



**ВФП** Всероссийская  
федерация плавания

В. Б. АВДИЕНКО, И. В. БГАНЦЕВА, И. Н. СОЛОПОВ

**ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ  
ПОДГОТОВКА  
СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Москва  
2022

ББК  
УДК  
А

**Авдиенко, В. Б.**

А Психофункциональная подготовка спортсменов-пловцов: метод. пособие / В. Б. Авдиенко, И. В. Бганцева, И. Н. Солопов. — М. : Всероссийская федерация плавания, 2022. — 136 с.

В пособии излагается материал по проблеме психофункциональной подготовки спортсменов-пловцов. Рассматриваются основные понятийные вопросы проблемы, главные направления психофункциональной подготовки, описываются психические качества спортсменов и состояния при спортивной деятельности, приведены методики диагностики психоэмоциональных состояний и методы управления психоэмоциональным состоянием в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Предназначено для тренеров по плаванию и специалистов, работающих в области психологии и физиологии спорта.

© В. Б. Авдиенко, И. В. Бганцева,  
И. Н. Солопов, 2022  
© Всероссийская федерация  
плавания, 2022

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время тренировочный процесс и соревновательная деятельность в плавании характеризуются возрастанием физических и нервных нагрузок (В. Н. Платонов, 1997; А. И. Исмаилов, 1999, 2000; В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов, 2019). Это обуславливает высокую степень эмоционального и психического напряжения (И. П. Волков, 1984; Ю. В. Голубев, 1984; D. Gould et al., 1989; Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998; А. И. Исмаилов, 2000; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2000), которые в большинстве случаев негативно влияют на эффективность тренировочного процесса и соревновательную результативность. Уже давно показано, что психофизиологическое состояние спортсмена оказывает значительное, а иногда и решающее влияние на эффективность спортивной деятельности (Т. Orlik, J. Partington, 1988, 1989; М. J. Greenspan, D. F. Feltz, 1989; В. Н. Платонов, 1997; И. А. Юров, 2010, 2011, 2012; Д. О. Качуровский, 2013; Р. Е. Рыбин и др., 2015; М. С. Ключников, Е. И. Разумец, 2016; В. М. Мельников, И. А. Юров, 2018, 2020).

Ввиду этого психическая подготовка спортсменов как к освоению больших объемов тренировочных нагрузок, так и особенно к напряженной соревновательной деятельности приобретает важнейшее значение (М. R. Weiss, 1991; R. S. Vealey, 1994; В. Н. Платонов, 1997; Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998; А. Л. Попов, 2000; Е. Н. Гогуннов, Б. И. Мартъянов, 2000; А. И. Исмаилов и др., 2001; Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогуннов, 2009, 2014; В. Ф. Сопов, 2010; О. А. Конопкин, 2011; В. К. Сафонов, 2014; В. А. Родионов и др., 2015; Г. Д. Горбунов, 2019). Отмечается, что одним из основных положений, которое необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса, является комплексность использования тренировочных средств, где наряду

с физическими, техническими должны быть представлены и психические (В. С. Фомин, 1984).

Основная задача психической подготовки состоит в обеспечении стабильности и надежности проявления достигнутого уровня подготовленности (функционального потенциала) спортсменов в соревнованиях, которая всегда считалась признаком высокого уровня подготовленности, а в последнее время выступает на одно из первых мест (I. L. Nicman, 1979; В. А. Плахтиенко, 1979; В. Н. Платонов, 1997; Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998; Б. П. Яковлев и др., 2015, 2017; В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, 2015; В. И. Палий, В. А. Сохликова, 2016, 2017; И. А. Юров, В. М. Мельников, 2019, 2020, 2021). В этой связи навыки в реализации методик самоконтроля и саморегуляции психоэмоционального состояния, составляющих суть психической подготовленности, выступают как один из важнейших компонентов спортивного мастерства (В. Н. Платонов, 1997; Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

В научно-методической литературе процесс развития (воспитания) психических качеств, определяющих успешность соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов, то есть процесс обеспечения готовности психики спортсменов к полной реализации функционального потенциала (в виде наивысшего спортивного результата), обозначается различными терминами.

Чаще всего используются конструкции «психическая подготовка» (Л. П. Матвеев, 1977, 1997; В. Н. Платонов, 1984; А. В. Родионов, 1995; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2000) и «психологическая подготовка» (П. А. Рудик, 1970; В. Г. Сапунов, 1971; Н. А. Деражинская, 1973; В. М. Гуров, 1984; В. Н. Платонов, 1997).

Нам представляется, что термин «психическая подготовка» более точно отражает процесс воспитания психических

качеств спортсменов. Термин «психологическая подготовка» имеет более широкое содержание и подразумевает обучение, овладение психологическими умениями и навыками, их совершенствование и психическую тренировку. В этой связи следует упомянуть еще об одной конструкции — «тренировка психологических умений» (ТПУ) (Р. С. Уэйнберг, Ф. Гоулд, 1998).

Нам представляется вполне адекватным использование термина «психофункциональная подготовка спортсменов», вынесенного в название данной работы, считая его в полной мере отражающим характеристики процесса психической подготовки спортсменов. Мы рассматриваем психофункциональную подготовку как составную часть глобального базового процесса функциональной подготовки спортсменов (А. И. Шамардин, И. Н. Солопов, А. И. Исмаилов, 2000). При этом имеем в виду, что психический компонент функциональной подготовленности спортсменов является одним из важнейших в ее структуре (В. С. Фомин, 1984).

В дальнейшем мы для обозначения процесса совершенствования психических качеств спортсменов будем использовать термины «психофункциональная подготовка» или «психическая подготовка». Под «психологической подготовкой» мы будем понимать процесс научения психологическим навыкам и умениям и совершенствование (тренировку) их.

Разные авторы приводят различные определения понятия «психическая подготовленность» и «психическая подготовка» спортсменов. Разнясь в частности, они все сходятся в обозначении основных их параметров.

Под «психической подготовленностью» или «психофункциональной подготовленностью» понимают уровень развития комплекса психических качеств и особенностей личности спортсменов, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности

в экстремальных условиях тренировки и соревнований (В. А. Минаева, 1971; П. А. Рудик, 1976; Ю. В. Голубев, 1981).

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности «...можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели» (А. Ц. Пуни, 1971).

В. Н. Платонов (1984) в определении «психической подготовленности» спортсменов более конкретен. Он указывает, что «психическая подготовленность характеризуется личностными качествами и свойствами спортсмена — его дисциплинированностью, требовательностью к себе, честностью, упорством и настойчивостью в достижении поставленной цели, целеустремленностью, смелостью, решительностью, уверенностью в своих силах и способностью к максимальному проявлению функциональных возможностей в условиях напряженной соревновательной деятельности».

При этом отмечается, что каждое из указанных выше моральных и волевых качеств имеет свои отличительные особенности и конкретные проявления в различных видах спорта. Вместе с тем высокий уровень морально-волевой и специальной психической подготовленности предполагает комплексное проявление самых различных качеств. Недостаточное развитие даже одного из них часто является при-

чиной поражения исключительно хорошо тренированных спортсменов (В. Н. Платонов, 1984).

«Психической подготовкой» спортсмена вообще называют всю совокупность воздействий на его психику, обеспечивающих формирование психической готовности к достижению. Но такое широкое понятие охватывает явно не однородные явления и процессы — формирование мотивов и установок спортсмена, воспитание его психических свойств, волевою подготовку, а также соответствующие стороны интеллектуального воспитания, спортивно-технической и физической подготовки, неразрывно связанные с направленным совершенствованием психических процессов и психомоторных функций и т. д. (Л. П. Матвев, 1977).

Более конкретный смысл имеет понятие «специальная психическая подготовка» спортсмена. Оно охватывает главным образом те аспекты подготовки спортсмена, которые имеют прямое отношение к оперативному управлению его психическими состояниями, обеспечивающему оптимальную степень непосредственной готовности к состязанию и к выполнению особо трудных тренировочных заданий (Л. П. Матвеев, 1977).

Психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой — неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997; Б. П. Яковлев и др., 2015; В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева, 2015; В. И. Палий, В. А. Сохликова, 2016, 2017; И. А. Юров, В. М. Мельников, 2019, 2020, 2021).

Психической подготовкой спортсмена называется процесс усиления его потенциальных психических возможностей

в объективных результатах, адекватных этим возможностям (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997).

Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой — позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.) (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2000).

Психическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997).

Отмечается, что вопрос психологического обеспечения спорта и психической подготовки спортсмена имеет три аспекта:

1) воспитание воли и характера спортсмена, выработка психических качеств, способствующих достижению победы, формирование мотиваций, поддерживающих настойчивость в достижении поставленной цели независимо от внешних факторов;

2) оптимизация уровня эмоционального возбуждения, обеспечивающего высокое качество спортивной деятельности в соревновательных условиях;

3) психотерапия-профилактика и устранение изменений психической деятельности, препятствующих достижению высоких соревновательных результатов (А. П. Козин, 1985).

Психическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирова-

ния и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психическая подготовка является самостоятельной дисциплиной и должна осуществляться аналогично тому, как осуществляется подготовка физическая, технико-тактическая (В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко, 1997).

Отмечается, что психическая 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 психическая 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 (Г. Д. Горбунов, 1986, 2019; Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун, 2009, 2014; О. А. Конопкин, 2011; В. К. Сафонов, 2014; В. А. Родионов и др., 2015).

В современном плавании психическая подготовленность спортсменов во многом обуславливает переносимость тренировочных нагрузок и успешность выступления на соревнованиях (Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев, 2013; Г. Д. Бабушкин и др., 2015, 2016; Я. И. Булатова, И. А. Юров, 2016; М. И. Васяева, 2021; В. А. Сохликова, 2021).

Большинство из неудач спортсмена в соревнованиях происходят от чрезмерной эмоциональной напряженности, являющейся следствием неумения сохранить спокойствие в ответственные моменты спортивной деятельности (М. И. Васяева, 2021). Довольно часто наблюдаются случаи

психических срывов на соревнованиях, когда из-за чрезмерного волнения или апатии атлеты не могут показать результатов, соответствующих их готовности. В итоге суммарное воздействие соревновательных условий и учебного процесса и вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения. Способность справляться с таким состоянием, своевременно преодолевать трудности, подчас трудности скрытые, во многом обусловлена высоким развитием у спортсмена всех сторон его психики, особенно мышления, памяти, воли, внимания, воображения. Поэтому постоянное совершенствование психических качеств должно стать важнейшей задачей в становлении спортивного мастерства и осуществляться в ходе психологической подготовки.

Психологическая подготовка пловцов осуществляется тренером или психологом с помощью регулярного управления состоянием личности и поведением в процессе тренировочных занятий. При этом следует учитывать индивидуальные свойства личности, мотивацию и темперамент спортсменов.

Создание у пловца состояния психической готовности к соревнованиям осуществляется при помощи мероприятий, которые делятся на две части: заблаговременные (применяемые задолго до соревнований) и непосредственные (управление состоянием воспитанника в условиях соревновательной деятельности). Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важ-

ных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

# ГЛАВА 1

## ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

### 1.1. Цель и основные задачи психофункциональной подготовки

Цель психической подготовки — увеличение потенциала спортсмена, причем для одних видов спорта (например, циклического характера) основа потенциала — функциональный резерв, для других (игры, единоборства) — уровень психических качеств, определяющих тактическое мышление, для третьих (тяжелая атлетика) — уровень мобилизации на предельные волевые усилия. Об адекватных результатах речь идет потому, что психическая подготовка может дать положительный эффект лишь при соответствии возможностей спортсмена их уровню. Нередко причины неудачи ищут в плохой психической подготовке, тогда как спортсмену просто не хватило мастерства.

Если цель психической подготовки — реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

О специальных методах психической подготовки в повседневной тренировке можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или, если это

не удалось сделать, снизить психическое перенапряжение как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок. В том случае, когда психическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда — такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических «внутренних опор», преодоление «барьеров», психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация «сильных» сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т. д. (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997).

### 1.2. Принципы психической подготовки

Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997).

*Принцип специализированности.* Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта. В них больше различного, чем общего. Мало что можно сказать о психической подготовке спортсмена вообще, но очень много — баскетболиста, лыжника, стрелка и т. д. Нельзя предлагать к применению для футболистов или баскетболистов упражнения для снятия психического напряжения, предназначенные специально для гимнастов или конькобежцев. На практике всегда должны использоваться варианты психорегуляции даже с учетом специфики деятельности представителей узких амплуа, например, защитников или нападающих в играх. Таким образом, специализированность является ведущим принципом психической подготовки.



*Принцип сознательности* означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить «на слово» в эффективность этих средств; осознанность — это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

*Принцип систематичности.* Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим.

*Принцип всесторонности.* Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т. к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

*Принцип согласованности* относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное

место до занятий, после них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ). Средства психической релаксации, в основу которых положена методика воздействия специальным прибором «Электросон», могут планироваться перед днем отдыха, но ни в коем случае ни перед соревнованиями или контрольными стартами, так как «следы такой релаксации остаются длительное время и влияют на спортивную деятельность».

*Принцип индивидуализации* требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

### **1.3. Средства психофункциональной подготовки спортсменов**

Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2000).

*Общая подготовка* решается двумя путями:

1) обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания; способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия;

2) обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает



формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

Содержание психической подготовки, ее построение, средства и методы определяются спецификой вида спорта (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2000).

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация (по А. В. Родионову, 1995).

По **цели применения** средства и методы психической подготовки делятся:

- 1) на мобилизующие;
- 2) коррегирующие (поправляющие);
- 3) релаксирующие (расслабляющие).

По **содержанию** средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

1) психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);

2) преимущественно психологические (суггестивные, т. е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);

3) преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По **сфере воздействия** средства и методы психической подготовки делятся:

- 1) на средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т. е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);
- 2) средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- 3) средства воздействия на волевую сферу;
- 4) средства воздействия на эмоциональную сферу;
- 5) средства воздействия на нравственную сферу.

По **адресату** средства и методы психической подготовки делятся:

- 1) на средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- 2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По **времени применения** эти средства и методы делятся:

- 1) на предупреждающие;
- 2) предсоревновательные;
- 3) соревновательные;
- 4) постсоревновательные.

По **характеру применения** их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса — тренера, психолога, врача, массажиста и т. д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие

упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т. д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова — важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2000).

#### 1.4. Планирование психической подготовки

Планирование является одним из важнейших элементов в системе психической подготовки спортсмена или команды, оно определяет не только конкретное ее содержание, но и построение системы управления этим процессом.

По отношению к системе психической подготовки можно предложить следующую классификацию действий планирования:

1) в зависимости от *субъекта* планирования оно может быть извне (т. е. планирование осуществляется со стороны психолога, тренера) или аутогенным, когда планирует сам спортсмен; разумеется, вполне вероятен случай общего планирования с участием самого спортсмена;

2) в зависимости от *сроков* предстоящих мероприятий по отношению к главному старту различают перспективное (на олимпийское четырехлетие, макроцикл, соревновательный период) и срочное (на этап, микроцикл, тренировочное занятие, соревнование) планирование;

3) в зависимости от *направленности* действий планирования по отношению к задачам психической подготовки выделяют планирование на определенный период (направлено на достижение оптимального уровня подготовленности, необходимого для эффективной тренировочной и соревновательной деятельности) и планирование психической подготовки к конкретному соревнованию.

Принципиальная схема планирования этапа психической подготовки включает в себя следующие основные действия: сбор исходных данных; подбор средств управляющих воздействий; сроки реализации; выбор средств контроля; способы оценки эффективности данного раздела психической подготовки; «канал» реализации.

Планирование психической подготовки не обязательно должно включать в себя весь заранее заданный набор средств. Всё определяется спецификой вида спорта, спецификой конкретной команды, конкретного спортсмена (необходимо при этом учитывать и возможности психолога, работающего в этой команде).

Разделы психической подготовки, которые должны включаться в планирование:

1) формирование микросреды, создание коллектива, стимуляция развития оптимального психологического климата в команде;

2) применение воспитывающих воздействий для решения, основных задач формирования личности спортсмена;

3) формирование (поддержание) у спортсменов мотивации достижений;

4) социально-психологическая адаптация в коллективе новых спортсменов;

5) обучение спортсменов приемам самоконтроля и саморегуляции;

6) психологическая консультация и обучение тренеров методам психолого-педагогического воздействия;

7) профилактика невротических реакций у спортсменов;

8) средства и методы психического восстановления;

9) управление психическим состоянием спортсменов в тренировке и соревновании с помощью ауто- и гетерорегуляции;

10) определение наиболее вероятных источников напряжения в подготовке команды к главному старту года;

11) определение наиболее вероятных факторов успеха и неуспеха в соревновательной деятельности команды или отдельных спортсменов в годичном цикле (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997).

Конкретно выбор применяемых воздействий определяется спецификой вида спорта, индивидуальными особенностями спортсмена и той обстановкой, которая прогнозируется для наиболее ответственного соревнования.

