДО), теплинг-тест, анализ чувства ритма и точности воспроизведения промежутков времени. В спорте эти и аналогичные методики эффективно используются и как тесты, и как тренажеры психических качеств. В тренировочном процессе, как правило, достаточно сигналов, чтобы вовремя распознать тревожную ситуацию, но для надежной оценки состояния и поведения спортсмена требуется системная диагностика, которая позволит психологу накапливать данные и анализировать динамику изменений.

### ***Коррекционные мероприятия***

В подготовке спортсмена высшей квалификации, в том числе и его психологическом сопровождении, часто приходится решать нестандартные задачи. Диагностика проблемы – это важная, но все же только часть работы спортивного психолога. Дальнейшие действия согласовываются с другими специалистами: тренером, врачом, семьей и т.д. При травме, перетренированности и тому подобных ситуациях требуется кардинальное изменение программы подготовки, но нередко для решения проблемы бывает достаточно дополнительных консультаций, психотехнических упражнений, серии сеансов релаксации и т.д.

Для коррекционной деятельности спортивного психолога сложно дать универсальные рекомендации – каждая проблема спорта высших достижений уникальна и требует такого же уникального подхода к своему разрешению. При создании целевых заданий для психологической подготовки надо учитывать режим и условия тренировки, индивидуальные особенности спортсмена и взаимоотношения в команде.

**Главная задача** этой работы – ликвидация отклонений от программы подготовки и профилактика негативных состояний. Целевые задания создаются на основе результатов мониторинга, а также по запросу тренера или спортсмена. Они могут быть системой ментальных или физических упражнений, комплексом индивидуальных формул психорегуляции, конкретными правилами поведения и т.п. Задания могут быть комплексными, например, на релаксацию, мобилизацию, снижение тревожности, или целевыми: на развитие конкретного качества, противодействие конкретной помехе, формирование конкретной установки и т.д.

### ***Создание адекватного психического состояния***

Именно в управлении психическим состоянием спортсмена и его настройке к соревнованию обычно видят главные функции психолога. Это утверждение справедливо только при условии, что у психолога со спортсменом установлены доверительные отношения и выработаны механизмы воздействия, а для этого требуется и время, и немало усилий с обеих сторон, ведь

психологическая настройка – это индивидуальный, даже интимный вопрос, который часто является «профессиональным секретом» и спортсмена, и психолога. Слова или интонация, мимика или жесты, действия или их отсутствие – все может быть камертоном для психики, причем важным является не только сам день соревнований, но и несколько предшествующих. На этом этапе формируется уверенность в успешном выступлении, проводится деактуализация негативных переживаний, закрепление установки и т.д.

Когда определены место и время соревнований, условия переезда и проживания, состав команды и потенциальные соперники психологическая подготовка становится максимально целенаправленной. Конкретизируются технические комбинации и тактические установки, моделируются различные ситуации предстоящего соревнования, в сеансах идеомоторной и аутогенной тренировки акцентируются сильные стороны спортсмена. Интенсивность физических нагрузок снижается, но эмоциональное напряжение только нарастает, что требует внимания ко многим деталям подготовки. Содержание разговоров в команде и формы проведения досуга, тематика песен и фильмов, встречи с близкими людьми, болельщиками или журналистами – все может оказать влияние на состояние спортсмена.

Из множества приемов регуляции психического состояния человек обычно использует только часть, которую систематически повторяет в конкретных ситуациях. Устойчивая индивидуальная последовательность действий, которая называется ритуалом поведения, проявляется и у каждого спортсмена перед соревнованием, но сформированная стихийно может оказаться не только неэффективной, но и нести в себе «мину замедленного действия», например, страх перед конкретной ситуацией (соперником, упражнением и т.д.).

**Главная задача** работы – создание ритуала предстартового поведения и действий в типичных экстремальных ситуациях предстоящего соревнования.

Уверенность в эффективности приемов психорегуляции формируется при их систематическом использовании в тренировочном процессе, поэтому и основной ритуал, и алгоритмы противодействия негативным ситуациям должны быть апробированы в тренировках до их применения на соревновании. При создании ритуала рекомендуется сосредоточить усилия на его регламентируемости (т.е. конкретизировать действия вплоть до формул для мысленного проговаривания), типизацию соревновательной ситуации (в одинаковые моменты – одинаковые действия) и направленность: восстановление уровня эмоций, мобилизация после неудачной попытки, «отключение» от внешних помех и т.д.

В ритуал могут входить простейшие и наивные методы психорегуляции, например, талисманы, «счастливые» места, номера или стороны, способы шнуровки обуви, последовательность одевания снаряжения и тому подобные особенности, которые основаны на вере в удачу и могут контролироваться спортсменом.

Внешне ритуал может выглядеть и как короткое, практически незаметное действие, например, отдельные движения в процессе принятия боевой стойки в единоборствах, и как продолжительная во времени комплексная процедура с использованием внешней атрибутики и других людей – действия игроков команды в определенные моменты игры: забитый или пропущенный гол, тайм-аут, случайная пауза в матче и т.п.

Часто освоение ритуала гармонично вписано в тренировочное занятие и приводит к переходу фокуса внимания от внешних атрибутов (поза, мимика, дыхание, слова) к субъективным переживаниям мобилизации, готовности, покоя, восстановления и т.п. При этом осознается степень напряжения мышц, частота сердцебиения, широта поля зрения и т.д., а результатом освоения ритуала становится целостный образ всей последовательности как одного действия. Только в этом случае выполнение внешних действий приведет к желаемым изменениям состояния.

#### ***Управление психическим состоянием спортсмена в соревнованиях (психологическое секундирование)***

Кульминацией подготовки и проверкой ее эффективности становится выступление спортсмена на соревнованиях, в процессе которых и для психолога, и для тренера доступ к спортсмену часто бывает ограничен. Поэтому важно, чтобы спортсмен мог сам объективно оценивать свое состояние и применять необходимые методы психорегуляции.

**Главной задачей** работы психолога на соревновании является подготовка к действию сенсорных систем организма спортсмена и формирование адекватного уровня его эмоционального возбуждения. Обычно эта задача решается путем включения в соревновательную разминку специальных психотехнических упражнений – «на чувство» времени и пространства: поля, дорожки, ковра, снаряда, оружия и т.д.

Если что-то не было доработано на тренировках, то соревнования – не место для исправления ошибок подготовки. Используемые упражнения должны быть известны спортсмену и не вызывать затруднений при выполнении, но может быть одно исключение – когда надо отвлечь спортсмена, переключить его внимание на другую деятельность. Обычно для этого используют беседу, музыку или анекдоты, но могут применяться и психотехнические упражнения, особенно эффективные в индивидуальных видах спорта, когда рядом нет ни психолога, ни тренера, ни партнеров по команде. Рекомендуются такие ситуации периодически моделировать в тренировках, чтобы у спортсмена был шаблон поведения.

Важно помнить, что в процессе соревнования, и прежде всего в самые напряженные моменты борьбы, спортсмен находится в измененном состоянии сознания, когда смысл словесных команд тренера может искажаться или вообще не осознаваться. Поэтому эффективнее будут невербальные приемы воздействия или использование «ключей», запускающих отработанный алгоритм поведения. Информационные подсказки должны лаконично и утвердительно указывать на действие, которое нужно сделать: «Следи за ногами!», «Двигайся!», «Ударь справа!» и т.д. К сожалению, болельщики или тренер

нередко в «подсказках» выплескивают свое эмоциональное напряжение: «Не делай этого!», «Не спеши!», «Не промахивайся!» и т.д. – такие рекомендации вредны, и их следует избегать.

Важный фактор психической настройки – эмоциональный фон, на котором проходят соревнования, однако в разных видах спорта его формы различны: от рева трибун в игровых видах, до полной тишины в бильярде или теннисе. Хотя реакция на фон индивидуальна, опытные спортсмены умеют преобразовывать «энергию болельщиков» в нужное эмоциональное состояние – главное, чтобы не было равнодушия. Как правило, спортсмены высшей квалификации уже имеют устойчивые предпочтения к условиям соревнований, и рекомендуется их изучать и по возможности целенаправленно воссоздавать.

В процессе выступления на соревнованиях возникают различные ситуации, которые существенно изменяют состояние спортсмена: от фрустрации из-за пропущенного гола или судейской ошибки до эйфории при удачной попытке или близости победы. Восстановление оптимального состояния и поддержание его до конца соревнований является основным содержанием психологического секундирования, но универсальных рекомендаций здесь нет и быть не может – мы любим спорт именно за конкуренцию и непредсказуемость результата. В спорте возможность победить есть всегда, ведь победа – это не только первое место. Умение ставить спортсмену реально достижимые цели и корректировать их по ходу соревнования – важное качество тренера и психолога, а также мощный ресурс мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности.

### ***Компенсация негативных последствий***

Соревнования – это необходимая часть пути спортсмена к высоким результатам. Но кроме положительного опыта, каждое выступление оставляет и негативные воспоминания, которые, если не проводить профилактической работы, могут накапливаться и привести в итоге к сложным психологическим проблемам или раннему уходу из спорта. Поэтому после соревновательного сезона рекомендуется не только восстанавливать физические возможности спортсмена, но и освобождать его психику от отрицательной информации, связанной с неудачными попытками, травмами, тактическими ошибками и т.д.

Наиболее распространенным и достаточно эффективным способом восстановления является переключение на другую деятельность. Но если можно заставить работать другую группу мышц, то с мыслями и воспоминаниями это сделать намного труднее. И нередко обида на судью, горечь поражения, память о травме или боязнь конкретного соперника никуда не исчезают, а вытесняются в подсознание, откуда, как троянский конь, в ключевой момент выступления наносят предательский удар. Такие проблемы часто не осознаются ни тренером, ни самим спортсменом, поэтому с завершением соревнований работа психолога не заканчивается, а переходит в другую форму, не менее ответственную, чем перед соревнованием.

**Главная задача** работы психолога на этом этапе – компенсация негативных последствий соревнования, восстановление нервно-психической свежести и желания тренироваться и выступать.

В психологии существует немало методов и технологий, которые могут использоваться и в спорте для решения этой задачи: коммуникативные, танце-двигательные и психодраматические тренинги, релаксационные и дыхательные сеансы, интенсивные интегративные технологии и т.д. Системное проведение таких мероприятий позволит продлить продуктивный период спортивной карьеры.

***Критерии оценки эффективности работы спортивного психолога***

Главный критерий оценки эффективности работы психолога – степень выполнения спортсменом поставленных задач. Чаще всего это можно сделать с помощью сравнения соревновательного результата и предварительного прогноза на основе анализа тренировочных показателей.

Степень выполнения спортсменом поставленных задач зависит от нескольких взаимосвязанных факторов:

- мотивации спортсмена к выполнению задачи;
- объективной возможности выполнения задачи;
- готовности к выполнению и перевыполнению задачи;
- форс-мажорных обстоятельств.

В спортивной деятельности существует много различных этапов и видов подготовки, поэтому при анализе эффективности работы спортивного психолога целесообразным является комплексный подход. В общей оценке предлагаем выделять следующие компоненты, каждый из которых имеет свои критерии (таблица 5).

Таблица 5

Критерии оценки эффективности работы спортивного психолога

Компонент	Критерии
1	2
Тренировочный Процесс	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Готовность спортсмена к выполнению нагрузки</li> <li>• Высокая мотивация к занятиям</li> <li>• Конструктивные взаимоотношения спортсменов</li> <li>• Отсутствие негативных состояний у спортсменов</li> <li>• Наличие традиций и сплоченность команды</li> <li>• Спортсмены владеют методами саморегуляции</li> <li>• Использование психотехнологий в тренировке</li> </ul>
Трудовая дисциплина	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наличие документации планирования</li> <li>• Своевременность отчетности</li> <li>• Объем выполненной работы</li> <li>• Эффективность выполненной работы</li> </ul>

1	2
Подготовка к соревнованию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Желание выступать в соревновании</li> <li>• Способность к саморегуляции состояния</li> <li>• Высокая помехоустойчивость</li> <li>• Оптимальная динамика состояния</li> <li>• Наличие плана соревновательной борьбы</li> <li>• Наличие эффективного ритуала</li> <li>• Уверенность в успешном выступлении</li> <li>• Адаптация к возможным проблемным ситуациям</li> <li>• Адаптация к условиям соревнования</li> </ul>
Секундирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Высокая целеустремленность к результату</li> <li>• Способность к коррекции поведения</li> <li>• Отсутствие кризисных состояний</li> <li>• Отсутствие эмоциональных срывов</li> <li>• Оптимальное предстартовое состояние</li> <li>• Соответствие намеченному плану поведения</li> </ul>
Диагностика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуальность изучаемых качеств и состояний</li> <li>• Адекватность методов диагностики задачам этапа</li> <li>• Своевременность обработки данных диагностики</li> <li>• Этичность диагностических процедур</li> <li>• Оптимальность затраченных спортсменом усилий</li> <li>• Информативность интерпретации результатов</li> <li>• Адекватность практических рекомендаций</li> </ul>
Прогнозирование	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуальность и информативность прогноза</li> <li>• Точность прогноза</li> <li>• Научная обоснованность прогноза</li> <li>• Широта и глубина анализа при прогнозе</li> <li>• Доступность прогноза тренеру и спортсмену</li> </ul>
Социальная адаптация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Позитивный психологический климат</li> <li>• Доверительные отношения в коллективе</li> <li>• Отсутствие конфликтных ситуаций в команде</li> <li>• Наличие перспективы в деятельности</li> <li>• Уверенность в завтрашнем дне</li> </ul>
Развитие личности спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявление сильных и слабых сторон личности</li> <li>• Наличие компенсаторных механизмов</li> <li>• Наличие индивидуальной программы</li> </ul>



### 3.2. Разработка системы психологической подготовки спортсмена<sup>32, 33</sup>

Успешное выступление спортсменов на соревнованиях зависит от высокого уровня всех взаимосвязанных сторон подготовленности спортсмена, физической, технической, тактической и психологической [5, 7, 16, 24, 27, 50, 53, 61]. Психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть спортивной деятельности, так же как психика – неотъемлемая часть организма человека. Повышение стрессогенности современного спорта, в связи с увеличением физических и психических нагрузок, увеличением сложности соревновательных программ, омолаживанием и другими факторами, обуславливает необходимость специальной подготовки к различным трудностям, что особенно актуально для спортивного резерва.

Проблемы организации процесса психологической подготовки спортсменов, как части многолетней системы подготовки спортсмена, должны рассматриваться в соответствии с положениями системного подхода и методологическими принципами психологической науки: единства сознания личности и деятельности, детерминизма, развития [32, 38, 43, 69 и др.].

При разработке системы психологической подготовки следует обратить внимание на появление в спортивной психологии в конце XX века терминов: «психологическое обеспечение» (Г.Д. Горбунов, 1986; В.В. Медведев, 1989; Г.Б. Горская, 1995; Г.Д. Бабушкин, 1998, 2006 и др.), «психологический контроль» (Ю.Я. Киселев, 1986 и др.), «психологическое сопровождение» (Н.Б. Стамбулова, 1999; В.Г. Сивицкий, 2007 и др.).

Наиболее обобщающим понятием выступает «психологическое сопровождение», которое раскрывается через «систему общих и частных технологий психологической помощи спортсмену, а также особенностей их применения на каждом из этапов спортивной карьеры, начиная от начала спортивной специализации и заканчивая уходом из спорта, переходом к другой карьере» [62, с. 218]. Психологическое обеспечение спортивной деятельности рассматривается как комплекс мероприятий, направленных на развитие и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, в соответствии с целями и задачами тренировки и соревнований [1, 5, 16, 18, 55 и др.].

В статье А.Д. Ганюшкина, посвященной вопросу технологии психологической подготовки рассматривается вопрос соотношения понятий «психо-

---

<sup>32</sup> Мельник, Е.В. *Разработка системы психологической подготовки спортивного резерва в сложнокоординационных видах спорта* / Е.В. Мельник, Е.В. Силич (Воскресенская) // *Научно-практические проблемы спорта высших достижений: материалы Междунар. конф., г. Минск, 4-5 дек. 2008 г.* / редкол.: А.В. Григоров (гл. ред.) [и др.]; Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 2008. – С. 303–307.

<sup>33</sup> Мельник, Е.В. *Организация психологической подготовки спортсменов на послесоревновательном этапе* / Е.В. Мельник, А.И. Радло // *Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников сотрудничества независимых государств: материалы Междунар. науч.-практ. конф.: в 4 ч.; Минск, 23–24 мая 2012 г.* / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – СНГ. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 3. – С. 106–109.

логическая подготовка» и «психологическое обеспечение». Автор отмечает, что «психологическое обеспечение и психологическая подготовка – процессы различные, первое включает второе, но одно к другому не сводится, различны вопросы их организации и практического осуществления» [15, с. 4].

Психологический анализ содержания этих понятий позволяет установить, что, несмотря на расширение сферы применения психологической составляющей в процессе спортивной деятельности, психологическая подготовка остается ее неотъемлемой частью.

Психологическая подготовка рассматривается как один из видов формирования личности, наряду с воспитанием, обучением, упражнением и тренировкой, адресуемых К.К. Платоновым к определенной подструктуре личности. Психологическая подготовка предусматривает «активизацию всей системы способностей к определенному виду труда... формирование не отдельных свойств личности самих по себе, а укрепление взаимосвязи всех свойств, необходимых для определенной деятельности, и формирование умения пользоваться ими именно в данной деятельности» [43, с. 247]. К.К. Платонов также указывает на обязательное соотношение психологической подготовки с определенной деятельностью и необходимыми для ее качественного выполнения способностями, без учета которых она не будет целенаправленной [43].

В этой связи немаловажным фактором создания системы психологической подготовки является психологическая характеристика вида спорта. Е.В. Шорохова подчеркивает, что «процесс деятельности выступает как форма активного взаимодействия человека с объективной действительностью, как фактор, опосредующий детерминацию психических явлений воздействиями внешнего мира...» [38, с. 35].

В ходе тренировочного процесса используются частные средства, методы и формы занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемому, создаются условия для гармоничного развития их личности. В исследованиях спортивных психологов подчеркивается, что «...ни один метод обучения и тренировки не может привести к должным результатам, если он применяется без учета индивидуально-психологических особенностей человека» (Г.Д. Ганюшкин, 1980).

Научно обоснованная система индивидуализации процесса подготовки спортсменов дает возможность реализовать достигнутый на тренировках уровень двигательного потенциала каждого спортсмена в соревнованиях, что позволяет рассматривать ее как резерв повышения возможностей спортсменов. Значимой особенностью «целостного функционирования системы вообще состоит в том, что изменение одного-единственного фактора приводит не к частному, изолированному, локальному изменению, а к сложной системной перестройке» [38, с. 226]. Однако, сущность самореализации применительно к психологической подготовке изучена недостаточно.

Современные исследования (Г.Д. Бабушкин, 2006; Е.П. Ильин, 2007; А.В. Родионов, 2006 и др.) показывают, что проблема самореализации в психологической подготовке вызывает ряд трудностей, связанных с недостаточ-

ной разработанностью теоретических аспектов, отсутствием единого подхода в определении особенностей личности, преобладанием в спорте результативного направления, отрывом физической, технической и тактической подготовок от психологической, что препятствует развитию потенциала гармоничной личности, а также недостаточной подготовленностью спортивных психологов к решению данной проблемы.

Существующая система психологической подготовки спортсменов характеризуется рядом противоречий между:

- необходимостью психологической подготовки юных спортсменов и систематической работой психолога только со сборными командами;

- закреплением психолога за различными видами спорта, не всегда попадающими в одну группу по параметрам психологической классификации и существующими особенностями каждого вида спорта;

- усредненным подходом ко всем спортсменам и индивидуальностью каждого из них;

- требованиями к повышению результативности и гармоничным развитием личности спортсмена, готовностью к самостоятельному решению возникающих проблем;

- пониманием сущности самореализации и различием путей ее реализации в ходе психологической подготовки в отдельных видах спорта.

Процесс самореализации юных спортсменов нацелен на содействие в реализации двигательных программ, уменьшение ошибочных действий, формирование личности, исходя из имеющегося потенциала, что обусловлено процессом гуманизации обучения и воспитания, так как предполагает сохранение и дальнейшее развитие неповторимой индивидуальности.

Организация индивидуализированного подхода предполагает систематическое изучение каждого спортсмена, учет динамики его личностного роста, постановку ближайших и перспективных целей, анализ их реализации, выбор и применение наиболее эффективных средств, использование возможности коллективной работы с различными группами спортсменов. Все это позволит создать систему работы с каждым спортсменом, на основе анализа взаимосвязанных разноуровневых свойств личности на каждом новом этапе подготовки спортивного резерва в избранном виде спорта.

В психологической подготовке спортсменов выделяются различные виды – общая и специальная, в соответствии с обеспечением тренировочного процесса или системой подготовки к конкретному соревнованию. В этой связи в современных исследованиях большое внимание уделяется изучению неблагоприятных психических состояний и разработке методов их регуляции (А.В. Алексеев, 1990; Г.Д. Бабушкин, 2010 и др.), адаптации к физическим и психическим нагрузкам (Б. Кунат, 1983; Б.П. Яковлев, 2008), формированию специальных свойств личности (А.В. Родионов, 2004; Г.И. Савенков, 2008; Н.Б. Стамбулова 1988 и др.), социально-психологического климата (Ю.А. Коломейцев, 2005; Ю.Л. Ханин, 2007 и др.), а также других аспектов психологической подготовленности спортсменов.

По мнению Г.Д. Горбунова «организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности» [16, с. 28]. Комплекс мероприятий психологического обеспечения тренировки и соревнования условно разделен на четыре компонента: психодиагностика, психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, психологическая подготовка, управление состоянием и поведением спортсмена. А.В. Родионов обосновывает использование модели управления комплексной подготовкой спортсменов, включая: диагностику свойств, состояний; построение тактики предсоревновательной подготовки; психическую саморегуляцию; контроль и коррекцию подготовки [53, с 32].

Для организации эффективной работы необходимо учитывать взаимосвязь всех видов психологической подготовки, наличие специфических особенностей, что предусматривает разработку комплекса мероприятий, соответствующих ее задачам (рисунок 9).

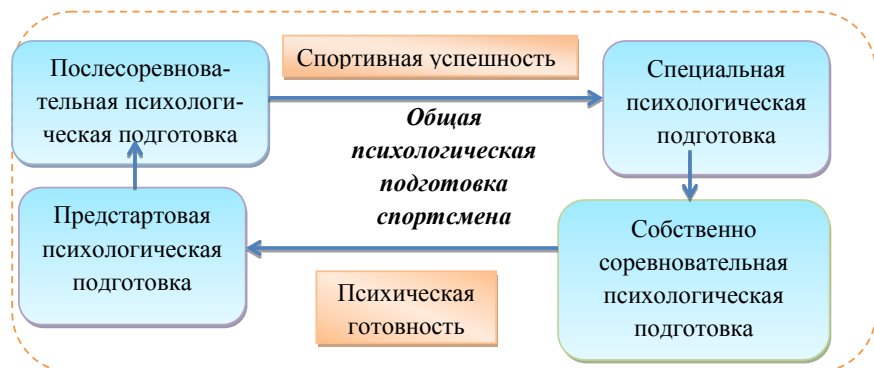


Рис. 9. Взаимосвязь видов психологической подготовки

Несмотря на изученность многих аспектов проблемы психологической подготовки, мало внимания уделяется ее организации в послесоревновательный период спортивной деятельности, недооценивается значимость влияния на дальнейшие результаты спортсмена его переживаний, послесоревновательных психических состояний, таких как фрустрация, «горечь поражения», «радость победы» и др. [24, 27, 56, 62, 67, 68]. Только проработав значимые переживания и состояния, в которых спортсмен оказался после соревнований, можно начинать новый этап подготовки. Использование в начале 90-х годов XX века понятия «психологическое сопровождение» позволило расширить сферу деятельности спортивного психолога, обозначив необходимость мероприятий по восстановлению психической сферы спортсмена после соревнований. Психологи стали уделять особое внимание проблеме адаптации спортсменов к постспортивной жизни, преодолению кризисных ситуаций.

Таким образом, система психологической подготовки должна включать: оценку текущего уровня психологической подготовленности; разработку индивидуальных программ воздействий на спортсмена; обратную связь о состоянии спортсмена; коррекцию; создание адекватного психического состояния; управление психическим состоянием спортсмена в соревновании; компенсацию негативных последствий [1]. Ниже будет предложен ряд таких *мероприятий*, который можно использовать на послесоревновательном этапе психологической подготовки спортсменов:

Прогресс спортсмена зависит от того, насколько адекватно он сам и его тренер могут проанализировать результаты участия в соревнованиях, найти причины допущенных ошибок, неудач и наметить пути их преодоления. Ведь нередко постигшую спортсмена или команду неудачу пытаются списать на случайность, на действия судей и т.д. Спортсмен, потерпевший поражение нуждается в дружеской поддержке тренера, психолога, товарищей, членов семьи. Ему требуется не только физическая, но и психологическая реабилитация. С другой стороны, в случае неудачного выступления спортсмена или команды важно не допустить самоуспокоенности, переоценки своих возможностей, развития «звездной болезни». Все это свидетельствует, что этап послесоревновательной подготовки не менее важен, чем все предыдущие.

Основная *цель* психологической подготовки спортсменов на послесоревновательном этапе: обеспечение психологического здоровья спортсмена. Оно предусматривает восстановление психической сферы спортсменов после соревнования, формирование и совершенствование психических качеств, профилактика и коррекция неблагоприятных психических состояний для успешной реализации тренировочной и соревновательной и деятельности. Для юных спортсменов важным событием является первое спортивное соревнование, результаты которого требуют участия специалиста-психолога при их анализе, обсуждении допущенных ошибок, реализации целей и актуализации значимых переживаний. В практике спорта известны случаи преждевременного завершения карьеры по причине «провала» спортсмена в соревновании.

На основании проведенного теоретического анализа были определены задачи и подобраны мероприятия послесоревновательной психологической подготовки (таблица 6).

Для реализации поставленных задач необходимо проводить комплекс мероприятий, учитывая вид спорта и индивидуальные особенности спортсмена. Составляется индивидуальная программа мероприятий для каждого спортсмена в отдельности. Большое внимание на этом этапе отводится психорегуляции, которая рассматривается как способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями; как деятельность спортсмена по использованию средств психорегуляции на тренировках и соревнованиях, способствующих оптимальному проявлению собственных физических и технических способностей [53].

**Психологическая подготовка спортсменов  
на послесоревновательном этапе спортивной деятельности**

<i>Задачи</i>	<i>Мероприятия</i>
1. Анализ полученного опыта побед и поражений после соревнования (совместно с тренером и спортсменом)	Консультирование спортсмена. Беседы с тренером и спортсменами. Анкетирование. Просмотр и анализ видеозаписей соревнований. Детальный разбор ошибок. Планирование дальнейшей подготовки спортсмена.
2. Формирование мотивации спортивной деятельности в зависимости от этапа спортивного совершенствования	Диагностика особенностей потребностно-мотивационной сферы спортсмена. Мотивационный тренинг. Консультирование спортсмена по проблемам мотивации спортивной деятельности. Постановка перед спортсменом перспективных задач и осуществление контроля процесса их реализации (планирование деятельности). Опросные методы: беседы с тренером и спортсменами, анкетирование.
3. Выявление особенностей послесоревновательных психических состояний спортсменов (психического переутомления, перенапряжение, пресыщения, фрустрации и др.).	Диагностика психических состояний спортсмена, особенностей эмоциональной сферы спортсмена. Наблюдение. Опросные методы: беседа, анкетирование. Практические рекомендации по профилактике неблагоприятных психических состояний спортсмена. Анализ дневников спортсменов.
4. Коррекция психических состояний и переживаний (регуляция и саморегуляция психических состояний).	Использование методов гетерорегуляции (беседа, убеждение, внушение, массаж, баня, музыкотерапия, ароматерапия, ментальный видеотренинг и др.). Занятия по обучению методам саморегуляции (простейшим: отвлечение, переключение, самоубеждение, самовнушение, контроль и регуляция внешних проявлений эмоций; комплексным: аутогенная, психомышечная, психорегулирующая и идеомоторная тренировка). Тренинг по формированию индивидуального стиля саморегуляции спортивной деятельности.
5. Психическая реабилитация спортсмена после неудачного выступления	Выявление травмирующих ситуаций (физических и психических), их анализ. Выявление и профилактика психологических барьеров. Идеомоторная тренировка. Тренинг по формированию самооценки, уверенности. Моделирование деятельности (создание ситуаций успеха или неудач). Внушение и самовнушения. Практические рекомендации по профилактике спортивного травматизма.

Вышеуказанные мероприятия позволяют организовать психологическую подготовку спортсменов, которая требует учета тех переживаний и состояний, которые следуют за успехами или неудачами в спортивной борьбе. Нельзя сбрасывать со счетов особенности психических состояний спортсменов и команд после соревнований, ибо на психику спортсмена глубоко воздействуют оценки проделанной работы. Психические состояния и

переживания спортсмена являются фоном соревновательной и тренировочной деятельности, что обуславливает учет свойств личности, характера протекания психических процессов, межличностных взаимоотношений в команде, с тренером и близкими людьми.