При выборе сроков важную роль играют два фактора, которые подчас вступают в антагонистические отношения. С одной стороны, необходимо решать задачу конкретного раздела психической подготовки к конкретному ответственному соревнованию. С другой, реализация тех или иных управляющих воздействий определяется их объемом, технической или методической сложностью, быстротой овладения ими. Принято считать, что на обучение таким приемам, как, например, психорегулирующая тренировка, необходимо около двух месяцев (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997).

## ГЛАВА 2

### КОМПОНЕНТЫ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ

Управление на первых этапах, до периода непосредственной предсоревновательной подготовки, подразумевается как целенаправленное и систематическое применение методов, направленных:

- на оптимизацию условий тренировочной деятельности по формированию навыков решения оперативных задач;

- развитие волевых и психических качеств, определяемых способностями к решению этих задач;

- регуляцию психических состояний, сопутствующих решению этих задач (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2000).

Специфическими компонентами психической подготовки и основными направлениями являются:

- формирование мотивации занятий спортом;
- формирование актуальных мотивов и установок, мобилизующих на достижение цели, оперативная психическая «настройка» к действию;
- регулирование психической напряженности;
- регулирование уровня возбуждения;
- волевая подготовка;
- совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу;
- идеомоторная тренировка (совершенствование представлений);
- совершенствование реагирования;
- совершенствование психической регуляции движений при выполнении различных специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

- совершенствование кинестетических и визуальных восприятий двигательных действий и внешней среды;

- совершенствование способности организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;

- совершенствование специализированных умений;

- регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного соревнования (управление стартовыми состояниями) или «настройкой» на предстоящее тренировочное занятие;

- регуляция эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или тренировки;

- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена средствами «психорегулирующего» воздействия (Л. П. Матвеев, 1977; В. Н. Платонов, 1984, 1997; Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

#### 2.1. Формирование мотивации к занятиям спортом

Одна из проблем психической подготовки в современной спортивной тренировке — сохранение желания спортсмена к постоянному совершенствованию на протяжении ряда лет подготовки. С особой остротой эта проблема проявляется в последние годы в связи с резко возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками, физическими и психическими напряжениями, временными затратами.

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не связан с большими нагрузками, содержит в себе много нового и интересного, спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Всё это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в результатах, многие спортсмены

не в состоянии сохранить устойчивый интерес к занятиям. По этой причине некоторые спортсмены прекращают тренировки или находят интерес в занятиях другими видами спорта, который, как правило, также оказывается неустойчивым. К сожалению, это чаще всего происходит на втором и третьем этапах подготовки, т. е. когда спортсмены еще не сумели достичь высоких показателей и ощутить всю притягательность занятий спортом на уровне высших достижений — конкуренции в крупных соревнованиях, борьбы за доли секунды, познания своих возможностей в тренировке и соревнованиях, вкуса личной и командной побед (В. Н. Платонов, 1984, 1997).

## 2.2. Оперативная «настройка» к действию

Наряду с постоянными, устойчивыми мотивами, составляющими побудительную основу спортивной деятельности, непосредственная мобилизация на выполнение трудной тренировочной или соревновательной задачи связана с формированием так называемых актуальных, или ситуационных, мотивов, которые более динамичны, обусловлены меняющимися личными установками спортсмена и зависят от значимости поставленной задачи, внешних условий ее достижения, уровня подготовленности спортсмена и его конкретного состояния (в частности, эмоционального).

Сила актуального мотива определяется в первую очередь основательностью постоянных мотивов, на которые он опирается. Это означает, что при постановке перед спортсменом не только перспективных, но и ближайших задач тренер должен обращаться прежде всего не к временным интересам, а к фундаментальным мотивам спортивной деятельности. Одновременно важно использовать ситуационные факторы, которые могли бы усилить мотивацию в данных конкретных обстоятельствах.

При формировании установки на предстоящее занятие возникает проблема коррекции индивидуального «уровня притязаний» в соответствии с фактическими возможностями его реализации. В одних случаях, когда спортсмен склонен недооценивать свои возможности или не уверен в себе, ключевым моментом непосредственной психической подготовки становится повышение «уровня притязаний» путем использования индивидуально действенных способов мобилизации на преодоление объективно посильных трудностей. В других случаях, когда спортсмену свойственен завышенный «уровень притязаний», требуется, не уменьшая силу мотивации, ограничить индивидуальную установку так, чтобы привести ее в соответствие с реальными возможностями спортсмена. Этому во многом способствует четкое количественное нормирование тренировочного или соревновательного задания. Такой же индивидуальный подход требуется при выборе сроков обеспечения непосредственной готовности. Для спортсменов флегматического темперамента или не обладающих достаточно развитыми волевыми качествами нужны относительно длительные сроки, другие же почти мгновенно приходят в состояние боевой готовности.

Оперативная психическая «настройка» спортсмена кроме соответствующих воздействий тренера предполагает активное и умелое использование ряда способов самососредоточения и самомобилизации, которые должны быть предварительно освоены путем специальной психической подготовки. Это достигается использованием приемов «самонастройки» (внутренний побуждающий монолог, «самопроговаривание» предстоящего действия, «самоприказы»), мысленного воспроизведения образов, пробуждающих либо ограничивающих эмоции, и мышечно-двигательных (идеомоторных) представлений (Л. П. Матвеев, 1977).

### 2.3. Регулирование психической напряженности

Многие ситуации в спорте, особенно характерные для ответственных состязаний, еще до того, как спортсмен фактически столкнется с ними, могут вызывать у него состояние повышенной психической напряженности, подобное эмоциональному стрессу (Л. П. Матвеев, 1977).

Для достижения высоких спортивных результатов большое значение имеет комплекс психических качеств, который в совокупности обеспечивает способность спортсменов к регулированию психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. С этими качествами связана способность спортсменов к предельной мобилизации возможностей функциональных систем, к предельному использованию энергетических ресурсов организма, быстрому переходу от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и наоборот (В. Н. Платонов, 1984).

Известно, что умеренный стресс положительно влияет на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, а чрезмерный — приводит к отрицательным последствиям (Б. А. Вяткин, 1981; Е. Н. Сурков и др., 1984). Умеренная психическая напряженность повышает чувствительность двигательного анализатора, что позволяет более тонко управлять пространственными, временными и динамическими характеристиками движений, а также стимулирует сосредоточение внимания, волевую активность и т. д. В конечном счете, это способствует и повышению эффективности тренировочной деятельности, и обуславливает уровень достижений спортсмена в соревнованиях (В. Н. Платонов, 1997).

Показано, что в отношении влияния психической напряженности на результативность деятельности действует так

называемое правило «перевернутого U». Согласно этому правилу, применительно к каждому виду деятельности, существует оптимальный уровень возбуждения, при котором отмечается наивысшая результативность деятельности. Как низкое, так и излишне высокое возбуждение отрицательно сказывается на результативности деятельности (J. Fazeu, L. Hardy, 1988; W. P. Morgan et al., 1988).

Рассматривая зависимость между результатом деятельности и психической напряженностью, следует знать, что в структуре последней выделяются два независимых компонента — тревожность (когнитивное возбуждение) и эмоциональность (соматическое возбуждение). Когнитивное возбуждение является отражением неприятных эмоций, отрицательных ожиданий и т. п., а соматическое — естественного физиологического возбуждения (L. Hardy, 1990; R. S. Weinberg, 1990). В то время как соматическое возбуждение является условной реакцией на соревновательную ситуацию и положительно влияет на результативность деятельности, когнитивное возбуждение оказывает негативное влияние — ухудшает внимание, снижает способность к сосредоточению, управлению движениями и т. п. (D. Gould, V. Krane, 1992). Правило «перевернутого U» часто действует в отношении соматического возбуждения. Когнитивное возбуждение оказывает отрицательное влияние при любом уровне реакции (D. Burton, 1988; R. Martens et al., 1990).

Развитие теории «перевернутого U» (R. Martens, 1987; R. Martens et al., 1990) связано с проявлением у спортсменов положительной и отрицательной психической энергии. Эти виды энергии не объединены между собой и не могут быть представлены в виде однородного состояния — возбуждения, что нередко делают спортивные психологи. Результативная соревновательная деятельность имеет место при



высоком уровне положительной энергии и низком — отрицательной. И, напротив, высокий уровень отрицательной энергии и низкий — положительной являются причиной неудачных выступлений.

Важно учитывать, что воздействие психического стресса прямо связано с силой нервной системы и темпераментом спортсменов. Например, спортсмены со слабой нервной системой в тренировке отличаются большей кинестетической чувствительностью, чем спортсмены с сильной нервной системой. В ответственных соревнованиях ситуация изменяется: у спортсменов с сильной нервной системой мышечно-суставная чувствительность повышается, а у спортсменов со слабой нервной системой — снижается. У тревожных, эмоционально возбудимых, импульсивных спортсменов ухудшается волевая активность, сосредоточение внимания, что приводит к неудачным выступлениям в соревнованиях. У спортсменов с противоположными свойствами темперамента (нетревожных, эмоционально устойчивых, маловозбудимых), напротив, в соревнованиях проявляются высокие уровни сосредоточения внимания и волевой активности (Б. А. Вяткин, 1981).

Психическую напряженность в процессе тренировки можно регулировать с помощью применения условной градации средств и методов тренировки.

Важной частью регулирования психической напряженности является выработка рациональной стратегии отношения спортсмена к ошибкам и неудачным выступлениям, отражающейся на активной позиции.

В частности, предлагается:

— ошибки и неудачные выступления рассматривать как досадные исключения, а успешные выступления — как нормальное, естественное состояние;

— максимально быстро вернуться к успешному выступлению, не позволяя неудачам снизить чувство уверенности в собственных силах;

— после неудачного выступления сразу произвести анализ сложившейся ситуации, выявить причины ошибок, сформировать образ успешного выступления и мысленно воспроизвести его;

— ошибки и неудачи рассматривать как фактор дальнейшего совершенствования;

— неблагоприятное психологическое влияние ошибок и неудач подавлять воспоминаниями об успешных выступлениях, удачно выполненных действиях и т. п. (Л. Е. Unestahl, 1992).

В задачи регулирования психических состояний спортсмена входит и обеспечение эмоциональной устойчивости по ходу состязаний и напряженных тренировочных занятий. Подход к решению этих задач всегда должен быть комплексным, т. е. основанным не на одном каком-либо средстве или приеме (Л. П. Матвеев, 1977).

## 2.4. Регулирование уровня возбуждения

Способность контролировать уровень возбуждения — очень важное психологическое умение, определяющее успешное выступление в спорте. Методы устранения или снижения состояния тревожности помогают справиться с источниками стресса в различных, в том числе и неспортивных ситуациях. Первый шаг — определение спортивных ситуаций, вызывающих у вас ощущение тревожности, а также определение ваших реакций на эти ситуации. Можно использовать множество различных методов, включая метод физической (прогрессивное расслабление, контроль дыхания) и психической (реакция расслабления, аутогенная



тренировка, когнитивно-аффективная тренировка снятия стресса) релаксации. Каждый спортсмен должен подобрать метод, который больше всего ему подходит. Существуют также методы снятия напряжения на месте. Прежде чем их использовать в условиях соревновательной деятельности, их следует хорошо отработать во время тренировочных занятий.

Иногда может возникнуть необходимость повысить уровень возбуждения. Для этого используют идеомоторные акты, музыку, положительные высказывания, учащение дыхания. Способность регулировать уровень возбуждения — очень важное умение. Чтобы в совершенстве овладеть этим умением, необходимо регулярно заниматься, включая отработку методов регуляции уровня возбуждения в процессе тренировочных занятий (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

## 2.5. Волевая подготовка

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания воли органически увязывается с совершенствованием технико-тактического мастерства, развитием физических качеств, интегральной подготовкой спортсмена.

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на систематическое преодоление всё возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создают для этого предпосылки как в тренировке, так и в соревнованиях, что содействует воспитанию волевых качеств.

В основе методики волевой подготовки лежат следующие факторы (Л. П. Матвеев, 1977; В. Н. Платонов, 1997):

1. **Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок.** Решающим

здесь является воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий.

Требование обязательного выполнения тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех при этом возможен лишь в случае, если спортсмен четко осознает задачи в спорте, понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и в правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил.

### 2. **Системное введение дополнительных трудностей.**

При этом применяются различные приемы: введение дополнительного задания, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях, увеличение степени риска, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий и др.

3. **Использование соревнований и соревновательного метода.** Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы, широко применяющиеся на практике:

- соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания;
- соревнования с установкой на качественную сторону выполнения задания;
- соревнования в усложненных или непривычных условиях.

Очень важно регулярное участие в различных соревнованиях, обязательное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

**4. Последовательное усиление функции самовоспитания** на основе самопознания, осмысления спортсменом сути своей спортивной деятельности.

Сюда входят следующие компоненты:

- неотступное соблюдение общего режима жизни;
- самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы и соревновательного результата;
- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- постоянный самоконтроль.

Указывается, что в процессе волевой подготовки особое внимание необходимо обращать на нравственно-этическое воспитание спортсменов. Спортивная этика, как совокупность норм и правил поведения спортсмена, определяющих его отношение к родине, обществу, коллективу, в процессе спортивного совершенствования является одним из важных разделов профессионально-спортивной этики. В содержание этого понятия входят как общие требования морали, выработанной обществом, так и специфические требования к поведению спортсменов: строгое соблюдение правил соревнований, уважение к соперникам, судьям и зрителям, выполнение спортивных ритуалов и др. В связи с этим специфический оттенок приобретают и общие категории нравственности — ответственность, добро, зло, справедливость, взаимопомощь, спортивные честность, долг, честь, достоинство и др. (В. Н. Платонов, 1997).

## 2.6. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу

Резистентность организма возрастает при стрессовых воздействиях, требующих повышения энергозатрат, усиления координации деятельности систем обеспечения, преобладания процессов возбуждения над процессами торможения, т. е. всех тех неспецифических механизмов синдрома поисковой активности, которые определяют всякую активную деятельность, обусловленную целью, мотивом, индивидуальными особенностями личности и жизненным опытом человека (R. E. Smith, 1986).

Задача психофункциональной подготовки спортсменов в этом направлении заключается в выработке *толерантности к эмоциональному стрессу*, вызываемому соревновательной напряженностью.

С этой целью в тренировочном процессе следует использовать воздействия стрессового характера, соответствующие сложным и неожиданным ситуациям, создавшимся в условиях соревнований, и избирательно влиять на усиление той или иной мотивационной альтернативы соревновательной деятельности.

*В психической подготовке спортсменов в тренировочных условиях могут применяться следующие воздействия стрессового характера: сбивающие факторы, факторы затруднения деятельности анализаторов, лимита и дефицита пространства и времени действий, ограничения или искажения информации, выполнения действий на фоне утомления* (В. Н. Платонов, 1997).

**Сбивающие факторы.** Решение двигательных задач на фоне внезапных различных световых и звуковых эффектов, музыкального сопровождения, неадекватного по ритму выполняемым движениям, отвлеченных вопросов и др.

### ***Затруднение деятельности ведущих анализаторов.***

Выполнение приемов и действий с ограничением зрительной и кинестетической информации о параметрах выполняемых движений: использование перчаток (метания, баскетбол, гандбол и т. д.), очков с ограничением центрального или периферического зрения (фехтование, спортивные игры), поясов с отягощениями (фигурное катание, легкая атлетика), действия на непривычном покрытии и др.

***Лимит и дефицит пространства и времени.*** Выполнение тренировочных заданий на уменьшенных спортивных площадках (волейбол, хоккей, теннис и др.), ограничение поля боя (фехтование), ковра и ринга (бокс, борьба), ограничение или укорочение времени на выполнение тех или иных действий и др.

***Ограничение или искажение информации.*** Для успешной деятельности в условиях спортивного поединка спортсмен должен постоянно воспринимать и перерабатывать информацию о технико-тактических замыслах и действиях соперника, эффективности своих действий и действий партнеров по команде, адекватности временных и пространственных взаимодействий и т. д. Ограничение или искажение такой информации путем применения специальных методических приемов (встречи с незнакомыми соперниками, их частая смена, неадекватность действия партнеров и др.) вызывают дефицит или избыток информации, что и обеспечивает создание стрессовой ситуации.

***Утомление.*** Совершенствование техники и тактики действий на фоне преодолеваемого или явного утомления (физического или эмоционального) (В. Н. Платонов, 1984, 1997).

## **2.7. Совершенствование реагирования**

В процессе спортивной деятельности человек чаще всего встречается с необходимостью реагировать на слуховые, зрительные, тактильные, проприоцептивные или смешанные раздражения. В ответ на эти виды раздражений возможны *собственно реакции*, т. е. ответное реагирование на возникающий сигнал, и *реакции предвосхищения*, т. е. реагирования, предполагающие соответствующие реакции экстраполяцией в определенных временных, пространственных или пространственно-временных соотношениях между возникающим стимулом и ответным действием.

Собственно реакции и реакции предвосхищения могут быть простыми и сложными. Сложные подразделяются на *дизъюнктивные* (со взаимоисключающим выбором) и *дифференцировочные*. Реакция боксера на действия его противника, заставляющего или наступать или отступать, реакция футболиста — ударить по воротам или сделать передачу партнеру — относятся к дизъюнктивным (т. е. нельзя одновременно отступать и наступать, бить по воротам и передавать мяч и т. д.). Дифференцировочные реакции — один из наиболее сложных видов реагирования, требующий большого напряжения внимания для быстрого выбора наиболее адекватного ответного действия, а иногда и прекращения уже начавшегося ответа или переключения на другой вид действий. Например, фехтовальщик, начавший атаку, должен суметь перехватить контратаку противника и продолжить свою. Баскетболист, начавший действие для поражения кольца и увидевший эффективную защиту, меняет замысел и передает мяч партнеру, находящемуся в лучшем положении, и т. д.

Латентное время простой реакции находится в пределах 100–200 мс, что превышает время действий некоторых

сигнальных раздражителей в спортивной деятельности. Так, например, время полета мяча при пенальти, скоростные действия боксеров, фехтовальщиков, волейболистов и других спортсменов выполняются быстрее 100 мс. Длительность зрительных фиксаций (при ознакомлении с ситуацией в информативном поиске) зависит от сложности перцептивной задачи и колеблется в пределах 150–600 мс.

Следовательно, в условиях некоторых видов скоростных взаимодействий (в играх, единоборствах и др.) человек не в состоянии правильно реагировать по типу простой реакции в ответ на возникающие сигналы. Целесообразное и результативное реагирование спортсменов (особенно в сложных ситуациях единоборств и игр) может быть объяснено выполнением действий по типу реакций предвосхищения (антиципации). В этом случае спортсмен реагирует не на появление того или иного раздражителя, а предугадывает (по времени или пространству) начало или появление сигнала для своих действий, предвосхищая момент и место действия соперника или партнера (движение оружия в фехтовании, появление мяча в играх и др.). Реакция предвосхищения является одной из форм вероятностного прогнозирования, важнейшим качеством, обеспечивающим результативность деятельности человека в сложных скоростных взаимодействиях спортсменов. Эффективность реакций *экстраполяции* при экстренных действиях зависит от эффективности прогноза, который, в свою очередь, определяется полнотой и точностью концептуальной модели двигательного действия, имеющейся в сознании спортсмена (Е. Н. Сурков, 1984).

При всём разнообразии форм проявлений действий в спорте, очень многие из них, особенно в спортивных играх, связаны с решением ситуационных двигательных задач, требующих использования механизмов экстраполя-

ции (Ю. Г. Галочкин, 1986). Экстраполяция (своеобразное предвидение будущих, предстоящих событий на базе уже имеющейся в памяти спортсмена информации) — важнейший механизм функционирования нервной системы спортсменов.

Экстраполяция позволяет спортсмену эффективно решать сложные ситуации, возникающие в быстро изменяющейся обстановке игры. Способность спортсмена к экстраполяции в большой степени зависит от его спортивного опыта. Более квалифицированные атлеты с большей вероятностью предугадывают характер действий противника и находят необходимые тактические и технические приемы для противодействия ему.

Способность к экстраполяции у разных людей различна и в большей степени обуславливается генетическими факторами. В то же время экстраполяция тренируется. Чем шире спектр тактических действий и технических приемов на тренировках, тем в большей мере развивается экстраполяция. Предвосхищение действий весьма специфично и имеет относительно узкий диапазон возможностей приложения и отчетливо проявляется в пределах конкретного вида спорта (Ю. Г. Галочкин, 1986).

Различают два вида предвосхищения:

- 1) перцептивное, заключающееся в контроле движения объекта с целью его перехвата в обусловленном месте;
- 2) рсцепторное, состоящее в экстраполяции момента появления объекта на основании оценки временных периодов.

В процессе соревновательной деятельности спортсмен реагирует, предвосхищая пространственные и временные характеристики движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) как находящихся в его поле восприятия (зрение, слух и др.), так и экстраполируя временные и пространственные характеристики своих действий с ритмом

и темпом ранее изученных движений, без контроля зрением или другими рецепторами (Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов, 1985).

Ориентация человека в процессе двигательных действий реализуется с помощью комплексной деятельности анализаторов, которая позволяет из отражения отдельных анализаторов осуществлять целостное представление о положении тела, его перемещении и эффективно реагировать адекватной формой поведения, взаимодействуя во времени и пространстве с предметом, снарядом, партнером, соперником.

Большое значение в тренировке быстроты реагирования имеет сенсомоторный метод, основанный на способности человека различать микроинтервалы времени. Совершенствование быстроты реагирования в соответствии с этим методом происходит в три этапа.

На *первом этапе* занимающийся старается отреагировать на сигнал раздражителя как можно быстрее, после чего ему сообщают время реакции. Сопоставление времени со своими ощущениями позволяет дифференцировать более или менее быстрое реагирование.

На *втором этапе* занимающийся после реагирования пытается сам определить время своей реакции, после чего ему сообщают действительное время его реакции. Сопоставление собственной оценки и внутренних ощущений времени с объективными показателями позволяет уточнить временные ощущения и еще точнее дифференцировать быстрые и численные реакции.

На *третьем этапе* занимающемуся задается определенное время реакции, которое он старается реализовать. Сопоставление реального времени реагирования с заданным и со своими ощущениями позволяет еще больше улучшить способность к реагированию.

Скрытый период реакции состоит из активного восприятия поступающей в мозг информации, целесообразной ее

переработки и построения соответствующих ответных движений. Отдельное двигательное действие спортсмена может быть схематично представлено как двигательная реакция, состоящая из скрытого периода и моторного компонента.

Быстрота и эффективность простого и особенно сложного реагирования во многом определяется объемом поступающей информации. Однако здесь следует учитывать, что существует определенный оптимум информации, которая может быть эффективно переработана и реализована при уменьшении времени движений. Дальнейшее увеличение объема информации не приводит к заметному уменьшению времени реагирования.

На эффективность реагирования и двигательных действий большое влияние оказывают индивидуальные особенности спортсменов.

Известно, что перцептивные и двигательные процессы относительно независимы. Это означает, что между скоростью протекания нервных процессов, лежащих в основе опознания сигнала, передачей нервных импульсов на исполнительную систему и скоростью протекания нервных процессов, лежащих в основе двигательного акта, нет обязательного положительного переноса.

Таким образом, методика совершенствования двигательных реакций должна учитывать необходимость аналитического подхода: вначале — раздельное совершенствование двигательной структуры моторного компонента (техники движения) и времени скрытого периода, а далее — улучшение координационного взаимодействия скрытого периода и моторного компонента реакций в соответствии с ситуацией совершенствуемого действия.

Несмотря на разнохарактерность требований к выбору средств и методов, используемых для совершенствования

реагирования, можно выделить некоторые общие положения методики:

— освоение каждого вида реакций (простых, дизъюнктивных, дифференцировочных) имеет самостоятельное значение;

— принципиальная общеметодическая установка заключается в последовательном совершенствовании простых дизъюнктивных и дифференцировочных видов реагирования;

— каждый вид реагирования первоначально совершенствуется самостоятельно, без объединения с другими;

— совершенствование антиципации (пространственных и временных предвосхищений) в реакциях идет вслед за приобретением определенного технического фундамента;

— педагогические задачи совершенствования должны усложняться путем последовательного наращивания и чередования качественных и количественных требований в упражнениях;

— при совершенствовании способностей к реагированию последовательно должны решаться следующие задачи: а) сокращение времени моторного компонента приема; б) уменьшение времени скрытого периода действий; в) совершенствование умения предвосхищать временные и пространственные взаимодействия (В. Н. Платонов, 1997).

### **2.8. Совершенствование психической регуляции движений при выполнении различных специально-подготовительных и соревновательных упражнений**

Самостоятельной стороной психической подготовки, имеющей важное значение для достижения высокого уровня специальной подготовленности, является целенаправленная работа по совершенствованию психической регуляции

движений при выполнении различных специально-подготовительных и особенно соревновательных упражнений.

Важной стороной психической подготовки, роль которой возрастает с ростом спортивного мастерства, является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании оптимального взаимодействия как мышц, обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты является важным показателем спортивного мастерства, обеспечивающим эффективное выполнение рабочих движений и повышающих экономичность работы. Далеко не все спортсмены даже высокого класса в должной мере владеют умением обеспечивать оптимальную координацию активности мышц. Часто стремление показать наивысший спортивный результат, отличиться при выполнении тренировочных заданий приводит к неэффективному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно-силовые проявления, выносливость, спортивные результаты (В. Н. Платонов, 1984).

### **2.9. Совершенствование кинестетических и визуальных восприятий двигательных действий и внешней среды**

Одним из важнейших разделов психической подготовки является совершенствование кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований. Спортсмены высокой квалификации, как уже отмечалось, обладают исключительными способностями к точной оценке времени, скорости, темпа, развиваемых усилий, положений тела при выполнении самых разнообразных упражнений. Эти способности во многом



определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на темпы и качество технико-тактического и функционального совершенствования (В. Н. Платонов, 1984).

Совершенствованию специализированных восприятий способствует идеомоторная тренировка, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительно-слуховых, мышечно-двигательных, зрительно-двигательных, двигательных-словесных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.

Практическая реализация идеомоторной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера и спортсмена. Во-первых, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий. Во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий. При этом спортсмены невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры — основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительно-слуховых и мышечно-двигательных восприятий идеомоторная тренировка в большей мере должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движений, координации деятельности различных мышечных групп и т. п.

Важной стороной психологической подготовки, роль которой с ростом спортивного мастерства возрастает, является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы как мышц,

обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты — важный показатель спортивного мастерства, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений и повышающий экономичность работы. Даже не все спортсмены высокого класса в должной мере владеют умением оптимально координировать активность мышц. Стремление показать наивысший результат часто приводит к чрезмерному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно-силовые проявления, выносливость, спортивные результаты.

*Способность спортсмена сконцентрировать внимание на максимальной активности отдельных мышечных групп, при максимальном расслаблении других, требует постоянной целенаправленной идеомоторной тренировки. Для решения этой задачи наиболее эффективно обучение спортсмена возможно более полному произвольному расслаблению мышц, а затем совершенствование способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения (В. Н. Платонов, 1997).*

## **2.10. Совершенствование специализированных умений**

Самые высокие результаты в спорте достигают спортсмены, не только мыслящие, но и чувствующие, т. е. обладающие высоким уровнем сенсорно-перцептивных возможностей. Спортсмены высшей квалификации отличаются хорошо развитыми способностями к восприятию специализированной деятельности, проявляющимися в таких показателях, как чувство воды, снега, дорожки, снаряда, чувство дистанции, времени, момента, ритма, темпа, чувство противника, партнера и др. (В. Н. Платонов, 1997).



Специализированные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций, лежат в основе деятельности спортсменов в неожиданных и быстро изменяющихся ситуациях. Предвосхищать дистанционные взаимоотношения с партнерами и противником, переключаться от одних действий к другим, выбирать момент для начала действий — наиболее распространенные специализированные умения спортсменов.

Совершенствование специфических восприятий и качеств происходит в результате синтеза и последующей интеграции множества восприятий и ощущений и возникающих на этой основе эффектов перцептивной адаптации.

Успешное развитие специализированных умений и качеств требует развития следующих способностей:

— дифференцировать и антиципировать пространственно-временные компоненты соревновательных ситуаций;

— выбирать момент начала движений в целях успешного противодействия противнику или взаимодействия с партнером по команде;

— адекватно определять направления, амплитуду, скоростные характеристики, глубину и ритм действий: своих, противника и партнеров.

Развитие этих способностей осуществляется в процессе отработки обусловленных действий, действий с выбором и переключением; в упражнениях, ставящих задачи варьирования темпом, ритмом, амплитудой действий с временными параметрами взаимодействия с противником (партнером).

Специфические умения и качества даже у спортсменов высокой квалификации развиты неодинаково. У каждого спортсмена есть свои сильные и слабые стороны подготовленности, причем первые могут компенсировать наличие вторых.

Наиболее типичными вариантами компенсаций являются:

— недостатки тактического мышления компенсируются быстротой двигательных реакций, устойчивостью и распределением внимания, чувством времени, дистанции, момента и др.;

— недостатки распределения внимания компенсируются быстротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигательных дифференциаций и др.;

— недостатки переключения внимания компенсируются быстротой двигательных реакций, способностью точно прогнозировать изменение ситуации, чувством времени и др.;

— недостаточная скорость двигательных реакций компенсируется способностью к прогнозированию, чувством дистанции, чувством времени, распределением внимания и его устойчивостью, тактическим мышлением и др.;

— недостаточная точность двигательных дифференциаций компенсируется вниманием, быстротой двигательных реакций, чувством времени и др.

В психической подготовке должны оптимально сочетаться задачи совершенствования специализированных умений и выделения индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее полного воплощения их способностей, психических и физических качеств в соревновательной деятельности (В. Н. Платонов, 1997).

## 2.11. Управление стартовыми состояниями

Рост спортивных результатов, увеличение конкуренции, повышение престижности спортивного результата и ответственности спортсмена за него увеличивают нагрузку на психику спортсменов. Возрастает при этом и уровень психической напряженности спортсмена, который определяется балансом процессов возбуждения и торможения.

Уровень психической напряженности в соревнованиях, особенно у квалифицированных спортсменов, зависит в основном от факторов, воздействующих на психику: вид соревнования, уровень готовности, мотивация и т. п.

Различают *четыре состояния соревновательной готовности спортсмена*:

- 1) недостаточное возбуждение;
- 2) оптимальное возбуждение;
- 3) перевозбуждение;
- 4) торможение вследствие перевозбуждения.

**Состояние недостаточного возбуждения** проявляется в некоторой вялости, недостаточной сосредоточенности, невозможности спортсмена сконцентрировать внимание на предстоящем поединке. Внешне спортсмен спокоен, даже безразличен. Доброжелателен к окружающим, даже к противникам. Однако он неспособен максимально реализовать в соревнованиях свои функциональные возможности, его действия часто характеризуются несвоевременностью и неадекватностью.

Такое состояние бывает у молодых спортсменов, которые не ставят перед собой целей достижения наивысшего результата. Даже квалифицированные и опытные спортсмены (при недостаточной подготовленности) иногда снижают уровень своих притязаний, что также может привести к недостаточному психическому возбуждению. При повторении такого состояния вырабатывается своеобразный рефлекс на обстановку, который впоследствии очень трудно преодолеть.

**Состояние оптимального возбуждения.** В этом состоянии спортсмен ощущает готовность и желание соревноваться, способен объективно оценивать свои действия, действия партнеров по команде, противника, получать удовлетворение от своих движений и действий, чувствует уверенность в своей подготовленности добиться планируемого результа-

та. Конечно, такое состояние — наилучшее для достижения высоких спортивных результатов, полной реализации функциональных возможностей.

**Состояние перевозбуждения.** Спортсмен излишне возбужден, чрезмерно активен, раздражителен, зачастую теряет самообладание, вспыльчив, нетерпим к окружающим. Спокойный в тренировочных условиях, спортсмен в таком предстартовом состоянии становится упрямым, злым, грубым, чрезмерно придирчивым и требовательным к другим. Возможны психоподобные реакции.

В таких условиях тренеры и товарищи по команде должны проявлять терпимость и внимательность наряду с требовательностью и принципиальностью. Главное в этих случаях — не допустить попыток оправдать свое состояние и поступки неблагоприятно сложившимися условиями. В противном случае в будущем такое состояние может привести спортсмена к постоянному выискиванию причин, оправдывающих слабый спортивный результат и его поведение.

С чрезмерным возбуждением следует систематически бороться. Организм спортсмена в таком состоянии склонен к рефлекторным заболеваниям (обострение привычных травм, ангина, заболевания желудка и др.), что практически не дает ему возможности проявить имеющийся уровень подготовленности и создает предпосылки к еще большему оправданию плохого выступления в соревнованиях.

**Состояние торможения вследствие перевозбуждения.** В этом случае имеет место механизм, противоположный формированию состояния недостаточного возбуждения. Однако внешне состояние торможения зачастую проявляется в тех же реакциях, за исключением доброжелательности к окружающим. Внешне проявляемая пассивность является результатом травмирующих переживаний, неприятных

ассоциаций, нежелания соревноваться и др. Наступает апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические реакции. Спортсмен понимает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от них избавиться.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, нередко одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). В состоянии недостаточного возбуждения спортсмену необходимы активно возбуждающие средства управления: скоростные и силовые упражнения в разминке, массаж, холодный душ, будоражащие и действующие на престижность спортсмена беседы и др.

Состояние торможения требует внимательного и спокойного отношения к спортсмену, малоинтенсивной разминки (лучше уединенной), теплого душа, психорегулирующих воздействий и др.

Каждое из состояний имеет бесчисленное множество вариантов, зависящих от индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его подготовленности, конкретного состояния, характера соревнований и др. Возможны случаи, когда все четыре вида психического напряжения (в той или иной степени) проявляются у одного и того же спортсмена на протяжении длительного турнира или нескольких разных соревнований. Поэтому очень важной является предстартовая работа тренеров и психологов по профилактике возможных негативных стартовых состояний спортсменов.