Таким образом, психологическая подготовка в спорте помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять тренировочным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх поражения, скованность, перевозбуждение и т.д.). Так как спортивная деятельность носит циклический характер, важно учитывать, что результат спортсмена имеет тенденцию к подъемам и спадам. Целью же любой подготовки спортсменов, как технической, тактической, так и психологической, должно быть достижение максимального результата в спорте. Поэтому система тренировок наглядно отражает постепенный подъём показателей спортсмена, с наивысшей точкой спортивной результативности на соревнованиях. После этого показатели спортсмена идут на спад и результативность снижается на послесоревновательном этапе спортивной деятельности. Затем начинается новый цикл подготовки, в котором значимое место отводится тщательной проработке со спортсменами всех психологических барьеров. В первую очередь – это коррекция психических состояний, переживаний, спортивных эмоций, характерных для этого периода. Это также работа с мотивацией, самооценкой спортсмена. Мероприятия, применяемые для решения задач этого периода, будут видоизменяться в зависимости от разных факторов: вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена и т.д.

### **3.3. Организация психологической подготовки спортсменов на базе училищ олимпийского резерва**<sup>34, 35</sup>

С целью оптимизации организации и содержания, индивидуализации учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, была разработана и внедрена методика психологической подготовки юных спортсменов, занимающихся сложнокординативными видами спорта на базе Минского государственного училища олимпийского резерва.

Предложенная методика включает три блока: диагностический, разви-

---

<sup>34</sup>Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) Организация психологической подготовки спортсменов на базе училищ олимпийского резерва / Е.В.Силич // Рудиковские чтения: материалы VII Междунар. науч. конф. психологов физической культуры и спорта, Москва, 7–9 июня. 2011 г. / Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; ред. совет: А.Н. Блеер [и др.]. – М., 2011. – С. 344–348.

<sup>35</sup>Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) Средства и методы психологической подготовки юных спортсменов в сложнокординативных видах спорта / Е.В. Силич // Психолого-педагогічні та медико-біологічні питання організації занять у фізичному вихованні та спорту: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф., Одеса 29 квіт. 2011 р. / Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського; редкол.: О.П. Романчук (гол. ред) [и др.]. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович. – С. 113–117.

вающий и рефлексивный. «Диагностический» компонент заключается в изучении многоуровневой системы психологической подготовленности спортсмена: формально-динамических свойств индивидуальности, психомоторных показателей, индивидуального профиля асимметрий, специальных свойств личности, психологических барьеров, отношения к психологической подготовке, успешности спортивной деятельности. Результаты тестирования фиксируются в «Индивидуальной карте спортсмена» и сопоставляются с модельными характеристиками спортсменов, занимающихся сложнокординатными видами спорта. Оценка успешности спортивной деятельности осуществляется тренером. Уровень развития изучаемых характеристик позволяет конкретизировать частные задачи психологической подготовки спортсмена, индивидуализировать средства и методы психолого-педагогического воздействия.

Второй – «Развивающий». При формировании психологической подготовленности юных спортсменов учитываются особенности построения ее многоуровневой системы. На психофизиологическом уровне – индивидуальный профиль асимметрий, формально-динамические свойства индивидуальности, психомоторные процессы. На психологическом уровне – специальные свойства личности, формируемые средствами и методами общей психологической подготовки. Формирование специальных свойств личности базируется на закономерностях развивающего эффекта обучения и воспитания в процессе тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов. В процессе построения индивидуальных программ учитываются: гетерохронность и неравномерность развития психических и психомоторных процессов, свойств личности в различные возрастные периоды; сензитивные периоды развития. Это создает условия для реализации потенциала спортсмена и обуславливает изменения личности под влиянием обучения и воспитания, компенсацию психических процессов и свойств. Рассмотрение психологической подготовки на уровне процессов, состояний и свойств реализует интегративный подход, который позволяет учитывать динамические характеристики при формировании личности.

На основании индивидуального профиля асимметрии и учета развития значимых свойств личностных свойств составляется программа психологической подготовки. Реализация программы предусматривает ряд этапов.

1. Решение общих задач психологической подготовки в соответствии с этапом углубленного спортивного совершенствования и модельными характеристиками вида спорта.

2. Решение частных задач психологической подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и уровня его подготовленности.

3. Практические рекомендации тренеру по организации учебно-тренировочного процесса.

4. Практические рекомендации спортсмену по развитию специальных свойств личности, совершенствованию психомоторных процессов.

«Рефлексивный» компонент предполагает осуществление обратной связи по показателям психологической подготовленности и спортивным ре-



зультатам. В «индивидуальной карте спортсмена» фиксируется динамика показателей, что позволяет оценить эффективность используемой программы психологической подготовки, внести коррекцию в ее организацию.

Комплексный характер психолого-педагогического воздействия предусматривал включение педагогических и психологических методов и средств, апробированных и используемых в работе со спортсменами. При подборе средств и методов обучения и воспитания учитывалось непосредственное влияния педагога на ученика в процессе совместной деятельности, закономерности при работе в группе, а также создание специальных условий для развития потенциала личности спортсмена. В индивидуальных и групповых занятиях использовались методы формирования сознания, организации деятельности и формирования опыта поведения, методы стимулирования (И.П. Подласый, 2008). В работе с юными спортсменами нашли применение воспитывающие ситуации, педагогические задачи, обучающие деловые, ролевые и развивающие игры (Е.М. Бельчиков, 1989; Н.В. Бордовская, А.В. Ренан, 2006; А.Я. Корх, 2004; Г.А. Кузьменко, 2008; С.Д. Неверкович, 1988; А.А. Тер-Ованесян, 1967; В.П. Филин, 1987). Также в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности применялись методы убеждение, разъяснение, внушение, беседа, пример, упражнение, требование, поощрение и наказание, соревнование. Подростки и юноши в процессе педагогического взаимодействия применяли методы самовоспитания.

Разработанная и апробированная методика психологической подготовки юных спортсменов может способствовать повышению уровня психологической подготовленности, развитию психомоторных процессов, формированию специальных свойств личности, что может повысить спортивную успешность.

Структура построения мезо- и микроциклов на всех этапах подготовки спортсмена определяет задачи по формированию личностных и психомоторных особенностей спортсмена, которые определяют эффективность осуществления физической, технической и тактической подготовок. Однако, психологическая подготовка белорусских спортсменов сводится к коррекции текущих психических состояний в соревновательном периоде и систематически осуществляется преимущественно с членами национальных команд. При подборе средств и методов психолого-педагогического воздействия недостаточно внимания уделяется ее индивидуализации с учетом специфики вида спорта, половозрастных и психофизиологических особенностей.

Наиболее благоприятным для формирования личности является подростковый и юношеский возраст, так как в этот период закладываются основы профессионального мастерства спортсменов. Развитие произвольной саморегуляции двигательных действий, наряду с совершенствованием мотивационных, волевых и эмоциональных свойств спортсменов, накоплением двигательного опыта и развитием простых или сложных психомоторных способностей, рассматривается как важнейший аспект развития психологической подготовленности спортсменов в сложнокоординационных видах спорта.

При формировании психологической подготовленности юных спортсменов учитывались особенности построения ее многоуровневой системы. На психофизиологическом уровне – индивидуальный профиль асимметрий, формально-динамические свойства индивидуальности, психомоторные процессы. На психологическом уровне – специальные свойства личности, формируемые средствами и методами общей психологической подготовки. Рассмотрение психологической подготовки на уровне процессов, состояний и свойств позволило реализовать интегративный подход, который позволяет учитывать динамические характеристики при формировании личности. Формирование специальных свойств личности базировалось на закономерностях развивающего эффекта обучения и воспитания в процессе тренировочной и соревновательной деятельности юных спортсменов.

В процессе построения индивидуальных программ учитывались: гетерохронность и неравномерность развития психических и психомоторных процессов, свойств личности в различные возрастные периоды; сензитивные периоды развития (Ю.В. Верхошанский, 1975; А.А. Гужаловский, 1978; В.П. Филин, 1987 и др.). Это создало условия для реализации потенциала спортсмена и обуславливало изменения личности под влиянием обучения и воспитания, компенсацию психических процессов и свойств.

С целью формирования психологической подготовленности были подобраны методы и средства психолого-педагогического воздействия, разработаны комплексные индивидуализированные программы подготовки для юных спортсменов, занимающихся сложнокординативными видами спорта, что легло в основу методики психологической подготовки. Общие задачи психологической подготовки решались на протяжении года в учебно-тренировочном процессе на базе Минского государственного городского училища олимпийского резерва, согласно плану подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Формирование основ психологической подготовленности юных спортсменов было направлено на формирование способности к саморегуляции, мотивов спортивной деятельности (потребности в достижении цели и самосовершенствовании), волевого самоконтроля (настойчивости и самообладания), на подготовку к преодолению препятствий и трудностей (способность противостоять познавательным, эмоциональным, социальным, физическим, техническим и внешнесредовым трудностям), развитие психомоторных процессов (зрительно-моторной координации, специализированных восприятий: «чувства времени», «чувства темпа», «чувства ритма»).

С этой целью были проведены тематические беседы («Психологические трудности», «Страхи в спорте», «Основы саморегуляции»), социально-психологические тренинги («Целеполагание в спорте», «Мотивационный тренинг», «Преодоление психологических барьеров»), применялся диагностический комплекс «Выявление индивидуального профиля асимметрии – ВИПА», который является тест-тренажером, метод десенсибилизации, создание «внутренних опор», изменение направленности сознания, снижение психического напряжения путем разрядки (разминка, речевое и музыкальное

воздействием), психомышечная тренировка, регуляция мимической мускулатуры лица, дыхательные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики и глазомерных способностей и др.

Психологические мероприятия были распланированы на год и проходили по 2-3 раза в неделю, как на базе училища, так и на тренировках. Это позволило создать условия для специализированного развития психических свойств спортсменов, их генерализации и закрепления.

Решение частных задач предусматривало составление индивидуальных программ с учетом уровня развития психологической подготовленности и особенностей профиля асимметрии. В качестве методических приемов использовался акцент на результате деятельности, предваряющее описание необходимых действий, аналогия, договор, художественный образ поведения, апелляция к прошлому, акцент на детали, «Я-сообщения».

Индивидуализация средств и методов психолого-педагогического воздействия при левостороннем типе доминирования предполагала использование словесных формул внушения, обучение психической саморегуляции с помощью логических доводов, вербализацию последовательности выполнения двигательного действия, анализ результатов их выполнения, осмысление трудностей через их анализ, переключение внимания посредством уточнения инструкций и заданий, идеомоторную тренировку с проговариванием вслух, создание алгоритмов достижения целей спортивной деятельности.

При правостороннем типе доминирования использовались такие приемы как создание чувственных и зрительных образов двигательных действий (идеомоторная тренировка), опора на идеал в спорте, использование средств музыкального воздействия, изобразительных средств и метафор при обсуждении результатов деятельности, постановке целей, формировании способности к саморегуляции и самоуправлению.

В процессе реализации индивидуальных программ давались практические рекомендации тренеру по организации тренировочного процесса:

1. Моделирование соревновательных условий в процессе тренировочной деятельности, использование факторов неожиданности с анализом результатов выполняемых упражнений.

2. Секундирование спортсмена с опорой на образное и логическое мышление. Использование советов-подсказок и советов-наставлений.

3. Построение тренировочного процесса, который способствует накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию. Избегание разговоров об опасности упражнения; избегание преждевременного самостоятельного выполнения упражнения; последовательность в обучении; анализ и уточнение деталей техники; окончание тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения; создание условий, снижающих травматизм, в том числе обеспечение страховки. Создание условий для волевых напряжений, вплоть до запредельных; преодоление трудностей от незначительных до требующих определенных усилий; соблюдение принципа доступности и постепенности; установка на обязательное выполнение поставленной задачи.

4. Формирование чувства собственного достоинства и спортивной чести, использование требований, взысканий, доброжелательной критики, поощрения. Разнообразие средств, форм и методов проведения учебно-тренировочных занятий и организация досуга на сборах.

5. Постановка конкретных, реальных целей тренировочной и соревновательной деятельности, цель должна быть непрерывной, с постоянно возрастающими по трудности частными задачами. Афиширование успехов спортсмена. Эмоциональность тренировочных занятий, использование музыкального фона, эффекта соперничества.

6. Использование различных форм поощрения: морально (похвала, благодарность, проявление доверия), материально (приз, грамота), привлечение спортсмена себе в помощники, назначение дежурным, одобрение (словом, интонацией, мимикой, пантомимикой). Применение наказания посредством замечаний, выговора, изменения отношения к спортсмену, отстранения от выполнения задания, выполнения внеочередных работ. Побуждение интереса к содержанию занятий, стремлению к познанию теоретических закономерностей, чувства удовлетворения от самого процесса тренировок.

Практические рекомендации спортсмену по развитию специальных свойств личности, совершенствованию психомоторных процессов:

1. Создание ритуала пред- и соревновательного поведения.

2. Использование самоодобрения, самообязательств, самоконтроля и самоприказов. Концентрация на достижение победы и высокого результата, на максимальное использование технико-тактических и физических возможностей; создание представлений о преимуществе над соперником; самоубеждение, направленное на повышение ответственности за результат выступлений.

3. Использование приемов самовоспитания воли, связанных с отношением к другим людям, к себе и организацией тренировок: подражание при управлении поведением, обязательства, желание показать себя в качестве примера для других, чувство самолюбия; отвлечение от трудностей, самоуверенность, самокритика, постановка дополнительных целей, дисциплина.

4. Систематическое использование средств, методов и приемов саморегуляции в тренировочном процессе, их актуализация в соревновании.

Таким образом, разработанная и апробированная методика психологической подготовки, отражает механизм использования комплекса методов, приемов, средств, условий обучения и воспитания юных спортсменов, поэтому может служить примером практической реализации системы психологической подготовки в рамках конкретного учреждения подготовки олимпийского резерва.

### 3.4. Возможности поливариантного подхода в системе психологического сопровождения спортивной деятельности сборных команд России<sup>36</sup>

В преддверии Игр XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия) и Чемпионата Мира 2018 года по футболу в России и других значимых спортивных событий, в центре внимания спортивных психологов должны находиться в первую очередь сборные национальные команды. В спорте высших достижений успешность деятельности определяется не только высоким уровнем физической, технической и тактической подготовки, но и от уровня психологической подготовки для достижения наивысшего спортивного результата, что обеспечит создание необходимой базы для победных выступлений на Олимпийских Играх, Чемпионатах Мира и Европы и т.д.

В спортивной деятельности, несмотря на употребление термина «психологическое сопровождение», его смысловая нагрузка выглядит пока менее конкретизированной (в отличие от распространенного «обеспечение»), «а в операционализации его компонентов пока не достигнуто единства и четко выраженных отличительных критериев данного подхода» [52, с. 8].

Результаты теоретического анализа научных работ, проведенные Г.В. Ложкиным и А.Б. Колосовым [31] позволили выявить существование двух развивающихся методологических подходов в спортивно-психологических исследованиях: 1) деятельностный подход, характеризующегося директивностью в требованиях к личности относительно к модельным характеристикам; 2) субъектный подход, основанный на внимании к личности спортсмена и предполагающего ответственность субъекта за свободу выбора в решениях.

Однако полагаем, что процесс психологического сопровождения спортивной деятельности должен рассматриваться в направлении системного и поливариантного подходов.

Системный подход становится главной методологией современной науки, ибо сейчас уже трудно, по-видимому, найти такую область знаний, которая не испытывала бы на себе влияние этой важнейшей методологии. Всеобщее увлечение «системностью» лишь внешне носит оттенок моды - на самом же деле за этим научное и практическое осознание системности как одного из важных параметров окружающего нас объективного мира и методологическое осмысление ее в качестве особого измерения действительности. Само понятие «система» довольно расплывчато и в наиболее общей трактовке система определяется как множество взаимосвязанных элементов, образующее устойчивое единство и целостность, обладающее интегральными свойствами и закономерностями.

Дефиниция «поливариантность» (поли... - от греч. polys - многочисленный - обширный; вариантность от лат. (varians, род. variantis) -

---

<sup>36</sup>Уляева, Л.Г. *Возможности поливариантного подхода в системе психологического сопровождения спортивной деятельности сборных команд России / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Спортивный психолог. – 2014. – №4.*

«изменяющийся») – предполагает множество, всесторонний охват и разнообразие векторов развития событий и каждый человек получает возможности более свободного изменения своей жизненной траектории, а поливариантный подход в целом позволяет оптимизировать творческий потенциал человека в процессе самореализации в деятельности.

В результате теоретического анализа источников информации и обобщение практического опыта считаем, что поливариантный подход может стать одной из ведущих подходов в процессе медико-психологического сопровождения спортивных сборных команд.

В системе психологического сопровождения спортивной деятельности принято выделять организационную и методическую составляющие.

В.Г. Сивицкий предлагает следующие рекомендации по организации системы психологического сопровождения:

1) создание базы данных специалистов по спортивной психологии, которые могут быть привлечены к работе со сборными командами;

2) проведение экспертной оценки квалификации специалистов по спортивной психологии с определением их профессионального потенциала и возможностей в спорте;

3) введение в штатное расписание ставок психологов или приглашать на них наиболее востребованных специалистов, т.е. «за каждым видом спорта закрепить одного психолога или форма сотрудничества на договорных условиях со специалистами из различных областей психологии»;

4) обеспечение ответственности федерации по видам спорта за систематическое проведение мероприятий по психологической подготовке:

– информирование тренеров о достижениях спортивной психологии (выступление психолога на тренерском совете) – не реже 1 раза в квартал;

– собеседование членов сборных команд с психологом (из утвержденной базы специалистов) – не реже 1 раза в квартал (на ежегодной аттестации отчитывается федерация и психолог);

– включение психолога в состав участников учебно-тренировочных сборов и делегации на международные соревнования – не реже 1 раза в год (т.е. «психолог должен стать полноправным членом тренерского штаба; психологу необходимо создать условия для осуществления психологической подготовки; перед психологом нужно ставить конкретные задачи и добиваться внедрения его предложений в тренировочный процесс; организация обратной связи с тренерами и спортсменами для оценки эффективности психологического сопровождения»);

5) критерий работы спортивного психолога – не только результат выступления спортсмена на соревнованиях, но и позитивная динамика психологических показателей; профессиональное развитие психолога - систематический обмен опытом и использование инноваций; преемственность специалистов, чтобы переход на новый уровень (команду, возрастную категорию и т.п.) не нарушал системы подготовки конкретного спортсмена.

Методическое составляющее в деятельности спортивного психолога в процессе психологического сопровождения с позиций системного и поливариантного подходов может включать следующее:

- 1) базовая психодиагностика (оценка текущего уровня психологической подготовленности);
- 2) программирование и моделирование психологической подготовки (разработка индивидуальной программы воздействий – психоспортграмма – по П.А. Рудику);
- 3) мониторинг и оперативная психодиагностика (организация обратной связи о состоянии);
- 4) психологическая коррекция и консультация (применение при необходимости дополнительных мероприятий);
- 5) психологический настрой и психорегуляция (создание адекватного психического состояния);
- 6) управление психическим состоянием спортсмена в период соревновательной деятельности (секундирование);
- 7) социально-психологическая реабилитация негативных последствий.

Цель психологического сопровождения тренерской деятельности, заключается в обеспечении оптимальных условий взаимодействия всех субъектов спортивной деятельности.

Психологическое сопровождение деятельности в спорте (особенно в адаптивном спорте) организуется с учетом социально-психологической ситуации, в которой находится спортсмен. Использование системного и поливариантного подходов прослеживается и в принципах профессиональной деятельности многих ведущих тренеров страны, например, известного тренера Анатолия Тарасова – «Позитивное – стимулируй, негативное – блокируй», «Сильное – совершенствуй, слабое – корректируй».

Поскольку немногие сборные команды (например, юношеские) имеют штатную единицу спортивного психолога, тренер-педагог вынужден брать на себя его функции, и даже при его наличии отсутствует возможность организации психологического сопровождения как непрерывного, перманентно осуществляемого процесса. Так, например, тренер не может предварительно запланировать полный объем используемых психологических средств, методов и форм взаимодействия, поскольку основным принципом психологического сопровождения является адекватность актуальной ситуации, поэтому тренер моделирует требуемые психологические ситуации, создает условия для возникновения у спортсменов заданных психических состояний и обучает основам психологического настроя, психорегуляции и др.

Значительная часть учебно-тренировочной и других видов деятельности сопровождается тренером, исходя из особенностей взаимодействия субъектов деятельности, специфики переживания спортсменом личностных трудностей, страхов, связанных с качеством ее выполнения значимой спортивной деятельности. В связи с этим, важным психологическим качеством является способность тренера предвосхищать развитие ситуации, организовывать ее развитие как управляемое.

Создавая развивающие поливариантные ситуации, тренер развивается сам, вырастая до уровня адекватно развернутых ситуаций, в которых личность спортсмена проявляет способность управлять своим психическим состоянием, совершенствоваться в спортивной деятельности, избирая эффективные коммуникативные техники, игровые ситуации, достигая планируемых результатов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

В ходе психологического сопровождения деятельности тренер-педагог:

1) сопровождает себя, поскольку является наглядным примером своим воспитанникам – оптимизирует свои переживания, отношения, мысли, чувства; совершенствует особенности организации, волевой регуляции; стремится к своевременной коррекции негативных характерологических проявлений, погрешностей в принятых решениях в процессе деятельности;

2) сопровождает развитие свойств личности спортсмена: направленно-сти деятельности, проявляющейся в ценностно-мотивационной сфере личности, интересы, склонности, волевые качества и т.д.;

3) сопровождает деятельность спортсмена, создавая спортивные приоритеты командной деятельности, готовности к проявлению целенаправленной активности в различных амплуа;

4) сопровождает социально-психологические процессы образования спортсмена, эффективно развивая и применяя культурный потенциал его группы поддержки (семья, друзья) и т.д.

Реализация процесса психологического сопровождения спортивного психолога в сборных командах предполагает три взаимосвязанных компонента [29]:

1) систематический мониторинг социально-психологического статуса спортсмена и динамики его развития;

2) создание социально-психологических условий для раскрытия творческого потенциала личности и их успешной спортивной самореализации, которое предполагает разработку индивидуальных и групповых программ психологического развития на основании данных психодиагностики;

3) создание специальных психолого-психологических условий для оказания помощи спортсменам, имеющим психологические проблемы.

Эффективное психологическое сопровождение спортивной деятельности в сборных командах возможно в рамках целостной концепции, реализующей системный подход и метод моделирования, который обеспечит познание развития и прогнозирование реальных возможностей спортсмена. Оно определяется такими критериями личностного развития спортсмена, как: осознанность выборов, уровень субъективной включенности в проектирование и моделирование жизненного пути, стремление к самопознанию, рефлексивность интересов и склонностей, придание деятельности личностных смыслов. Поливариантный подход в процессе психологического сопровождения открывает возможности успешной реализации творческого потенциала самореализации спортсменов, современных научных достижений и может стать одним из ключевых в деятельности тренера и спортивного психолога.



### 3.5. Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивной деятельности<sup>37, 38, 39</sup>

В спортивной деятельности особенности личности сопряжены с выбором стратегии их реализации в процессе воспитания: стратегией индивидуализации и стратегией избавления от недостатков. Стратегия индивидуализации предполагает всесторонний учет индивидуальных особенностей личности, формирование индивидуального стиля деятельности, в котором не просто учитывается весь комплекс свойств психики спортсмена, но и нарабатываются приемы деятельности, в которых наиболее выгодным способом реализованы конкретные особенности.

Справедливы слова С.Д. Неверковича [41] о том, что в спорте высших достижений успеха добиваются не мышцы и не то иное свойство нервной системы, а человек, личность. Личность раскрывает свои подлинные возможности при увлеченном и творческом овладении мастерством. Таким образом, психологическое обеспечение самореализации личности в спортивной деятельности направлено на оценку и повышение надежности и результативности деятельности и в рамках данного исследования подробно рассмотрим раздел психологической подготовки юных спортсменов.

Психологическая готовность к спортивной деятельности определяется уровневым строением этой деятельности и, повторяя это строение, включает в себя психологическую готовность к отдельным деятельностям – тренировочной, соревновательной, восстановительной и другим, динамически включаемым в спортивную деятельность, а также психологическую готовность к действиям, включенным в каждую из этих деятельностей.

Психологическая готовность к спортивной деятельности в целом существенно отличается от психологической готовности к отдельным спортивным деятельностям и содержательно определяется, как актуальная готовность достигать высоких спортивных результатов и устойчивое изменение к построению долгосрочной спортивной карьеры, смысловое соответствие жизненных целей и целей спортивной деятельности.

В процессе формирования психологической готовности, предположительно, первым формируется мотивационный компонент, который делает возможным начало осуществления деятельности, одновременно формируется когнитивный компонент. Аффективный компонент формируется позднее и

---

<sup>37</sup>Уляева, Г.Г. Психологическое обеспечение самореализации личности в спортивно-игровой деятельности / Г.Г. Уляева // Итоговый сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции: «Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)». – М., 2013. – С. 80–86.

<sup>38</sup>Уляева, Л.Г. Роль психологической поддержки в становлении личности спортсмена / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Б.Б. Раднагуруев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – №6. – 2014. – С. 14–17.

<sup>39</sup>Уляева, Л.Г. Организация психологической подготовки в системе интегральной подготовки спортсменов (статья) / Л.Г.Уляева, И.А. Родионова // Спортивный психолог. - №1 (22). – 2011. – С. 28–32.

именно с его формированием связано появление смыслового компонента, который представляет собой единство аффективного и когнитивного, придающего целенаправленность мотивации, в чем и проявляется его интегративная функция по отношению к другим компонентам психологической готовности.

Психологическая подготовка спортсмена включает несколько видов психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач: 1) общая психологическая подготовка; 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям; 3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования; 4) послесоревновательная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам, а ее задачи реализуются посредством:

1) создания условий для развития спортивно важных психических качеств личности;

2) обучения спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

3) моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

*Специальная психологическая подготовка* направлена, прежде всего, на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности посредством решения частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена,

- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»,

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником,

- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы,

- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием [52].

Обычно стрессовая ситуация соревнования вызывает повышение уровня активизации, мобилизацию сил, однако может вызывать и дезорганизацию поведения и деятельности. Противодействие неблагоприятным стрессогенным факторам осуществляется специальным овладением приемами регуляции психического состояния.

В.Р. Малкин [12] предложил оригинальный метод психоформирующей тренировки, использование которой перед стартом позволяет формировать у спортсмена эмоциональные установки на спортивную деятельность: «состояние спортивной злости», «бега на одном дыхании» (в беге на 100 м.) и т.д.

*Психологическая (психическая) защита* является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта.

Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (хотя может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, т.е. в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Организация эффективной и надежной системы психологической подготовки спортсменов должно предусматривать:

- формулирование основной цели и задач построения системы психологической подготовки, адекватной, прежде всего, специфике вида спорта;
- подбор средств и методов психодиагностики, позволяющих определить основные индивидуальные особенности спортсменов;
- контроль за динамикой актуального психического состояния и психофизиологической работоспособности спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- анализ тренировочных нагрузок и состава боевой соревновательной деятельности спортсменов;
- формулирование целевых установок и целевых задач для каждого спортсмена;
- подбор средств и методов, адекватных путям решения целевых задач (средства достижения цели), этапу (периоду) годового макроцикла и индивидуально-типичным особенностям спортсменов;
- проверку эффективности использованной программы подготовки и ее коррекцию.

Таким образом, психологическая подготовка в системе интегрированной подготовки спортсменов должна быть направлена на создание предпосылок для реализации конкретных специальных способностей спортсменов в экстремальных условиях соревнований. В основе психологической подготовки должно лежать применение слова и образа; а в системе использования – естественное сочетание вербальных, визуальных и моторных воздействий.

Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, т.е. в свойство личности. При этом психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса (А.В. Родионов, 2002).

Содержание конкретных средств и методов психологической подготовки, применяемых как отечественными, так и зарубежными психологами, раскрывает следующая классификация [53].

*По цели* применения средства и методы психической подготовки делятся на: мобилизующие, корригирующие, релаксирующие;

*По содержанию:* психолого-педагогические, преимущественно психологические, преимущественно психофизиологические. В свою очередь, в *первой группе* могут выделяться: убеждающие; направляющие (те и другие - преимущественно словесные); двигательные; поведенческо-организующие средства; *во второй:* суггестивные (внушающие), ментальные (сочетающие воздействие словом и образом), социально-игровые средства; *в третьей:* аппаратные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные (например, дыхательно-двигательные).

*По сфере воздействия* дифференцируются: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями), средства воздействия на интеллектуальную сферу, на волевую сферу, на эмоциональную сферу, на нравственную сферу;

*По адресату:* средства, направленные на психическую подготовку тренера, средства управления непосредственно спортсменом или командой;

*По времени применения:* предупреждающие, предсоревновательные, соревновательные, постсоревновательные;

*По характеру применения:* саморегуляция (аутовоздействия), гетерорегуляция (воздействия других участников педагогического процесса – тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

Психологическая подготовка юных спортсменов осуществляется с учетом следующих аспектов деятельности: учет психологических трудностей спортсменов, связанных с началом спортивной карьеры; помощь спортсменам в преодолении соревновательного стресса; создание условий для развития значимых личностных характеристик спортсменов; развитие навыков саморегуляции, концентрации внимания.