Показано, что чрезмерное эмоциональное возбуждение (перевозбуждение), сопровождающееся неуверенностью, тревожностью, мыслями о последствиях неудачного выступления и др., как правило, обрекают спортсмена на неудачу еще до выхода на старт.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его физических и психологических качеств, этапов спортивного совершенствования возможны разнообразнейшие подходы к решению вопросов оптимизации стартового состояния и управления им (В. Н. Платонов, 1997).

По срокам появления различают раннее предстартовое состояние (за несколько дней или даже недель до старта) и собственно предстартовое, или стартовое, состояние (в день старта). Первое наблюдается сравнительно редко. Проблема регулирования предстартовых состояний поэтому актуальна в основном непосредственно перед состязанием. Однако аналогичное, хотя и менее выраженное состояние может возникать и перед тренировочными прикидками, а также в связи с настройкой на предстоящие тренировочные занятия, особенно значимые для перспектив спортивного совершенствования. Кроме того, неудачи в состязаниях или в тренировке, сложности межличностных отношений и ряд других ситуаций, каких практически невозможно избежать в спортивной деятельности, тоже создают психическую напряженность, вплоть до развития стресса.

Задачи нормализации психически напряженных состояний различаются, понятно, в зависимости от характера состояний: в случае недостаточного возбуждения, или так называемой «стартовой апатии», и подобных состояний необходимо преодолеть депрессию, обеспечить мобилизационную готовность создать уверенное и оптимистическое настроение, в случае же чрезмерной возбужденности — уменьшить ее степень, но не в ущерб эмоциональному подъему.

В задачи регулирования психических состояний спортсмена входит и обеспечение эмоциональной устойчивости по ходу состязаний и напряженных тренировочных занятий. Подход к решению этих задач всегда должен быть

комплексным, т. е. основанным не на каком-либо одном средстве или приеме (Л. П. Матвеев, 1977).

При рациональном психическом настрое на предстоящие соревнования повышенное возбуждение должно быть направлено не на переживания и опасности, а на концентрацию внимания на узловых компонентах технико-тактических и функциональных проявлений, учет которых обеспечивает успешное выступление в соревнованиях. Такой настрой формирует уверенность в своих силах, вызывает активное желание победить. Спортсмены, настраивающиеся на соревнования подобным образом, перед стартом оживлены, общительны, легко устанавливают контакт со зрителями, уверенно ведут себя перед стартом.

Рациональная подготовка к стартам связана с концентрацией внимания на основных для данной деятельности двигательных действиях, мыслях, ощущениях и отвлечением от посторонних факторов, которыми так изобилует непосредственная подготовка к стартам и участие в соревнованиях. Опытные тренеры ведут кропотливую работу в этом направлении. Они вместе с учениками подробно изучают основных соперников, особенности их техники и тактики, сильные и слабые стороны; знакомят учеников с местами соревнований — состоянием спортивных баз, условиями для разминки, отдыха, восстановления и т. п. (С. М. Вайцеховский, 1985).

Регулирование психического состояния спортсменов при приближении основных стартов осуществляется не только средствами психического воздействия, но и распределением тренировочной нагрузки в дни, предшествующие соревнованиям. Спортсменам, склонным к излишнему эмоциональному возбуждению, в последние 8–10 дней перед ответственными соревнованиями не следует планировать занятия с предельными по величине нагрузками, следует избегать примене-

ния контрольных тестов и т. п. В тренировке спортсменов, которых отличает пониженное эмоциональное возбуждение, напротив, следует использовать интенсивные упражнения скоростно-силовой направленности, программа их тренировочных занятий должна быть эмоционально насыщенной (В. Н. Платонов, 1986).

Уровень эмоционального напряжения спортсменов накладывает отпечаток и на характер разминки, предшествующей стартам. Спортсменам, у которых эмоциональное напряжение повышено, рекомендуется строить разминку в основном на материале работы невысокой интенсивности. Напротив, пониженное эмоциональное напряжение связано с необходимостью включения в разминку кратковременных упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью (В. Н. Платонов, 1997).

## **2.12. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена**

Иногда процесс тренировки и особенности соревновательной деятельности не позволяют использовать традиционные педагогические и медико-биологические средства восстановления. В этих случаях целесообразно использовать психологические средства восстановления работоспособности, позволяющие с большой эффективностью активизировать восстановительные процессы, оптимизировать психическое состояние. Используются такие психологические методы, как *методы гетерорегуляции* (воздействие извне) и *методы ауторегуляции* (самовоздействие).

К методам гетерорегуляции относятся гипносуггестивные методы психорегуляции, фракционный гипноз, внушение в состоянии бодрствования (разъяснение, убеждение и внушение наяву), плацебо-эффект и косвенное внушение,

музыкальная психорегуляция, электросон. Аутосуггестивные методы психорегуляции объединяют средства активного самостоятельного управления психическим состоянием и некоторыми психофизиологическими функциями организма: аутогенная тренировка, релаксация (расслабление мышц), психомышечная тренировка (В. П. Зотов, 1990).

Психофункциональная подготовка в рамках этих и других направлений непосредственно включается в тренировочную деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных мероприятий. В процессе общей подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость), психические качества, оптимизируются психические состояния.

В повседневном тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997).

## **ГЛАВА 3 ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ И СОСТОЯНИЯ ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **3.1. Общая характеристика психических качеств и состояний**

Уровень психофункциональной подготовки тесно связан с личностными качествами спортсмена и его психической устойчивостью к стрессовым ситуациям, характерным для соревновательной деятельности. Целеустремленность, смелость, решительность, уверенность в своих силах и способность к максимальному проявлению функциональных возможностей в условиях напряженной соревновательной деятельности играет очень важную роль для демонстрации высоких показателей спортивного мастерства.

В финалах крупных соревнований часто принимают участие спортсмены, имеющие равную техническую и физическую подготовленность, придерживающиеся одинаковой тактики. И в сложных условиях спортивной борьбы, с исключительно высокой конкуренцией, нередко всё решают именно психические способности. Поэтому воспитание морально-волевых и психических качеств должно занимать значительное место в подготовке спортсмена на всех ступенях его совершенствования (В. Н. Платонов, 1984).

Отмечается, что психические качества в значительной мере связаны с особенностями избранного вида спорта, во многом носят специальный характер и полностью проявляются, как правило, лишь в условиях острого соперничества в соревнованиях.

Специфика различных видов спорта, а также особенности отдельных дистанций в программе того или иного вида

спорта накладывают определенный отпечаток на психику спортсмена. Личностные качества спортсменов, с одной стороны, находятся в числе значимых факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений, а с другой — формируются в результате занятий конкретным видом спорта (В. Н. Платонов, 1984).

Психика спортсмена совершенствуется только при условии активного взаимодействия с окружающим миром, в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Успех в спорте в значительной мере зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, а конкретные виды спорта предъявляют к нему определенные требования и вместе с тем формируют качества личности, необходимые для успешного осуществления соревновательной деятельности.

Одной из основных тем психологических исследований в последние годы является изучение индивидуальности спортсмена в совокупности свойств, относящихся к различным составляющим жизнедеятельности организма — морфологическим, биохимическим, физиологическим, психологическим, что привело к возникновению понятия «интегральная индивидуальность». Многообразие видов двигательной, сенсорной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой, социальной и другой деятельности, обусловленное спецификой подготовки и соревнований в различных видах спорта, предопределяет особенности адаптации и формирования интегральной индивидуальности, оказывающие прямое или опосредованное влияние на уровень подготовленности спортсмена и на уровень спортивных результатов.

В процессе индивидуальной адаптации и формирования интегральной индивидуальности решающее значение могут приобретать стили двигательной, волевой, эмоциональной активности спортсмена, обусловленные особенностями его

морфофункциональной и психической организации. При этом развитие интегральной индивидуальности может проявляться не только в различной степени совершенства тех или иных индивидуальных свойств, но и в возникновении новых и исчезновении старых связей между ними (В. Н. Платонов, 1997).

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 общественной уверенности;
- самонадеянность и повышенная готовность в отстаивании своих прав;
- упорство;
- несговорчивость;
- эмоциональная устойчивость;
- высокая целеустремленность;
- экстравертированность;
- соревновательная агрессивность (W. P. Morgan, 1980; L. M. Leith, 1992).

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. В то же время обостренные чувства соперничества, превосходства, самонадеянности, упорства опасны антиобщественными поведенческими реакциями (R. S. Vealey, 1992).

Свойства личности взаимосвязаны со специфическими особенностями вида спорта. Например, наиболее значимыми свойствами личности, определяющими эффективность



и надежность соревновательной деятельности в спортивных играх, 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-деловой и неформальной областях взаимоотношений (И. А. Клесов, 1993).

Следует учитывать, что под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для различных видов спорта, особенно связанной с экстремальными условиями, 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 т. п.), могут оптимизировать проявление скоростных способностей, ускорять процесс вработывания, обеспечивать подвижность деятельности функциональных систем в экстремальных условиях и т. п. (А. В. Родионов, 1995).

Исследования взаимосвязи между отдельными характеристиками личности и спортивными результатами в различных видах спорта (W. P. Morgan, M. L. Pollock, 1977; A. C. Fisher, 1984) показали, что черты характера далеко не всегда удовлетворительно предсказывают результативность поведения спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности. Однако спортсмены высокого класса, несомненно,

отличаются более «здоровым» настроем по сравнению со спортсменами средней и низкой квалификации.

*Кроме того, более успешно выступающие спортсмены отличаются более высоким уровнем развития психологических навыков и умений. Успешно выступающие спортсмены характеризовались также более положительными мыслями и в большей степени использовали положительные идеомоторные акты с целью визуализации успеха. Они более решительные и более обязательные, чем их менее успешно выступающие товарищи. Они характеризуются более низкими уровнями тревожности (J. M. Williams, 1986).*

С уровнем спортивных достижений более тесно связаны комплексные психические качества, имеющие сложную структуру, конкретные особенности проявления в тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для различных видов спорта, средства и методы совершенствования.

В первую очередь к таким качествам следует отнести:

— различные проявления воли;

— устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и особенно соревновательной деятельности;

— степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий различных 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 диктуется требованиями эффективной соревновательной борьбы;

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

Специфика различных видов спорта накладывает существенный отпечаток на требования к волевым качествам и особенности их проявления в соревновательной деятельности. А. Ц. Пуни (1984) установил, что у представителей каждого вида спорта имеются свои ведущие волевые качества, ближайшие к ним и их подкрепляющие, и объединяющее всю структуру качество — *целеустремленность*.

Особенности тренировочной и соревновательной деятельности каждого вида спорта определяют структуру и проявления различных психических качеств. Следует помнить, что психические качества, с одной стороны, находятся в числе наиболее значимых факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений, а с другой — формируются в результате занятий конкретным видом спорта. Например, спортсменам, специализирующимся в боксе, борьбе, метаниях, тяжелой атлетике, спринтерских дистанциях циклических видов спорта, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации к достижению поставленной цели, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все силы и отдать их для победы. Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избегать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам (В. Н. Платонов, 1997).

Успешная соревновательная деятельность в единоборствах, и особенно спортивных играх, предполагает наличие у спортсменов постоянного стремления к совершенствованию мастерства, поиску неожиданных решений возникающих задач, настойчивости, решительности, смелости,

сообразительности, эмоциональной устойчивости, широкого распределения, быстрого переключения и устойчивости внимания, быстроты и точности сложных двигательных реакций, легкости образования и перестройки двигательных навыков. Связано это с тем, что в этих видах спорта на первый план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности при дефиците времени для восприятия и анализа ситуаций, принятия и реализации решений, при активном противодействии соперников. Соревновательная деятельность в этих видах спорта требует не только точности восприятия объектов, быстрого реагирования и выполнения двигательных действий, но и оперативной мыслительной деятельности, обеспечивающей анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения из ряда альтернатив.

В этих видах спорта спортсмен сталкивается с необходимостью преодолевать постоянно возникающие стрессовые ситуации, т. е. воздействие стресса и реакция на него носят циклический характер. Эффективность действий спортсмена в этих условиях может быть обеспечена лишь в том случае, когда акцент делается не только на ситуацию, но и на ее восприятие индивидуумом (В. Н. Платонов, 1997).

Важнейшим компонентом психологической подготовки в спортивных играх является степень единства команды, ее сплоченность для достижения общекомандного результата. Здесь должны быть учтены такие аспекты, как лидерство ведущих игроков, потенциал, сильные и слабые стороны отдельных игроков, отношения на уровне команды, отдельных звеньев и игроков, индивидуальные амбиции отдельных спортсменов и др. (J. E. McGrath, 1984). Построение психологической подготовки команды с учетом этих факторов позволяет резко повысить эффективность

как индивидуальной, так и командной соревновательной деятельности, формирует чувство сплоченности игроков и командной уверенности в достижении общекомандного результата. Недостаточное же внимание к этим факторам может резко снизить эффективность командных процессов (W. N. Widmeyer et al., 1992).

Спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях в циклических видах спорта, связанных в основном с аэробным энергообеспечением работы, отличают активность, способность к перенесению высоких нагрузок, умение подчинить личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Вместе с тем они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Для спринтеров, специализирующихся в беге на дистанциях 100 и 200 м, спринтерском беге на коньках, гонках на треке, спортивных играх и единоборствах, сложнокоординационных видах спорта, характерны устойчивое внимание, эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления.

### 3.2. Воля

Воля, как активная сторона сознания человека, которая в единстве с разумом и чувством регулирует его поведение и деятельность в затрудненных условиях, имеет три структурных компонента:

- познавательный — поиск правильных решений;
- эмоциональный — самоубеждение, в первую очередь, на основе моральных мотивов деятельности;
- исполнительный — регулирование фактического выполнения решений посредством сознательного самопринуждения.

В структуре волевой подготовленности выделяют такие качества, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании со своевременностью и обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении целей и преодолении препятствий), выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность (собственный почин и новаторство).

Волевое действие по своей структуре состоит из цели, выбора путей и средств ее достижения, борьбы мотивов, принятия решения и практического осуществления. Действие реализуется в различных условиях, начиная от таких, когда достаточно принять решение (а действие после этого осуществляется как бы само собой), и заканчивая такими, при которых реализации волевого решения препятствует сильное противодействие. При этом возникает необходимость в специальных условиях для его преодоления и осуществления намеченной цели. Именно эти последние проявления воли типичны для большинства ситуаций, характерных для тренировочной и соревновательной деятельности (Р. А. Пилоян, 1984).

### 3.3. Толерантность к боли

Для многих видов спорта важной стороной психической подготовленности является *толерантность к боли*. Установлено, что спортсмены, специализирующиеся в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости, а также в контактных видах единоборств (различные виды борьбы, бокс), отличаются значительно более высокой

способностью к перенесению боли по сравнению со спортсменами, специализирующимися в других видах спорта (E. D. Ryan, R. Foster, 1967; P. J. O'Connor, 1992). Установлено также, что толерантность к боли зависит от квалификации и подготовленности спортсменов.

### 3.4. Типы внимания

Уровень различных составляющих психической подготовленности в значительной мере определяется типом внимания, который зависит от объема и сосредоточенности.

*Первый тип* внимания отличается большим объемом и внутренней направленностью (ощущения спортсмена, его чувства, мысли).

Для *второго типа* также характерен большой объем внимания, но внешняя сосредоточенность. Он благоприятен для спортсменов, которым необходимо принимать решения с учетом большого количества внешних факторов (например, в спортивных играх).

*Третий тип* отличается небольшим объемом и внешней сосредоточенностью. Такое внимание позволяет реагировать на несколько объектов или движений и быстро принимать решения, что очень важно в играх, единоборствах, сложнокоординационных видах спорта.

*Четвертый тип* отличается небольшим объемом и внутренней сосредоточенностью. Этот тип внимания имеет большое значение для успеха в циклических видах спорта, особенно связанных с проявлением выносливости, где важно уметь точно оценить свое физическое состояние, степень утомления, особенности структуры движений и т. п. (R. M. Nideffer, 1979).

Каждый из типов внимания проявляется в различных соревновательных ситуациях. Умение спортсмена переключаться

с одного типа внимания на другой, контролировать объем и направленность внимания является важной составной частью психологической подготовленности и характеризуется как *пластичность внимания*. Например, установлено (W. P. Morgan et al., 1987), что спортсмены высокой квалификации, специализирующиеся в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (велосипедный спорт, бег на длинные дистанции и др.), способны существенно менять направленность внимания в тренировочной и соревновательной деятельности. Они тщательно контролируют основные характеристики движений, дыхание, деятельность мышц при интенсивной работе и в условиях утомления и т. д. и одновременно способны отвлекаться при относительно невысокой нагрузке, в устойчивом состоянии.

Очень важным является умение спортсменов избегать отвлечения внимания от эффективного выполнения тренировочных и соревновательных действий на посторонние раздражители. Имеется много причин, которые могут отвлекать внимание спортсмена от главной задачи. Одним из факторов, отвлекающих внимание, являются неуверенность и беспокойство, чувство страха. Эти эмоциональные реакции, отвлекая внимание спортсмена на посторонние мысли, снижают качество двигательных действий (S. H. Boutcher, 1992). Еще одним источником отвлечения внимания является обостренная реакция спортсмена на производимое им впечатление, чему способствует присутствие зрителей, фото- и телекорреспондентов. В результате может существенно снижаться эффективность технико-тактических действий, оценка соревновательной ситуации (C. S. Carver, M. F. Schcier, 1981).

К снижению эффективности двигательных действий может привести и обостренное внимание к хорошо автоматизированным двигательным навыкам, выполняемым в условиях ответственных соревнований. Объясняется это

тем, что в ответственных соревновательных ситуациях, когда спортсмены обостренно осознают важность выполнения двигательных действий с высокой эффективностью, они нередко стремятся автоматизированные навыки подчинить механизму управляющей (сознательной) обработки. Попытка активно и сознательно контролировать процесс, вовлеченный в навык, как правило, приводит к ухудшению эффективности двигательных действий (R. F. Beumeister, 1984).

Уровень психофункциональной подготовленности спортсмена в значительной степени зависит от возможностей анализаторов (зрительного, кинестетического, вестибулярного и др.), обуславливающих регуляцию движений в пространстве и времени. Эти возможности оказываются тесно взаимосвязанными со специфическими требованиями различных видов спорта. Например, у спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, велики способности к пространственной ориентации, обусловленные возможностями зрительной системы выраженными границами поля зрения и его объемом. Высокие возможности вестибулярной устойчивости регистрируются у фигуристов и гимнастов. Бегуны проявляют высокие способности к оценке чувства времени, ритма и темпа, повышения и снижения скорости бега. Показательно, что специфика специализации спортсменов обуславливает очень тонкие эффекты локализации остроты ощущений в тех зонах двигательного аппарата, движения в которых определяют техническую основу спортивного действия (Е. Н. Сурков, 1984).

### 3.5. Уровень возбуждения

Важной стороной психологической подготовленности спортсмена является его способность управлять уровнем

**возбуждения** непосредственно перед соревнованиями и во время их.

**Возбуждение** представляет собой «общую физиологическую и психологическую активизацию организма человека, которая колеблется в континууме от состояния глубокого сна до состояния интенсивного возбуждения» (D. Gould, V. Kране, 1992). Это понятие относится к измерениям интенсивности мотивации в определенный момент вдоль континуума. Интенсивность может колебаться от состояния абсолютного покоя (кома) до состояния полного возбуждения (маниакальное возбуждение). Для сильно возбужденных людей характерна психическая активность, повышенная частота сердечных сокращений, учащенное дыхание и обильное потоотделение. Возбуждение может быть вызвано как приятными, так и неприятными событиями (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

**Повышенное эмоциональное возбуждение** в предстартовой обстановке является положительным фактором, если не переходит оптимальных для данного спортсмена границ.

**Оптимальное возбуждение** проявляется в уверенности спортсмена в своих силах, позитивной установке на соревновательную борьбу, повышенном внимании, высокой степени регуляции движений и др. Как только уровень эмоционального возбуждения превышает эти границы, наступает **перевозбуждение**, которое приводит к неуверенности, тревожности, снижению внимания, дискоординации двигательной и вегетативных функций и, как следствие, к снижению эффективности соревновательной деятельности (В. Н. Платонов, 1997).

### 3.6. Тревожность, стресс

**Тревожность** представляет собой отрицательное эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением нервозности, волнения и тревоги в сочетании с активизацией или возбуждением организма. Следовательно, тревожность включает мыслительный компонент (например, волнение и тревогу), который называется когнитивной тревожностью. Она также включает компонент соматической тревожности, представляющий собой степень ощущаемой физической активизации.

**Состояние тревоги.** Состояние тревоги представляет собой постоянно изменяющийся компонент настроения и определяется как эмоциональное состояние, «характеризующееся субъективными, сознательно воспринимаемыми ощущениями тревоги и напряжения, сопровождающимися или связанными с активизацией или возбуждением автономной нервной системы» (С. D. Spielberger, 1966). Когнитивное состояние тревоги характеризует степень волнения или отрицательные мысли, тогда как соматическое состояние тревоги — мгновенные изменения ощущаемой физиологической активизации (являющиеся следствием не изменения активности, а стресса).

**Личностная тревожность.** В отличие от состояния тревоги личностная тревожность человека обуславливает его реакции в соревновательных, оцениваемых и угрожающих условиях. (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

**Стресс** представляет собой процесс, последовательность явлений, которые приводят к определенному результату (концу). Его определяют как «существенный дисбаланс между потребностью (физиологической и/или психической) и способностью к реакции в условиях, когда невозмож-

ность удовлетворения потребности имеет существенные последствия» (J. E. McGrath, 1970).

В соответствии с упрощенной моделью, предложенной Мак-Гратом, стресс включает четыре взаимосвязанных этапа:

**1-й этап:** потребность, обусловленная окружающей средой. На первом этапе человек сталкивается с определенной потребностью, которая может быть либо физиологической, либо психологической.

**2-й этап:** восприятие потребностей. Люди неодинаково воспринимают потребности.

**3-й этап:** стрессовая реакция. Третий этап развития стресса представляет собой физиологическую и психическую реакцию человека на восприятие ситуации. Если восприятие дисбаланса между потребностями и способностью отреагировать вызывает чувство беспокойства, состояние тревоги усугубляется, повышается уровень волнения (когнитивное состояние тревоги), а также физиологическая активизация (соматическое состояние тревоги). Повышенное состояние тревоги может сопровождаться и другими реакциями, в частности, такими как повышение мышечного напряжения.

**4-й этап:** поведенческие последствия. Четвертый этап характеризует реальное поведение человека в условиях стресса.

**Заключительный этап** динамики стресса по сути дает начало первому. Процесс стресса, таким образом, становится непрерывным.

У спортсменов стресс-факторами (источниками стресса) являются волнение по поводу выступления на должном уровне, финансовые расходы, время, необходимое для проведения тренировочных занятий, сомнения относительно своих способностей, а также внеспортивные факторы,

например, смерть члена семьи и др. (Т. К. Scanlan et al., 1991). Все источники стресса можно распределить на несколько общих категорий, определяемых ситуацией или личностью.

### 3.7. Уверенность в себе

Наиболее постоянным фактором, различающим успешно и неуспешно выступающих спортсменов, является уверенность в себе (D. Gould et al., 1981). Это означает, что сильнейшие спортсмены независимо от вида спорта постоянно демонстрируют высокую степень уверенности в себе и в своих способностях.

Спортивные психологи определяют уверенность как «веру в то, что вы успешно выполните необходимое действие». По сути, уверенность представляет собой ожидание успеха. Необходимым действием или поведением может быть выполнение удара по мячу в футболе, восстановление после травмы колена, парирование удара и т. д.

Уверенность характеризуется высоким уровнем ожидания успеха. Она положительно влияет:

- на концентрацию внимания;
- положительные эмоции;
- цели;
- усилие;
- стратегию игры;
- движущие силы.

**Уверенность усиливает положительные эмоции.** Когда вы уверены, вы остаетесь спокойным и расслабленным в критических ситуациях. Такое состояние психики и вашего тела позволяет вам быть агрессивным и настойчивым, когда исход соревнования «колеблется на чаше весов».

**Уверенность повышает концентрацию внимания.** Когда вы уверены, ваши мысли направлены на задание, кото-

рое предстоит выполнить. При отсутствии уверенности вы, как правило, беспокоитесь о том, хорошо ли вы выполняете задание и как оценивают вашу деятельность другие. Беспокойство по поводу того, чтобы избежать неудачи, отрицательно влияет на концентрацию внимания.

**Уверенность влияет на цели.** Уверенные в себе люди ставят перед собой высокие цели и активно работают, чтобы их достичь. Уверенность позволяет «достать до звезд» и реализовать потенциал человека. Неуверенные в себе люди ставят легко достижимые цели и никогда не стремятся достичь пределов своих возможностей.

**Уверенность повышает усилие.** Величина прилагаемых усилий и настойчивость в достижении поставленной цели в значительной степени зависят от уверенности в себе (R. S. Weinberg et al., 1980). Если силы соперников равны, победителем, как правило, становится тот, кто верит в себя и в свои возможности. Это особенно характерно для тех видов спорта, где большую роль играет фактор настойчивости, например, марафонский бег, 3-часовой теннисный поединок.

**Уверенность влияет на стратегию игры.** Часто говорят: «играть, чтобы победить» или «играть, чтобы не проиграть». Обе фразы звучат как будто одинаково, однако они характеризуют абсолютно разные стили игры. Уверенные спортсмены, как правило, играют, чтобы победить, они обычно не боятся рисковать и контролируют ход поединка в свою пользу. Неуверенные в себе спортсмены играют, чтобы не проиграть, они очень осторожны и стараются не совершить ошибок. Например, если уверенный в своих силах баскетболист выходит на замену, он, как правило, старается что-то сделать для своей команды — забросить мяч, перехватить пас, завладеть отскочившим мячом. В то же время менее уверенный в себе игрок будет стараться не совершить



ошибку и довольствоваться тем, что он находится на площадке, не очень заботясь о том, чтобы сделать что-нибудь для своей команды.

**Уверенность влияет на психические движущие силы.** Тренеры и спортсмены рассматривают смещение движущих сил как критический показатель победы или поражения. Способность производить положительные движущие силы или противодействовать отрицательным имеет большое значение. Для людей, уверенных в себе и своих способностях, характерно то, что они никогда не сдаются. Ситуации, в которых всё оказывается против них, стимулируют таких спортсменов, и они реагируют на них еще более решительно.

Хотя уверенность в себе — важнейший показатель спортивных достижений, она тем не менее не может компенсировать некомпетентность. Взаимосвязь между уровнем уверенности и спортивным результатом можно представить в виде перевернутого «U». Спортивный результат повышается с увеличением уровня уверенности до оптимального; последующее увеличение уровня уверенности приводит к соответствующему снижению спортивного результата.

**Оптимальный уровень уверенности** означает, что человек уверен в том, что сможет достичь поставленных целей, и будет изо всех сил стремиться к этому. Это не обязательно означает, что он будет всегда хорошо выступать, однако это необходимо для достижения его потенциала. Время от времени вы будете совершать ошибки и принимать ошибочные решения, терять концентрацию внимания. Однако сильная вера в себя поможет вам эффективно справиться с ошибками и продолжать стремиться к достижению успеха. Для каждого человека характерен свой оптимальный уровень уверенности в себе; проблемы с результатами могут возникать при недостаточном или чрезмерном уровне уверенности.

Многие люди, имея адекватные физические умения и навыки, чтобы добиться успеха, характеризуются **отсутствием уверенности** в способности демонстрировать свои физические умения и навыки в критических ситуациях.

В структуре психической подготовленности спортсменов следует выделять их отношение к ошибкам и поражениям. Если недостаточно квалифицированные и подготовленные спортсмены воспринимают неудачи как естественное состояние, что приводит к развитию неуверенности, чувства страха и, естественно, к новым ошибкам, то спортсмены высокого класса воспринимают ошибки и поражения как досадные случайности, исключения, требующие коррекции тренировочной и соревновательной деятельности (L. E. Unestahl, 1992).

Самосомнения отрицательно влияют на физическую активность. Они ведут к возникновению чувства тревожности, отрицательно влияют на концентрацию внимания, являются причиной нерешительности. Люди, неуверенные в себе, акцентируют внимание на своих недостатках, а не на сильных сторонах. Иногда спортсмены испытывают сомнения относительно своей способности полностью восстановиться после полученной травмы. Отсутствие уверенности очень часто связано с каким-то определенным умением или навыком, однако оно может «перейти» и на выполнение других умений и навыков (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

Уровень уверенности чрезмерно уверенных в себе людей превышает их возможности. Их результаты снижаются, поскольку они уверены, что им не нужно готовиться или прилагать усилия, чтобы выполнить задание. Вы не можете быть чрезмерно уверенными в себе, если ваша уверенность основана на способностях и уровне развития



умений и навыков. Чрезмерная уверенность не такая уж проблема по сравнению со сниженной уверенностью. Однако при возникновении чрезмерной уверенности результаты могут оказаться плачевными (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

## **ГЛАВА 4 МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНОВ**

### **4.1. Методические установки психофункциональной подготовки спортсменов**

Вопросы физической и технической подготовки спортсменов всегда разрабатывались интенсивно, и к настоящему времени в распоряжении тренеров имеются достаточно эффективные методики, позволяющие обеспечивать высокий уровень подготовленности по этим компонентам. В то же время вопросы психологической подготовки и психической тренировки стали научно разрабатываться лишь в последние тридцать лет. Обращение к этой проблеме связано с резким обострением соревновательной борьбы, что, естественно, предъявляет всё большие требования к психике спортсменов (П. А. Рудик, 1970).

Особое значение для достижения высоких спортивных результатов имеет комплекс психических качеств, которые в сумме обеспечивают предельную мобилизацию возможностей функциональных систем, глубокое истощение энергетических ресурсов. При прочих равных условиях спортсмены с высокой психической устойчивостью к тяжелым, часто мучительным ощущениям утомления способны доводить себя до исключительно глубоких степеней истощения функциональных ресурсов, достигая сдвигов в деятельности вегетативной нервной системы, граничащих с пределами возможностей человеческого организма. Совершенствование этих способностей должно осуществляться на протяжении всей спортивной карьеры, однако особое внимание к их совершенствованию предъявляется на этапе

максимальной реализации индивидуальных возможностей. Наиболее эффективным средством здесь оказывается весь комплекс упражнений, направленных на развитие специальной выносливости и связанных с высокими требованиями к физическим и психическим возможностям организма спортсмена (В. Н. Платонов, 1984).

Заложенная в самой спортивной деятельности максимализация усилий при отсутствии четко выраженной границы индивидуально допустимых пределов, за которыми начинаются предпатологические и патологические процессы, выдвигает в психической подготовке спортсмена вопросы психопрофилактики и психогигиены: изучение личности спортсмена с установлением ее профиля; выявление доминирующих состояний и их динамики; овладение приемами и средствами ауто- и гетеропсихорегуляции и коррекции; выявление психических барьеров и связанных с ними видов психической защиты; оценка психоэнергетических изменений под влиянием нагрузок. В условиях многолетней подготовки спортсмена возникает необходимость социально-психической адаптации как к соревновательной деятельности, так и к сопутствующим условиям жизни человека в спорте. Конкретно это отражено в системе психической подготовки спортсмена к продолжительному тренировочному процессу (Ф. П. Сулов, Ж. К. Холодов, 1997).

Однако до сих пор специального внимания (на должном уровне) психической подготовке большинства спортсменов не уделяется. Это обстоятельство обусловлено целым рядом причин. Одна из них заключается всё еще в недостаточной степени разработанной психопедагогической методике развития психических качеств и овладения психологическими навыками и умениями управления и саморегуляции психоэмоциональным состоянием.

Кроме того, Р. С. Уэйнберг и Д. Гоулд (1998) обозначили еще три основные причины, по которым большинство тренеров и спортсменов не уделяют должного внимания тренировке психологических умений (ТПУ) и собственно психофункциональной подготовке:

1. **Отсутствие знаний.** Многие тренеры и спортсмены просто не знают, как развивать психологические навыки и как осуществлять психическую подготовку.

2. **Психологические умения рассматриваются как нечто постоянное.** Несомненно, что все мы рождаемся с определенными физическими и психическими задатками, однако умения и навыки развиваются в зависимости от условий и опыта.

3. **Нехватка или отсутствие времени.** До сих пор существует целый ряд мнений, искажающих роль и необходимость использования методов развития психологических умений (D. Gould, R. C. Ekiund, 1991). Считается, что психическая подготовка необходима только спортсменам, имеющим «проблемы», или необходима только для спортсменов высокого уровня. На самом же деле тренировка психологических умений приемлема для всех спортсменов, в том числе и молодых (D. Gould, 1988; J. C. Hellstedt, 1987; M. R. Weiss, 1991).

Л. П. Матвеев (1977) выдвинул несколько методических установок, которые необходимо соблюдать при организации и осуществлении психофункциональной подготовки спортсменов:

1. **Общие факторы воспитания и самовоспитания спортсмена.** В комплексе их особенно существенное влияние как на всю динамику развития, так и на конкретные психические состояния спортсмена оказывают:

— мотивирующее воздействие тренера и его постоянные духовные контакты со спортсменом. Один из основных

общих способов управления предстартовым состоянием состоит в формировании четкой установки на предстоящее состязание (либо трудное тренировочное занятие) путем совместной разработки тренером и спортсменом системы промежуточных задач и соответствующих подводящих упражнений, последовательное выполнение которых создает чувство уверенности в реальности установки;

— атмосфера дружбы, оптимизма, целеустремленности и деловитости в спортивном коллективе (если создана такая атмосфера, часть проблем специальной психической подготовки снимается сама собой);

— систематическое воспитание и самовоспитание волевых качеств (без этого, понятно, никакие самые изощренные приемы мобилизации не помогут).

**2. Специальная ориентация средств, методов и форм построения спортивной тренировки в аспекте психической подготовки.** В процессе регулирования предстартовых состояний такая ориентация выражается чаще всего в применении различных вариантов *специализированной разминки* — «активизирующей» (включающей, например, кратковременные спурты, имитацию финальных усилий, высокодинамичные игровые упражнения), «успокаивающей» (с преобладанием неинтенсивных упражнений, выполняемых подчеркнуто плавно, дополняемых иногда эмоциональными упражнениями, к примеру, играми, с тем чтобы вызвать необходимую «эмоциональную разрядку»), а также упражнений «в расслаблении», «на внимание», «на точность» и специальных дыхательных упражнений, направленных на снижение общей напряженности или сосредоточение.