Одним из эффективных способов решения проблемы социализации личности в процессе осуществления психологической подготовки с юными спортсменами выступают социально-психологические тренинги. Они направлены на решение следующих задач: а) повышения социально-психологической компетенции юных спортсменов и развития их способностей эффективно взаимодействовать с окружающими; б) формирования активной социальной позиции спортсменов и развития их способностей производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей; в) повышения уровня психологической культуры.

Разнообразные виды тренингов, которые проводятся как в ходе учебно-тренировочного занятия, так и вне его, характеризуются как: перцептивно-ориентированные тренинги; тренинги общения; тренинги личностного роста; тренинги умений.

Для любого из этих тренингов характерны следующие фазы: организационно-подготовительная, вводно-ознакомительная, диагностическая, коррекционно-развивающая, заключительно-обобщающая.

В процессе развития конкретного качества или способности может использоваться сказкотерапия, притчи. Использование притчи позволяет ребенку в краткой форме изложить сущность необходимой информации. Притча – это особая форма рассказа, имеющая двойной смысл: прямой и косвенный, который представляется достаточно интересным. Смысл, высказанный в данной форме более доступен, юный спортсмен понимает сущность явления, минуя его логический анализ. Притча используется в условиях коммуникации, когда тренер и ребенок выходят на уровень духовного общения.

В процессе психологической подготовки широко используются методы коммуникации, ориентированные как на логико-понятийное мышление, во всяком явлении рассматривающее множество сторон, свойств, так и на образное, отражающие явления целостно, без дробления и расчленения. Тренер-преподаватель в процессе педагогической деятельности определяет стили подачи информации, адресованной юному спортсмену.

Необходимость использования методов самоконтроля, самоанализа, самоприказа, самовнушения, самопрограммирования целевой установки, самопринуждения, самоодобрения, самоуспокоения – неоспорима, поскольку развитие личности ребенка осуществляются только теми методами, которые преломляются, проходят сквозь внутренний мир растущего человека, формируют личностно обусловленный осознанный выбор.

Цель психолога в групповой работе в спортивно-игровой команде: психологическая поддержка юного спортсмена в процессе самореализации.

Задачи детского спортивного психолога:

- содействие развитию спортивно важных качеств личности;
- формирование доминирования мотивации самосовершенствования;
- оказание помощи в разработке программы самосовершенствования;
- оказание психологической помощи в процессе занятий.

Задачи юного спортсмена:

- понимание значимости самосовершенствования;
- освоение техник, методов, способов, способствующих высоким результатам в спорте;
- осуществление переноса приобретенных знаний, умений в спортивно-игровую деятельность.

Направленность юных спортсменов на общение создает благоприятные условия для групповых занятий в игровой команде, в процессе которых появляется возможность опосредованно управлять процессом самореализации, выявлять психологические ресурсы членов команды, оказывать своевременную помощь и поддержку.

Таким образом, перед психологической подготовкой юного спортсмена встает задача определения и реализации способов и методов психологической поддержки спортсменов в личностном и профессиональном развитии, а также поиска вместе со спортсменами-профессионалами путей их дальней-

шей самореализации. В процессе взросления человека актуальным является его профессиональное и личностное развитие. Это объясняется тем, что с одной стороны человек имеет свои индивидуальные характеристики, (потребности, интересы, интеллект, установки и т.д.), оказывающие особое влияние на выбор профессиональной направленности и ход профессиональной адаптации. Данные характеристики, как правило, способствуют появлению профессионального мастерства, творческому подходу в деятельности, но также они могут препятствовать профессиональному совершенствованию (отсутствие профессиональных способностей, рвения, навыков саморегуляции и т.д.), приводить к быстрому профессиональному увяданию.

Модель профессионального развития является для спортсмена способом выйти за рамки своей обычной практики, посмотреть на плоды спортивной деятельности под разными углами и преобразовать его, что позволяет принимать, грамотно оценивать и осознавать любые трудные задачи и противоречия. Уверенно разрешать их в соответствии со своими внутренними ценностями. При такой модели любая сложная задача становится стимулом в саморазвитии, как средство преодоления себя и именно такая модель является объектом психологической поддержки становления личности спортсмена-профессионала со стороны субъектов в процессе деятельности. Для реализации психологической поддержки необходимо создание системы психологического сопровождения спортсменов и такой системой может выступить психологическая служба.

### **3.6. Оценка и формирование психологической подготовленности спортсменов**

#### **3.6.1. Мониторинг психологической подготовленности спортсменов<sup>40</sup>**

Для изучения и формирования психологической подготовленности спортсменов мониторинг выступает неотъемлемым компонентом, объектами которого является развитие психических и психомоторных качеств личности спортсменов, а также совершенствование их тренировочной деятельности.

Сравнение мониторинга и диагностики проводилось в работе С.В. АLEXИНОЙ, М.Р. БИТЯНОВОЙ [3]. Психологическая диагностика, с одной стороны, это деятельность по выявлению и изучению индивидуально-психологических и индивидуально-психофизиологических особенностей человека. Различные методы и конкретные приемы психологического диагностирования достаточно часто рассматриваются как основное содержание мо-

---

<sup>40</sup> Мельник, Е.В. *Мониторинг психологической подготовленности спортсменов училищ олимпийского резерва* / Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий, Е.В. Силич (Воскресенская) // XIII Международная научная сессия по итогам НИИР за 2012 год «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту»: материалы Междунар. науч.-практ. конф.: в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т.Д.Полякова (гл. ред.) [и др.]; Минск, 20 марта – 30 мая 2013 г. – Минск: БГУФК, 2013. – Ч. 1. – С. 269–272.

ниторинговых программ. Большинство психологических мониторингов, описанных в современной литературе – это исследования, построенные на основе батарей психологических опросников, тестов и экспериментальных процедур. Диагностическая и мониторинговая деятельность близки по структуре. Вместе с тем, диагностика преимущественно ориентирована на выявление актуального состояния и сравнение его с некоторым эталоном (например, нормой развития), то есть на постановку психологического диагноза. Мониторинг же фиксирует актуальное состояние в целях составления прогноза и обеспечения функции управления ситуацией и процессом.

Понятие мониторинга близко к общенаучным педагогическим и психологическим понятиям обратной связи, рефлексии, контроля, аттестации, однако данные процессы являются лишь отдельными элементами мониторинга или его частными случаями. Мониторинг имеет ряд особенностей, которые отличают его от других похожих процессов:

- целостность (представляет собой не только систему, а важный компонент подготовки, реализующий множество функций);

- непрерывность (постоянный сбор данных о текущем состоянии спортсмена, уровне развития психических и психомоторных качеств, помоуостойчивости, спортивной мотивации);

- диагностичность (наличие модели или критериев, с которыми можно соотнести актуальное состояние спортсмена, его психические и психомоторные качества);

- информативность (включение в состав критериев для отслеживания наиболее проблемных показателей, на основании которых можно делать выводы об ухудшении психологической подготовленности, обоснованность модели и отслеживаемых параметров);

- оперативность (использование методов экспресс-диагностики непосредственно в учебно-тренировочной и соревновательном процессе);

- обратная связь (информирование спортсмена, тренера о результатах мониторинга, что позволяет вносить коррективы в процесс подготовки).

Применительно к психологической подготовке были выделены его структурные компоненты (рисунок 10).

Мониторинг психологической подготовленности позволяет решить следующие задачи:

- получение максимально полной психологической информации, характеризующей подготовку спортсменов в конкретном виде спорта.

- предоставление этой информации в соответствующем виде (для тренера, спортсмена, родителя и др.).

- обоснование системы психолого-педагогических коррекционно-развивающих мероприятий.

Систематическое отслеживание результатов приводит к пониманию индивидуальных особенностей, позволяет прогнозировать состояние спортсмена, оценить успешность проведённых мероприятий. Наличие в мониторинге коррекционно-развивающего блока и накопление базы данных обеспе-

чивает развитие системы, переводя работу на качественно новый уровень. Проведение мониторинга психологической подготовленности должно начинаться с формулировки целей его проведения. Эти цели объединяют все последующие этапы обследования и во многом определяют их содержание. Разработка этапов включает конструирование системы заданий и средств сбора информации, организацию объекта контроля и проведение тестовых срезов, сбор данных, их обработку, анализ и интерпретацию результатов.



Рис. 10. Направления мониторинга психологической подготовленности спортсменов

Для организации эффективного мониторинга психологическое тестирование целесообразно проводить с использованием компьютерных версий диагностических методик. Совокупность получаемых данных позволит оценить спортивный потенциал, который должен быть реализован в процессе подготовки спортсмена. Использование возможностей компьютерных технологий позволяет быстро и с высокой степенью надёжности обрабатывать большие массивы данных, представлять их в форме, удобной для пользователей. Статистическая обработка данных даёт возможность: получить возрастные нормы для каждого изучаемого параметра, выделить группы спортсменов с высокими и низкими показателями, отследить динамику изменений результатов в течение заданного отрезка времени.

Проведенный анализ используемых методов изучения психологической подготовленности показал широкие возможности компьютерной диагностики для комплексного тестирования и дальнейшего совершенствования психомоторных процессов, обнаружил недостаточный учет специфики спортивной деятельности, что обусловлено необходимостью разработки новых методов для мониторинга психологической подготовленности.

В этой связи наибольшее значение придается изучению двигательной реакции (простой, сложной: различительной, дифференцировочной, РДО), скоростных, силовых, координационных способностей и других психомоторных характеристик. Особую роль при этом играют специализированные вос-



приятия – «чувство времени», «чувство ритма», «чувство пространства», «чувство дистанции», «чувство ковра», «чувство снаряда» и др.

Управление движениями осуществляется путем анализа, оценки и сравнения ощущений, связанных с мышечной деятельностью. Чувственно-образная регуляция поведения базируется на пространственно-временных отношениях [4, 30, 64]. П.Ф. Лесгафт физическое упражнение рассматривал как единый процесс физических и психических явлений, отводя главную роль умению управлять мышечным аппаратом как особой сенсомоторной способности [30]. Б.Г. Ананьев определял формирование любого психического процесса в онтогенезе как взаимодействие «психофизиологических функций (сенсорных, мнемических, вербальных, тонических и др.), действий с разнообразными операциями и мотивацией» [4].

В системе подготовки спортсменов психологическая подготовка неразрывно связана с другими видами подготовки, а оценка эффективности двигательных действий должна опираться на диагностику уровня развития значимых для вида спорта пространственно-временных характеристик. Тем не менее, в спортивной психологии не разработан диагностический инструментарий, отражающий специфику видов спорта.

В систему компьютерного тестирования «PSY-MONIT» включены следующие тесты для изучения психологической подготовленности:

- «Чувство времени»: тесты «Му\_Timer», «Индивидуальная минута».
- «Чувство пространства»: «Кинематометр», «Глазомер», «Зрительно-моторная координация – полоска, спираль»).
- «Чувство темпа и ритма»: «Дозированный теппинг-тест», «Ритмик».
- Сенсомоторные реакции спортсмена: «Простая двигательная реакция»; «Латерализованная ПДР на зрительный раздражитель», «Реакция на движущийся объект», «Реакция «переделки» сигнального значения».
- Внимание спортсмена: «Числовая таблица», «Перекресток».
- Отношение к психологической подготовке: опросник «ОППс», шкала «ТСС (Тренировка, Соревнование, Самооценка)».
- Помехоустойчивость спортсмена: опросник «ПУс».

Оперативная диагностика отдельных психических и психомоторных характеристик личности позволит реализовывать индивидуальный подход в психологической подготовке спортсменов, обучающихся в училищах олимпийского резерва.

Таким образом, мониторинг является эффективной технологией, обуславливающей развитие и саморазвитие личности спортсмена. Его результаты выступают информационной основой принятия управленческих решений и проектирования профессионального роста спортсмена и тренера. Систематическое обследование спортсменов по перечисленным методикам позволит изучить динамику отдельных компонентов психологической подготовленности и объединить результаты в комплексную оценку для более точного прогнозирования соревновательной успешности олимпийского резерва.

### 3.6.2. Отношение к психологической подготовке спортсменов <sup>41</sup>

В процессе многолетней подготовки спортсменов подчеркивается важность психологической подготовки на различных этапах спортивной деятельности. Несмотря на большое разнообразие существующих точек зрения на ее рассмотрение, основной акцент сделан на педагогический процесс, его содержание в зависимости от предмета исследования. Однако, при обращении к анализу педагогического процесса, исследования сужаются до изучения состояния готовности спортсмена, его компонентов. Под подготовкой спортсмена понимается «многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих обеспечить необходимую степень его готовности к спортивному достижению» [66, с. 86].

Психологическая подготовка может рассматриваться как один из видов формирования личности, наряду с воспитанием, обучением, упражнением и тренировкой, адресуемых К.К. Платоновым к определенной подструктуре личности. Она предусматривает «активизацию всей системы способностей к определенному виду труда... формирование не отдельных свойств личности самих по себе, а укрепление взаимосвязи всех свойств, необходимых для определенной деятельности, и формирование умения пользоваться ими именно в данной деятельности» [43, с. 247]. Психологическая подготовка представляет собой сложное, многомерное и многоуровневое, динамически развивающееся явление, важную движущую силу развития личности.

Определение путей формирования личности в процессе психологической подготовки возможно при обеспечении готовности спортсменов, тренеров и психологов к взаимодействию. Так как «любое внешнее действие опосредуется процессами, протекающими внутри субъекта, а внутренний процесс так или иначе проявляется вовне; вместе с тем под влиянием внешнего изменяется и внутреннее; ...изучая внешнюю сторону деятельности можно раскрыть внутреннюю сторону, а точнее, понять реальную роль психики в деятельности» [32, с. 211]. Это указывает на необходимость учитывать внешнюю и внутреннюю стороны деятельности, которые взаимосвязаны. Так, внутренний аспект психологической подготовки субъективно проявляется в многоуровневой системе общих и специальных свойств личности, обеспечивающих гармоничное развитие спортсмена и реализацию его возможностей.

Важным аспектом на всех этапах формирования личности спортсмена является изучение отношения человека к деятельности, которое способствует развитию интереса и повышению спортивной мотивации, что является определяющим в достижении наивысших результатов. В.Н. Мясищев в структуру личности, наряду с психическими процессами, свойствами и состояниями, включает отношения человека, которые рассматриваются как структурообразующее начало. Большое внимание уделяется установлению зависимости

---

<sup>41</sup> Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) *Отношение спортсменов и тренеров к психологической подготовке* / Е.В. Силич, Е.В. Мельник // *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вып. 14: у 4-х т. – Львів, 2010. – Т. 1. – С. 298–303.*

между отношением к деятельности и ее успешностью. Под отношением понимают «индивидуальную реакцию человека на события и готовность к оптимальной форме поведения в них» [39, с. 46]. В спортивной психологии изучение отношений нашло свое применение при разработке методик по измерению отношения спортсменов к тренеру, товарищам по команде и спортивной деятельности: «Шкала тренер-спортсмен» предназначена для оценки гностического, поведенческого и эмоционального компонентов, шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» выявляет особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации: уверенность в себе, восприятие и оценка возможностей соперников, желание участвовать и значимость соревнований, зеркальная самооценка спортсмена [45].

Отождествление понятий «спортивная деятельность» и «спорт высших достижений», как деятельности на достижение высоких спортивных результатов в процессе максимальных физических и психических напряжений, на удовлетворение интереса к виду спорта, приводит к обеспечению психологической составляющей в подготовке спортсменов, преимущественно членов национальных команд. Профессионально-спортивная позиция является узконаправленной, так как основывается только на значимости результативности спортсмена, выраженной в занятом месте, достигнутом рекорде, оцененных в различных единицах (метры, секунды, килограммы, баллы, очки и др.). Однако в работе со спортивным резервом необходимо опираться и на другие критерии психологической подготовленности (педагогические, психофизиологические, социальные и др.). Приоритетным направлением работы с юными спортсменами является создание предпосылок для результативности в тренировочной и соревновательной деятельности [34]. Одной из таких предпосылок выступает формирование позитивного отношения к психологической подготовке не только спортсмена, но и тренера.

Необходимость формирования у спортсмена положительного отношения к психологической подготовке подчеркивал Ю.Я. Киселев, так как «ее осуществление возможно лишь в том случае, если спортсмен сам активно хочет этого... спортсмен должен быть убежден в том, что если специально не заниматься психологической подготовкой, то результаты, показанные на тренировке, нельзя не только превзойти, но и повторить в трудных, порой непеносимых условиях соревнований» [27, с. 165].

В соответствии с содержанием психологической подготовки и особенностями работы психолога был разработан опросник для выявления отношения к психологической подготовке, как в целом, так и его составным компонентам: готовность сотрудничать с психологом и его роли в команде.

#### ***Методы и организация исследования.***

В процессе разработки опросника было проведено предварительное исследование, на основании которого проводилась проверка репрезентативности, надежности и валидности, рассчитывались тестовые нормы. В нем приняли участие 150 спортсменов, среди них 85 девушек и 65 юношей, занимающихся различными видами спорта. Опыт взаимодействия с психологом имело 34 спортсмена. Возрастной диапазон испытуемых составил от 17 до 38

лет. Спортивная квалификация респондентов была представлена ЗМС – 2, МСМК – 6, МС – 48, КМС – 33, перворазрядники – 38 и спортсменами, имеющих второй разряд – 22. Также в исследовании принимали участие тренеры (n=20) и психологи (n=38), с различным стажем работы и категорией, которые выступали в качестве экспертов.

Испытуемым предлагалось оценить 23 утверждения по пятибалльной системе: полностью не согласен, не согласен, частично согласен, согласен, согласен полностью. Отношение к процессу психологической подготовки и участию психолога в нем было выражено с помощью положительных и отрицательных утверждений. При обработке результатов опроса каждый из ответов оценивался в баллах: «полностью не согласен» – 1 балл, «не согласен» – 2 балла, «частично согласен» – 3 балла, «согласен» – 4 балла, «согласен полностью» – 5 баллов. Подсчитывалась общая сумма баллов при ответе на позитивные (14) и негативные утверждения (9). Была проведена процедура отсева неинформативных вопросов [37]. В результате чего в окончательный вариант опросника вошло 20 утверждений.

С целью разработки тестовых норм (таблицы пересчета «сырых» оценок в стандартные тестовые) была проведена линейная стандартизация полученных данных [40, с. 56-57]. Поскольку полученное распределение соответствует нормальному закону (K-S,  $d=0,82$ , при  $P<0,01$ ). В качестве стандартной тестовой шкалы выбрана 10-балльная шкала стенов [22, 37]. В соответствии со шкалой стенов выраженность отношения к психологической подготовке определялась по следующей градации: сверхпозитивное – 40 и больше баллов (8-10 стенов); позитивное – 20-39 баллов (4-7 стенов); негативное – менее 20 баллов (1-3 стена).

Негативное отношение к психологической подготовке показывает скептическую позицию как к специалистам, так и процессу, что говорит о несформированной готовности к взаимодействию. Р.М.Загайнов подчеркивал значимость сотрудничества в системе «тренер-спортсмен-психолог» для успешного решения проблем «...такой союз может состояться при одном обязательном требовании к тренеру – в любых действиях психолога он должен видеть одно – помощь, а не пищу для своей ревности!» [23, с. 244].

В целом позитивное отношение к психологической подготовке показывает хорошую готовность спортсмена или тренера для взаимодействия с психологом, а также их осведомленность о возможностях психолога и, при необходимости, способность самостоятельно решать возникающие в спортивной деятельности проблемы.

Высокая степень выраженности показателей отношения к психологической подготовке свидетельствует о гипертрофированной потребности в психологической помощи со стороны специалиста, наличии серьезных психологических проблем, а также тенденции к созависимым отношениям с психологом, что имеет также важное диагностическое значение.

### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Разработанный опросник проходил проверку на надежность и валидность (содержательную, эмпирическую и концептуальную). Содержательная валид-

ность закладывалась уже при подборе утверждений опросника. Заключение о содержательной валидности производилось экспертами-психологами, которые определяли соответствие содержания опросника измеряемой области, отношению к психологической подготовке. Эмпирическая валидность выражается количественной мерой статистической связи, коэффициентом корреляции, между результатами тестирования и внешними по отношению к ним критериями оценки диагностируемых явлений [22]. В качестве критерия позитивного отношения спортсменов ( $n=153$ ) к психологической подготовке рассматривалась совокупность психологических трудностей, с которыми спортсмены готовы обратиться за помощью к специалисту-психологу. Выявленная значимая корреляционная связь ( $r = 0,27$ , при  $p < 0,05$ ) позволяет охарактеризовать данный тип валидности предлагаемого опросника. Проверка концептуальной валидности теста по отношению к психологическому понятию об измеряемом психическом явлении осуществлялась в соотнесении с методикой «Потребность в психологической помощи» [44]. Значимая корреляционная связь ( $r=0,47$ , при  $p<0,05$ ) показывает зависимость между потребностью в психологической помощи, основанную на переживании собственного неблагополучия с отношением к психологической подготовке. Надежность теста отражает точность психодиагностических измерений, а также устойчивость результатов теста к действию посторонних случайных факторов [22]. С помощью повторного обследования испытуемых ( $n=20$ ) вычислялся коэффициент надежности. Установлена высокая ретестовая надежность ( $r = 0,77$ , при  $p < 0,05$ ).

На рисунке 11 представлены результаты диагностики отношения к психологической подготовке спортсменов, тренеров и психологов с целью выявления готовности к взаимодействию со спортивным психологом, ожиданий от психолога, его значимости в команде.

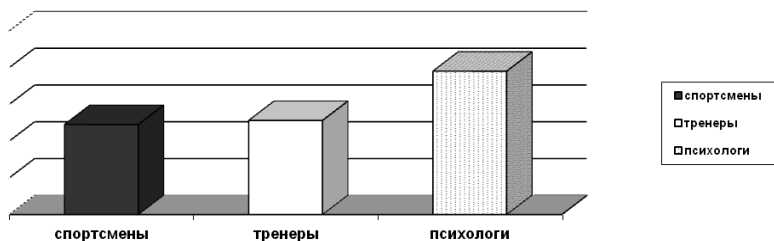


Рис. 11. Отношение спортсменов, тренеров, психологов к психологической подготовке

Полученные данные указывают на необходимость в организации планомерной работы по психологическому просвещению, на достижение оптимального взаимодействия в системе «тренер-спортсмен-психолог».

Психологи ( $7,8 \pm 0,23$  стенов) демонстрируют высокий уровень готовности осуществления психологической подготовки спортсмена по сравнению с тренерами ( $5,12 \pm 0,23$  стенов;  $t_{\text{эм.}} = 7,73$ , при  $p < 0,05$ ) и спортсменами

(4,9±1,29 стенов;  $t_{эмт.}=10,85$ , при  $p < 0,05$ ). Это связано с достаточным практическим опытом работы с различными психологическими проблемами: отсутствием роста спортивных результатов, взаимоотношениями в команде (с товарищами, тренером), нарушением управления движением, потерей интереса к занятиям избранным видом спорта, психической неустойчивостью и др. Спортсмены и тренеры показали средний уровень отношения к психологической подготовке, что свидетельствует о позитивной настроенности на работу с психологом.

Тренеры и спортсмены, не испытывающие потребности в привлечении психолога для решения данных проблем, либо решают их самостоятельно, либо не видят возможностей их устранения опытным специалистом.

### **Выводы.**

Проведенное исследование позволило изучить представления спортсменов и тренеров о значении, возможностях и потребности использования в многолетнем тренировочной процессе средств и методов психологической подготовки. Анализ психологических проблем, возникающих у спортсменов в сопоставлении с отношением тренера и психолога к психологической подготовке, позволит найти пути их решения, что будет способствовать формированию гармоничной, психологически здоровой личности.

### **3.6.3. Компьютерная психокоррекционная программа «ОБЛИК»<sup>42</sup>**

Компьютерная психокоррекционная программа «Оптимизация Балансировки Логико-Интуитивной Когерентности» (далее КПП «ОБЛИК») разработана российским учёным врачом-психотерапевтом В.Ю. Ведутовым из г.Новосибирска [13]. Успешность воздействия КП «ОБЛИК» обеспечена объединением различных эффективных методов психотерапии. Безопасность гарантирована научным экспериментом со студентами ГНМУ в г. Алматы в 2011 году [14]. КПП «ОБЛИК» даёт возможность человеку раскрыть свой творческий ресурс, осознать истинный потенциал своего организма. Выявив свои скрытые возможности, человек может активней включаться в постоянно изменяющиеся условия окружающей его социальной среды.

Программа позволяет выявить уровень разбалансировки работы полушарий головного мозга и восстановить их гармоничную деятельность. Это достигается путём выявления работы каждого полушария, сравнения их между собой и выравнивания их функционирования с помощью символов, цветов и духовно-нравственных понятий (счастье, надежда, семья, успех, молитва и т.д.). Программа даёт возможность человеку, используя свой творческий ресурс, восстановить баланс в работе полушарий головного мозга, что позволяет ему более эффективно управлять организмом. Гармонизация логическо-

---

<sup>42</sup> Уляева, Л.Г. Компьютерная психокоррекционная программа «ОБЛИК»- инновационная психотехнология в спорте / Л.Г. Уляева, В.Ю. Ведутов // Рудиковские чтения: материалы IX Международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта; Москва, 27–28 мая 2013 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; редкол.: А.Н.Блер [и др.]. – Москва, 2013. – С. 209–211.

го мышления и интуитивного наития позволяет по-новому взглянуть на проблемы и найти необычные методы их решений.

Простота и доступность делает КПП «ОБЛИК» методом выбора, поскольку для её выполнения достаточно ноутбука, доступа к Интернет, элементарных компьютерных навыков и 30 минут времени. Обсуждение результатов проводится оператором-консультантом.

Гармонизация логического мышления и интуитивного ощущения мира позволяет увеличить поисковую активность личности, осознание ею своего социального статуса. Это особенно важно для людей при изменении своих социальных ролей (выход на пенсию, поиск работы, переобучение). В этих ситуациях логика, как правило, не справляется. Включение интуиции с помощью КПП «ОБЛИК» даёт возможность перепроверить свои жизненные приоритеты, почувствовать их значимость и принять оптимальные решения.

Поскольку во время сеанса КПП «ОБЛИК» происходит гармонизация работы головного мозга, более эффективно становится управление органами и системами организма, улучшается не только психическое, но и физическое здоровье. Это повышает доверие человека к применяемому методу, стимулирует интерес, как к изучению самого себя, так и к осознанию значимости человеческой личности. Чрезвычайно полезным оказывается КПП «ОБЛИК» для семьи. Школьникам программа помогает открыть и развить в себе творческие ресурсы, сделать собственный выбор и осознать себя как личность. Психологическая разгрузка позволяет повысить стрессоустойчивость и сохранить физическое здоровье.

Использование КПП «Облик» чрезвычайно актуально в кризисных ситуациях, когда время ограничено, а «аварийные выходы заклинило». Стресс, попросту, блокирует логику, и поэтому рекомендации со стороны воспринимаются с трудом. Кроме того, реабилитация интуитивного полушария развивает творческий ресурс, а, значит, у человека появляются дополнительные возможности реализовать себя как Личность. Важно и то, что отсутствует «фильтр критики», - ведь человеку не навязывают стереотипы, он сам создаёт себе новую шкалу жизненных ценностей. И происходит это в лёгкой, почти игровой, форме. При этом духовный «передел» не является догмой, а может постоянно меняться, как и сама Жизнь!

Программа успешно прошла апробацию и была внедрена в подготовку к Олимпийским играм 2012 года спортивного резерва и сборной команды Казахстана по плаванию. Наиболее показательны результаты у брассиста МСМК: на фоне серьёзных психологических проблем во время тренировочных сборов у спортсмена остановился рост результатов, но после работы с КПП «ОБЛИК» в течение 11 дней у него открылось «второе дыхание», что отразилось и на результатах – победа на Международном турнире в Санкт-Петербурге и «серебро» на чемпионате Украины в марте, затем - первые места на чемпионате и кубке Казахстана.

Таким образом, программа ОБЛИК не решает проблемы, она помогает человеку разобраться в себе.

### 3.7. Психологическое сопровождение в подготовке спортсменов-футболистов

#### 3.7.1. Особенности психологического сопровождения спортивного резерва в футболе<sup>43, 44</sup>

Российский футбол после очевидного спада на протяжении последнего десятилетия, перешел в стадию повышения технико-тактического мастерства и зрелищности игры команд премьер лиги. С одной стороны, это связано с большим притоком в российские команды зарубежных футболистов, с другой, существенным уменьшением рассогласования в уровне мастерства «лидеров» и «аутсайдеров». Во же время постоянно ощущается явный дефицит талантливых отечественных игроков, что косвенно свидетельствует о снижении эффективности системы подготовки спортивных резервов.

Выход из создавшегося положения во многом связан с внедрением в методику подготовки спортивного резерва современных научно-методических основ управления и организации тренировочного процесса, которые нашли отражение в фундаментальных исследованиях последних лет (В.Г. Никитушкин, 2010; В.П. Губа 2009; И.И. Столов, 2008; D. Gould, 2009; R. Lidor, 2004).