Системное регулирование психического состояния спортсмена с помощью факторов тренировки обеспечивается, однако, не столько отдельными упражнениями, сколько

общей структурой тренировочного процесса — оптимальным чередованием нагрузок и отдыха, ритмичной сменной преимущественной направленности занятий в рамках малых, средних и больших циклов тренировки, рациональной динамикой нагрузок.

Для этапов непосредственной подготовки к ответственным соревнованиям, где особое значение имеет борьба с нарастающей психической напряженностью, разработаны специальные формы построения тренировки, в которых благодаря подчеркнута ритмичному чередованию микроциклов различной направленности — модельно-соревновательных (максимально приближающихся по содержанию, режиму и обстановке занятий к предстоящему соревнованию) и контрастных (противоположных по ряду признаков) — создаются благоприятные условия для регулирования психических состояний спортсмена.

**3. Адаптация к условиям соревнований и регулирование психической напряженности соревновательных нагрузок.** К общим условиям оптимизации предстартовых состояний и воспитания психической устойчивости спортсмена относится также рационально организованная соревновательная практика. В каждом большом цикле тренировки должно быть достаточное число подготовительных и собственно спортивных состязаний, позволяющих адаптироваться к соревновательным нагрузкам и обстановке. На этапе непосредственной предсоревновательной подготовки в настоящее время всё шире практикуются серийные старты тренировочного и контрольного характера с постепенным увеличением психической нагрузки.

Для повышения степени психической устойчивости спортсмена в сложных соревновательных обстоятельствах периодически нужно преднамеренно создавать в подготовительных состязаниях ситуации, подобные стрессовым

(например, внезапный перенос заранее намеченной «прикидки» на другой день, усложнение режима и внешних условий состязания и т. д.). При этом важно не превышать посильную для спортсмена меру трудностей, что требует от тренера профессионального искусства и развитого чувства меры.

**4. Специальные методы психической регуляции и саморегуляции.** Они представлены «психорегулирующей тренировкой» (включая «аутогенную тренировку»), идеомоторными упражнениями и подобными методами и приемами, уже упоминавшимися ранее.

В последние годы сравнительно детальной методической разработке подверглась «психорегулирующая тренировка» (ПРТ). Она включает в себя комплекс приемов внушения и самовнушения, направленных, с одной стороны, на «успокоение» (снятие чрезмерной психической напряженности, расслабление и общее восстановление), а с другой — на «мобилизацию», активизацию, переход в бодрое деятельное состояние. Накапливается также опыт сочетания ПРТ с идеомоторными упражнениями для исправления технических ошибок, настройки темпа и ритма движений и формирования нужной установки на конкретную соревновательную ситуацию. Если ПРТ применяется квалифицированно, она служит немаловажным фактором специальной психической подготовки спортсмена, особенно когда другие методы оказываются недостаточно действенными. Спортсмены, овладевшие методикой ПРТ, используют ее элементы и в ходе соревнований.

**5. Условия естественной среды, гигиенические и другие средовые факторы, содействующие оптимизации психического состояния.** Речь здесь идет не только о вполне очевидной необходимости постоянно соблюдать общие требования гигиены, касающиеся внешних условий спортивных занятий. Существенное значение в оперативной регуляции

психических состояний спортсмена имеет также направленное использование ряда средовых факторов.

Практикуется, в частности, чередование занятий в эмоционально комфортных и иных условиях природной среды и спортивных сооружений, искусственная аэроионизация, гидропроцедуры, сауна, цветовая гамма в освещении мест занятий, умело подобранное музыкальное сопровождение и др.

Бессмысленно использовать какой-либо метод сам по себе, не решая никаких задач. Все методы и приемы психической коррекции и развития психофункциональной подготовленности должны использоваться с определенной целью. В. Н. Платонов (1984), ориентируясь на целевые установки по воспитанию определенных психических качеств и овладения психологическими умениями спортсменами, обозначил возможный круг средств и методов психофункциональной подготовки:

**1. Сохранение и даже повышение мотивации** спортсмена к напряженной подготовке и достижению наивысших результатов на завершающих этапах многолетней подготовки может быть достигнуто следующим образом.

Прежде всего, тренер должен стремиться обеспечить такую организацию и содержание тренировочного процесса, которые постоянно ставили бы перед спортсменом задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Так, на первом этапе многолетней подготовки должна быть обеспечена направленность на обучение и совершенствование основных двигательных навыков и умений, изучение основ вида спорта. В дальнейшем нужно постоянно переориентировать спортсменов на необходимость активной работы над совершенствованием всё более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоянно возрастающих трудностей освоения всё более высоких

нагрузок. При этом следует умело дифференцировать задачи с тем, чтобы успешность тренировки спортсменов не связывал только с приростом результатов в соревнованиях, понимал, что даже стабилизация результатов при целенаправленной базовой подготовке служит основой для последующего скачка спортивных достижений.

Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса к занятиям является постоянная совместная работа тренера и спортсмена, привлечение последнего к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию у спортсменов интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенствованию, росту спортивных результатов.

**2. Способность спортсмена сконцентрировать внимание** на максимальной активности отдельных мышечных групп при максимальном расслаблении других хорошо тренируема, однако требует постоянной целенаправленной работы. Наиболее эффективным путем решения этой задачи является обучение спортсмена возможно более полному произвольному расслаблению мышц, а затем становление способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения. Постепенно спортсмен может сконцентрировать внимание и обеспечить точную дифференцировку усилий локальных мышечных групп при выполнении различных упражнений. Многократное выполнение упражнений при постоянном двигательном и мысленном контроле за характером развиваемых усилий приводит к тому, что спортсмен начинает запоминать, какие ощущения ассоциируются у него с наиболее целесообразным выполнением того или иного двигательного действия, и в конечном счете овладевает сложным искус-

ством самоконтроля за характером и эффективностью двигательных действий.

В процессе психической подготовки необходимо научить спортсменов анализировать свое состояние, правильно оценивать ощущения и увязывать их с функциональными возможностями двигательного аппарата. К сожалению, многие спортсмены, особенно активные, уверенные в своих силах, часто не склонны искать причины неудачных выступлений в излишнем волнении, тревоге, эмоциональном перевозбуждении. Недостаточная способность спортсменов оценивать нарастание чувства тревоги, психического и мышечного напряжения, неуверенности часто является фактором; ограничивающим эффективность как соревновательной, так и тренировочной деятельности.

**3. Совершенствованию специализированных восприятий** способствует применение мысленной тренировки. Визуальные и кинестетические мысленные повторения реальных движений позволяют спортсмену путем воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движения, добиться экономичного расходования энергии, оптимального режима работы мышечного аппарата. При этом целенаправленная работа, нацеленная на акцентированное восприятие выполнения узловых компонентов движения, в конечном счете, приводит к тому, что спортсмен из всего многообразия зрительной и кинестетической информации дифференцированно отбирает и использует ту, которая имеет наибольшее значение для успешного выполнения тех или иных двигательных действий.

Практическая реализация мысленной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера и спортсмена. Во-первых, мысленные движения должны воспроизводиться

в точном соответствии с динамической пространственно-временной и ритмической структурой реальных двигательных действий. Во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении действительно узловых компонентов действий. При этом на различных этапах спортивного совершенствования состав этих компонентов может изменяться. Так, спортсмены невысокой квалификации при создании образов движений в процессе мыслительной тренировки будут обращать внимание на наиболее общие параметры (например, темп движений, время преодоления тренировочных отрезков и т. п.) (В. Н. Платонов, 1984).

Несмотря на разнообразие направлений, форм и методов психофункциональной подготовки спортсменов, обусловленное потребностями занимающихся, для их структуры характерно наличие трех фаз (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998). Рассмотрим эти фазы.

**1. Фаза ознакомления.** Первая фаза любой программы ТПУ является ознакомительной. Во время этой фазы занимающиеся осознают важность ТПУ, а также получают представление о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность. Обычно это легко осуществляется. Продолжительность этой фазы может колебаться от одного часа до нескольких часов на протяжении нескольких дней. Главная ваша задача — объяснить важность развития психологических умений и навыков. Например, обучая умению регулировать состояние возбуждения, необходимо объяснить причины возникновения возбуждения и его влияние на спортивную деятельность.

**2. Фаза усвоения.** Вторая фаза, фаза усвоения, направлена на изучение методов и способов овладения различными психологическими навыками и умениями. Овладение этими умениями и навыками осуществляется во время официальных и неофициальных мероприятий. Например, при

овладении методом регуляции возбуждения официальные мероприятия должны быть направлены на положительные утверждения. После этого используются индивидуальные занятия, на которых спортсменов обучают, как использовать снятие возбуждения в соревновательных условиях.

**3. Фаза практического овладения.** Основные цели фазы практического овладения включают:

— доведение умений и навыков до автоматического выполнения;

— обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности;

— имитация умений и навыков, которые вы хотите применить в условиях соревнования.

Во время фазы овладения спортсмен постепенно переходит к самостоятельному использованию идеомоторных актов во время тренировочных занятий. В конце концов, спортсмен включает стратегию контроля состояния возбуждения в тренировочный процесс и соревновательные ситуации.

Процесс овладения психологическими навыками и умениями начинается с их отработки на тренировочных занятиях и заканчивается их применением в реальных условиях соревнования.

Наиболее целесообразно, чтобы программы психофункциональной подготовки планировал, осуществлял и контролировал квалифицированный специалист в области спортивной психологии. Однако это возможно в основном только на высшем уровне. Как правило, специалист в области спортивной психологии помогает разработать программу и затем либо периодически проверяет, как она осуществляется, либо обучает тренерский персонал, как ее осуществлять. Следует отметить, что именно тренерам, которые, в отличие



от спортивных психологов, встречаются со спортсменами практически каждый день, предстоит осуществлять психологические вмешательства на протяжении всего сезона.

Лучше всего начинать программы психофункциональной тренировки осуществлять в межсезонье или перед началом сезона, когда есть время изучить новые умения и навыки и когда спортсменам не приходится постоянно думать о необходимости победить. По мнению некоторых спортсменов, чтобы полностью понять и усвоить новые умения и навыки и использовать их в процессе соревновательной деятельности, требуется от нескольких месяцев до одного года (R. E. Smith, J. Johnson, 1990).

В фазе овладения целесообразно вести дневник, в котором отмечается эффективность использования стратегий контроля состояния возбуждения во время тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Это позволяет определять успехи, а также выявлять аспекты, требующие внимания (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

#### **4.2. Методы и основные направления психофункциональной подготовки спортсменов**

К настоящему времени накоплен достаточно большой опыт применения различных методов и средств с целью коррекции психоэмоционального состояния и воспитания важнейших психических качеств. В разное время разными авторами описаны экспериментальные результаты практического использования в тренировочном процессе различных методов психофункциональной подготовки.

Успешно были апробированы различные варианты саморегуляции и самовнушения (Л. Д. Гиссен, 1966), психотоническая тренировка (Л. Д. Гиссен, В. А. Вышинский, 1968), психорегулирующая тренировка (В. М. Волков,

Е. Г. Мильнер, 1981), функциональная музыка (Н. Г. Озолин, 1972; Ю. Г. Коджаспиров, 1975, 1977, 1984) и даже массаж (А. М. Тюрин, 1975). Всё более широко используется методика биоуправления с биологической обратной связью (БОС) (I. L. Nickman, 1979; Д. Хэссет, 1981; С. А. Бугаев, Э. В. Никитина, 1982; С. А. Бугаев и др., 1986; С. Н. Кучкин, 1998; В. Г. Тристан, 1999 и др.). Биоуправление с БОС — методика в высшей степени гибкая, ее эффективность к настоящему времени показана в ряде экспериментальных исследований (В. Г. Тристан, 1999; Н. Н. Сентябрев, 1999; А. А. Шамардин, 1999; А. Г. Камчатников, 1999; В. В. Тристан, 2001 и др.) и может использоваться в процессе психофункциональной подготовки с самыми разными целями.

Приведем несколько методов управления психоэмоциональным состоянием и воспитания психических качеств, применяемых в спортивной деятельности. Одновременно в рамках этого материала будут очерчены основные направления использования этих методов и приведены методические особенности.

##### **Регулирование уровня возбуждения**

Чрезмерное состояние тревожности может принести к неадекватному напряжению мышц, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на спортивной деятельности. При чрезмерном напряжении мышц движения человека становятся неуклюжими, резкими и некоординированными. Перенапрячь мышцы очень легко. Бытующее мнение, что «чем интенсивнее работаешь, тем лучше выступаешь», — ошибочное.

Каждый цикл включает максимальное сокращение одной определенной группы мышц с последующей попыткой их полного расслабления. При этом обращают внимание на различные ощущения, испытываемые при напряжении и расслаблении. Со временем человек сможет выявлять

напряжение в определенной мышце или участке тела, например, в области шеи, и затем расслаблять эти мышцы. Некоторые спортсмены способны применять этот метод даже во время небольших перерывов, например, во время тайм-аута.

### **Прогрессивное расслабление (мышечное расслабление)**

Метод прогрессивной релаксации Эдмунда Джекобсона (E. Jacobson, 1938) является основой многих современных методов расслабления. Такое название этот метод получил потому, что он предусматривает переход от одной мышечной группы к другой до полного расслабления всех крупных мышечных групп. Этот метод претерпел значительные изменения за истекшее время, однако его цель остается прежней — помочь людям научиться ощущать напряжение мышц и затем снимать его.

Метод прогрессивного расслабления предусматривает напряжение и расслабление определенных мышц. Эти циклы напряжения-расслабления позволяют ощутить разницу между напряжением и его отсутствием.

Основными принципами этого метода являются:

- вполне возможно научиться дифференцировать напряжение и расслабление;
- напряжение и расслабление взаимоисключают друг друга. Нельзя быть расслабленным и напряженным одновременно;
- прогрессивное расслабление включает систематическое сокращение и расслабление каждой крупной мышечной группы тела;
- расслабление тела вследствие снижения мышечного напряжения ведет к снижению психического напряжения.

Каждый этап начинается с напряжения и последующего расслабления мышечной группы. Обратите внимание на ощущения при расслаблении и напряжении. Продолжитель-

ность каждой фазы должна составлять 5–7 с. Прежде чем перейти к следующей мышечной группе, дважды выполните упражнение. По мере совершенствования вы можете исключить фазу напряжения, концентрируя всё внимание только на фазе расслабления.

### **Целесообразно записать на кассету следующие рекомендации.**

1. Займите удобное положение. Расстегните тугую одежду и разведите ноги. Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните и расслабьтесь.

2. Поднимите руки, вытяните их перед собой, крепко сожмите руки в кулаки. Обратите внимание на неудобное напряжение кистей и пальцев. Задержите это напряжение в течение 5 с, затем наполовину «сбросьте» его и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте кисти. Обратите внимание, как на смену напряжению и дискомфорту в кистях приходит расслабление и удовлетворение. Обратите внимание на разницу между ощущениями напряжения и расслабления. Сконцентрируйтесь на полном расслаблении кистей в течение 10–15 с.

3. Напрягите мышцы плеч в течение 5 с, акцентируя внимание на напряжении. Наполовину «сбросьте» напряжение и задержите еще на 5 с, снова акцентируя внимание на напряжении. Теперь полностью расслабьте мышцы плеч в течение 10–15 с, обращая внимание на развитие расслабления. Пусть ваши руки «висят» вдоль туловища.

4. Согните пальцы ног как можно больше. Через 5 с расслабьте их наполовину и задержите напряжение еще на 5 с. Теперь полностью расслабьте пальцы ног, обращая внимание на распространяющееся чувство расслабления. Продолжайте расслаблять пальцы ног еще 10–15 с.

5. Направьте пальцы ног от себя, напрягая мышцы ступней и икр. Задержите напряжение в течение 5 с, сократите

его наполовину и снова задержите на 5 с, затем полностью расслабляйте мышцы ступней и бедер в течение 10–15 с.

6. Вытяните ноги и приподнимите их на 20 см от пола, напрягите мышцы верхней части бедер. Задержите напряжение в течение 5 с, затем сократите напряжение наполовину и задержите еще на 5 с, прежде чем полностью расслабить мышцы бедер. Концентрируйте внимание на мышцах ступней, икр и бедер в течение 30 с.

7. Напрягите как можно сильнее мышцы живота в течение 5 с, концентрируя внимание на напряжении. Сократите напряжение наполовину и снова задержите на 5 с, прежде чем полностью расслабить мышцы живота. Обратите внимание на чувство расслабления, распространяющееся до тех пор, пока вы полностью не расслабите мышцы живота.

8. Чтобы напрячь мышцы груди и плеч, сложите ладони вместе и надавливайте одной на другую. Задержите напряжение в течение 5 с, затем наполовину «сбросьте» и задержите еще на 5 с. Расслабьте мышцы и концентрируйте внимание на расслаблении до полного расслабления мышц. Акцентируйте внимание также на мышечных группах, которые перед этим подвергались расслаблению.