П.А. Рудик писал: «Даже очень хорошо физически, технически и тактически подготовленный спортсмен не может одержать победу в соревновании (к которой он потенциально вполне подготовлен), если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и черты личности».

При характеристике футбола как игровой спортивной деятельности специалисты (Н.М. Люкшинов и др., 2006) обычно выделяют:

- командный характер деятельности;
- необходимость взаимодействия с партнерами;
- обязательное наличие у спортсменов хорошего развития таких спортивно важных психических процессов, как произвольное внимание, оперативная память, тактическое мышление, стрессоустойчивость;
- высокая динамично — взрывная работа организма спортсмена в режимах субмаксимальной и максимальной интенсивности;
- подчиненность игровому амплуа, требований к действиям отдельного игрока общекомандным задачам и целям;
- сложность действий футболистов;
- необходимость единоборства в тесном контакте с соперником;

---

<sup>43</sup> Уляева Л.Г. Проблемы психологического сопровождения спортивного резерва в российской футболе / Л.Г. Уляева, Н.В. Костикова // Молодая спортивная наука Беларуси: материалы Международной науч.-практ. конф. 8–10 апреля 2014 г. – Минск: БГУФК, 2014). – Ч. 2. – С. 151–154.

<sup>44</sup> Уляева Л.Г. Методика психологического сопровождения юных футболистов (на примере УОР по футболу «Мастер-сатурн») / Л.Г. Уляева, М.В. Ломейко // Современный футбол: состояние и перспективы; сб. материалов Всероссийской науч.-практ. конф. – М., 2012. – С. 224–237.



- частые скоростные перемещения игроков на достаточно большие расстояния, прыжки, рывки, финты;
- чередование успехов и неудач;
- зависимость успешной деятельности команды от согласованности действий партнеров между собой, четкого распределения игровых функций, взаимозаменяемости и взаимовыручки на поле;
- наличие большего количества зрителей и публичности соревнований;
- общественная значимость игры;
- интерес к футболу со стороны прессы, болельщиков, широкой общественности и средств массовой информации;
- частые переезды, игры на «чужом поле».

Именно в детско-юношеском футболе происходит как формирование фундамента общей и специальной физической подготовке, так и становление личности футболистов, которые в дальнейшем будут обеспечивать достижение ими высоких спортивных результатов. Отсюда – острая необходимость в реализации психологической подготовки юных спортсменов.

Целью исследования выступало изучение социально-психологических факторов успешности психологического сопровождения юных футболистов:

1) диагностика социометрического статуса каждого воспитанника ДЮСШ в команде,

- выявление референтных групп общения, изучение эмоциональной атмосферы в обследуемой команде и решения следующих задач:
- измерение степени сплоченности-разобщенности в команде;
- выявление относительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, отвергнутые)
- обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами;

2) определение индивидуально-психологических особенностей личности: темперамента, характера; мотивации и социально-психологической адаптации спортсменов к условиям тренировочной и соревновательной деятельности и решения следующих задач:

- индивидуализация специальной психологической подготовки – адаптации к условиям спортивной деятельности;
- формирование спортивной мотивации и чувства уверенности – повышение результативности деятельности в период ответственных игр;
- психопрофилактика, психокоррекция и психорегуляция негативных психических состояний юных спортсменов.

В исследовании участвовали 60 футболистов в возрасте 14-17 лет.

В результате получены следующие данные, которые можно систематизировать в следующих направлениях:

1) выявлен уровень особенностей социально-психических и коммуникативных свойств личности футболистов в зависимости от амплуа;

2) получены численные величины эффективности индивидуальной и групповой тактики в соревновательных играх футболистов;

3) установлена взаимосвязь между:

- особенностями оперативного мышления и внимания и индивидуальными тактическими действиями;
- социально-психическими действиями и групповыми тактическими действиями;
- коммуникативными свойствами личности и эффективностью переключений с индивидуальных тактических действий на групповые и наоборот.

По данным диагностики психологической подготовленности юных спортсменов экспериментальной группы выявлено, что:

1) более 80% юных спортсменов имеет низкий уровень соревновательной эмоциональной устойчивости, что подтверждает необходимость психологической работы над повышением и поддержанием соревновательной эмоциональной устойчивости через обучение навыкам расслабления, снятия мышечного напряжения;

2) более 50% юных спортсменов экспериментальной и контрольной групп обладают средним и низким уровнем тревожности и психологическая работа на данном этапе заключается в оптимизации уровня тревожности до состояния оптимального боевого;

3) менее 10% – имеет высокий уровень мотивации достижения, а в экспериментальной группе одинаковое количество юных футболистов с низким и средним уровнем мотивации достижения, что подтверждает необходимость психологической работы с юными спортсменами, направленной на повышение уровня мотивации достижения, формирование мотивационной установки на достижение успехов на протяжении всей спортивной карьеры.

По данным результатам диагностики психологической подготовленности юных футболистов можно заметить следующее, что у большинства спортсменов отсутствует соревновательная эмоциональная устойчивость и не до конца сформирована мотивационная установка на достижение успехов в спортивной деятельности, которая выявляет психолого-педагогические проблемы во взаимоотношениях в системе «тренер – спортсмен».

Собранные исследования говорят о том, что тренеры не всегда видят проблемы и трудности работы с детьми разных возрастов. Следует учитывать, что в российских детско-юношеских спортивных футбольных школах обучаются 160 юных футболистов в возрастном диапазоне от 8-17 лет и, в этой связи некоторые моменты учебно-тренировочного процесса нуждаются в обсуждении и переосмыслении.

Как правило, юные спортсмены в ДЮСШ в течение всего времени обучения проходят несколько ступеней развития, когда меняются мотивация и интересы, наступает зрелость. В принципе, психика детей также подчиняется закону периодичности. Одни возрастные периоды сменяются другими, которые имеют свои закономерные характеристики и отличия.

Они являются ключевыми в группах совершенствования, но, чтобы разобраться в деталях, нам необходимо хотя бы переосмыслить весь цикл подготовки с его задачами и целями. Тогда тренировки будут становиться цело-

стными осмысленными действиями, а не последовательностью механически связанных между собой звеньев.

Очевидно, что стратегия психологической подготовки, к примеру, легкоатлетов в корне отличается от стратегии подготовки футболистов. В одном случае – это один спортсмен, одна личность, а в другом – это единый футбольный коллектив, состоящий из множества индивидуальностей. Но вначале напомним о задачах обучения на разных периодах становления игрока. Для ясности проблемы мы отдельно, по периодам, рассмотрим тренировочный процесс и его влияние на приобретение умений и навыков, а также психологические задачи и цели в воспитании игрока. Такая классификация по годам поможет проследить и обосновать многие вопросы методического характера и позволит нам сформулировать основные принципы психологических приемов и методов подготовки.

Возраст самый трудный для тренеров и самый критический для самих спортсменов. Главное для тренера – удержаться от случайных ошибок, неосторожных действий и поступков. Результат таких мероприятий – это адекватные ситуации отношения между спортсменами. И если сам тренер будет интересен ему, то он завоеует его уважение и будет авторитетным наставником. Если рассматривать психологические аспекты футбольного образования, то нужно отметить, что вначале происходит приобретение двигательных навыков за счет изучения отдельных последовательных движений, то есть происходит формирование и развитие двигательных стереотипов.

В психологическом плане одна из общих возрастных особенностей подростка – это потребность в самоутверждении. Она основывается не на победах в игре, а в тренировочном процессе при ее достижении. Игра – это уже результат тренировочных занятий и осознанного обучения, где проявляется умение выполнять технические элементы при включении морально-волевых усилий. Волевые качества характеризуют стремление ученика к достижению результата и начинают развиваться и закрепляться именно в подростковом возрасте. Достаточно полную оценку результата совместной работы педагога и ученика можно дать уже к 15 годам. Здесь тренеру необходимо разобраться и учесть психологические особенности подросткового возраста, чтобы дальнейшую тренировочную работу подчинить становлению индивидуальности.

Переход из юниорского возраста во взрослый, то есть переход от этапа интенсивного развития к стационарному состоянию, предъявляет высокие требования к психологической подготовленности. Логика тренировки требует постоянно увеличивать нагрузки, а это, естественно, ведет к психическим перенапряжениям. Именно здесь формируется отношение к занятиям как к сложному труду с его ежедневными нагрузками и требованиями.

Перечисленные задачи обуславливают выбор адекватных тренировочных средств с учетом индивидуальных особенностей спортсменов, а также индивидуального планирования, способствующего раскрытию таланта игрока. Только правильно организованный тренировочный процесс в купе с профессиональным психологическим сопровождением является тем ключом, который выведет спортсмена на пик уровня готовности.

По итогам исследования юных футболистов были организованы занятия по программе психологического сопровождения спортивной деятельности и юные спортсмены, посещавшие занятия, направленные на психологическую подготовку отличались высоким уровнем самообладания, ответственности, дисциплинированности, уверенности в себе и повышением уровня мотивации к достижению успеха.

Следует отметить, что реализовать всю психологическую программу сопровождения спортивного резерва невозможно без единомыслия тренера и спортивного психолога. Несмотря на существующий опыт неудачных попыток взаимодействия с психологами в прошлом, причин неэффективности работы связки «тренер–психолог–спортсмен–команда» может быть очень много, причем со стороны любого из участников. Кратко рассмотрим некоторые типичные ситуации.

Нередко психолога приглашают разрешить в сжатые сроки ситуацию, которая «созревала» давно, но для разрешения большинства проблем требуется регулярное воздействие в течение определенного промежутка времени, порой достаточно продолжительного. Психолог не хирург – невозможно мгновенно удалить страх перед соперником (который в свою очередь закрепощает спортсмена-игрока), перед игрой (выполнением сложного упражнения, травмой и т.п.) или сформировать уверенность в победе на соревнованиях, это задачи психологической подготовки тренировочного процесса, а не настройки на выступление.

Также зачастую тренер считает себя психологом, воспринимая психолога ревностно или как конкурента. Этот факт считаем заблуждением, ведь психолог очень мощный помощник в достижении высоких результатов. Хотя все мы обладаем житейским опытом психологии, должны признать значимость работы профессионального психолога.

В спорте, как правило, тренер приглашает психолога, чтобы тот воздействовал на спортсмена, который, возможно, не очень склонен к выполнению дополнительной работы и изменениям. А учитывая, что многие психотехники, используемые в спортивной психологии (например, аутотренинг или идеомоторная тренировка, ментальные упражнения, саморегуляция), основаны на активном участии самих спортсменов-игроков, которых при этом невозможно проконтролировать, то может возникнуть ситуация, когда работа психолога формально выполняется, а результата нет.

Следовательно, нужна абсолютная мотивация юного спортсмена: личная мотивация и мотивация со стороны тренера и команды.

Решение проблем психологического сопровождения юного спортсмена должен быть сосредоточен:

1) в период учебно-тренировочной деятельности на: создание предпосылок для технико-тактического совершенствования, ликвидацию психологических барьеров, развитие специальных способностей, создание психической готовности к соревнованиям;

2) в период соревновательной деятельности на: коррекцию психических состояний непосредственно перед стартом; сохранение и восстановление

ние психической работоспособности, регуляцию негативных психических состояний, использование положительного психологического фона при анализе проведенных игр.

Эффективная система взаимодействий ДЮСШ (тренеров, администрации) и семьи позволяет рассматривать следующие направления работы:

- изучение социокультурных и воспитательных возможностей семьи;
- установление личностного контакта с родителями;
- организация совместной деятельности детей и родителей в условиях детско-юношеской спортивной школы;
- педагогическое просвещение родителей;
- психологическая помощь родителям в решении трудных проблем семейного воспитания.

Таким образом, успешной деятельностью в детско-юношеском спорте может быть при условии полноценной командной работы «Тренер – Психолог – Родители – Спортсмен – Команда» – это и есть одна из основных проблем психологического сопровождения спортивного резерва в футболе.

Была разработана методика, которая должна помочь учащемуся в его собственном психическом и личностном развитии. В первый год обучения, параллельно с основными направлениями деятельности по психологическому сопровождению проводится оценка особенностей познавательных процессов, определение уровня интеллекта, изучение особенностей личности и коллектива. Юным спортсменам давались знания, на доступном для понимания уровне по общей, возрастной, социальной психологии, психологии личности, психологии деятельности и психологии физического воспитания и спорта.

Занятия по методике психологического сопровождения юных футболистов начинается с 12-13 летнего возраста с введением основного курса. Он состоит из 21 ступени и рассчитан на 3 года обучения. Форма организации занятий: коллективная – со всей командой; малыми группами, в зависимости от игрового амплуа; индивидуальная. Форма проведения занятий: лекции, беседы, тренинги, индивидуальные консультации.

*Краткое содержание методики:*

Ступень №1 – Введение. Задолго до свистка. Нужна ли психологическая работа со спортсменами? Как работают психологи с иностранными футболистами.

Ступень №2 – Что такое духовная сила? Что такое психологические элементы игры? Качества личности игрока, обладающего психологической силой. Первый шаг на пути к тому, чтобы стать лучшим игроком - понимание того, что на ваши возможности влияют психологические факторы. Психологическую силу (силу духа) можно тренировать и развивать. Проявление психологической силы - это последовательно развивающаяся способность. Ваша цель - проявить все свои способности в каждой игре и на каждой тренировке.

Ступень №3 – Стресс. Что такое стресс? Как реагирует ваш организм на стресс. Признаки стресса до игры и во время игры. Причины стресса. Как

справиться со стрессом. Каждый человек испытывает тот или иной уровень напряжения. Все мы подвержены стрессу. Стресс это не всегда нечто неблагоприятное. Важно изучить, как стресс проявляется конкретно у вас. Важно уметь распознать уровень стресса, который вы испытываете в каждый данный момент. Игрок в состоянии стресса не может показать свою лучшую форму. Игрок, чувствуя напряжение в раздевалке, будет напряжен и на поле. Стресс никуда не девается. Стресс ухудшает концентрацию, а отсутствие концентрации ведет к ошибкам. Стресс затрудняет контроль эмоций. Утрата контроля над своими переживаниями приводит к ошибкам и нередко к тому, что судья показывает красную карточку. Важно знать, какой уровень стресса необходим вам для того, чтобы ваш потенциал максимально раскрылся. Основная причина стресса лежит в самом игроке. Уровень стресса можно контролировать, регулируя его таким образом, чтобы он способствовал реализации максимальных ваших возможностей. Психологическая подготовка включает: расслабление, визуализацию, контроль своих мыслей, планирование и анализ.

Ступень №4 – Расслабление. Обучение методам расслабления и глубокого дыхания. Релаксация, она же расслабление – это техника. Чтобы успешно ею пользоваться, ее нужно тренировать и практиковать как можно чаще. Не ждите немедленных результатов и не падайте духом, если вам не удастся выполнить упражнения, если вы не испытываете тех ощущений, о которых говорится в тексте. Продолжайте тренировать упражнение, делая все тщательно и внимательно. Ваша настойчивость непременно окупится, чем лучше вы научитесь выполнять упражнение, тем лучше вы будете себя чувствовать в итоге. Вы сможете достигать расслабления почти в любом месте и в любом состоянии: дома, в раздевалке перед игрой, в автобусе по дороге на игру, во время перерыва в раздевалке (короткое упражнение) или на скамейке запасных игроков, и т.д. Важно научиться упражнению и регулярно, ежедневно его практиковать, сделав его частью своего футбольного режима. Выберите ту технику расслабления, которая вам больше подходит. Расслабление очищает ваш ум от мыслей и помогает регулировать стресс. Глубокое дыхание – простая, но мощная техника. Переходите на глубокое дыхание при любом удобном случае.

Ступень №5 – Визуализация. Для чего используется визуализация. Принципы визуализации. Примеры работы с визуализацией. Обучение работе с визуализацией. Вы можете использовать визуализацию для: улучшения своей индивидуальной техники, обретения новых возможностей, лучшего понимания игры, укрепления веры в себя и в свои способности, улучшения командной игры, тренировки действий в меняющихся условиях игры. Визуализация – очень важная часть. Постоянное использование визуализации гарантирует улучшение ваших возможностей. Визуализация - самая важная и эффективная психологическая техника. Начните работать с визуализацией - и улучшение ваших возможностей гарантировано. Визуализацию можно делать в любом месте, в любой ситуации. Работа с визуализацией доставляет удовольствие. Для максимальной эффективности визуализацию следует

выполнять в соответствии с определенными правилами. Очень важно задействовать при визуализации максимальное число органов чувств (модальностей восприятия). Важно практиковать визуализацию достаточно часто. Практика улучшает вашу способность визуализировать, а это, в свою очередь, улучшает ваши результаты. Благодаря этому улучшению ваши возможности и способности будут расти. Визуализация успеха укорачивает путь к успеху. Копилка тренера Визуализация предназначена не только для игроков. Визуализация – это инструмент для вас и для любого человека. Вы, как тренер, должны стимулировать своих игроков работать с визуализацией, а вас самого использование визуализации может успокоить и помочь вам действовать гораздо лучше. Использование визуализации безопасного места поможет вам лучше справиться со стрессом и наверняка, будет способствовать вашей способности принимать решение. Точно так же, как игроки прорабатывают с визуализацией сложные игровые ситуации, так и вы можете с помощью визуализации проработать игровые ситуации, сложные с ваших позиций. Вам следует сделать особый упор на анализе игры и на принятии решений, а также обратить внимание на контроль эмоций, концентрацию и т.п. Работа с визуализацией позволит вам справляться со стрессом. Контролировать свои эмоции во время матча. Улучшить свою концентрацию. Улучшить свою способность принимать решения.

Ступень № 6 – Контроль собственных мыслей. Осознание собственных мыслей и их контроль. Как выйти из заколдованного круга собственных мыслей. Замена негативных мыслей – на позитивные. Ваш выигрыш или проигрыш определяется вашими собственными мыслями. Научитесь воспринимать каждую Стрессовую ситуацию как испытание своих сил. Поверьте в свои возможности, и вам нетрудно будет принять вызов сложной ситуации. Правильно работая над своими мыслями, вы будете все в большей мере придавать ситуации смысл испытания, а не стресса. Всегда мыслите позитивно. Ваши мысли должны всегда быть в настоящем времени. Заменяйте каждую отрицательную мысль положительной. Научитесь говорить себе "Стоп!". Необходимо постоянно следить за собственными мыслями, используя любую возможность.

Ступень № 7 – Планирование и анализ. При подготовке к игре и во время игры используйте свой ум (свои мозги). Планирование и анализ – важная составная часть психологической подготовки футболиста. Вы отвечаете за свою подготовку перед каждой игрой. Вы должны перед каждой игрой подготовиться играть свою роль в соответствии с положением на поле. Хороший игрок думает перед игрой и в процессе игры. Научитесь задавать себе вопрос во время игры: "Кто что сделал и зачем?"

Ступень № 8 – регуляция уровня напряжения. Обучение самоконтролю уровня стресса и его регуляции. Как снизить стресс. Как отрегулировать стресс во время игры. При правильных занятий, на протяжении недели, вы сможете справиться с проблемами в день игры выполняйте визуализацию и релаксацию в раздевалке. Всегда контролируйте свой уровень стресса и строго регулируйте его на уровень, оптимальном для вашей лучшей

спортивной формы. В тот момент, когда вы выходите на поле, снова проверьте свой уровень стресса. Пользуйтесь разогревом во время разминки, чтобы отрегулировать стресс. Во время игры следите за уровнем стресса и соответственно регулируйте его. Будьте внимательны, не позволяйте напряжению спадать слишком сильно

Ступень № 9 – Для командной игры нужна команда. Условия, при которых команда отдельных игроков станет единой командой. Методы укрепления положительных процессов команды. Как игрок команды вы несете свою долю личной ответственности за ее успех. Вы должны выкладываться полностью в своей личной роли, но точно также и в своей командной роли. Ваши действия как члена команды могут либо укрепить, либо разрушить ее. Всегда думайте о последствиях своих действий (слов и поступков) для команды.

Ступень № 10 – Мотивация и спорт. Что такое мотивация. Как она влияет на работоспособность и конечный результат. Личностные характеристики, влияющие на мотивацию. Только вы отвечаете за ваш личный уровень мотивации. Никаких оправданий быть не может. Основной источник мотивации должен находиться внутри вас, а не быть каким-то внешним фактором. Вы должны знать, какие личные факторы влияют на вашу мотивацию. Нужно также понять какие внешние причины влияют на вашу мотивацию. Ваша цель - начинать каждую игру с уровнем мотивации, который помогает максимально раскрыть ваши способности, удерживать его на протяжении всей игры, от первого свистка судьи до финального.

Ступень № 11 – Правильное определение целей. Важно ставить перед собой цели на каждую тренировку, каждую игру, на последующие месяцы и на предстоящий год. Важно уметь видеть, что от вас требуется для достижения целей, и какие препятствия мешают на этом пути. Важно уметь формулировать цели в соответствии с настоящими указаниями, и главное – записать их на бумаге. Перед каждой игрой вы должны быть уверены, что вы знаете, каковы ваши цели в игре, и что вы должны сделать, чтобы преуспеть. Цели делают вас "жадным". Они поддерживают высокий уровень мотивации на длительный период. Достижение целей дает вам большое удовлетворение, и укрепляет веру в себя и в свои возможности. Сразу же после достижения цели поздравьте себя и определите для себя новую цель.

Ступень №12 – развитие уверенности в себе и прочной уверенности в своих способностях. Уверенность в себе, эмоциональный контроль и концентрация важны для вашего успеха, и вы должны над ними работать. Уверенность в себе можно приобрести; ее можно регулировать. Вы можете развить уверенность в себе специальными тренировками. Постарайтесь узнать на примере прошлых игр, каков ваш оптимальный уровень уверенности в себе, и всегда поддерживайте на поле именно такой уровень. Вера в свои возможности = Уверенность в себе. Позитивное мышление = Уверенность в себе. Физическая тренированность = Уверенность в себе. Психологическая подготовка = Уверенность в себе. Визуализация = Уверенность в себе. Уверенное поведение = Уверенность в себе.



Концентраций на своих возможностях, а не на счете = Уверенность в себе.  
Уровень стресса, соответствующий раскрытию ваших лучших способностей  
= Уверенность в себе.

Ступень №13 – Контроль эмоций. Для успеха в спорте основное условие – это контроль эмоций. Для успеха в спорте основное условие – это контроль эмоций. Чтобы контролировать свои чувства, вы должны осознавать их наличие, характер, и их интенсивность. Ваша цель - регулировать свои эмоции, держать их на уровне, подходящем для максимального раскрытия ваших возможностей. Бейте по мячу только ногой, не своими эмоциями, ну или головой, но не тем что в ней внутри. Необходимо контролировать и регулировать положительные чувства, например, радость. Контроль и регуляция стресса – основное условие контроля и регуляции эмоций. Вы можете регулировать эмоции с помощью позитивного внутреннего разговора (с самим собой). Для эмоционального контроля можно использовать ключевые слова. Импульсивные реакции могут привести вас только к получению красной карточки. Тренировка – это место, где можно начать вырабатывать навыки регуляции и контроля эмоций. Депрессия и пищевые расстройства представляют реальную опасность для футбольной карьеры. Вы должны отдавать себе отчет в их появлении. Обращение к психологу равнозначно обращению к ортопеду. В обоих случаях – если у вас есть проблема, вы должны обратиться за профессиональной помощью. Отстранение от эмоций, которые не являются составной частью игры – решающее условие вашего успеха.

Ступень №14 – Концентрация. Способность концентрироваться во время игры делает вас лучшим игроком. Что нарушает вашу концентрацию. Как улучшить концентрацию и тренировать ее. Концентрация - самая важная составляющая вашего успеха. Каждое действие, даже простейшее, или в основном инстинктивное, требует концентрации. Поддержание стабильного уровня концентрации на всем протяжении игры - трудная задача, но это ваша цель. Отсутствие концентрации, даже на короткий период времени – ваш враг. Концентрацию можно определить как способность обращать внимание в течение длительного времени на информацию, важную для игры, отменяя всю прочую информацию. Существует два типа концентрации: узкая концентрация и широкая концентрация. Способность быстро и эффективно переходить от одного типа концентрации к другому – главное условие вашего успеха. На концентрацию влияет отсутствие уверенности и отсутствие эмоционального контроля. Когда концентрация блуждает в прошлом, или когда возникают мысли о прошлом (что-то, что случилось с вами до игры, или любое действие, которое уже произошло в игре), ваша концентрация на настоящем нарушается. То есть на том, что вы пытаетесь делать именно в этот момент. Когда концентрация блуждает в будущем, или вас занимают мысли о будущем (о чем-то, что произойдет после игры), ваша концентрация в настоящем нарушается. Слишком широкая концентрация заставляет вас обрабатывать не значимую информацию, нарушая вашу концентрацию. Концентрация на теле и на боли мешает вашей концентрации на игре. Стресс

– враг концентрации. Игрок в состоянии стресса – это всегда игрок без концентрации. Утомление и недостаточность физической подготовки вредят концентрации. Усталый игрок хуже концентрируется. Чтобы улучшить концентрацию, сначала нужно выяснить, что ей мешает. Контролируйте свои мысли, заменяя отрицательные мысли положительными, и контролируйте свои эмоции, это улучшит вашу концентрацию. Используйте ключевые слова и "ритуалы" для удержания и сохранения концентрации. Ваша концентрация располагается там, куда смотрят ваши глаза. Удерживайте свой взгляд на поле. Чтобы быть сконцентрированным, вам нужно отстраниться от всего, что произошло до игры или уже случилось во время игры, от мыслей и от чувств, которые вы принесли с собой из дома. До той степени, в какой это зависит от вас, попытайтесь тренироваться в присутствии именно тех факторов, которые мешают вашей концентрации. Ваша концентрация должна быть только на настоящем, только на тех действиях, которые вы выполняете прямо сейчас. Ваша концентрация должна быть только на поле, только на ваших личных и командных обязанностях в игре. Психологическая подготовка поможет вам сохранять концентрацию в течение длительного периода времени. Способность к концентрации может улучшаться тренировками. Футбольная тренировка – это место и время для работы над улучшением концентрации.

Ступень №15 – Травма – это часть игры. Психологические факторы при травмах. Реакция игрока на травму. Что нужно делать, если вы получили травму. Психологическая работа при травме. Игрок в состоянии напряжения чаще получает травмы! Несконцентрированный игрок чаще получает травмы. Игроки со сверх мотивацией чаще получают травмы! Игрок, не контролирующий свои эмоции, чаще получает травмы! Регуляция стресса и мотивации, удержание мотивации и эмоционального контроля не только делает вас лучшим игроком, но также и предупреждает получение травм. Психологическая сила – это всегда и телесная сил! Каждой травме тела сопутствует психологическая травма! Полное восстановление после травмы требует лечения как телесной, так и психологической травмы. Игрок, получивший травму, должен взять на себя всю полноту ответственности за свое лечение и реабилитацию! Игрок вместе с бригадой специалистов, занятых его лечением, должен определить цели для полного выздоровления и восстановления всех игровых качеств. Игрок после травмы должен получать поддержку от окружающих – семьи, товарищей по команде и т.д., не оставаться в изоляции наедине со своей травмой. С помощью психологической работы можно ускорить процесс выздоровления тела. Работа над психологической травмой - существеннейший компонент полного возвращения игровых качеств. Когда вы не можете тренироваться на поле, тренируйтесь в воображении. Ваши мысли и воображение помогут вам вылечить травму, совладать с болью и вернуть все свои способности. Психологические факторы иногда могут быть причиной травмы. Эти факторы всегда являются составной причиной травмы и эти же факторы могут вам помочь в выздоровлении после травмы

Ступень №16 – Физическая подготовка, питание и отдых. Только вы отвечаете за свою физическую подготовку. Ваш организм - это инструмент, и у вас нет от него запасных частей. Вы должны так содержать свой организм, чтобы из него всегда можно было извлечь максимум того, на что он способен. Работа над общефизической выносливостью – ваша собственная проблема, и только вы отвечаете за состояние своего организма. Просите разработать для вас индивидуальную программу общефизических тренировок и тщательно ее соблюдайте. Правильное питание – неперемное условие для профессионального игрока. Настаивайте на работе с профессионалами в этой области и определите меню, которое соответствует вашим потребностям. Правильное питание – ваша собственная проблема, и только вы ответственны за свой рацион питания! Работа над физической выносливостью, отдых и правильное питание – неотъемлемая часть вашего спортивного образа жизни и только вы ответственны за них! Я настаиваю на том, что эти три компонента помогают вам быть активным игроком в течение долгого времени и гарантируют, что вы будете здоровы и когда уйдете на пенсию. Сила организма – это и психологическая сила! В здоровом теле – здоровый дух!

Ступень №17 – Особые игровые ситуации. Используйте любую игровую ситуацию для регуляции стресса на поле. Обращайте внимание на особые условия игры и извлекайте из них преимущество. В первые минуты игры и второго тайма выше риск совершения ошибки. Учитесь регулировать свой уровень стресса и концентрации, чтобы не допустить ошибок и использовать ошибки соперника. В последние минуты игры и первого тайма утомление и напряжение нарушают концентрацию, и вероятность ошибок тоже возрастает. Сохраняйте концентрацию и попытайтесь воспользоваться ошибками соперника. Перерыв важен для отдыха и получения указаний от тренера. Используйте перерыв и для психологической подготовки. Высокий процент голов забиты после розыгрыша мяча. Научитесь извлекать преимущество из ситуаций розыгрыша мяча, и научитесь, за счет слаженной работы команды, не пропускать голы в свои ворота при розыгрыше мяча. Минуты после забитого или пропущенного гола - это минуты пониженной концентрации и совершения ошибок. Научитесь сохранять концентрацию в таких ситуациях и попытайтесь помочь своим товарищам по команде оставаться сконцентрированными. За счет правильной работы команды можно извлечь преимущество из минут после забитого или пропущенного гола, чтобы снова забить гол. Ошибки – это часть игры, нет игроков, которые бы не совершали ошибок. То, как вы относитесь к своим ошибкам, может либо разрушить, либо укрепить вас. Научитесь абстрагироваться от своих ошибок и концентрироваться только на настоящем, а не на том, что уже случилось. Когда ваш товарищ по команде совершил ошибку, вы должны помочь ему забыть о ней и продолжать игру. Злость, крики, ругань и проч. только заставят игрока еще больше сконцентрироваться на своей ошибке. Ободряющее слово на будущее намного эффективнее и позволяет отсоединиться от прошлого и продолжать игру. Используйте короткие паузы в игре, когда травмированный игрок получает медицинскую помощь, чтобы

"сделать себе инъекцию" психологической подзарядки. Штрафные удары забивают не только ногой, но также и "головой". Упускают возможность забить гол при пенальти тоже "головой". Научитесь правильно выполнять штрафной удар. Правильная психологическая работа гарантирует, что вы не промахнетесь! Удаление игрока с поля может привести к ущербу для команды в период его отсутствия. Утрата концентрации может привести к поражению. Научитесь регулировать свою злость и эмоции и научитесь превращать потерю одного игрока в дополнительный стимул для повышения мотивации. Удаление с поля игрока команды соперника не дает вам автоматического преимущества. Это может случиться только после упорной работы и повышения мотивации всей команды. Научитесь использовать травму на поле для восстановления и психологического укрепления. Контролируйте свои эмоции. Когда вы возвращаетесь к игре, вы сильнее и полностью контролируете себя. Принимайте решение о возможности продолжать игру вместе с врачом, не рискуйте будущим утяжелением травмы. В любом случае травмированный игрок, испытывающий боль, наносит своей команде больший вред, чем получается пользы от его присутствия на поле

Ступень №18 – Вратарь – это 80% команды. Психологические способности вратаря. Приемы работы для развития стабильности в работе вратаря. Понимание роли вратаря и психологических элементов его позиции помогает не только самому вратарю, но и другим игрокам тоже. Научитесь распознавать, что мешает вашей концентрации. На тренировках работайте над сохранением концентрации в отвлекающих ситуациях. Ошибки - это часть игры. Тренируйте свою способность отключаться от ошибок на каждой тренировке. Непосредственный вред от совершенной ошибки иногда намного меньше, чем вред, который вызывает то, что вы на ней заикливаетесь. Правильная психологическая подготовка уменьшает время реакции вратаря. Психологическая работа улучшает способность принимать решения. Выполняйте каждое действие решительно и с полной верой в успех! Свободные удары, в том числе штрафной удар – ситуации, требующие психологической подготовки и постоянной практики на тренировочных сессиях в течение всего сезона.

Ступень №19 – Расписание психологических тренировок на неделю. Их содержание. Программа тренировок должна выполняться в течение всего сезона, вне всякой зависимости от результата матчей, от реализации ваших способностей в конкретной игре. Программа тренировок должна одинаково выполняться и перед "легким" матчем и перед трудной игрой.

Ступень №20 – Тренинг визуализации. Позиционная визуализация. Визуализация вратаря. Визуализация для защитника. Упражнения по визуализации для полузащитников. Упражнения по визуализации для игрока нападения. Упражнения по визуализации на поле, на котором вы в прошлом потерпели поражение. Упражнения по визуализации для игры, прямо транслируемой по телевидению. Упражнения по визуализации для игры при большом скоплении болельщиков. Помните, вы – директор фильма, который прокручивается у вас в голове, но вы же и актер. Работа с визуализацией

продвинет вас вперед, сделает лучшим игроком [1, 3, 5, 8, 16, 21].

После завершения обучающего курса, работа заключалась в следующем:

1. блоки усиленной подготовки к турнирам и ответственным играм чемпионата России (за 2 недели до турнира);
2. тренинги по снятию напряжения после сложных игр;
3. индивидуальная работа с травмированными спортсменами по снятию посттравматического синдрома;
4. проведение игроками психологического анализа игр, как выигранных, так и проигранных; психологический анализ поведенных турниров, индивидуальная работа по запросам игроков и тренера.

Методика психологического сопровождения спортсменов была апробирована на команде игроков 1992 г.р. В феврале 2004 года юные футболисты были зачислены на основании критериев физического и психологического отбора. С сентября 2005 года в данной команде проводились занятия по психологическому сопровождению. За период обучения в УОР по футболу «Мастер-Сатурн» с февраля 2004 года по ноябрь 2009 года спортсмены добились следующих результатов: 2004-2009 г.г – чемпионы Московской области; 2005 год – Кубок Автоваза – 3 место; 2006 год – Кубок ПФЛ – 2 место; 2007 год – Первенство России среди юношеских команд межрегиональных объединений – 3 место; 2007 год – Международный XVI Кубок Мерисме «КОММ-МТ» Испания – 1 место; 2008 год – Первенство России среди юношеских команд межрегиональных объединений – 1 место. 15 спортсменов получили квалификацию «кандидат в мастера спорта». Сохранность контингента команды составляет на выпуске 50%. После окончания 11 класса – 100% поступление в высшие учебные заведения России. Продолжили спортивную карьеру из 18 выпускников 11 (61%). Премьер лига - «Спартак» – 2 чел. (основной состав); «Томь» – 2 чел. (основной состав); «Нижний Новгород» – 2 чел. (дублирующий состав); «Крылья советов» – 1 чел. (дублирующий состав). 2 лига – 3 чел.; ЛФК – 1 чел.; чемпион Европы среди вооруженных сил – 1 чел.

Таким образом, освоение средств и методов саморегуляции психоэмоционального состояния, самоуправления и самоконтроля позволило снизить воздействие стрессовых факторов и повысить эффективность тренировочного и соревновательного процесса. Овладение техниками психической саморегуляции значительно облегчило самостоятельное достижение наилучшего результата психофизического соревновательного состояния. Система психологической подготовки в положительную сторону изменила отношение к себе у тех футболистов, которые недооценивали свои возможности, что являлось помехой ощущать себя полноценным членом команды. Осознание себя и своего места в команде позволило создать благоприятный психологический климат в команде, что в конечном итоге положительно сказалось на спортивных результатах.

### 3.7.2. Тренинговые технологии в подготовке спортивного резерва в футболе<sup>45, 46</sup>

Современный футбол, как специфический вид спортивной деятельности, требует формирования и совершенствования технико-тактических действий в условиях жесткого прессинга, реализации высокого уровня психомоторной и интенсивной умственной деятельности в процессе спортивной игры. Среди важных условий, оказывающих влияние на физическое и психологическое воспитание игрока в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, выделяется взаимосвязь команды и индивидуальности с ее психологическими характеристиками.

Спортивная деятельность с полным основанием может рассматриваться как совместная деятельность, включающая в себя весь спектр социально-психологических феноменов общения, взаимовлияний, лидерства, стилей и методов руководства. Психологическое обеспечение подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта выражается, прежде всего, в слаженной организации совместной деятельности спортсменов в команде и их тренеров в учебно-тренировочном процессе и в период соревнований.

Мы выдвинули гипотезу о том, что социально-психологические факторы, как характер, стиль и эффективность взаимодействия в команде, эмоциональное состояние спортсменов, ролевые установки по позициям «лидер-исполнитель», социально-психологические установки в системе «спортсмен-тренер», «спортсмен-тренеровка», установка на результат в системе «победа-поражение», определяют успешность деятельности юных футболистов.

Какие инновационные технологии применимы для проведения тренингов по формированию и развитию навыков эффективного командного взаимодействия юных спортсменов?

Тренинг – метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений, навыков и социальных установок. Среди значимых умений выделялись: умения решения проблем, общения, настойчивости, уверенности в себе, критичности мышления, умения самоуправления и развития Я-концепции; межличностное общение, поддержание здоровья, развитие идентичности, решение проблем и принятие решений; эмоционального самоконтроля, межличностных отношений, самопонимания, самоподдержки и концептуализации опыта. Важной особенностью проведения тренингов является направленность на командное взаимодействие юных спортсменов с акцентом

---

<sup>45</sup>Уляева, Л.Г. Тренинговые технологии как инновационный проект в подготовке спортивного резерва в футболе / Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева, Н.В. Костикова // Рудиковские чтения: материалы IX Международной науч.-практ. конф. психологов физической культуры и спорта; Москва, 27–28 мая 2013 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма; редкол.: А.Н.Блеер [и др.]. – Москва, 2013. – С. 88–90.

<sup>46</sup>Уляева, Л.Г. Тренинг как инструмент повышения уровня психической устойчивости и надежности деятельности юных футболистов / Л.Г. Уляева, Н.В. Костикова // Материалы научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения (21 февраля 2013). – М., 2013 – С. 127–130.

на каждую индивидуальность. Главная цель – подготовка юных футболистов к успешной спортивной деятельности.

Среди самых активных методов обучения весьма эффективным являются *ролевые игры* (исполнение участниками определенных ролей с целью решения или проработки определенной ситуации) и *групповые дискуссии* совместное обсуждение и анализ проблемной ситуации, вопроса или задачи. Выполняя в процессе игры роль “одноклубника”, “судьи”, “тренера”, “ведущего”, или другие, юные футболисты имеют возможность знакомства с комплексом моделей поведения, косвенной ориентации на них.

Командообразование, или тимбилдинг – термин, обычно используемый для создания и повышения эффективности работы команды. Внутриколлективный процесс, подчиненный повышению сплоченности коллектива на основе общих ценностей и представлений ставит перед собой цели: формирование навыков успешного взаимодействия членов команды в различных ситуациях; повышение уровня личной ответственности за результат; переход из состояния конкуренции к сотрудничеству; повышение уровня доверия между членами команды; переключение внимания участника с себя на команду; повышение командного духа, вывод команды на лидирующие позиции турнира.

В современной системе подготовки спортивного резерва использование активных форм обучения и закрепления навыков командного взаимодействия делает учебно-тренировочный процесс более содержательным, так как:

- тренинг вовлекает в активную познавательную деятельность каждого учащегося в отдельности и всех вместе;
- тренинг имеет характер особого вида практики, в процессе которой усваивается до 90 % информации;
- тренинг - свободная деятельность, дающая возможность выбора, самовыражения, самоопределения и саморазвития для ее участников;
- в тренинге – сформированные команды или отдельные участники изначально равны (нет плохих и хороших участников); результат зависит только от самого участника, его подготовленности, умений, характера.

На основании анализа данных - собственных результатов психологической диагностики юных футболистов 14-16 лет АНО «ДЮСШ ПФК ЦСКА» были определены объективные задачи, необходимые для повышения уровня психической устойчивости и надёжности спортсменов в командной игре. Для реализации задач на базе детско-юношеской спортивной школы была разработана тренинговая программа, направленная на:

- развитие *самовосприятости* (своих эмоций, чувств, ощущений, представлений и пр.);
- формирование уверенного поведения спортсменов, соответствующего личностным ресурсам преодоления психического выгорания спортсменами (развитие самооценки, снижение уровня личностной тревожности);
- динамику навыков самоанализа (своих мыслей, поступков, взаимоотношений с другими людьми и сравнения с ними).

Основной целью тренинга явилось развитие и самосовершенствование способности юных футболистов воспринимать и понимать самого себя и других людей в контексте группового взаимодействия, повышение чувствительности к групповым процессам, собственной личности и другим людям.

Конкретные задачи тренинга охватывали несколько основных сфер:

1. Групповые процессы: а) формирование межличностных отношений и изучение процессов, происходящих в малых группах; б) повышение чувствительности к групповым процессам; в) развитие умений успешно вмешиваться во внутригрупповые ситуации; г) развитие умений использовать групповые процессы в целях психологической коррекции.

2. Межличностное взаимодействие: а) расширение межличностного сознания (т.е. знания о других людях); б) развитие и совершенствование способности наблюдать, воспринимать и понимать; в) психологические проявления и своеобразие других людей; г) развитие способности применять различные теоретические подходы для интерпретации и прогнозирования поведения, чувств и мыслей других людей.

3. Я сам: а) познание себя и совершенствование самопонимания; б) расширение сферы самосознания; в) усиление чувства самоидентичности; г) развитие личности; д) совершенствование навыков саморегуляции.

Обратная связь в групповой работе с подростками, как неотъемлемый элемент психологического тренинга, является универсальным средством перевода поведения участников тренинга из импульсивного, неосознанного уровня регуляции деятельности на осознанный.

В тренинге приняли участие 48 футболистов в возрасте 14-16 лет (ДЮСШ ПФК ЦСКА). В результате проведения тренинговой программы было установлено значительное улучшение по всем показателям психологической устойчивости и надежности. У спортсменов значительно расширилось понимание и распознавание эмоциональных состояний и чувств. Они стали больше сопереживать окружающим, лучше управлять своими эмоциями, научились более конструктивно их проявлять, что эффективно сказалось на командном взаимодействии в игре.

После повторного тестирования было выявлено снижение показателей психической устойчивости, что говорит о позитивном влиянии тренинга на способность спортсменов преодолевать психическое напряжение вследствие лучшего понимания собственных эмоций, развития способности к целенаправленному, осознанному смыслу и неудач как стороны жизни в спорте.

В тренинговой программе большое внимание уделялось важности планирования собственных действий, пошаговой стратегии его реализации. Возрастание показателя стратегии фокусирования на проблеме говорит о большей склонности спортсменов к поиску конструктивных путей ее решения. Результаты исследования свидетельствуют о значимости для футболистов психологической культуры как фактора успешного преодоления психического выгорания и гармонизации личностного развития.

В заключении представляем фрагмент тренинга для подростково-футболистов, который поможет ближе познакомиться с потребностями ко-



манды и отдельных ее членов, осуществить постановку целей, как кратковременных, так и долговременных, наметить план действий, подобрать методики, техники владения тем или иным психологическим средством. Цель: формировать доминирование мотивации самосовершенствования.

Задачи:

- 1) углубить знания по мотивации деятельности;
- 2) познакомить с процессом формирования мотива;

Первый этап занятия – теоретические данные о мотивации. Основными побудителями в деятельности и в самосовершенствовании является мотивация: интерес к футболу, установки, ценности, мотивы, потребности. Мы предлагаем рассмотреть потребности, которые осознаются в виде конкретных побуждений-мотивов к определенным объектам, образующие «мотивационный синдром потребности», которые и представляют одну из фундаментальных потребностей – потребность достижения, ярко проявляющуюся у подростков-спортсменов. Она появляется тогда, когда подростки стараются освоить новые технические приемы, лучше играть, для того чтобы стать «звездой» футбола, усвоить новые знания и поступить в институт, совершенствовать деловое или межличностное общение и т.д.

Второй этап занятия – практическая работа. При проведении практической работы можно опереться на классическое трио «хочу – могу – желаю» и рассмотреть процесс формирования мотива. Алгоритм следующий:

- 1) осознание потребности «хочу» (хочу быть, хочу стать и т.д.);
- 2) формирование цели как образа результата (что конкретно хочу);
- 3) определение степени владения психологическими навыками – «я могу» (например, я могу снять напряжение и управлять настроением, если овладею приемами психической саморегуляции и т.д.);
- 4) формирование мотива – «я желаю» (например, овладеть приемами саморегуляции, снимать тревожность перед соревнованиями и т.д.).

При разборе алгоритма рекомендуется привести личные примеры на каждый пункт, подробно их обсудить. Полученные материалы в процессе проведения тренинга дополняют и объединяют содержание предыдущих занятий и способствуют постановке практико-ориентированных целей, также формируют мотивацию на саморегуляцию и соответственно самоорганизацию в процессе дальнейших действий.

Таким образом, внедрение тренинговых технологий существенно изменило учебно-тренировочный процесс юных футболистов, что позволяет решать многие проблемы развивающего, личностно-ориентированного развития, дифференциации, формирования индивидуальной спортивной перспективы спортсменов. Результаты исследования свидетельствуют о значимости для спортсменов психологической культуры как фактора успешного преодоления психического выгорания и гармонизации личностного развития. На наш взгляд, проведение психологических тренингов для юных спортсменов является необходимым условием их самореализации и результативности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

### 3.8. Особенности работы тренера-психолога в связи с запросом

#### 3.8.1. Направления работы при переживании поражения юными спортсменами<sup>47</sup>

В жизни спортсмена бывают не только победы, но и поражения. Даже незначительный неуспех может вызвать у спортсмена негативные переживания, такие как стыд, страх перед предстоящими соревнованиями и др. Особую актуальность проблема переживания поражения или неудачи приобретает в последнее время в связи с непрерывным процессом омоложения в спорте, в то время как устойчивость к неудачам в юном возрасте еще низкая. В связи с этим знания о механизмах переживания неудачи, способах борьбы с их отрицательными последствиями становятся особенно необходимыми для спортивной практики.

Неудача в спорте рассматривается как сложный когнитивно-аффективный комплекс, возникающий на завершающем этапе деятельности, при оценке или самооценке деятельности и выполняет функцию регуляция дальнейшей активности спортсмена [6]. Поражение на соревнованиях может привести спортсмена к состоянию фрустрации, являющееся следствием расхождения уровня притязаний и реального результата выступления. Обычно состояние фрустрации сопровождается сильными эмоциональными переживаниями гнева, враждебности, вины, тревоги и др. [47].

В исследовании Ю.М. Босенко при определении степени воздействия состояния фрустрации на особенности локализации контроля спортсмена за значимыми для себя ситуациями, было установлено, что для большинства спортсменов независимо от пола, характерной является реакция с фиксацией на разрешении ситуации, по направлению реакции спортсменов преимущественно экстрапунитивные, направленные вовне. Также были установлены взаимосвязи между показателем интернальности в области достижений и реакцией с фиксацией на разрешении ситуации, интропунитивными реакциями [12]. Таким образом, спортсмены склонны самостоятельно преобразовать ситуацию, находить рациональные способы разрешения или конфликта. Также спортсмены могут обращаться за советом или помощью к окружающим, требовать от них решения проблемы, предлагать совместно обсудить ситуацию и прийти к компромиссу, выражать надежду, что со временем все изменится к лучшему.

#### **Организация и методы исследования.**

В связи с этим мы провели исследование, направленное на выявление отношения спортсменов к психологической подготовке в спорте и готовно-

---

<sup>47</sup> Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) *Направления работы тренера-психолога при переживании поражения юными спортсменами* / Е.В. Силич, Т.С. Староселец // *Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XII Международной научной сессии по итогам НИР за 2010 год, Минск, 12–20 апр. 2011 г.* / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – Ч. 2. – С. 88–90.

сти сотрудничать с тренером-психологом с помощью опросника «Отношение к психологической подготовке спортсмена» [60]. Выборку составили 85 спортсменов различной квалификации на этапе высших достижений и углубленного спортивного совершенствования в возрасте от 12 до 25 лет.

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

Выявлено позитивное отношение к психологической подготовке юных спортсменов на этапе углубленного спортивного совершенствования ( $19,66 \pm 0,79$  баллов), что отражает готовность взаимодействия с тренером-психологом, а также их осведомленность о его возможностях. Однако, по сравнению со спортсменами на этапе высших спортивных достижений ( $24,51 \pm 1,05$  баллов) способность самостоятельно решать, возникающие в спорте проблемы у них выражена в меньшей степени ( $t_{эм.} = 2,97$ , при  $p < 0,05$ ).

Таким образом, позитивное отношение спортсменов к сотрудничеству может способствовать развитию интереса, повышению мотивации и является важным аспектом в процессе работы.

Отношение к неудаче формируется в процессе переживания значимого поражения. Существует два основных взаимодополняющих подхода в работе с негативными эффектами поражения. Первый предполагает заблаговременную и систематическую работу со спортсменом в рамках общей психологической подготовки, направленную на уменьшение негативных изменений в случае неудачи. Второй – оперативная нейтрализация негативных последствий поражения в конкретных соревнованиях.

Система психологической подготовки юных спортсменов должна способствовать формированию специальных свойств личности и овладение приемами и методами регуляции поведения, которые могут применяться в ситуации реального поражения. Поскольку основными механизмами, через которые неудача оказывает влияние на результативность деятельности, являются мотивационная, активационная и волевая регуляция. Следовательно, в первую очередь необходимо формировать свойства, способствующие оптимизации функционирования данных механизмов [6]. К таким качествам относятся: спортивная мотивация, волевой самоконтроль, саморегуляция поведения, психическая устойчивость, умение преодолевать психологические барьеры (помехоустойчивость). Понимание того, что все эти качества взаимосвязаны между собой [6, 47], определяет построение системы взаимосвязанных психолого-педагогических воздействий. Приоритетным направлением при построении этой системы должна выступать индивидуализация, которая предполагает систематическое изучение каждого спортсмена, учет динамики его личностного роста, постановку ближайших и перспективных целей, анализ их реализации, выбор и применение эффективных средств и методов.

Тренеру-психологу необходимо создать условия для положительной обратной связи, основанной на реальных действиях самого спортсмена. Для этого важно использовать три психологических момента: 1) сравнение спортсмена с собой, а не с другими; 2) постановку промежуточных целей с минимальными шагами; 3) положительную обратную связь. Положительная обратная связь о каждом действии, о ходе выполнения плана в форме самоотчета,

подкрепляемая положительной обратной связью от психолога или тренера. В дальнейшем данная психотехника применяется спортсменом самостоятельно во внутреннем плане.

По мнению Е.О.Тихвинской, настаивание спортсмена на уменьшение глубины его переживания может пагубно сказываться на личном опыте спортсмена, особенно в юном возрасте [67]. Ситуацию нужно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который сделает человека сильнее. Одна рациональная оценка ситуации не дает этого опыта. Спортсмену необходимо от нескольких часов до нескольких дней на самостоятельное переживание ситуации проигранных соревнований. В этот период следует предоставить спортсмену возможность прочувствовать горе поражения, крах надежд, состояние безнадежности. Тренер-психолог выступает понимающим человеком, «своеобразным контейнером» для негативных переживаний спортсмена. Только «освободившись» от неприятных переживаний, спортсмен сможет психологически переработать ситуацию.

### **Выводы.**

После разрядки фрустрационного напряжения спортсмен может использовать следующие задания, направленные на сознательную переработку ситуации поражения:

1. Определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, получилось, несмотря на отрицательный итоговый результат. Выделение удачных моментов должно быть конкретно, опираться на реальные действия или факты. Если спортсмен отрицает такую возможность, ему может помочь тренер или психолог.

2. Назвать 1-2 конкретные проблемы, которые на данный момент больше всего мешают выступать лучше: одна приоритетная, вторая – дополнительная (следующая, фоновая, запасная).

3. Исключить употребление слова «не повезло». Его использование – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач.

4. Чтобы избежать поражения в некоторых случаях нужно сначала принять факт его возможности. В связи с этим необходимо разработать четкий план действий (конструктивный) на случай поражения, «что я буду делать, если опять проиграю».

5. Воспитывать у спортсмена установку на то, что ошибка и ее анализ необходимы для развития.

Эффективное переживание поражения даёт спортсмену возможность получить опыт выхода из «поля безнадежности негативных эмоций». Он перестаёт бояться поражения и состояний с ним связанных, а это освобождает много энергии, которая увеличивает вероятность победы.

Таким образом, психолог играет важную роль в формировании у спортсмена адекватной самооценки, помогает спортсмену раскрыть свой личностный потенциал, который приведёт его к достижению успеха в спорте.

### 3.8.2. Направления работы со спортсменами, сменившими место жительства и выступающими в новой команде <sup>48</sup>

Вопросы смены команды, переезд из одного города в другой и т.п. и их влияние на спортивную карьеру спортсмена, становятся в последнее время актуальными. Важным направлением в работе тренера и самого спортсмена выступает достижение адаптации как универсальной стратегии поведения в новой социально-психологической ситуации. При этом адаптация понимается не как пассивное приспособление, а как активное взаимодействие спортсмена с новой социальной средой. Эффективность адаптации зависит от социально-психологических регуляторов: жизненных целей, ценностных ориентаций и их изменений, а также наличия стрессов и кризисов. Немаловажное значение играет и изучение комплекса неполноценности спортсменов, сменивших в силу обстоятельств команду. В связи с вышеизложенным в нашем исследовании была поставлена следующая цель: изучить особенности социально-психологических регуляторов поведения спортсменов высших достижений, сменивших место жительства и выступающих в новой команде.

#### **Методы и организация исследования.**

Методики: «Оценивание пятилетних интервалов» (А.А. Кроник); «Методика диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс и Р. Даймонд); «Ценностные ориентации» (М. Рокич); анкета «Изучение жизненных целей и их изменений»; «Изучение посттравматического стрессового расстройства» (И.О. Котенев); «Изучение комплекса неполноценности».

Испытуемые: 73 спортсмена высших достижений зрелого возраста (из них 38 мужчин и 35 женщин в возрасте от 22-35 лет), занимающиеся в спортивных клубах «Ак-Барс», «Нефтехимик», «Динамо» (гг. Набережные Челны, Нижнекамск Республики Татарстан), сменивших команду и тренера.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

У 23 % проявились симптомы жизненного двойного кризиса: бесперспективности и нереализованности, опустошенности и бесперспективности, нереализованности и опустошенности. Коэффициент зрелости показал, что исследуемые спортсмены чувствуют себя намного старше или моложе своего хронологического возраста. 40 % испытуемых полностью адаптировались, 31 % – дезадаптированы и 29 % – неполно адаптированы. Также по данной методике были получены низкие значения по следующим показателям: «Приятию других» и «Эмоциональной комфортности». Основными терминальными ценностями являются: здоровье, счастье в семейной жизни, наличие хороших друзей и любовь. Наименее значимыми: развлечение, познание, развитие (саморазвитие), счастье других.

На следующие ряд вопросов о жизненной цели испытуемые ответили:

---

<sup>48</sup>Уляева, Л.Г. Изучение особенностей социально-психологических регулятов поведения спортсменов высших достижений, сменивших место жительства и выступающих в новой команде / Л.Г. Уляева, Н.Д. Султанова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы VII Международного научного конгресса. – Т.1 – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – С. 337–338.

Каковы ваши жизненные цели? Ответ: улучшить финансовое положение; вырастить и воспитать детей; добиться высот в спортивной карьере; создать семью.

Что я хочу достигнуть в ближайшие 3 года? Ответ: устроиться на хорошую работу; купить квартиру; улучшить взаимоотношения в команде.

Как и что я стал бы делать, если бы узнал, что мне осталось жить только 6 месяцев? Наиболее часто встречающиеся ответы: купил (а) все, что хочу, и напился (ась) бы; поехал (а) бы отдыхать за границу; стал (а) бы помогать другим, делал (а) добро нуждающимся.

Три самые главные цели в жизни: вырастить, воспитать и выучить детей; найти хорошо оплачиваемую работу; купить дом или квартиру; сделать спортивную карьеру; успешно выступить в соревнованиях; стать чемпионом.

На вопрос оценить, пытаются ли они реально достичь поставленных целей, и успешно ли – в основном все спортсмены ответили, что «да, и очень успешно». Оценить, часто ли они задумываются о своих жизненных целях самостоятельно были также в основном получены ответы – «да, часто».

Написать, какое жизненное событие повлияло и изменило ход жизни? На этот вопрос испытуемые выделили: уход из команды; смена места жительства; отказ от тренера; создание семьи; развод.

У спортсменов не выявлено посттравматическое стрессовое расстройство, они не испытывают отрицательных психологических последствий.

Испытуемые не лишены комплексов, но они прекрасно справляются со своими проблемами, объективно оценивают свое поведение и поступки людей (74%). Только 3,74 % мужчин можно отнести к закомплексованным.

### ***Выводы.***

В целом результаты исследования говорят о том, что жизненные цели, ценностные ориентации влияют на спортивную карьеру спортсмена особенно в период смены команды. На начальном этапе адаптации им необходима помощь психолога. Промахи на начальном этапе могут сказаться на результатах выступления спортсмена и на его спортивной карьере. При этом можно констатировать, что уход в данном случае из спорта чаще всего связан с трудностями адаптации в новой команде или тренеру, с тем, что не были учтены социально-психологические регуляторы его поведения. Нельзя сказать, что для всех исследуемых спорт выступает жизненной основной целью, для многих это способ достичь материальных благ, способ самоутвердиться; при этом тренеру необходимо считаться, что такие жизненные цели, как создание семьи, рождение здорового ребенка, материально обеспечить себя и свою семью, для спортсменов являются первоочередной целью; 3) в новой среде они чувствуют дискомфорт, возможно, не все принимают их и считаются с их заслугами в спорте, а способствует появлению у них биографических кризисов; 4) дезадаптивность некоторых спортсменов выступает показателем возникновения дисгармонии в сфере принятия решений или она является следствием социально-напряженной ситуации.