9. Прижмитесь спиной к полу как можно сильнее и напрягите мышцы спины. Задержите напряжение в течение 5 с, затем сократите его наполовину и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте мышцы спины и плеч, акцентируя внимание на распространении расслабления в этом участке.

10. Расслабив туловище, руки и ноги, напрягите мышцы шеи, наклонив голову вперед до касания подбородком груди. Задержите напряжение в течение 5 с, сократите его наполовину и задержите еще на 5 с, затем полностью расслабьтесь. Акцентируйте внимание на расслаблении мышц шеи.

11. Стисните зубы и ощутите напряжение мышц челюсти. Через 5 с сократите напряжение наполовину и задержите

еще на 5 с. Слегка приоткрыв рот, расслабьте мышцы рта и лица. Концентрируйте внимание на полном расслаблении этих мышц в течение 10–15 с.

12. Наморщите лоб и кожу черепа как можно сильнее, через 5 с сократите напряжение наполовину и задержите еще на 5 с. Полностью расслабьте мышцы лба и черепа, концентрируя внимание на ощущении расслабления по сравнению с предыдущим ощущением напряжения. В течение 1 мин. акцентируйте внимание на расслаблении всех мышц тела.

13. Контролируемое ключевыми словами расслабление — конечная цель прогрессивного расслабления. Большую роль в этом играет дыхание. Выполните серию коротких вдохов (приблизительно 1 вдох в 1 с) до наполнения грудной клетки. Задержите дыхание на 5 с, затем медленно выдыхайте в течение 10 с, мысленно произнося ключевое слово «расслабиться» или «успокоиться». Повторите всю процедуру не менее 5 раз, каждый раз стараясь углубить испытываемое вами состояние расслабления.

Продолжительность первых занятий может составлять около 30 мин. Со временем вам потребуется меньше времени. После 3–4 занятий вы сможете расслабляться в течение 5–10 мин. Когда вы сможете регулярно расслабляться в течение 10 мин., можно исключить компонент мышечного напряжения. Цель метода прогрессивного расслабления состоит в том, чтобы научиться полностью расслабляться в течение короткого периода времени, что имеет большое значение для многих видов спортивной деятельности (например, прыжки в высоту или прыжки в воду). После адекватного овладения техникой расслабления вы можете использовать ключевое слово, например, «расслабиться», чтобы «включить» процесс расслабления в течение нескольких секунд (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

Вместе с тем иногда спортсменам требуется стимулировать себя и повысить уровень возбуждения. Например, вы отнеслись к сопернику недостаточно серьезно, а он удивил вас своей игрой. Или вы чувствуете усталость во втором периоде матча. Или вы «засыпаете» при выполнении упражнений реабилитационной направленности. Иными словами, ваш уровень функционирования ниже оптимального, и вам необходимо увеличить степень возбуждения или активизировать себя. О недостаточной активизации говорят определенные виды поведения, ощущений и отношений: медленные передвижения; «блуждающие» мысли; легко отвлекаетесь; отсутствие озабоченности по поводу того, как хорошо вы действуете.

В этом случае для увеличения уровня возбуждения осуществляется следующее:

1. *Используются положительные высказывания.* Психика, несомненно, влияет на физические аспекты. Например, произнося (мысленно или вслух) такие слова, как «сильнее», «вперед», «агрессивнее», «быстрее» и т. д., вы тем самым активизируете себя. Этому также способствуют положительные высказывания: «Я могу это сделать», «Сейчас всё пойдет как надо».

2. *Прослушивается музыка.* Музыка может быть источником энергии перед соревнованиями. Многие спортсмены слушают музыку непосредственно перед выступлением в соревновании. Прослушивание энергичной музыки повышает эмоциональный настрой.

3. *Используются стимулирующие идеомоторные акты.* С помощью идеомоторных актов возможно визуализировать что-то, что повышает уровень энергичности. Пловец, например, может представить, что он движется в воде как акула (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

## Представления

Представления — создание или воссоздание (мысленное) каких-либо действий. Этот процесс включает извлечение из памяти отрывков информации, накопившейся с опытом, и превращение их в выразительные образы. Представления — это форма имитации, они подобны реальному сенсорному ощущению (например, осязанию — зрительному или слуховому), которое, однако, осуществляется в мозгу.

Мы все используем представления. Всем приходилось мысленно представлять выполнение па перед тем как идти на занятия по танцам. Мы можем это делать, поскольку наш мозг способен запоминать явления и события, а затем воспроизводить их, а также чувства, связанные с ними. Наш мозг также способен представить или «нарисовать» то, чего еще не происходило. Хотя представления основаны главным образом на памяти, мы можем создать образ из «отрывков» памяти. Благодаря представлениям вы можете воссоздать предыдущий положительный опыт или «нарисовать» абсолютно новые действия, чтобы психологически подготовиться к выступлению (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

Представления могут и должны включать как можно больше ощущений. Даже если их рассматривают как «визуализацию», кинестетические, слуховые, тактильные и обонятельные ощущения имеют большое значение. Особенно важно для спортсменов кинестетическое ощущение, поскольку оно включает ощущение положения тела или движения, возникающее вследствие стимуляции чувствительных нервных окончаний в мышцах, суставах и сухожилиях. В сущности, оно характеризует ощущение перемещения тела в различных направлениях. Включение более чем одного ощущения способствует созданию более четких образов, тем самым делая опыт более реальным и достоверным.

При использовании представлений старайтесь вовлечь как можно больше ощущений, а также воссоздать или создать

их эмоциональный тон, связанный с заданием, которое вы пытаетесь выполнить.

Помимо использования ощущений очень важно научиться привязывать различные эмоциональные состояния или настроение к представляемому опыту. Воссоздание эмоций (тревожность, гнев, радость или боль) на основании представлений позволяет контролировать эти состояния.

Когда четко представляется выполнение движения, используются те же самые нервные проводящие пути, которые используются при действительном выполнении движения. При обычной физической тренировке спортсменов, в сущности, укрепляет нервные проводящие пути, которые контролируют мышцы, участвующие в выполнении удара. Представляя выполнение движения, возможно также укрепить эти же нервные проводящие пути. Благодаря мысленным представлениям тело «верит», что действительно выполняется движение, хотя в реальности только программируются мышцы на действие.

Высказана мысль, что представления могут способствовать развитию и совершенствованию психологических умений и навыков. Например, представления могут улучшать концентрацию внимания, снижать уровень тревожности и повышать уверенность. Всё это — важные психологические умения и навыки, способствующие максимализации уровня спортивных достижений. Представления — удобное и эффективное средство тренировки и усвоения множества психологических умений и навыков. Например, различные методы психологического вмешательства — в частности, метод снятия стресса — применяют в качестве основного компонента представления.

Спортсмены могут использовать представления для улучшения как физических, так и психологических умений и навыков:

**1. Повышение концентрации внимания.** Визуализируя то, что вы хотите сделать, а также ваши реакции в определенных ситуациях, вы предотвращаете утрату концентрации внимания. Вы можете представить себя в ситуациях, в которых вы обычно теряете концентрацию внимания (например, забыли, какое па следует выполнять в танце, упустили мяч и т. д.), а затем представить, что вы по-прежнему остаетесь собранным и сконцентрированным на выполнение очередного действия.

**2. Развитие уверенности.** Например, если у вас были проблемы с выполнением подачи в последних матчах, вы можете представить выполнение сильной и точной подачи (волейбол) для повышения уверенности. Представление своих успешных действий помогает вам лучше выступать при различных неблагоприятных обстоятельствах.

**3. Контроль эмоциональных реакций.** Вы можете представить ситуации, которые в прошлом приводили к определенным проблемам, например, когда в критической ситуации вы не могли взять себя в руки. После этого вы представляете положительное решение этих проблем, например, выполнение глубокого вдоха в процессе концентрации внимания на выполнении предстоящего задания.

**4. Тренировка спортивных навыков и умений.** Чаще всего представления используют для отработки определенного спортивного навыка или умения. Это может быть метание копья, выполнение захвата в борьбе, выполнение упражнения на гимнастическом бревне и т. п. С помощью представлений спортивные навыки и умения оттачиваются или выявляются слабые аспекты в выполнении с последующей их коррекцией. Использование представлений может способствовать совершенствованию разнообразных умений и навыков, тем самым повышая уровень физической подготовки, а также обеспечивать



более эффективное усвоение новых технических элементов и стратегий.

5. **Тренировка стратегии.** Представления можно использовать для тренировки командной или индивидуальной стратегии. Например, хоккейный голкипер может представить свои действия, когда на его ворота выходят три игрока команды-соперника. Футбольный нападающий может визуализировать различные виды защиты, а также свои действия, направленные на то, чтобы преодолеть защиту соперников.

6. **Снятие боли и лечение травм.** Использование представлений ускоряет восстановление травмированного участка, а также способствует поддержанию уровня развития умений и навыков. Спортсменам бывает очень трудно во время периода бездеятельности, вызванного травмой. Однако вместо того чтобы жалеть себя, они могут представить выполнение каких-либо упражнений, тем самым способствуя процессу восстановления.

Спортсмены обычно используют представления *внутреннего* или *внешнего* аспекта (М. J. Mahoney, М. Avenier, 1977), который зависит от спортсмена и ситуации.

**Внутренние представления** относятся к представлению выполнения умения или навыка со своей позиции. Поскольку внутреннее представление осуществляется «от первого лица», то представления или образы акцентированы на ощущении движения.

**При внешних представлениях** спортсмен видит себя как бы со стороны — в видеозаписи или в кино.

С точки зрения спортивных результатов, практически не наблюдают существенных различий между использованием этих двух типов представления (А. W. Meyers et al., 1979).

Тем не менее имеются некоторые доказательства, что внутренние представления способствуют достижению

более высоких результатов, чем внешние. Использование внутренних представлений облегчает возникновение кинестетического ощущения, ощущения движения, а также призывительных реальных навыков выполнения (В. D. Hale, 1982).

Важно не столько то, какой тип представлений использует человек, сколько обеспечение четких, ясных и контролируемых образов.

Первый шаг в разработке программы тренировок представлений — определение имеющегося уровня представлений спортсмена или учащегося. Представление — это умение, которое можно развить с помощью тренировок.

Использование как можно большего числа ощущений обеспечивает максимальную *ясность* представляемых образов. Очень важно воссоздать или создать как можно подробнее действительную картину в вашем мозгу. Чем ближе образы к действительности, тем эффективнее перенос на реальные действия. Особое внимание следует обращать на элементы окружающей среды, такие как тип поверхности или покрытия, близость зрителей. Необходимо воссоздавать эмоции и мысли, которые возникают во время выступления. Нужно стараться почувствовать тревожность, концентрацию, разочарование, гнев, сопровождающие реальное выступление. Всё это сделает представляемую деятельность максимально реальной.

Другим важным аспектом является способность управлять образами, добиться, чтобы они были такими, как вы хотите. Многие спортсмены, не умея *контролировать* образы, очень часто повторяют свои ошибки (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

#### **Произвольный контроль дыхания**

И. С. Бреслав (1975) отмечал, что дыхание всегда представлялось человеку неотъемлемым атрибутом жизни —



телесной и психической. Даже такие русские слова, как «дышать», «душа», «дух» обнаруживают родство и находят параллели и в других языках (например, лат. *respirare* — «дышать», *spiritus* — «дух»; франц. *esprit* — «дух, сознание, ум»).

В наше время всё большее распространение получает древняя гимнастика йога, видное место в которой занимает система сознательно регулируемых дыхательных упражнений — пранаяма. Эти упражнения заключаются в преднамеренных изменениях ритма и структуры дыхательных циклов, инспираторных и экспираторных задержках дыхания и т. д. Пранаяма имеет своей целью не только улучшение работы легких, но и воздействие на другие, в том числе *психические*, функции и повышение общей жизнеспособности организма (S. Kuwalyananda, 1964; А. Миланов, И. Борисова, 1968; Т. М. Шанмугам, 1971; И. П. Блохин, Т. М. Шанмугам, 1973).

Дыхательные упражнения, сущность которых заключается в произвольном изменении дыхательных движений, посредством которых человек управляет параметрами акта внешнего дыхания (И. С. Бреслав, 1975; В. В. Михайлов, 1983; И. Н. Солопов, 1988; С. Н. Кучкин, 1991; Н. Г. Триняк, 1991), уже издавна используются в лечебных и профилактических целях. W. Michel (1951) призывал к широчайшему использованию «произвольного дыхания» чуть ли не при всех болезнях, и даже для общего оздоровления нации и повышения ее культуры. Только произвольное дыхание дает дисциплину самого себя, без которой нет индивидуальной свободы, отмечал он.

Еще в 1903 г. Г. И. Шумков в работе «Зависимость дыхательной кривой от состояния духа» описал закономерности изменения дыхания человека, которое наступает под действием эмоций и сосредоточения внимания. Подобные

наблюдения вел и В. М. Бехтерев (1906). Позже исследовалось влияние психических процессов на дыхательные функции (В. Т. Кондрашенко, 1973; Т. Е. Rigg et al., 1977, цит. по: И. С. Бреслав, 1975).

А. Н. Крестовников (1951) указывал на необходимость развития способности сознательно регулировать дыхательный акт. Позже было показано, что последовательное выполнение перед тренировкой серии дыхательных упражнений, состоящих из чередования дыхания с удлинением выдоха (успокаивающий тип дыхания), а затем с удлинением вдоха (мобилизующий тип дыхания), способствовало появлению оптимальных значений постоянных потенциалов кожи рук и головы, особенно при сниженном тоне ЦНС. Одновременно наблюдалось улучшение самочувствия всех обследованных, что повышало готовность спортсменов к выполнению тренировочных нагрузок. Следовательно, специально подобранными дыхательными упражнениями можно воздействовать на тонус ЦНС и добиться его нормализации перед учебно-тренировочным занятием (Б. С. Стобород, В. П. Башмаков, 1988).

Кроме того, дыхательные упражнения оказывают комплексное положительное влияние на функции центральной нервной системы, выступая оптимизирующим фактором психофункциональных и сенсомоторных отпавлений организма (И. С. Бреслав, 1975; Е. П. Гора, 1992).

Дыхание играет важную роль в процессе расслабления. В сущности, правильное дыхание — наиболее простой и в то же время наиболее эффективный способ контроля уровня тревожности и мышечного напряжения. Когда вы спокойны, уверены и владеете собой, ваше дыхание ровное, глубокое и ритмичное. Когда вы напряжены и возбуждены, ваше дыхание становится поверхностным, учащенным и неритмичным.

Многие спортсмены в критических ситуациях не умеют координировать дыхание и выполнение деятельности. Как показывают результаты наблюдений, при вдохе и задержке дыхания мышечное напряжение повышается, тогда как при выдохе — снижается. Например, многие метатели диска, толкатели ядра во время фазы отпущения снаряда делают выдох, причем некоторые делают это довольно громко. К сожалению, по мере того как ситуация в матче или в ходе соревнований становится всё более критической, естественной реакцией является задержка дыхания, что влечет к увеличению мышечного напряжения и нарушает координацию движений, необходимую для оптимальной спортивной деятельности. В условиях спортивной реабилитации ритмичное дыхание играет важную роль, повышая эффективность растягивающих движений (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).

Для развития способности к произвольному контролю дыхания необходимы тренировки. Один из методов предполагает осуществление дыхания от диафрагмы, а не от грудной клетки. Концентрируя внимание на опускание (вдох) и поднятие (выдох) диафрагмы, вы почувствуете большую стабильность и расслабленность (R. M. Nideffer, 1985).

В качестве примера рассмотрим процедуру дыхательного упражнения, направленного на освоение навыка произвольного контроля дыхания.

*Вдох:* глубоко и медленно вдохните через нос, обращая внимание на то, как диафрагма давит вниз. Расслаблено и легко выдохните воздух из области живота и диафрагмы с тем, чтобы воздух заполнил и расширил центральную и верхнюю часть грудной клетки. В момент вдоха полностью «вытолкните» живот наружу. Продолжительность фазы вдоха — около 5 с.

*Выдох:* медленно выдыхайте через рот. Вы должны ощущать, как расслабляются мышцы рук и плеч. При выдохе

и расслаблении вы должны испытывать ощущение сосредоточенности, а также то, что крепко стоите на ногах. Вы должны ощущать, что ваши ноги расслаблены, но сильные. Продолжительность фазы выдоха составляет около 7 с. Очень важно, чтобы выдох был медленным и равномерным.

Лучше всего прибегнуть к контролю дыхания во время кратковременного перерыва в деятельности, например, перед выполнением подачи в теннисе или во время подготовки к выполнению штрафных бросков в баскетболе. Медленное выполнение последовательных вдохов и выдохов позволяет сохранить хладнокровие и контролировать степень тревожности в наиболее критических ситуациях. Концентрируя внимание на дыхании, вы меньше будете обращать внимание на различные мешающие факторы. Глубокое дыхание также позволяет расслабить мышцы шеи и плеч, что повышает ощущение силы и готовности к действиям. И наконец, глубокое дыхание обеспечивает кратковременный психический отдых и восстанавливает энергию.