### 3.9. Психологическая подготовленность спортсменов в различных видах и условиях двигательной деятельности

#### 3.9.1. Психологическая подготовленность спортсменов в сложнокоординационных видах спорта<sup>49, 50, 51</sup>

На каждом из этапов многолетнего учебно-тренировочного и соревновательного процесса психологическая подготовка спортсменов имеет свою специфику и рассматривается как многоуровневая система, направленная на формирование психомоторных процессов и специальных свойств личности (Г.Д. Горбунов, 2006; А.В. Родионов, 2004; А.Ц. Пуни, 1969; Ю.Я. Киселев, 2008; В.Р. Малкин, 2008; П.А. Рудик, 1974; Г.И. Савенков, 2006 и др.). Для управления подготовкой спортсмена необходима количественная оценка, которая установлена для физической и технической подготовки и является не менее значимой для психологической. Недостаточно внимания уделяется формированию специальных свойств личности юных спортсменов, способствующих успешности их деятельности.

Значимым фактором достижения высоких спортивных результатов является создание оптимальных условий для взаимовлияния всех уровней интегральной индивидуальности, что позволяет обеспечить полноценную реализацию потенциала личности спортсмена. Для представителей различных видов спорта характерны определенные сочетания свойств, которые играют большую роль в обеспечении психологической подготовленности спортсмена [7, 9, 16, 17, 20, 62, 63].

Психологическая подготовка раскрывается через систему психологического, педагогического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимых для данного вида спорта спортивно-важных качеств [33, 46, 52, 62, 71, 72]. В спортивной деятельности формирование личности юного спортсмена рассматривается как специально организованный, целенаправленный и управляемый процесс с использованием методов

---

<sup>49</sup> Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) *Уровень психологической подготовленности юных спортсменов в сложнокоординационных видах спорта / Е.В. Силич // Здоровье для всех: материалы III Междунар. науч.-практ. конф.; Пинск, 19–20 мая 2011 г. / Национальный банк Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шибеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2011. – С. 158–161.*

<sup>50</sup> Мельник, Е.В. *Сравнительный анализ психологической подготовленности спортсменов различной квалификации, занимающихся водными лыжами / Е.В. Мельник, Е.В. Силич (Воскресенская), И.А. Дымонт // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 16: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2012. – Т. 1. – С. 287–293.*

<sup>51</sup> Силич, Е.В. (Воскресенская, Е.В.) *Учет модельных характеристик спортсменов высокой квалификации в сложнокоординационных видах спорта при управлении психологической подготовкой / Е.В. Силич, Е.В. Мельник // “SportulOlimpic și sportulpentruțoți”, congress șt. intern. (15; 2011, Chișinău). Sportul Olimpic și sportul pentru toți: Materialele Congresului Șt. Intern.: [în vol.] / col. red.: Manolachi V., Danail S. – Ch.: USEFS, 2011. – Vol 2. – 2011. – P. 575–579.*

обучения и воспитания. В соответствии с целями и задачами подготовки спортсмена, его возрастными и индивидуальными особенностями подбираются методы формирования сознания, организации деятельности, формирования и стимулирования опыта поведения.

В качестве существенной тенденции в исследованиях личности выступает обоснование системного подхода, в соответствии с которым личность понимается не как совокупность отдельных свойств, а ее деятельность не только как совокупность отдельных действий и операций, а как целостное образование, включающее в себя множество характеристик и элементов, объединенных определенными связями [4, 43]. Психологическая подготовка рассматривается как один из видов формирования личности, наряду с воспитанием, обучением, упражнением и тренировкой, адресуемых К.К. Платоновым [43] к определенной подструктуре личности. Она предусматривает формирование не отдельных свойств личности самих по себе, а укрепление взаимосвязи всех свойств, необходимых для определенной деятельности.

Выделяя в качестве компонентов личности психические процессы, состояния и свойства, Б.Г.Ананьев [4] дополняет этот ряд явлений сенсорными и мнемическими функциями, мотивацией поведения, в которую входят потребности и установки. Созданные концепции личности с учетом специфики спортивной деятельности имеют практическую направленность и разработанный на этой основе инструментарий для оценки и повышения эффективности деятельности. Так, В.Э. Мильман [63], рассматривая личностные факторы регуляции спортивной деятельности, опираясь на иерархическую структуру личности спортсмена, в которой выделяются общие и специальные свойства. Специальные свойства являются относительно устойчивыми особенностями спортсмена, отвечают требованиям вида спорта и влияют на успешность, что позволяет рассматривать их как спортивно-важные качества.

Психологическая подготовка связана с сознательной активностью спортсмена в целенаправленном управлении своими двигательными действиями, с произвольной регуляцией психических процессов и состояний в условиях, как тренировки, так и соревнований. Специфика психологической подготовки раскрывается на примере велоспорта, лыжных гонок, спортивной гимнастики, плавания, фехтования, бокса и др. [7, 9, 16, 17, 18, 20, 52]. Выделены особенности пространственно-временной организации спортивной деятельности. Наибольшее значение придается изучению двигательной реакции (простой, сложной: различительной, дифференцировочной и др.), антиципации и другим психомоторным характеристикам. Особую роль при этом играют специализированные восприятия – «чувства» (времени, дистанции, темпа, ритма, ковра, снаряда, прилагаемых усилий и др.).

Однако, специальных исследований, посвященных анализу психологической подготовленности на примере водных лыж, выявлено не было. Практический интерес представляет обобщение полученных данных для группы видов спорта со сложной координацией двигательных действий, что позволит оптимизировать организацию и содержание психологической подготовки спортсменов. Развитие произвольной саморегуляции двигательных действий, наряду с



совершенствованием мотивационного компонента, накоплением двигательного опыта и развитием простых или сложных психомоторных способностей, рассматривается как важнейший аспект психомоторного развития спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта.

Таким образом, психологическая подготовка может быть исследована посредством изучения процессуальных характеристик деятельности спортсмена, успешности деятельности, специальных свойств личности, что позволяет подобрать методы и средства для организации процесса управления.

Целью исследования выступило изучение особенности психологической подготовленности спортсменов различной квалификации, занимающихся сложнокоординационными видами спорта.

#### ***Методы и организация исследования.***

Испытуемые были разделены на три группы: 1) спортсмены высокой квалификации ( $n=60$ ), обучающиеся в Белорусском государственном университете физической культуры; 2) юные спортсмены, обучающиеся в Республиканском городском училище олимпийского резерва – контрольная группа (КГ); 3) юные спортсмены, обучающиеся в Минском государственном городском училище олимпийского резерва – экспериментальная группа (ЭГ). В КГ и ЭГ вошли по 19 спортсменов, занимающихся прыжками на батуте, спортивной акробатикой, художественной гимнастикой, фристайлом, синхронным плаванием, прыжками на лыжах с трамплина, 1991-1996 гг. рождения.

Использовались компьютерные версии тестов, реализованные Е.В. Силич, Е.В. Мельник в комплексной системе TESTER (автор-разработчик В.В. Голенков), среди них опросники: «Волевой самоконтроль» (Л.Г. Зверков, Е.В. Эйдман), «Прогноз», «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова), «Мотивация спортивной деятельности» (Е.А. Калинин), опросник «Помехоустойчивость спортсмена в сложнокоординационных видах спорта» (Е.В. Силич, Е.В. Мельник).

Также были обследованы спортсмены-воднолыжники: девушки ( $n=9$ ) и юноши ( $n=6$ ), из них 8 – МСМК, 4 – МС, 3 – КМС. Оценка объективных и субъективных компонентов успешности спортсменов воднолыжников проводилась с помощью «Экспертной оценки успешности спортивной деятельности» по десятибалльной шкале [36]. Использовался диагностический комплекс – «Выявление индивидуального профиля асимметрии» ВИПА (свидетельство о регистрации №132, В.Г. Сивицкий, Е.В. Силич, Е.В. Мельник), субтест: «Пространственно-временное восприятие» (делитель, полоска, спираль, дозированный теппинг-тест) для выявления отдельных психомоторных характеристик спортсменов [59], а также опросник «Психологическая подготовленность спортсмена» (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский) [17].

#### ***Результаты исследования и их обсуждение.***

С целью выявления особенностей организации психологической подготовки юных спортсменов в системе «тренер-спортсмен-психолог» было проведено анкетирование. Результаты показали, что среди спортсменов ЭГ и КГ опыт взаимодействия с психологом имеют по 4 человека. В качестве специалистов, принимающих участие в психологической подготовке, спортсме-

ны отдают предпочтение спортивному психологу 58% в ЭГ и 79% в КГ. Участие тренера в психологической подготовке отметили 47% в ЭГ и 26% в КГ, осуществлять самостоятельно психологическую подготовку считает возможным 26% спортсменов в ЭГ и 37% в КГ. В процессе многолетней подготовки спортсменов основными этапами осуществления психологической подготовки 53% спортсменов в ЭГ и 68% в КГ отметили период подготовки к соревнованиям. На этапе спортивной специализации она значима для 26% и 21% в КГ и ЭГ соответственно, остальные этапы представлены в меньшей степени. Среди психологических проблем, с которыми юные спортсмены готовы обратиться к психологу, в первую очередь отмечены неблагоприятные психические состояния (страх перед выступлением, отсутствие уверенности) и возможности управления ими, а также проблемы личного характера и нарушения управления движением.

В системе звеньев психологической подготовки спортсмена к соревнованию предусматривается подготовка к преодолению препятствий, особенно возникающих неожиданно (А.Ц. Пуни, 1969). Препятствиями в спортивной деятельности выступают различные предметные преграды на пути достижения цели, условия выполнения упражнений, внешние помехи. Они различаются по величине и сложности и могут быть основными, дополнительными и неожиданно возникающими (Ю.Я. Киселев, 2009; М.С. Ткачева, 2000 и др.).

В процессе изучения психологической подготовленности спортсменов был установлен низкий уровень общей помехоустойчивости у спортсменов всех групп, который представлен на рисунке 12.

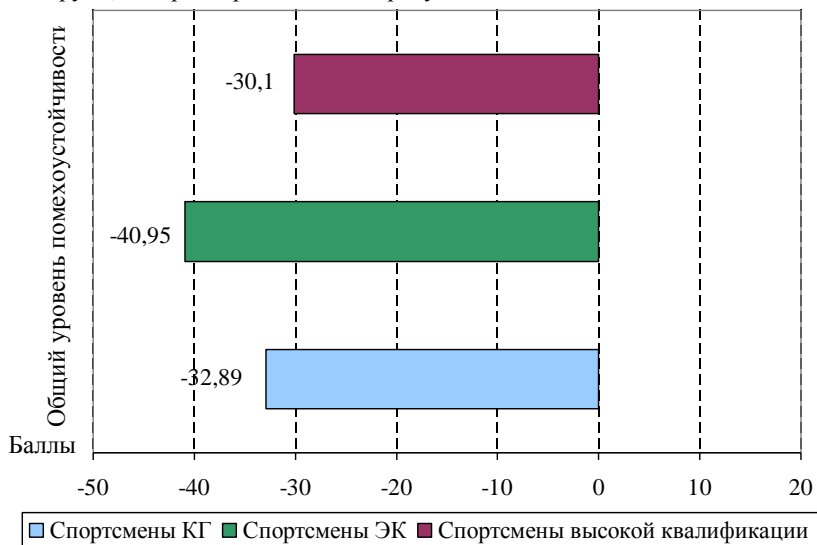


Рис. 12. Общий уровень помехоустойчивости у спортсменов высокой квалификации и экспериментальной группы

Психологические трудности юных спортсменов (рисунок 13) в первую очередь связаны с процессами восстановления, самочувствия, уровнем двигательной активности, утомлением ( $-11,61 \pm 0,91$ ), нарушением или потерей координации, несоответствием темпа движений музыкальному сопровождению или действиям партнера, ошибками при выполнении двигательных действий ( $-11,39 \pm 1,14$ ) и отражают уровень физической и технической подготовленности. Отрицательно влияют на спортсменов трудности, связанные с условиями внешней среды, такие как изменения в графике соревнований, зрительные раздражители, жеребьевка ( $-9,95 \pm 1,12$ ).

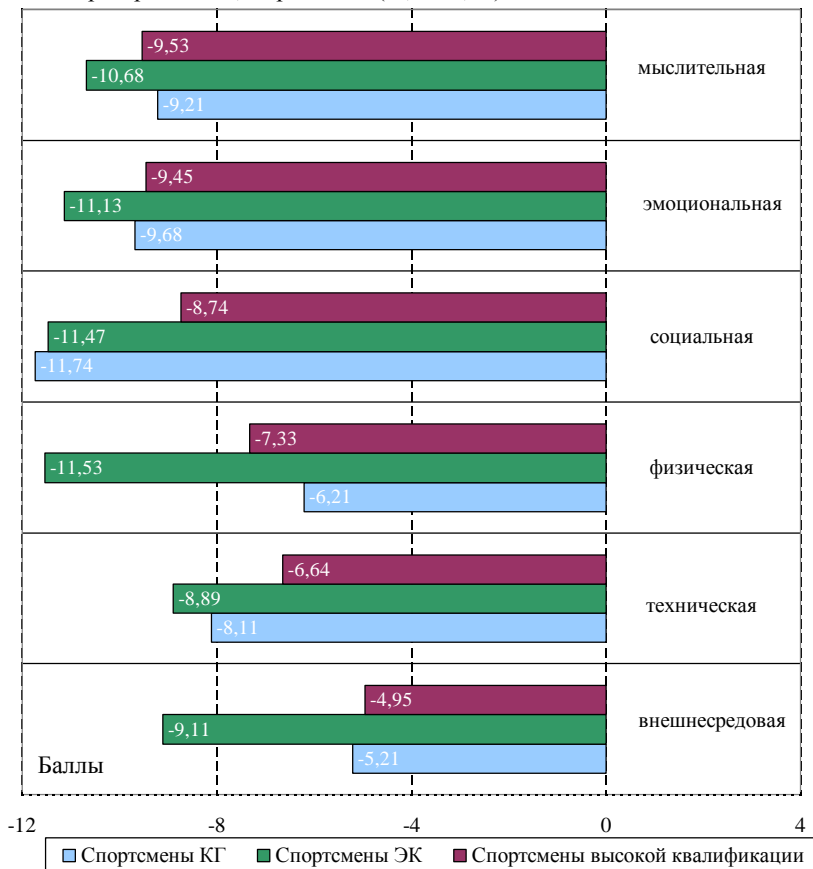


Рис. 13. Проявление психологических трудностей у спортсменов высокой квалификации и экспериментальной группы

Осознание и переживание социальных требований, а также взаимодействие с партнером или товарищем по команде ведет к снижению общего уровня психологической подготовленности ( $-8,86 \pm 1,22$ ). Личное отношение спортсмена к решаемой задаче – сильное и, вместе с тем плохо контролируемое эмоциональное состояние, чрезмерно обостренное чувство ответственности, боязнь упасть, подавленность вследствие неудачи, неумение сдерживать радостные чувства под влиянием успеха ( $-8,5 \pm 1,14$ ) на фоне неадекватного отражения своих возможностей в форме навязчивых разнообразных мыслей, связанных с предстоящим выступлением, мыслями о неудаче, неправильном представлении движений, искаженным восприятием их параметров также отрицательно сказываются на психологической подготовленности ( $-7,1 \pm 1,09$ ).

Изучение потенциально наиболее значимых и менее существенных психологических трудностей, возникающих в процессе спортивной деятельности, позволяет определить первоочередные задачи психологической подготовки юных спортсменов, выявить ресурсы для оптимизации управления их деятельности, индивидуализировать средства и методы ее осуществления.

Специальные свойства личности рассматриваются как относительно устойчивые психологические особенности спортсмена, отвечающие требованиям вида спорта и влияющие на успешность. Они проявляются в соревновательном поведении спортсмена, формируются и развиваются в ходе его тренировочной и соревновательной деятельности [62].

Уровень развития волевого самоконтроля у спортсменов находится на среднем уровне ( $13,63 \pm 0,67$ ), что характеризует активность, независимость, самостоятельность, уверенность в себе, ответственность, реалистичность взглядов, планомерную реализацию своих намерений, умение распределять собственные усилия, контроль своих поступков. Юным спортсменам свойственно стремление к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие трудности и неудачи, о чем свидетельствует оценка по шкале «Настойчивость» ( $9,47 \pm 0,52$ ). Однако средние значения по шкале «Самообладание» ( $6,45 \pm 0,37$ ) отражают невысокий уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Полученные данные указывают на необходимость систематического использования средств и методов психолого-педагогического воздействия, направленных на формирование умений произвольной саморегуляции поведения в экстремальных условиях.

Средние показатели психической устойчивости спортсменов ( $4,1 \pm 0,37$ ) свидетельствуют о затруднениях выполнения задач в сложной напряженной обстановке. Это проявляется в неадекватности оценки ситуации и эмоциональных реакций в условиях соревновательной борьбы и обуславливает необходимость включения в учебно-тренировочный процесс методов воспитания психической устойчивости, умения сохранять в экстремальных условиях уровень оптимального эмоционального реагирования.

Общий уровень саморегуляции ( $42,24 \pm 1,53$ ) позволяет юным спортсменам сформировать индивидуальную систему саморегуляции произвольной активности. Осознанное поведение на изменение условий, выдвижение и достижение цели позволяет компенсировать влияние личностных свойств,

препятствующих достижению. Индивидуальные особенности в планировании последовательности действий и способах их осуществления способствуют детальному анализу исполнительских действий спортсменом, соотнесению программы с условиями успешного выполнения упражнений – «Программирование» ( $8,92 \pm 0,43$ ). Оценка «Регуляторной гибкости» ( $9,79 \pm 0,63$ ) свидетельствует о способности юных спортсменов перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий.

Установленные особенности создают предпосылки эффективного воспитания у юных спортсменов необходимых психических качеств для развития их потенциала, формирования индивидуального своеобразия в специфических условиях спортивной деятельности.

Ведущими мотивами спортивной деятельности являются потребность в самосовершенствовании ( $30,89 \pm 0,68$ ), достижении цели ( $29,95 \pm 0,61$ ), в общении ( $29,68 \pm 0,82$ ) и поощрении ( $29,11 \pm 0,88$ ). Потребность борьбы и соперничества ( $26,24 \pm 0,69$ ) в структуре мотивации выражена меньше. Полученные результаты указывают на необходимость проведения мероприятий, направленных на осознание и поддержание высокой мотивации спортивной деятельности с учетом индивидуальных особенностей мотивационно-потребностной сферы личности юных спортсменов. Это будет способствовать реализации их упорства и настойчивости в тренировочном процессе с одновременным стремлением к профессиональной ориентации.

В спортивной деятельности большое значение занимают особенности пространственно-временного восприятия спортсмена (ПВВС), которое направлено на оценку особенностей зрительно-моторной координации, точное визуальное восприятие и оценку пространственных отрезков и временных интервалов [59]. Были выявлены отдельные показатели пространственно-временного восприятия (таблица 7).

Таблица 7

Пространственно-временное восприятие спортсменов-воднолыжников

Тест	Психомоторные показатели	$M \pm m$
«Делитель» – глазомер	Смещение влево – $\sum л$ (отрицательные)	$39,73 \pm 6,31$
	Смещение вправо – $\sum п$ (положительные)	$22,60 \pm 4,05$
	Точность деления (большой отрезок)	$7,95 \pm 1,22$
	Точность деления (малый отрезок)	$5,09 \pm 0,68$
«Полоска»	Лучшее время прохождения слева направо	$5,76 \pm 1,56$
	Лучшее время прохождения справа налево	$5,50 \pm 1,48$
«Спираль»	Лучшее время прохождения по часовой стрелке	$11,39 \pm 1,96$
	Лучшее время прохождения против часовой стрелки	$10,31 \pm 1,54$
«Дозированный теппинг-тест»	Коэффициент психомоторного возбуждения (правая)	$0,57 \pm 0,03$
	Коэффициент психомоторного возбуждения (левая)	$0,73 \pm 0,05$

Зрительно-моторная координация имеет большое значение во многих видах спорта, так как они обеспечивают реализацию технических действий.

Точность восприятия пространственных величин зависит от врожденной организации зрительного аппарата и косвенно отражает текущее функциональное состояние спортсмена. Для выявления способности к восприятию пространственных отрезков – глазомера применялся тест «Делитель». Спортсменам предлагалось разделить 10 отрезков различной длины пополам. В условных единицах измерялись показатели смещения от центра вправо или влево.

Установлено, что у спортсменов воднолыжников точность пространственного восприятия при делении прямых отрезков характеризуется средним уровнем выраженности глазомерных способностей ( $7,95 \pm 1,21$  усл. ед. при делении большого отрезка;  $5,09 \pm 0,68$  усл. ед. при делении малого отрезка). Преобладает большее смещение влево ( $39,73 \pm 6,31$  усл. ед. против  $22,60 \pm 4,05$  усл. ед.), что отражает правостороннюю сенсорную асимметрию. Глазомерные способности имеют большое значение во многих видах спорта (стрельба пулевая, футбол, баскетбол, спортивная и художественная гимнастика и др.), так как предполагают точное визуальное восприятие, оценку пространственных отрезков и позволяет осуществлять действия без применения каких-либо измерительных приборов.

Выявлены достоверные различия при делении большого отрезка между юными и взрослыми спортсменами различной квалификации (МСМК –  $4,95 \pm 0,99$  усл. ед., МС и КМС –  $10,56 \pm 1,64$  усл. ед.,  $t_{3,мн.} = -2,81$  при  $p < 0,05$ ), что свидетельствует о лучше развитом глазомере у спортсменов более высокой квалификации.

Тесты «Полоска» и «Спираль» предназначены для выявления зрительно-моторной координации, ведущей стороны движения и времени прохождения условных отрезков. Фиксировались время прохождения отрезка влево и вправо, почасовой стрелки и против часовой стрелке, количество касаний. Выявлено, что спортсмены-воднолыжники характеризуются отчетливостью зрительно-моторной координации, оптимальной скоростью прохождения прямых и изогнутых отрезков в обе стороны.

Между спортсменами различной квалификации достоверных различий выявлено не было ( $p > 0,05$ ). Однако, отдельные показатели характеризуются большей выраженностью у МСМК. Лучшее время прохождения отрезка слева направо у МСМК –  $4,76 \pm 1,82$  усл. ед., МС и КМС –  $6,64 \pm 2,51$  усл. ед.; лучшее время прохождения спирали по часовой стрелке у МСМК –  $9,08 \pm 1,72$  усл. ед., МС и КМС –  $13,41 \pm 3,30$  усл. ед.

Тест «Дозированный теппинг-тест» предназначен для выявления показателей психомоторного возбуждения, восприятия темпа и ритма. В качестве измеряемых показателей выступают максимальная частота движений левой и правой рукой и коэффициент психомоторного возбуждения. У спортсменов-воднолыжников отмечен оптимальный уровень психомоторного возбуждения с установкой на скоростные движения ( $0,57 \pm 0,03$  усл. ед.). У спортсменов МСМК отмечено повышение коэффициента как при выполнении правой, так и левой рукой ( $0,62 \pm 0,05$  и  $0,79 \pm 0,10$  соответственно).

Опросник «Психологическая подготовленность спортсмена» позволил описать характер психологической подготовленности спортсмена и измерить

ее составляющие: устойчивость к стресс-факторам соревнований – фрустрационную толерантность; умение контролировать и управлять психическим состоянием и поведением – самоконтроль; способность к мобилизации и активизации деятельности – волевую активность.

По шкале фрустрационная толерантность спортсмены-воднолыжники набрали  $20,46 \pm 1,1$  усл. ед., что соответствует средней степени развития данного качества, характеризует уравновешенность, уверенность в своих силах, психическую устойчивость к трудностям спортивной жизни, умеренную впечатлительность. В ходе сравнительного анализа было выявлено, что стрессоустойчивость у юниоров выше ( $22,1 \pm 4,45$  усл. ед.), чем у взрослых ( $19 \pm 3,89$  усл. ед.), что говорит о лучшей переносимости высоких нагрузок, охотном участии в соревнованиях, меньшей степени переживаний при временных неудачах и неожиданных поражениях (таблица 8).

Таблица 8

Сравнительный анализ показателей психологической подготовленности и спортивной успешности воднолыжников

Показатели психологической подготовленности и спортивной успешности	МСМК (n=7)		КМС, МС (n=8)		$t_{эм.}$
	М	$\sigma$	М	$\sigma$	
Фрустрационная толерантность	22,43	4,20	18,75	3,88	1,76
Самоконтроль	9,71	1,80	9,50	2,33	0,20
Волевая активность	21,29	2,36	16,13	6,38	2,02
Спортивный разряд	9,00	0,00	7,63	0,52	7,00
Спортивный стаж	6,86	0,69	5,38	0,92	3,49
Рейтинг в Республике Беларусь	9,71	0,49	8,88	0,64	2,82
Спортивный статус	9,00	1,41	7,25	1,17	2,63
Количество соревнований за год	4,71	1,60	4,38	0,74	0,54
Наивысший ранг соревнований	7,71	0,49	6,38	0,74	4,05
Занятое место	9,71	0,76	9,25	1,04	0,98
Объективная успешность	8,10	0,43	7,02	0,48	4,56
Отношение к спорту	9,29	0,76	8,50	1,07	1,62
Дисциплинированность	8,14	0,90	8,00	1,85	0,19
Успешность выступлений	7,57	1,40	6,63	1,41	1,30
Уровень сложности	8,00	1,41	7,00	1,07	1,56
Стабильность выступлений	7,14	1,95	6,00	1,85	1,16
Безошибочность	7,14	1,22	6,00	1,51	1,60
Физическая подготовленность	7,86	1,07	8,25	1,17	-0,68
Чувство времени	8,14	1,46	7,38	1,85	0,88
Чувство темпа, ритма	8,14	1,22	7,50	1,41	0,94
Быстрота реакции	8,43	0,98	7,50	1,41	1,46
Уровень мотивации	8,43	0,98	7,75	1,49	1,03
Волевой самоконтроль	8,00	1,91	7,63	1,51	0,42
Эмоциональная устойчивость	8,43	1,13	7,75	1,49	0,98
Способность к саморегуляции	8,14	1,68	6,75	1,98	1,46
Индивидуальный стиль деятельности	8,29	0,76	7,25	1,75	1,45
Субъективная успешность	8,08	0,97	7,33	1,12	1,38

Однако спортсменам часто не хватает критического отношения к своим поступкам и недостаткам, они не склонны к самоанализу, плохо понимают истинные мотивы своих поступков.

Это обуславливает необходимость включения в учебно-тренировочный процесс средств и методов формирования эмоциональной устойчивости, умения сохранять в экстремальных условиях уровень оптимального эмоционального реагирования, что может способствовать развитию общих адаптивных способностей, повышению работоспособности и эффективности двигательных действий. Высокий уровень фрустрационной толерантности позволяет спортсмену преодолевать трудности, безошибочно осуществлять тренировочную и соревновательную деятельность в сложной обстановке.

По шкале самоконтроля, которая предназначена для измерения степени овладения приемами саморегуляции и самоконтроля, средний балл по группе составил  $9,6 \pm 0,52$  усл. ед., что соответствует высокой степени развития данного качества и свидетельствуют о собранности, организованности, целенаправленности поведения. Они хорошо осознают свои цели, продумывают способы их достижения, действуют планомерно и упорядоченно.

При сравнительном анализе была выявлена тенденция к различию по показателю «самоконтроль» ( $t_{эмт.} = -1,3$ ). У взрослых и опытных спортсменов отмечена более высокая степень самоконтроля (взрослые –  $10,2 \pm 0,70$  усл. ед.; юниоры –  $8,8 \pm 0,74$  усл. ед.). Таким образом, успешность соревновательной деятельности в условиях острой конкурентной борьбы за лучший результат предъявляет повышенные требования к способности спортсмена контролировать свое поведение, управлять своими чувствами, желаниями, мыслями, действиями. Полученные данные указывают также на необходимость систематического использования средств и методов психолого-педагогического воздействия, направленных на формирование умений произвольной саморегуляции поведения в экстремальных условиях.

По шкале волевой активности испытуемые характеризуются средней степенью развития данного качества –  $18,5 \pm 1,4$  усл. ед., что отражает решительность, уверенность и активность спортсменов-воднолыжников. Они хорошо чувствуют себя в условиях соревнований, не боятся ответственности, однако им может не хватать упорства и настойчивости в достижении поставленных целей, умения оказать активное сопротивление сбивающим факторам соревнований. Волевая активность рассматривается как мера овладения субъектом деятельности собственным поведением в различных ситуациях. Спортивная деятельность, с одной стороны, требует для достижения высоких результатов проявления волевых качеств, а с другой стороны, является средством их развития и формирования.

При сравнении показателей успешности были выявлены достоверные различия между девушками и юношами по показателям спортивный статус (СС) ( $t_{эмт.} = 2,16$ ) и объективная успешность (ОУ) ( $t_{эмт.} = 2,46$ ). В среднем у девушек эти показатели ниже (СС –  $7,44 \pm 1,66$  усл. ед.; ОУ –  $7,2 \pm 0,7$  усл. ед.), чем у юношей (СС –  $9,00 \pm 0,63$  усл. ед.; ОУ –  $8,0 \pm 0,4$  усл. ед.). При сравнительном анализе спортсменов с различной квалификацией была отмечена



тенденция к значимым различиям по показателям безошибочность ( $t_{эмп.} = 1,59$ ), быстрота реакции ( $t_{эмп.} = 1,46$ ), способность к саморегуляции ( $t_{эмп.} = 1,45$ ), индивидуальный стиль деятельности ( $t_{эмп.} = 1,44$ ), субъективная успешность ( $t_{эмп.} = 1,38$ ), фрустрационная толерантность ( $t_{эмп.} = 1,76$ ). У спортсменов более высокой квалификации все выше перечисленные показатели выше, чем у КМС и МС, что позволяет говорить о том, что необходимые качества для успешного выступления на соревнованиях приобретаются в процессе продолжительных тренировок и растут с повышением мастерства спортсмена.

### **Выводы.**

Изученные особенности психологической подготовленности юных спортсменов указывают на необходимость систематического осуществления психолого-педагогических воздействий, что позволит сформировать у них необходимый уровень специальных свойств личности и повысить результативность. У спортсменов воднолыжников высокой квалификации отмечены высокоразвитое осознание своих целей, продумывание способов их достижения, планомерность и упорядоченность действий, высокая степень собранности, организованности, целенаправленности поведения. Спортсмены более высокой квалификации (МСМК) обладают лучшим развитием зрительно-моторной координации и глазомера. Для них свойственна более высокая степень развития саморегуляции, лучшие показатели безошибочности и быстроты реакции, а также более выраженный индивидуальный стиль деятельности. В ходе сравнительного анализа было выявлено, что юниоры лучше переносят высокие нагрузки, охотнее участвуют в соревнованиях и в меньшей степени переживают при временных неудачах и неожиданных поражениях, чем взрослые спортсмены. Однако им часто не хватает критического отношения к своим поступкам и недостаткам, они не склонны к самоанализу, плохо осознают мотивы своих поступков. У взрослых, более опытных спортсменов отмечен развитый самоконтроль, что позволяет им успешно реализовывать программу в экстремальных условиях соревнований различного масштаба.

## **3.9.2. Психологическая подготовленность в футболе <sup>52</sup>**

### **Организация и методы исследования.**

В исследовании приняли участие футболисты ПФК ДЮСШ ЦСКА (n=80) в возрасте от 14-17 лет. Результаты получены с помощью следующих психодиагностических методик: самооценка личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина; самооценка психических состояний по Г. Айзенку; диагностика социометрического статуса в команде (выявление референтных групп, изучение эмоциональной атмосферы); методика Айзенка по определению темперамента; характерологический опросник К. Леонгарда; методика диагностики личности на мотивацию избегания не-

---

<sup>52</sup>Костикова, Н.В. Специфика психологического сопровождения спортивной карьеры юного футболиста / Н.В. Костикова Н.В., Л.Г. Узяева // Вестник университета МГПУ. – 2014. – 33 (15). – С. 50–55.

удач Элерса; шкала мотивационного состояния В. Сопова; методика готовности к риску Шуберга; диагностический тест на самоидентификацию; модифицированный тест-опросник Кетелла; опросник Басса-Дарки на выявление агрессии. Юные футболисты обследовались во время обычных тренировочных занятий и в предсоревновательном периоде подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Представим результаты исследования индивидуально-психологических особенностей юных футболистов (таблица 9).

Таблица 9

Результаты исследования индивидуально-психологических особенностей юных футболистов 14-17 лет (n=80)

Исследуемые показатели	Результаты диагностики по возрастным группам			
	17 лет	16 лет	15 лет	14 лет
Замкнутость – общительность	66,7	62	55	58
Интеллект	60	60	48	53
Эмоциональная неустойчивость-эмоц. устойчив.	69,2	42,5	36	32
Подчиненность – доминантность	40	42	45	50
Сдержанность – экспрессивность	47,5	46	38	36
Подверженность чувствам – выс норм. поведения	61,7	60,3	58	55
Робость – смелость	77,5	75	76	72
Жесткость – чувствительность	66,7	68	58	60
Доверчивость – подозрительность	45,8	50	52	49
Практичность – развитое воображение	39,2	38	25	40
Прямолинейность – дипломатичность	45	42	58	48
Уверенность в себе – тревожность	45,8	43	38	36
Консерватизм – радикализм	60,8	50	55	58
Конформизм – неконформизм	43,3	42	49	37
Низкий самоконтроль – высокий самоконтроль	60,8	58	56	59
Расслабленность – напряженность	43,3	45	50	41,2
Адекватность самооценки	47,5	51	45	48

Юные футболисты отличаются целенаправленностью, настойчивым характером, самостоятельностью. Обладая экстравертированностью, в сочетании с гипертимной акцентуацией характера, футболисты - профессионалы общительны, активны, оптимистичны, способны к взаимодействию, что соответствует требованиям игровой спортивной деятельности. Однако, нужно обратить внимание на такие особенности их личности как излишняя горячность, нетерпеливость, порой неосторожность в действиях. Для минимизации этих особенностей требуются дополнительные занятия по саморегуляции. В целом природные данные и приобретенные умения, особенности характера,

сформированные в процессе занятий футболом, являются хорошим фундаментом для самореализации личности.

Анализ уровня тревожности у юных футболистов выявил у большинства исследуемых высокий уровень как личностной, так и реактивной тревожности. Для спортсменов с высоким уровнем тревожности характерно эмоциональное напряжение, беспокойство, озабоченность в ответ на различные стрессы и реагирование на внешние раздражители состоянием тревоги, интенсивность которой не отвечает объективной опасности. У спортсменов с умеренным уровнем тревожности характерно наличие оптимального индивидуального уровня полезной тревоги. Наименьшее количество спортсменов имели низкий уровень как личностной, так и реактивной тревожности.

В результате исследования самооценки психических состояний по Г. Айзенку был выявлен средний уровень состояния тревожности, агрессивности и ригидности как в целом, так и по группам. Данные возрастных групп отличаются показателями наличия этих психических состояний как индивидуально, так и вообще по группам, это может быть интерпретировано влиянием предсоревновательного периода на психику спортсменов.

К числу методов, направленных на снижение психоэмоциональной напряжённости, предупреждения развития патологических состояний и коррекцию уже возникших, сохранение спортивной работоспособности относится психическая саморегуляция, получившая значительное распространение в силу высокой эффективности, а также сравнительной простоты и доступности в освоении и использовании.

### ***Выводы.***

Проведение констатирующего эксперимента и анализ специальной литературы позволили нам разработать методику управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию на основе контроля состояния их психологической готовности. Предпосылкой к организации управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию считается динамика состояния психологической готовности в процессе предсоревновательной подготовки. На основе ее изменения, выявленного при текущем контроле, и строится процесс управления психологической подготовкой спортсменов.

Результаты исследования показывают, что психолого-педагогическое сопровождение является важным условием качественного профессионального становления спортсмена. Это доказывается не только трудами множества современных учёных, но и многолетним опытом работы психологов и педагогов П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, А.В. Родионова, Р.М. Загайнова, Г.Д. Горбунова, Г.Б. Горской и др. Мы присоединяемся к их точке зрения, согласно которой спортивная карьера юного спортсмена немыслима без профессионального психолого-педагогического ее сопровождения.

### 3.9.3. Психологическая подготовленность в единоборствах<sup>53, 54</sup>

Мастерство единоборца определяется не только тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения в условиях реального боевого взаимодействия, а также определенным уровнем развития морально-волевых, и психических качеств. Для успешных действий в бою спортсменам необходимо совершенствовать пространственно-временные качества, а именно, такие специализированные качества как «чувство дистанции», быстрота и точность зрительно-двигательных и тактильно-двигательных реакций, «чувство времени», «чувство удара». Эти качества в сочетании с технико-тактическим мастерством и составляют специфическое «чувство боя», характерное для спортсменов высшего класса.

#### **Организация и методы исследования.**

Было проведено исследование по изучению психомоторных качеств (восприятие пространственных отрезков, восприятие темпа и ритма, скорость простой двигательной реакции на зрительный раздражитель) в тайландском боксе с использованием компьютерного тест-тренажера ВИПА. Было обследованы спортсмены, занимающиеся тайским боксом (n=20), вольной женской борьбе и таэквон-до (n=20).

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В исследовании применялся тест «Делитель» для выявления уровня глазомера у спортсменов. Развитые глазомерные способности предполагают точное визуальное восприятие и оценку пространственных отрезков, позволяют оценить посредством зрительного восприятия («на глаз») различных пространственных величин (длины, площади, удаленности и т. д.). Во многих видах спорта (стрельба из лука и винтовки, игровые виды спорта, сложнокоординационные и др.) глазомер имеет особое значение, так как позволяет осуществлять действия без применения каких-либо измерительных приборов.

Развитие глазомера определяет качество важного элемента зрительного восприятия пространства – глубинного зрения, умения определять удаленность различных предметов от наблюдателя (абсолютную удаленность) и удаленность «глубинную» как способность определять различия в положении видимых предметов (относительную удаленность). Примером абсолютной удаленности могут быть передачи мяча в спортиграх. Относительной

---

<sup>53</sup> Апробировать методику формирования психологической подготовленности спортсменов-единоборцев в учебно-тренировочном процессе олимпийского резерва / В.Г.Сивицкий [и др.]. Отчет по теме «Разработать и внедрить в подготовку олимпийского резерва комплексные компьютерные программы для диагностики многоуровневой системы психологической подготовленности спортсменов и развития актуальных психических качеств» № госрегистрации 20120610. – Минск, 2013. – 91 с.

<sup>54</sup>Зубович, Т.С. Формирование специальной психологической подготовленности спортсменов-борцов на основе учета функциональных состояний и психомоторных процессов / Т.С.Зубович, Е.В.Мельник // Сборник научных работ студентов Республики Беларусь «НИРС 2010». – Минск, 2011. – С. 457–458.

удаленности – оценка пространственного расположения игроков во время передачи мяча.

Во многих исследованиях доказывалось, что у спортсмена точнее глазомер, он четче воспроизводит движение, совершает все действия более экономно, чем не занимающийся физическими упражнениями. В нашем же исследовании результаты испытуемых показали, что у спортсменов больше наблюдается смещение отрезка влево ( $82,37 \pm 26,11$ ), чем вправо ( $25,7 \pm 4,33$ ), что свидетельствует о том, что у спортсменов на низком уровне развит глазомер, что может быть связано с малой выборкой. Для спортсменов характерно суженное поле зрения пространства (одновременно воспринимают глазом при неподвижном взоре и фиксированном положении головы узкий диапазон пространства), так как они лучше отмеривают середину малого отрезка, одновременно воспринимаемое глазом при неподвижном взоре и фиксированном положении головы.

Важное значение в спорте имеет формирование у спортсменов частоты движений, чувства темпа, которые измеряются при помощи «Дозированного теппинг-теста». Нейрофизиологическое содержание теста заключается в оценке свойства лабильности нервной системы – способности нервных клеток быстро переходить от состояния торможения к возбуждению и наоборот. Оценка точности дозирования темпа, позволяет оценить не только точность дозирования темпа, но и уровень темпового возбуждения.

По результатам «Дозированного теппинг-теста» получились следующие результаты: максимальная частота движений ведущей рукой –  $59,58 \pm 1,47$ , 0,5 от максимального темпа –  $31,62 \pm 3,05$ , при этом коэффициент психомоторного возбуждения равен 0,53. Небольшое увеличение коэффициента (0,5 – идеальное чувство темпа) свидетельствует о нарастании установки на скоростные движения, незначительных признаках психомоторного возбуждения, потери контроля. У спортсменов чувство темпа развито на уровне выше среднего, это связано с тем, что постоянные тренировки способствуют развитию точной оценки темпа.

Ведение поединка связано с постоянным реагированием на разнообразные внезапно возникающие раздражители, которые спортсмен должен быстро улавливать и оценивать, своевременно применяя адекватные данной ситуации боевые действия. Это требует высоких показателей скорости и точности двигательных реакций, связанных с быстрым выбором ответных действий и точным согласованием их по времени, направлению, скорости и амплитуде.

Простой двигательной реакцией принято называть реакцию, которая характеризуется одним, заранее строго обусловленным способом ответа на стандартный, также заранее обусловленный сигнал (начать стартовые движения в ответ на выстрел стартера, прекратить нападающее действие в единоборстве при свистке арбитра и т. п.).

Результаты, полученные в ходе исследования ПДР, свидетельствуют о том, что среди тай-боксеров среднее значение времени ПДР на зрительный раздражитель составляет  $173,08 \pm 6,12$  мс. В многочисленных исследованиях

было показано, что, прежде всего, различается скорость проведения возбуждения в разных нервах. Для зрительной системы эта величина имеет значение 150–255 мс. У 20,8 % спортсменов ПДР составила меньше 150 мс, у 75 % – в районе 150–255 мс, а у 4,2 % – больше 255 мс (рисунок 14).

В целом можно сказать, что у большинства спортсменов ПДР находится на среднем уровне, т.е. они своевременно и рационально реагируют на изменения в тренировочных и соревновательных ситуациях, своевременно выполняют стартовое действие, у них на хорошем уровне развита быстрота восприятия и переработки непрерывно меняющейся зрительной информации в условиях постоянного дефицита времени.

Таким образом, можно сделать вывод, что у спортсменов точность пространственного восприятия при делении прямых отрезков характеризуется низким уровнем развития глазомера. Спортсмены характеризуются нарастанием установки на скоростные движения, наблюдаются незначительные признаки психомоторного возбуждения, потери контроля. Можно считать, что у спортсменов чувство темпа развито на уровне выше среднего и на среднем уровне ПДР на зрительный раздражитель.

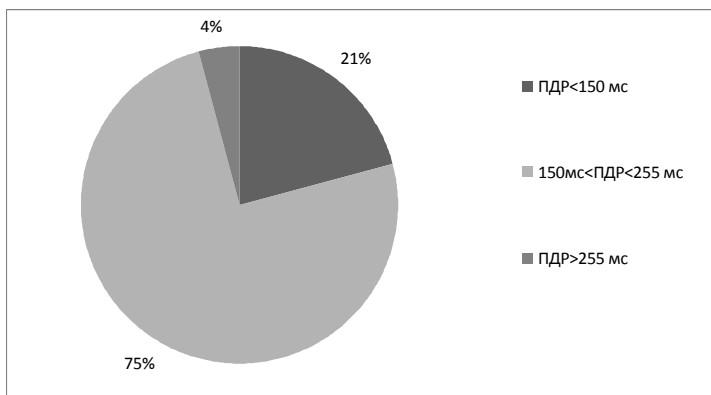


Рис. 14. ПДР на зрительный раздражитель тайландских боксёров

Для изучения различий уровня развития психомоторных качеств, исследуемая выборка была разделена на 2 группы в зависимости от квалификации: КМС (n=12), МС (n=12).

При сопоставлении результатов диагностики между спортсменами разной квалификации были выявлены достоверные различия при  $p < 0,05$ .

Проанализировав результаты тестирования спортсменов с различной квалификацией, были установлены достоверные различия по показателям теста «Делитель»: смещение отрезка влево (МС –  $29,2 \pm 19,16$  усл. ед., КМС –  $134,83 \pm 166,89$  усл. ед.), большой отрезок (МС –  $5,25 \pm 2,36$  усл. ед., КМС –  $14,56 \pm 7,27$  усл. ед.) (рисунок 16). В среднем у спортсменов с квалификацией

МС данные показатели меньше, чем у спортсменов с квалификацией КМС. Это свидетельствует о том, что у спортсменов высшей квалификации лучше развиты глазомерные способности, они быстрее перерабатывают информацию в динамичной обстановке и лучше оценивают расстояния до противника в каждый момент боя, превосходят положение и движения его рук и ног, участков поражаемой поверхности.

Достоверные различия наблюдаются и по результатам методики «Дозированный теппинг-тест» (максимальный темп у спортсменов МС –  $62,83 \pm 6,3$  усл. ед., у спортсменов КМС –  $56,33 \pm 6,79$  усл. ед.) показали, что в среднем спортсмены высшей квалификации обладают лучшей скоростью, чем спортсмены более низкой квалификации. Данное явление может быть связано с тем, что в связи с большим практическим опытом у боксёров с квалификацией МС. У них лучше развита максимальная частота движений и это является необходимым условием достижения высоких результатов.

Была выявлена достоверность различий между спортсменами разной квалификации по показателю теста «ПДР на зрительный раздражитель»: МС –  $157,33 \pm 19,56$  мс, КМС –  $188,83 \pm 30,9$  мс. У боксёров с квалификацией МС время реагирования на зрительный раздражитель меньше, чем у боксёров с квалификацией КМС.

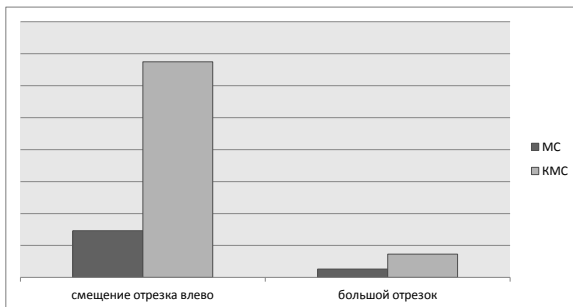


Рис. 15. Показатели точности отмеривания отрезков в пространстве у спортсменов различной квалификации

Это говорит о том, что у спортсменов высшей квалификации на более высоком уровне быстрота восприятия и переработка непрерывно меняющейся зрительной информации в условиях постоянного дефицита времени, чем у спортсменов более низкой квалификации.

Полученные данные исследования свидетельствуют о том, что изучение особенностей психомоторных качеств может служить эффективным кри-

терием адаптации человека к физическим нагрузкам, так как спортсмены имеют некоторые различия в уровне развития специализированных восприятий в зависимости от квалификации.

Результаты диагностики уровня развития психических и психомоторных процессов, значимых для психологической подготовленности спортсменов по вольной женской борьбе и таэквон-до представлены в таблице 10.

Таблица 10  
Основные статистические характеристики показателей психологической подготовленности спортсменов-единоборцев (n=20)

Показатели психологической подготовленности	M±m
Распределение и переключение внимания (красно-черные таблицы)	6,35±0,25
Концентрация и устойчивость внимания (перепутанные линии)	6,10±0,33
Кратковременная память на числа	8,50±0,33
Максимальная частота движений (теппинг-тест)	115,24±0,29
Фрустрационная толерантность	15,90±0,69
Самоконтроль	13,30±0,55
Волевая активность	13,60±0,99
Ситуативная тревожность	36,70±2,21
Стресс-фактор – Ф1	13,40±0,81
Стресс-фактор – Ф2	14,80±0,81
Стресс-фактор – Ф3	13,90±1,00
Радость	11,15±0,75
Гнев	8,25±0,98
Страх	8,25±0,84
Потребность в достижении	14,45±1,25

Анализ результатов диагностики психических процессов показал, что спортсмены обладают средним уровнем развития таких свойств внимания, как распределение и переключение (6,35±0,25 баллов). Данные свойства являются значимыми в спортивных единоборствах и во многом детерминируют успешность соревновательного поединка борцов. В единоборствах на исход поединка часто влияют различные факторы, к которым относится время, затраченное спортсменом на принятие тактически правильного решения, высокий уровень распределения и переключения внимания способствует скорейшему исполнению спортсменом технически верного действия.

Испытуемые набрали (6,10±0,33 баллов) по методике «Перепутанные линии», что свидетельствует о среднем уровне развития таких свойств внимания, как концентрация и устойчивость. В вольной борьбе и таэквон-до средний уровень развития концентрации внимания можно объяснить с одной стороны, невозможностью спортсменов сосредоточиться для более полного и глубокого исследования того или иного объекта, а с другой стороны, чрезмерная концентрация внимания приводит к резкому сужению поля внимания,



что создает трудности в восприятии других значимых объектов. Таким образом, если спортсмен чрезмерно сконцентрирован на выделении определенного объекта у соперника (положение рук, прогиба в стойке, ожидание следующего технического действия), то ему будет сложно видеть все элементы соперника в целом. Например, концентрируясь лишь на положении рук соперника, можно пропустить проход в ноги и проиграть баллы.

Поскольку устойчивость внимания – продолжительность времени, в течение которого человек может поддерживать свое внимание на объекте. Данное свойство внимания особенно необходимо в условиях однообразной и монотонной работы, когда длительное время выполняются сложные, но однотипные действия. Так как время спортивной схватки длится относительно недолго, на ковре находится один соперник, работа борцов характеризуется динамичностью и разнообразием. Средний уровень развития устойчивости внимания спортсменов-единоборцев можно объяснить тем, что время спортивной схватки длится относительно недолго, на ковре находится лишь один соперник.

Высокий уровень развития кратковременной памяти ( $8,50 \pm 0,33$  балла) свидетельствует о способности спортсменов удерживать и воспроизводить большое количество элементов за незначительный промежуток времени (от нескольких секунд до минуты). В спортивных единоборствах данный тип памяти способствует быстрому анализу технико-тактической подготовленности соперника, а также выполненного им технического действия, что помогает спортсмену корректировать ведение спортивной борьбы в ходе соревновательного поединка.

Максимальная частота движений, выявленная с помощью теппинг-теста ( $115,24 \pm 0,29$  уд./мин) свидетельствует о высоком уровне психомоторной активности, динамика изменений частоты движений на протяжении минуты показывает преобладание сильной нервной системы у спортсменов-борцов.

Психологическая подготовка к конкретному соревнованию направлена на формирование у спортсмена психической готовности именно к этому соревнованию, то есть на то, чтобы перед соревнованием и в ходе его спортсмен находился в психическом состоянии, обеспечивающем эффективность и надежность саморегуляции поведения и действия, существенными факторами этого состояния являются установка на достижение победы или максимального доступного результата и определенный уровень эмоционального возбуждения, способствующий, с одной стороны, проявлению необходимой двигательной активности, а с другой стороны – точности и надежности управления этой активностью.

И установка на достижение соревновательной цели и уровень эмоционального возбуждения могут рассматриваться как функции от одних и тех же аргументов: величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности достижения цели являются следствием отражения в сознании спортсмена своей функциональной и специальной готовности

к соревнованию, физической и технико-тактической подготовкой, предполагаемых и реальных условий деятельности в соревнованиях.

Для выявления текущего уровня психологической подготовленности были выявлены особенности функциональных состояний спортсменов-борцов и компоненты специальной психологической подготовленности.

По показателям психологической подготовленности у спортсменов национальной команды обнаружен средний уровень, что показывает необходимость тщательного анализа ее отдельных компонентов и поиск средств для дальнейшего совершенствования.

Низкие оценки фрустрационной толерантности ( $15,90 \pm 0,69$  балла) отражают слабую психическую устойчивость к трудностям спортивной жизни, повышенную впечатлительность, чувствительность к неприятностям и неудачам. Снижение волевой активности ( $13,60 \pm 0,99$  балла) свидетельствуют о недостаточном упорстве и настойчивости в достижении поставленных целей, неумение оказать активное сопротивление сбивающим факторам соревнований. Обнаруженные проблемы компенсируются оптимальным уровнем самоконтроля ( $13,30 \pm 0,55$  балла), которые свидетельствуют о собранности, организованности, целенаправленности поведения, хорошем знании тактических приемов спортивной борьбы, приемов и навыков саморегуляции, сильных и слабых сторон своих соперников.

Средние оценки, набранные по методике «Потребность в достижении», характеризуют спортсменов, как незначительно мотивированных к достижению высокого спортивного результата.

Для более детального изучения стресс-факторов, оказывающих влияние на спортсменов, была использована методика «Соревновательные стресс-ситуации». Среди стрессовых ситуаций доминирует вторая группа стресс-факторов, объективных соревновательных ситуаций. Единоборцы набрали высокие показатели по данной шкале ( $14,80 \pm 0,81$  балла), что свидетельствует о высокой значимости для спортсменов объективных ситуаций соревнований, влияние которых растет с повышением мастерства и соревновательного опыта спортсмена.

На втором месте по выраженности находится первая и вторая группа стресс-факторов, по которым у испытуемых обнаружен средний показатель. Для спортсменов-борцов значимыми являются ситуации, характеризующие социально-психологические влияния ( $13,40 \pm 0,81$  балла), которые не только сами по себе ухудшают деятельность соревнующегося, но и снижают его психическую устойчивость по отношению ко всем другим стресс-ситуациям.

Средний уровень значимости ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций ( $13,90 \pm 1,00$  балла) показывает их незначительное влияние на психическую устойчивость испытуемых. Этот фактор характеризует ситуации «успеха-неудачи» и стабильности вегетативных функций. Ситуации успеха – уверенность в себе и общей установки по отношению к себе соответствовали не значимые отрицательные нагрузки. Ситуация неудачи – психическое состояние, интерпретируется с точки зрения теории фрустрации или теории стресса. Соревновательная неудача – это известный стрессор, ее

изучают как послесоревновательный стресс. Неудача в деятельности вызывает психическую нагрузку, также она может ухудшать или стимулировать актуальный результат. При определенной силе мотивации субъекты, стремящиеся к достижению высокого результата, неудачей скорее стимулируются к повышению усилий. Каждая фрустрация в предстартовом состоянии вызывает изменение в различных системах организма: сердечно-сосудистой (ЧСС, ритм дыхания), эндокринной (выделение норадреналина) и двигательном потенциале (мышечный тонус). Все факторы: познавательные, эмоциональные, социальные и двигательные – формируют психическую установку на предстоящее соревнование, которая относительно легко изменяется под влиянием обстоятельств. Из психической установки развигается так называемая «психофизиологическая мобилизация», которая на ответственных соревнованиях позволяет спортсмену реализовать все его ресурсы.

В исследованиях В.Э. Мильмана отмечено, что в условиях соревновательной деятельности встречается следующие группы стресс-факторов: внешней и внутренней неопределенности, внешней и внутренней значимости. Стрессоры внутренней неопределенности возникают тогда, когда спортсмен не обладает абсолютной уверенностью в том, что все внутренние механизмы, в нужный момент будут функционировать наиболее оптимально. Например, при выполнении действия на соревнованиях, спортсмен боится, что один из элементов будет выполнен с техническими ошибками. Стрессоры внешней неопределенности возникают из-за неполной ясности в условиях соревновательной борьбы и непредсказуемости ее развития, тактике и спортивной формы соперников, а также партнеров, возможных помех внешнего, объективного характера. Так, спортсмен, приехав на соревнование в другой город, не знает уровень оснащения спортивной площадки для выступления, спортивной формы соперники и т.д. Стрессоры внутренней значимости проявляются в опасениях возникновения субъективного неприятных переживаний в ходе спортивной борьбы или неудачного исхода, в боязни получения травм, опасности поражения. Стрессоры внешней значимости могут явиться следствием возможности неосуществления целевых установок и установок престижа, материального ущерба для командных интересов.

Суммарный показатель по шкале ситуативная тревожность показывает (36,70±2,21 балла) средний уровень тревожности у спортсменов. Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении. Человек с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают.

По Ю.Л. Ханину, состояния тревоги или ситуативная тревожность, возникают «как реакция человека на различные, чаще всего социально-

психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Напротив, личностная тревожность как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему „Я“ в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением ситуативной тревожности. Величина личностной тревожности характеризует прошлый опыт индивида, то есть насколько часто ему приходится испытывать ситуативную тревожность».

Спортсмены, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выявляет у испытуемого высокий показатель ситуативной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого спортсмена существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Для низкотревожных спортсменов перед стартом может потребоваться пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, культивирование чувства ответственности в решении соревновательных задач. Спортсменам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и планирование по подзадачам.

Изучение доминирующих эмоциональных состояний проводилось по методике «Чувство языка», которая позволила выявить следующее соотношение –  $P > G, C$ , что отражает преобладание радости над гневом и страхом, показывает необходимость организации специальной психологической подготовки опираясь на ведущую базовую эмоцию.

Под эмоциями понимают протяжённые во времени процессы внутренней регуляции деятельности человека или животного, отражающие смысл (значение для процесса его жизнедеятельности), который имеют существующие или возможные в его жизни ситуации. У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и тому подобного, играющие роль ориентирующих субъективных сигналов [49].

По шкале «Склонность к радости» спортсмены набрали баллы, выше среднего ( $11,15 \pm 0,75$  балла). Люди, характеризующиеся этой способностью, отличаются чувством полноты жизни, приятным самочувствием, жизнерадостностью. Если прогноз относительно вероятности достижения цели превышает прогноз, имевшийся ранее, то часто возникает радостное, приподнятое настроение, полное отсутствие неуверенности. Такие люди всегда радостно

настроены, веселы, даже в трудных условиях не теряют хорошего настроения и расположения духа. Всякое огорчение у них быстро сглаживается. Они чутко отзываются на любое приятное возбуждение, противодействуя всяким последствиям огорчения. Для них чаще всего свойственна высокая активность, эмоциональный подъем, повышенный тон настроения. Таких лиц хорошо знают все окружающие, им свойственна инициативность, энтузиазм, наличие ловкости в общении.

По шкале «Склонность к гневу» спортсмены набрали невысокие баллы ( $8,25 \pm 0,98$ ), чему характерно отсутствие гнева, злобности, дружелюбие, открытость в общении, искренность, доброта. Нет выраженной тенденции к конфликтным ситуациям.

Шкала «Склонность к страху». Это способность предвидеть опасность (реальную или мысленную) и избежать ее. Спортсмены набрали невысокие баллы по данной шкале ( $8,25 \pm 0,84$ ), это значит, что для них не характерна тенденция к аффективно окрашенным переживаниям, не наблюдается потеря продуктивности, инициативности, уверенности в себе. Испытуемые способны к риску, стремятся ко всему новому и неизвестному.

Для выявления взаимосвязи между показателями специальной психологической подготовленности спортсменов-борцов был проведен корреляционный анализ. В результате были обнаружены значимые положительные взаимосвязи между спортивной квалификацией, которая была переведена в 10-балльную шкалу (10 баллов – ЗМС, 9 – МСМК, 8 – МС, 7 – КМС и т.д.) и показателями специальной психологической подготовленности: фрустрационной толерантностью ( $r=0,63$ ), волевой активностью ( $r=0,74$ ) и самоконтролем ( $r=0,55$ ); потребностью в достижении ( $r=0,44$ ) и кратковременной памятью на числа ( $r=0,61$ ). Это подтверждает тот факт, что названные выше психологические показатели способствуют росту спортивного мастерства. Это подтверждается также обнаруженными взаимосвязями этих показателей между собой. Высокий уровень потребности в достижении способствует формированию устойчивости к стресс-факторам соревнований, способности к мобилизации и активизации деятельности волевой активности.

Отрицательные взаимосвязи обнаружены между стресс-факторами и показателями специальной психологической подготовленности ( $r=-0,50-0,62$ ); кратковременной памятью на числа ( $r=-0,49$ ), что показывает значимость формирования стрессоустойчивости в процессе подготовки спортсмена, умения контролировать и управлять психическим состоянием.

Для высококвалифицированных спортсменов, которые специализируются в единоборствах, типичными являются: сильная, подвижная, уравновешенная нервная система, выраженная эмоциональность, адекватный самоконтроль, высокий уровень развития распределения и переключения внимания, не тревожность, фрустрационная толерантность.

Система психологической подготовки спортсменов-единоборцев основывается на программировании применяемых средств и методов, а также определенных их комплексов, типизированных в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов. Построение эффективной и надежной систе-

мы программированной психологической подготовки в единоборствах должно предусматривать:

- формулирование основной цели и задач построения системы психологической подготовки, адекватной, прежде всего, специфике вида спорта (например, вольная борьба, таэквон-до и др.);

- подбор средств и методов психодиагностики, позволяющих определить основные индивидуальные особенности спортсменов, а также метода, позволяющего группировать полученные данные для построения типовых групп спортсменов со схожими индивидуальными особенностями;

- контроль динамики актуального психического состояния и психофизиологической работоспособности спортсменов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

### **3.9.4. Психофизиологическое сопровождение двигательной активности при подготовке к сложным средовым факторам**<sup>55</sup>

Реализации гуманитарного потенциала физической культуры в значительной мере способствует ориентация его содержания на формирование разносторонней личности студента, в мотивационно-ценностном сознании которого важная роль отводится самопознанию психофизиологических особенностей своего организма. В ходе самопознания молодых людей происходит выработка проектов и программ формирования здорового образа жизни, формируется «Я-концепция», ориентированная на ценности физической культуры. Методологические аспекты двигательной активности рассматривались в исследованиях [8, 21, 25, 49].

Вместе с тем, теорией и практикой высшего образования не в полной мере раскрыты возможности самопознания молодых людей в процессе психического и физического оздоровления.

Учитывая отрицательное воздействие психоэмоционального напряжения на здоровье студентов (особенно на начальном этапе обучения), в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий значительное внимание необходимо уделять разработке комплексной системы психофизиологического сопровождения развития двигательной активности студентов [21, 49].

На сегодняшний день остаются нерешенными такие важные проблемы, как управление временной адаптацией организма студентов в процессе физического воспитания, спортивных, рекреационно-оздоровительных занятий и двигательной реабилитации; нормирование физической нагрузки и адаптации к ней; тактика адаптации к действию нескольких факторов среды; обеспечение сложных форм социальной адаптации через движение; адаптация организма к действию экстремальных стрессовых ситуаций; количественная и качественная оценка процессов адаптации и др.

---

<sup>55</sup> Уляева, Л.Г. *Психофизиологическое сопровождение организации двигательной активности при подготовке к сложным средовым факторам* / Л.Г. Уляева // *Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта*. – №3 (18). – 2010. – С. 64–68.

Целью комплексных программ должна стать не только подготовка спортсменов, но и развитие, и воспитание здорового члена общества. Но проблема заключается в том, что научно обоснованных физкультурно-оздоровительных программ крайне мало. Из ныне существующих средств и методов сопровождения двигательной активности человека оригинальными отечественными разработками являются методики «Изотон» В.Н. Селуянова [57] и «Метеобаротренировка» О.Я. Боксера [11, 25].

Название «Изотон» система получила, во-первых, по типу физических упражнений, занимающих центральное место в занятии – изотонических, то есть таких, при которых мышцы постоянно напряжены во время выполнения методики, и, во-вторых, по основному эффекту, который достигается в результате ее применения, – высокому «жизненному тону» человека, занимающегося методикой «Изотон».

Методика используется для решения двух основных задач:

1. Быстрое (через 2-3 месяца) улучшение самочувствия, работоспособности, состава тела (соотношения массы жировой и мышечной ткани), нормализации работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, улучшения психоэмоционального состояния и т.п.

2. Поддержания хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий. Центральное место в системе занимает изотоническая (статодинамическая) тренировка, отличающая методику «Изотон» от других систем и обеспечивающая его высокую эффективность [57].

Понятие «Изотон» имеет в своем происхождении две идеи. Первая – основным средством физического воспитания для основной массы практически здоровых людей, которое обладает наивысшей оздоровительной эффективностью, являются силовые стато-динамические или *изотонические упражнения*. Вторая – регулярное использование стато-динамических упражнений в жизни человека создает условия для повышения адаптационных резервов, создает повышенный и *постоянный жизненный тонус*.

Соблюдение принципов «Изотона» позволяет разрабатывать методы оздоровительной физической культуры, которые позволят при минимальном риске для здоровья добиться максимального воздействия гормонов на наследственный аппарат клеток активных тканей человека (мышечная, нервная, жировая и др.), а значит его самообновления и оздоровления. Основные положения методики «Изотон» были обоснованы В. Н. Селуяновым [57].

Оздоровительная система «Метеобаротренировка» (с помощью метеобаропалатки) относительно подробно изложена в двух монографиях [11, 25]. Неблагоприятное влияние на человека погодно-метеорологических факторов подтверждено работами многих авторов. Сообщается, что даже среди практически здоровых студентов более 25% являются метеозависимыми [11].

Большое значение в этом плане принадлежит вскрытию механизмов повышенной чувствительности организма человека (метеочувствительности) к воздействиям погодно-метеорологических факторов. Под метеочувстви-

тельностью в настоящее время понимается способность организма отвечать физиологической реакцией на смену погодных факторов.

Работы, непосредственно касающиеся изучения метеотропных реакций и их влияния на функциональное состояние, работоспособность и здоровье студентов, единичны. Среди них выделяются исследования А.И. Григорьева (1978-1992), который: 1) положил начало экспериментальному изучению проблемы метеотропности юношеского возраста; 2) выявил закономерность взаимосвязи состояния здоровья и работоспособности студентов с состоянием их метеочувствительности; 3) изучал вопросы метеопрофилактики в комплексе с общеоздоровительными мероприятиями у метеолабильных студентов в процессе их обучения в вузе [цит. по 57].

Цель исследования: разработать комплексную систему психофизиологического сопровождения двигательной активности студентов при подготовке к сложным средовым факторам и исследовать ее результативность.

#### ***Методы и организация исследования.***

Для изучения психофизиологических особенностей студентов использовались методика САН (для определения дифференциальной самооценки общего функционального состояния-жизненного тонуса) и аппаратурные способы регистрации психофизиологических показателей: тремор (ТР), движения глаз (ДГ) или окуломоторный теппинг-тест, критическая частота световых мельканий (КЧСМ); реакции на движущийся объект (РДО). При статистической обработке применялись  $t$ -критерий Стьюдента и метод углового преобразования выборочных долей по Фишеру.

В исследовании приняло участие 400 испытуемых в возрасте 18-25 лет (студенты), из них в пилотажном исследовании – 280 студентов и в основном экспериментальном исследовании – 120 студентов (из которых были сформированы 6 групп по 20 человек в каждой группе).

– первую экспериментальную группу (Э-1) составили студенты, занимающиеся по физкультурно-оздоровительной системе «Изотон»;

– во вторую экспериментальную группу (Э-2) вошли студенты, занимающиеся по оздоровительной системе «Метебаротренировка»;

– третью экспериментальную группу (Э-3) составили студенты, чередующие системы оздоровления «Изотон» и «Метебаротренировка»;

– четвертую экспериментальную группу составили студенты (Э-4), занимающиеся физкультурно-оздоровительной системой «Изотон» интегрированного в «Метебаротренировку»;

– в первую контрольную группу (К-1) вошли студенты, занимающиеся по госстандарту программы «Физическая культура»;

– вторую контрольную группу (К-2) составили студенты, не занимающиеся физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Пилотажное исследование проводилось в течение одного учебного года, а экспериментальное исследование проводилось в течение 4-х лет.



### **Результаты исследования и их обсуждение.**

У студентов, занимающихся физкультурно-оздоровительными технологиями «Изотон» и «Метеобаротренировка», а также у студентов использующих их в комплексе и в интегрированной форме, отмечена динамика прироста показателей по методикам «САН» (при подсчете результатов методики САН использовался суммарный показатель по трем шкалам) и «КЧСМ», и снижение показателей по методикам «Тремор», «ДГ» и «РДО» (таблица 11), по сравнению со студентами, которые по желанию посещали занятия «Физическая культура» по госстандарту образовательного учреждения и которые не занимались физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Полученные данные показывают эффективность выбранных физкультурно-оздоровительных систем не только для целей сохранения психофизиологического здоровья студентов, но и для повышения показателей устойчивости к факторам стресса (к сложным средовым факторам).

Таблица 11  
Изменение психофизиологических показателей в группах (n = 120)

Группы	Динамика показателей (%) с указанием степени достоверности различий				
	САН	Тремор	КЧСМ	ДГ	РДО
К-1 (n = 20)	3,0	5,6	0,6	2,5	7,9
К-2 (n = 20)	+ 5,0*	- 11,9*	+ 1,5	+ 5,9*	-10,9*
Э-1 (n = 20)	+ 4,8**	- 11,9**	+ 5,7*	+ 6,5*	-14,8***
Э-2 (n = 20)	+ 8,0***	- 16,2**	+ 12,6*	+ 8,3**	-15,1***
Э-3 (n = 20)	+ 11,0***	- 22,4**	+ 14,6**	+ 10,4***	-16,8***
Э-4 (n = 20)	+ 14,7***	- 27,2**	+ 18,1***	+ 11,1***	-21,1***

Примечание: \* – уровень достоверности  $p < 0.05$ ; \*\* – уровень достоверности  $p < 0.01$ ; \*\*\* – уровень достоверности  $p < 0.001$ , знаками «+» или «-» показаны прирост или снижение показателей

### **Выводы.**

Изучены психофизиологические показатели студентов-спортсменов в процессе метеобарозакаливания в сочетании с двигательными упражнениями. Использовалась методика САН и аппаратные способы регистрации психофизиологических показателей. Выявлен статистически достоверный эффект от применения данного способа развития двигательной активности, что может быть использовано при подготовке к сложным средовым факторам. Разработана технология комплексного системного психофизиологического сопровождения развития двигательной активности и устойчивости к сложным средовым факторам у лиц молодого возраста. Полученные результаты могут быть использованы при подготовке к деятельности в сложных средовых метеофакторов (например, при подготовке альпинистов). Проведенное исследование открывает новые возможности для проведения дальнейших исследований в этом направлении.

## Резюме

Психологическое сопровождение – относительно новый термин для теории и методики спортивной тренировки, но его появление было предопределено логикой развития системы подготовки спортсменов. Большой объем накопленных экспериментальных данных и развитие новых технологий психологической подготовки привели к необходимости деятельности психолога в тренировочном и соревновательном процессе как самостоятельного специалиста, органично дополняющего тренерский коллектив. Спортивный психолог – это тренер нервной системы, и анализ специфики его участия в подготовке спортсменов наглядно подтверждает это положение.

Психологическое сопровождение, как системное участие психолога в тренировочном и соревновательном процессе, позволяет максимально полно раскрыть творческий потенциал, индивидуализировать коррекционные воздействия и тренировочные технологии. В процессе поиска решения нестандартных задач, которые в изобилии возникают в подготовке спортсмена, создаются необходимые условия для самореализации личности всех участников спортивной деятельности – и спортсмена, и тренера, и самого психолога.

На примере различных видов спорта в главе раскрыты методы диагностики и развития индивидуальных особенностей личности и показано, как путем создания условий для самореализации спортсмена формируется его психологическая подготовленность к соревнованию. Предложенная система психологического сопровождения выступает методологической основой профессиональной деятельности психолога в спорте. Но только творческий анализ приведенных примеров и результатов исследований поможет специалисту создать уникальную систему воздействий, ритуалов и межличностных взаимоотношений, которые в итоге и приведут к максимальной самореализации в спорте.

### Список использованной литературы по главе 3

1. Актуальные проблемы спортивной науки в подготовке спортсменов к олимпийским играм: материалы Междунар. конф., Минск, 24–25 июня 2004 г. / под ред. В.Г. Сивицкого. – Минск: ЗАО «Веды», 2004. – 118 с.
2. Алексеев, А.В. Преодолеть себя! / А.В.Алексеев. 4-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.
3. Алехина, С.В. Мониторинг как вид профессиональной деятельности педагога-психолога / С.В. Алехина, М.Р. Битянова // Вестник практической психологии образования. – 2009. – №4(21). – С. 69–73.
4. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1968. – 339 с.
5. Бабушкин, Г.Д., Проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов / Г.Д. Бабушкин // Психология и педагогика в средней и высшей школе. – 1998. –№2. – С. 32–36.
6. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: учеб.пособие / Н.А. Батурин. – Омск: Изд-во ОГИФК, 1988. – 49 с.
7. Бахвалов, В.А. Психологическая подготовка велогонщика / В.А. Бахвалов, А.Н. Романин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 63 с.
8. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 1966. – 349 с.
9. Богомолов, А.П. Психологическая подготовка гимнастов / А.П. Богомолов, К.С. Каракашьянс, Е.Г. Козлов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 80 с.
10. Бодалев, А.А. О взаимодействии индивидуального, личностного и субъектно-деятельностного развития взрослого человека / А.А. Бодалев // Мир психологии. -1999. - №2. – С.44-49.
11. Боксер, О.Я. Психорегулирующие оздоровительные технологии и тренажеры в физической культуре / О.Я.Боксер, А.Л.Димова. – М. – Шуя: Изд-во «Весть» ШГПУ, 2002. – 121 с.
12. Босенко, Ю.М. Особенности переживания состояния фрустрации у спортсменов / Ю.М. Босенко // Рудиковские чтения: материалы V Междунар. науч. конф. психологов физической культуры и спорта, Москва, 2-5 июня 2009 г. / ред. совет: А.Н.Блеер [и др.]. – М., 2009. – С. 295–297.
13. Ведутов, В.Ю. «OBLIC 1,0: программа коррекции психоэмоционального состояния организма». Свидетельство о государственной регистрации программ для ЭВМ №2009615293, зарегистрировано в Реестре программ для ЭВМ 24.09.09.
14. Ведутов, В.Ю. Компьютерная программа творческого развития личности «ОБЛИК» как эффективный инструмент улучшения качества жизни студента / В.Ю.Ведутов, Р.И.Рай //Вопросы морфологии и клиники. – Вып. 41. – Алматы, 2012.
15. Ганюшкин, А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена / А.Д.Ганюшкин // Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1980. – С. 3–9.

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

17. Гордон, С.М. Оценка психологической подготовленности спортсмена: метод. разработка для слушателей Высшей школы тренеров и ф-та усовершенствования / С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский. – М.: ГЦОЛИФК, 1981. – 24 с.

18. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: КГИФК, 1995. – 186 с.

19. Горячев, А.Г. Невротические состояния в практике спорта / А.Г. Горячев // Ментальная тренировка в спорте: Материалы психологического симпозиума. – М., ВНИИФК, 1997. – С. 22–24.

20. Григорьянц, И.А. Содержание и методика общей психологической подготовки гимнастов: метод. разработка / И.А. Григорьянц. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 28 с.

21. Димова, А.Л. Здоровый образ жизни: учебное пособие / А.Л. Димова, Л.Г. Уляева. – Москва: Современный Гуманитарный Институт, 2002. – 60 с.

22. Дюк, В.А. Компьютерная психодиагностика / В.А. Дюк. – СПб.: Братство, 1994. – 364 с.

23. Загайнов, Р.М. Проклятие профессии: бытие и сознание практического психолога / Р.М. Загайнов. – М.: Смысл, 2001. – 571 с.

24. Загайнов, Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.

25. Карпенко, М.П. Психофизиологические, организационные и технические аспекты оздоровления студентов методами физической культуры и метеобарокоррекции / М.П. Карпенко, О.Я. Боксер, А.Л. Димова; под ред. М.П. Карпенко – М.: СГА, 2003. – 112 с.

26. Киселев, Ю.Я. Победы! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.

27. Киселев, Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.

28. Королева, Т.П. Психическая самозащита как средство коррекции состояния / Т.П. Королева, А.А. Шипилина // Новые методы психорегуляции в спорте: тезисы докладов международного симпозиума. – М.: ВНИИФК, 1994. – С. 50.

29. Кузьменко, Г.А. Психологической подготовки спортсмена в ДЮСШ // Г.А. Кузьменко, Л.Г. Уляева, Г.Г. Уляева // Материалы научно-практической конференции с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения (21 февраля 2013). – М. – С. 294–297.

30. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт; сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987 – 359 с.

31. Ложкин, Г.В. От психологического обеспечения к психологическому сопровождению субъекта спортивной деятельности / Г.В.Ложкин, А.Б. Колосов // Спортивный психолог. – 2012. – №3 (27). – С. 5–12.
32. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф.Ломов. – М.: Наука, 1984. – 444 с.
33. Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.
34. Мельник, Е.В. Деятельностный подход к интегральной оценке психологической подготовленности юных спортсменов / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Мир спорта. – 2009. – №2 (35). – С. 76–79.
35. Мельник, Е.В. Психология тренера: теория и практика: методические рекомендации / Е.В. Мельник Е.В. Силич, Н.В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2014. – 58 с.
36. Мельник, Е.В. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности (на примере сложнокоординационных видов спорта) / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Спортивный психолог. – 2010. – №3 (21). – С. 73–79.
37. Мельников, В.М. Введение в экспериментальную психологию личности: учеб. пособие / В.М. Мельников, Л.Т. Ямпольский. – М.: Просвещение, 1985. – 319 с.
38. Методологические и теоретические проблемы психологии; отв. ред. Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 1969. – 376 с.
39. Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. – Л.: ЛГУ, 1960. – 426 с.
40. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие / А.Д. Наследов. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Речь, 2006. – 392 с.
41. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович [и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.
42. Пиняева, С.Е. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости / С.Е. Пиняева, Н.В. Андреев // Вопросы психологии. – 1998. – №2. – С. 3–10.
43. Платонов, К.К. Система психологии и теория отражения / К.К.Платонов. – М.: Наука, 1982. – 309 с.
44. Практикум по психодиагностике. Прикладная психодиагностика. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 116 с.
45. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
46. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография // под общ. ред. Г.Д. Бабушкина. – Омск: изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.
47. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: сл.-справ. / сост. Е.Н. Сурков; под ред. В.У. Агеевца. – М.: Физкультура, образование, наука, 1996. – 450 с.
48. Психология физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т.Т. Джамгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 36–41.

49. Психология детско-юношеского спорта / А.В. Родионов, В.А. Родионов. М.: Физическая культура, 2013. - 278 с.
50. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
51. Раднагуруев, Б.Б. Специфика психологического сопровождения спортивного резерва в единоборствах // Б.Б. Раднагуруев, Г.Г. Уляева, Л.Г. Уляева // Итоговый сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции: «Актуальные проблемы организации подготовки и участия спортсменов спортивных сборных команд России в Играх XXXI Олимпиады 2016 года в Рио-де-Жанейро (Бразилия)». – М., 2013. – С. 69–75.
52. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 168 с.
53. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта: учеб. для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. – 576 с.
54. Родионов, А.В., Неверкович, С.Д. К истории возникновения отечественной прикладной спортивной психологии / С.Д. Неверкович, А.В. Родионов // Спортивный психолог. — 2009. - № 2.
55. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
56. Сафонов, В.К. Переживание как условие самоактуализации в спорте // Психологические проблемы самореализации личности. Вып 8 / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб., 2004. – С. 5–8
57. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М: СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
58. Сивицкий, Г.В. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // <http://www.psypport.by> (дата обращения 20.05.14).
59. Силич, Е.В. Диагностический комплекс по выявлению индивидуального профиля асимметрии спортсмена: пособие / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, В.Г. Сивицкий; под ред. Е.В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2010. – 88 с.
60. Силич, Е.В. Отношение спортсменов и тренеров к психологической подготовке / Е.В. Силич, Е.В. Мельник, // Молода спортивна наука України: зб. наук.праць з галузі фізичної культури та спорту, 2010. – Вып. 14: У 4-х т.– Львів. – Т. 1. – С.298-303.
61. Спортивная психология / под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова В.Г. Сивицкого. М.: Юрайт, 2014. - 367 с.
62. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб.пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
63. Стресс и тревога в спорте. Междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с.
64. Сурков, Е.Н. Антиципация в спорте / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 144 с.

65. Сурков, Е.Н. Психомоторика спортсмена / Е.Н. Сурков. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.
66. Теория и методика физической культуры: словарь-справ. / сост. А.Л. Смотрицкий. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: РИВШ, 2006. – 178 с.
67. Тихвинская, Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е.О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.
68. Хеккалов, Е.М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хеккалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
69. Юдин, Э.Г. Системный подход и принцип деятельности / Э.Г.Юдин. – М.: Наука, 1978. – 392 с.
70. Clauss, G. Woerterbuch der Psychologie / G.Clauss. – VEB Bibliographisches Institut, Leipzig, 1981. – 742 s
71. Costas, I.K. Inside sport psychology / I.K. Costas, P.C. Terry. – Champaign: Human Kinetics, 2011. – 235 p.
72. Cox, R.H. Sport psychology: Concepts and applications / R.H. Cox. – Boston – N.Y.: the McGraw – Hill Company, 1994. – 458 p.
73. Eysenck, H. The dynamics of anxiety and hysteria / H.Eysenck. – London, 1957. – 432 p.
74. Kunath, P. Teatigkeitorientierte Sportpsychologie / P.Kunath, H.Schellenberger. – Frankfurt am Main: Verlag Harri Deutsch, 1991. – 329 s.
75. Loehr, J. Exorcisimnegative feedback / J.Loehr // Word tennis, 1988. August. – p. 18–19.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Успешность занятий в конкретном виде спорта связана с сочетанием определенных свойств личности. Это может быть следствием сочетания многолетнего спортивного отбора и долговременной адаптации к специфике тренировочной деятельности. Выявление «модели» сильнейшего спортсмена позволяет учитывать разнообразные стороны тренировочного и соревновательного процессов, и может рассматриваться интегрирующим подходом в оценке успешности спортивной деятельности во взаимосвязи с показателями психологической подготовленности спортсменов. Особое значение для спортсмена имеют такие особенности, которые влияют на спортивную деятельность, от которых зависят результаты соревнований и являются основой самореализации личности.

При разработке научных основ самореализации личности в процессе психологического сопровождения спортивной деятельности большое внимание должно уделяться системному и поливариантному подходам как базовым. На основе теоретического анализа, проведенных экспериментальных исследований и обобщения практического опыта представлена специфика психологического сопровождения спортсменов и определена роль тренера и спортивного психолога в системной организации данного процесса.

Психологическое сопровождение способствует максимальному использованию потенциальных возможностей спортсмена для повышения эффективности и надежности его соревновательной деятельности. Результативность и надежность соревновательной деятельности спортсмена определяется не только его разносторонней подготовленностью, но и готовностью к конкретному соревнованию, высокому уровню развития функциональных систем организма, регуляторных функций психики, физических качеств, обеспечивающих специфическую двигательную деятельность.

Изучение специфических особенностей различных видов спорта, формы их противоборства, оценки выступления, высоких требований к управлению двигательными действиями позволяют выделить спортивно-важные качества, обеспечивающие успешность в избранном виде спорта. Установление типичного и индивидуального в уровне сформированности спортивно-важных качеств приобретает особую значимость не только на примере одного вида спорта, у спортсменов различающихся по квалификации, возрасту, полу, но и при сопоставлении видов спорта.

В психологическом сопровождении большое внимание уделяется системе психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психика обретает системные качества психики, целеполагающим началом служит познавательное-оценочное отношение спортсмена ко всем видам проделанной работы (в том числе физической, технической, тактической) с позиции их значимости для спортивного результата.



## **Об авторах**

### ***Уляева Лира Гаязовна***



Кандидат психологических наук (1999),  
доцент (2005).

Кандидат в мастера спорта по лыжным  
гонкам и военно-прикладному  
многоборью.

Доцент кафедры психологии ФГБОУ ВПО  
РГУФКСМиТ, доцент кафедры  
адаптивной физической культуры и  
медико-биологических дисциплин  
ПИФКиС ГБОУ ВПО МГПУ.

Психолог отдела медико-психологического обеспечения спортивных  
сборных команд России ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России.

*Профессиональные интересы:*

психодиагностика, психокоррекция, психологическое  
консультирование, психотерапия, психологическое сопровождение  
спортивных сборных команд России



### ***Мельник Elizaveta Vyacheslavovna***

Кандидат психологических наук (2003),  
доцент (2008),.

Кандидат в мастера спорта  
по спортивной акробатике.

Доцент кафедры психологии  
УВО «БГУФК» (Минск).

Спортивный психолог.

*Профессиональные интересы:*

психологическая подготовка спортсмена и тренера,  
психологическое консультирование, психодиагностика в спорте,  
психопрофилактика и психокоррекция



***Уляева Гульназ Гаязовна***

Кандидат педагогических наук (2004).  
Доцент кафедры психологии,  
доцент кафедры теории и методики  
адаптивной физической культуры  
ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.  
Психолог отдела медико-  
психологического обеспечения  
спортивных сборных команд России  
ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России.

***Профессиональные интересы:***

психодиагностика, психокоррекция, психологическое консультирование психотерапия в сфере адаптивной физической культуры и спорта, психолого-педагогическое сопровождение спортивных команд России



***Раднагуруев Булат Баторович***

Кандидат педагогических наук (2002).  
Мастер спорта России по вольной  
борьбе.  
Кандидат в мастера спорта  
по стрельбе из лука.  
Доцент кафедры истории и управления  
инновационным развитием молодежи  
ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ.  
Тренер-преподаватель.

***Профессиональные интересы:***

психологическая подготовка спортсмена, тренера, судьи,  
психолого-педагогическое сопровождение в спортивной  
деятельности



***Сивицкий Владимир Геннадьевич***

Кандидат педагогических наук (1995),  
доцент (1996).  
Доктор наук в области психологии (2004).  
Мастер спорта СССР по фехтованию.  
Заведующий кафедрой психологии  
УВО «БГУФК» (Минск).  
Спортивный психолог.

***Профессиональные интересы:***

психодиагностика, разработка компьютерных  
тест-тренажеров, психокоррекция в спорте, психологическая  
подготовка спортсмена



***Воскресенская (Силич)  
Елена Владимировна***

Кандидат педагогических наук (2012),  
доцент (2014).  
Кандидат в мастера спорта по  
пауэрлифтингу и туристско-  
прикладному многоборью.  
Доцент кафедры психологии  
УВО «БГУФК» (Минск).  
Спортивный психолог,  
гештальт-терапевт.

***Профессиональные интересы:***

психологическое консультирование спортсменов, тренеров и  
родителей, психодиагностика, групповая психотерапия,  
психокоррекция, психологическое сопровождение спортивных  
команд

Научное издание

**Уляева Лира Гаязовна, Мельник Елизавета Вячеславовна,  
Воскресенская (Силич) Елена Владимировна,  
Сивицкий Владимир Геннадьевич, Раднагуруев Булат Баторович,  
Уляева Гульназ Гаязовна,**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В КОНТЕКСТЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Монография

Подписано в печать 09.12.14. Формат 60x90<sup>1/16</sup>.  
Усл. печ. л. 14,75. Тираж 1000 экз.  
Заказ № E05\_1014\_002

Издатель Мархотин Павел Юрьевич  
Москва, Окружной проезд, д.16, офис 102  
Тел.: (495) 665-28-54  
[www.ontoprint.ru](http://www.ontoprint.ru)

Отпечатано на собственной  
полиграфической базе издателя