Некоторые методы расслабления больше акцентируют внимание на психическом расслаблении. Считают, что психическое расслабление приводит к релаксации всего тела. Рассмотрим некоторые из методов психической релаксации.

#### **Реакция релаксации (психическая релаксация)**

Метод реакции релаксации был разработан Гербертом Бенсоном (H. Benson, 1975). Этот метод использует основные элементы медитации, исключая, однако, духовную (религиозную) значимость. Многие спортсмены используют медитацию для психологической подготовки к соревнованиям, считая, что она улучшает способность расслабляться, концентрировать внимание, а также повышает запас энергии. Состояние, обусловленное медитацией, характеризуется повышенным чувством осознания, полной релаксацией, спонтанностью, отсутствием усилий и фокусированным

вниманием, то есть многими из элементов, которые характеризуют пик физической активности.

В основе реакции релаксации лежат следующие элементы:

- *Тихое место.* Обеспечивает минимальное отвлечение.
- *Удобное положение.* Занимается удобное положение, которое можно сохранить на некоторое время.

- *«Психологический инструмент».* Это — основной элемент реакции релаксации, который предусматривает концентрацию внимания на какой-то одной мысли или каком-то одном слове, которые повторяют снова и снова. Выбирается слово, которое не активизирует мысли, например, «расслабиться», «успокоиться» и т. п., и повторяется при выполнении выдоха. Это слово повторяется всякий раз, когда производится выдох.

- *Пассивное отношение.* Этот элемент также важен, однако добиться пассивного отношения не так уж и легко. Необходимо научиться не задерживать своего внимания на мыслях и образах, которые проходят через ваш мозг. Если какая-то мысль «задерживается», она должна быть «изгнана».

Для овладения реакцией релаксации требуется длительное время. Необходимо отводить на это по 20 мин. ежедневно. В большинстве видов спорта крайне важно уметь концентрировать свое внимание на задании. Реакция релаксации ведет к успокоению мыслей, что, в свою очередь, помогает лучше концентрировать внимание и снижать мышечное напряжение. Следует помнить, что этот метод не подходит для использования непосредственно перед соревнованием.

### **Аутогенная тренировка**

Аутогенная тренировка широко применялась в Европе и значительно меньше в Северной Америке. Она впервые появилась в Германии в начале 1930-х годов благодаря Йоханнесу Шульцу, а позднее была усовершенствована (J. Schultz,

W. Luthe, 1969). Она состоит из серии упражнений, направленных на стимуляцию возникновения двух физических ощущений: теплоты и тяжести. Это метод самогипноза. Внимание обращается на ощущения, которые пытаетесь вызвать. Как и в реакции релаксации, очень важно не «вмешиваться» в испытываемые ощущения. Программа аутогенной тренировки включает шесть последовательных этапов:

1. Ощущение тяжести в конечностях.
2. Ощущение тепла в конечностях.
3. Регуляция сердечной деятельности.
4. Регуляция дыхания.
5. Ощущение тепла в области живота.
6. Охлаждение лба.

Фразы типа: «Моя правая рука тяжелая», «Моя правая рука расслаблена, я ощущаю в ней тепло», «Мое сердце бьется спокойно», «Мой лоб холодный» — являются примерами обычно используемых вербальных стимулов в программе аутогенной тренировки. Чтобы досконально овладеть техникой аутогенной тренировки, необходимо несколько месяцев регулярных занятий (по 10–40 мин. каждый день).

### **Систематическая десенситизация (невосприимчивость)**

Метод систематической десенситизации является весьма эффективным в спорте (R. E. Smith, 1984). Он был разработан Джозефом Вольпе (J. Wolpe, 1958). Систематическая десенситизация представляет собой постепенную контртренировку с использованием релаксации в качестве несопоставимой реакции. Например, если кто-нибудь, страдающий боязнью змей, оказывается слишком близко к змее и начинает беспокоиться, ему предлагают расслабиться. Со временем реакция релаксации помогает десенситизировать чувство беспокойства, возникающее при нахождении вблизи змеи.

Если у спортсмена развилось сильное чувство страха (в отличие от тревожности средней степени), которое

отрицательно сказывается на его спортивных результатах, следует обратиться к методу систематической десенситизации. Например, у прыгуна в воду может развиться боязнь получить травму после того, как во время выполнения прыжка он ударился головой о доску. Или у футбольного защитника после перенесенной операции на колене может развиться боязнь выполнить первый подкат. Спортсмены могут также испытывать страх выступления перед враждебно настроенными болельщиками или в присутствии своих родных и знакомых.

Таким спортсменам необходимо, прежде всего, овладеть методом прогрессивной релаксации (расслабления). Затем следует установить иерархию состояния тревожности, включающую около 10 различных ситуаций, которые вызывают тревожность различной степени, — от минимальной до максимальной. Далее нужно мысленно представить первую ситуацию в иерархии (в течение 10–15 с). При первом признаке напряжения спортсмены должны поднять руки. Затем они пытаются расслабиться, используя метод прогрессивной релаксации. После того как спортсмен может мысленно представить первую ситуацию, не проявляя реакции тревоги, переходят к следующей ситуации. Такое сочетание ситуаций, вызывающих состояние беспокойства, с релаксацией (если необходимо) осуществляют до тех пор, пока спортсмен не сможет эффективно справляться с большинством ситуаций, вызывающих состояние тревожности. Таким образом, спортсмены постепенно становятся невосприимчивыми к ситуациям, которые вызывали у них состояние тревожности.

### **Когнитивно-аффективная тренировка снятия стресса**

Когнитивно-аффективная *тренировка снятия стресса* (ТСС), предложенная Реном Смитом (R. Smith, 1980), представляет собой один из наиболее всесторонних подходов

к снятию стресса. ТСС — программа специальных упражнений, направленная на обучение человека специфической интегрированной реакции снятия с использованием релаксации и когнитивных компонентов для контроля эмоционального возбуждения. Этот метод широко использовался представителями различных профессий — банкирами, бизнесменами, руководителями учебных заведений и т. п.; совсем недавно его стали использовать в спорте (P. Crockcr et al., 1988).

Теоретическая модель стресса, лежащая в основе ТСС, включает когнитивно и физиологически обоснованные стратегии вмешательства (A. Ellis, 1962; R. S. Lazarus, 1966).

Когнитивно-аффективная программа ТСС, предложенная Смитом, включает четыре фазы.

**1. Предварительная оценка.** В этой фазе в результате личных бесед консультант по вопросам психологии выясняет, какие обстоятельства вызывают стресс, как игрок реагирует на стресс, как стресс влияет на его спортивную деятельность и на другие виды поведения. Кроме того, оценивается уровень развития когнитивных и поведенческих умений и навыков, а также осуществляется анкетирование. Полученная информация используется затем для индивидуализации программы в зависимости от индивидуальных характеристик конкретного спортсмена.

**2. Логическое обоснование или воспитательная фаза.** В этой фазе консультант помогает игроку понять сущность его реакций на стресс. Очень важно подчеркнуть воспитательный, а не психотерапевтический характер программы. Спортсмены должны осознать, что программа направлена на повышение их уровня самоконтроля и что достигнутый ими уровень адаптации к стрессу зависит от их усилий.

**3. Усвоение умений и навыков.** Основная цель программы ТСС — развитие интегрированной реакции адаптации к стрессу на основании усвоения умений и навыков

релаксации и когнитивного вмешательства. В этой фазе спортсмены проводят занятия по мышечной релаксации, когнитивной перестройке и самоинструктажу. Развитие мышечной релаксации осуществляется на основании метода прогрессивной релаксации. Когнитивная перестройка представляет собой попытку выявить иррациональные или вызывающие стресс собственные высказывания, которые, как правило, тесно связаны с боязнью неудачи или отрицательной оценки (например, «Я знаю, что всё испорчу», «Если я выступлю неудачно, грош мне цена»). Эти высказывания затем реорганизируются в более положительные (например, «Я останусь хорошим человеком независимо от того, выиграю или проиграю»). Самоинструктаж позволяет людям инструктировать себя с целью улучшить концентрацию внимания, а также решать возникающие проблемы. Он основан на обучении специальным самокомандам, особенно эффективным в условиях стрессовых ситуаций. Вот примеры таких команд: «Не думай о страхе, думай о том, что тебе предстоит сделать», «Сделай глубокий вдох и расслабься» и т. д.

**4. «Репетиция» (отработка) навыков.** Чтобы облегчить процесс отработки навыков, консультант намеренно вызывает стресс различного уровня (обычно для этого используют фильмы, идеомоторные акты, включающие стрессовые ситуации, и т. п.), в том числе даже высокие уровни эмоционального возбуждения, превышающие обычный соревновательный уровень (R. E. Smith, 1980). Эти реакции возбуждения затем снижаются с помощью тех умений и навыков адаптации к стрессу, которыми овладели спортсмены. (Поскольку существует вероятность вызвать возбуждение высокого уровня, эту процедуру могут применять только квалифицированные врачи-консультанты.)

### **Биологическая обратная связь (БОС)**

Целью большинства методов релаксации является осознание мышечного напряжения, а также других реакций автономной нервной системы, таких как частота сердечных сокращений или частота дыхания. Биологическая обратная связь представляет собой метод, специально направленный на то, чтобы научить людей контролировать физиологические или автономные реакции.

Сущность метода биологической обратной связи состоит в переводе обычно неосязаемых и неосознаваемых функций и процессов в организме в осязаемые и, следовательно, в осознаваемые. Формы отображения могут быть самыми разными: от колебаний громкости или тональности звука, яркости свечения лампы до движения стрелки по цифровой шкале. По этой информации и происходит регуляция отображаемой функции или ее параметров. Другими словами, физиологическую основу биологической обратной связи составляет подача количественно измеряемой информации, которая может сравниваться и сопоставляться с текущим состоянием человека в последовательные промежутки времени (Василевский, 1989; С. Н. Кучкин, 1998; И. Н. Солопов, 1998).

Наиболее широкое практическое применение нашли такие виды БОС, как электромиографическая (ЭМГ), кардиоритмическая, электроэнцефалографическая и др., относящиеся к физиологическим реакциям, которые человек, как правило, не в состоянии произвольно изменять (О. Я. Боксер, 1994).

Показано, что при помощи БОС можно научить человека направленно менять мощность отдельных ритмов ЭЭГ, их частоту. Использование БОС позволяет улучшить функциональное состояние и ускорить процесс адаптации (С. И. Сороко, Т. Ж. Мусурмашев, 1995).

Исследуется возможность управления параметрами сердечно-сосудистой системы с использованием БОС — повышение и понижение ЧСС, артериального давления (J. P. Hatch, R. J. Gatchel, 1981; D. Weipert et al., 1986; Ф. Ф. Водоватов, 1989; C. J. Heffernan-Colman et al., 1992). На анализе экспериментального материала раскрываются возможности метода биологических обратных связей в изучении формирования навыка по управлению эмоциональным состоянием в стрессовой ситуации (В. А. Глазкова, 1986).

В последние годы появилось большое количество работ, в которых БОС относят, возможно, к одному из самых эффективных методов обучения саморегуляции. Хотя бóльшая часть исследований, посвященных БОС, была проведена в медицине и клинической психологии, работы по применению этой техники в спорте получают всё большее распространение (I. L. Nickman, 1979; Р. М. Городничев и др., 1984; С. А. Бугаев и др., 1986; С. Н. Кучкин, 1998; В. Г. Тристан, 1999 и др.).

Для целей спортивной практики могут быть весьма плодотворными такие направления исследований, в которых использование БОС может помочь в целом ряде аспектов оптимизации тренировочного процесса:

— обучение более точному осознанию самых различных сдвигов физиологических функций (как двигательных, так и вегетативных, в том числе сдвигов во внутренней среде);

— изменением параметров двигательной деятельности добиваться желаемых или необходимых сдвигов в организме;

— улучшение диагностики текущих и оперативных состояний и др. (С. Н. Кучкин, 1998).

При практической реализации данной методики, как правило, используется электронный прибор, с помощью кото-

рого выявляют и усиливают внутренние реакции, которые мы сами не можем контролировать. Электронные приборы обеспечивают визуальную или слуховую обратную связь таких физиологических реакций, как мышечная активность, температура кожи или частота сердечных сокращений.

Биологическая обратная связь позволяет значительно повысить ощущение уровней напряжения, а также обеспечивает механизмы устранения или снижения предсоревновательного состояния тревожности (Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд, 1998).



## ГЛАВА 5 МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Наряду с собственно психофункциональной подготовкой, важнейшее значение имеет определение и оценка психических качеств и состояний спортсменов. Одной из важнейших задач является диагностика и оценка уровня психофункциональной подготовленности спортсменов на разных этапах многолетней тренировки и в разные периоды годового цикла (Ю. В. Голубев, 1984).

Психологический контроль рекомендуют проводить по трем основным направлениям:

- 1) психолого-педагогический;
- 2) психический;
- 3) психофизиологический.

В первом случае речь идет о фиксированных наблюдениях, опросниках, тестах самооценки, беседах со спортсменами по специальной схеме, некоторых личностных тестах.

Во втором случае — о методиках, позволяющих диагностировать уровень психических качеств (например, в спортивных играх и единоборствах информативными являются показатели быстроты и точности реакции, быстроты и точности оперативного мышления; в сложнокоординационных видах — устойчивости внимания, точности мышечно-двигательных дифференцировок, точности двигательных восприятий и т. д.).

В третьем случае — о методиках, отражающих психофизиологическое состояние спортсмена в тренировке или соревновании (наиболее употребительные методики регистрации тремора или кожно-гальванической реакции до и после нагрузки) (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997).

По мнению В. С. Фомина (1984), психофункциональная подготовленность спортсменов должна быть оцениваема как минимум по трем основным параметрам:

1. Психическое состояние спортсмена в данный момент (напряженность, устойчивость и др. признаки).

2. Уровень профессионально значимых для конкретного вида спорта психических качеств (восприятия, внимания, прогнозирования и реализации действий, быстроты и точности реакций и др.).

3. Психическая работоспособность с учетом вида спорта.

В литературе обычно выделяют три типа методик, с помощью которых оценивается состояние субъекта: физиологические, поведенческие и субъективные (иногда два последних типа объединяют в группу психологических методик) (А. Б. Леонова, В. И. Медведев, 1981).

В спортивной психологии чаще всего используется подобная триада, предложенная В. И. Мясищевым (1979):

- вегетативные сдвиги,
- субъективные переживания,
- количественные и качественные показатели деятельности.

Методики, регистрирующие вегетативные показатели. К этой группе относятся такие методики, как регистрация электрокожного сопротивления (ЭКС), регистрация проводимости биологически активных точек кожи (БАТК), регистрация всевозможных потенциалов, электроэнцефалография (ЭЭГ), электромиография (ЭМГ), пульсометрия, регистрация величины артериального давления и др.

Обычно эти методики применяются безотносительно к специфике видов спорта, а ряд достоинств делает их широкоупотребимыми. Во-первых, возможность объективного описания наблюдаемого явления. Во-вторых, возможность количественной оценки функционирования той или иной

системы. В-третьих, многие методики этой группы отвечают таким требованиям, налагаемым спортивной практикой, как относительная простота и портативность, кратковременность, возможность многократного повторения измерений (М. И. Нилопец, В. П. Панюшкин, 1983).

Однако внешне похожие психические процессы у разных людей могут осуществляться отличающимися физиологическими механизмами, в них могут быть вовлечены разные звенья. Эта строгая индивидуализация физиологических сдвигов, реализующих психические процессы, объясняется прижизненным формированием «функциональных органов» мозга (А. Н. Леонтьев), осуществляющих всё более или менее сложные психические акты и формирующихся у каждого человека в индивидуальных, неповторимых условиях.

Интерпретация физиологических показателей затруднена часто и тем, что сдвиги могут вызываться непсихологическими факторами. Не всё ясно также со шкалами измерений. Имеются данные о несоответствии между субъективной эмоциогенностью ситуаций и используемыми шкалами частоты сердечных сокращений и кожно-гальванической реакции (КГР) (Л. П. Гримак, 1978). Кроме перечисленных, встречаются трудности технического и метрологического порядка (М. И. Нилопец, В. П. Панюшкин, 1983).

Методики оценки субъективных переживаний. Здесь можно выделить две подгруппы: методики субъективного шкалирования и опросники (В. П. Зинченко, В. М. Мунипов, 1979). Методики субъективного шкалирования используются для оценки выраженности состояния самим человеком. Применяются либо градуированные шкалы по типу семантического дифференциала (например, методика САН), либо неградуированные шкалы (отрезок заданной длины, на котором нужно отметить расстояние, субъективно соответствующее выраженности переживания). Опросники же

используются для выявления качественно разнообразных симптомов состояния, которые осознаются человеком (например, анкета Спилбергера, анкета проверки уровня тревожности Найдиффера).

Субъективное переживание — один из центральных моментов состояния, без его диагностики не обойтись. Но использование даже достаточно широко признанных методик таит массу подводных камней. Часто применение в сборных командах методик, призванных выявить нюансы состояния, наталкивается на языковые трудности. Большинство методик содержат вопросы в незаулачиванном виде (в отличие от личностных методик), предполагая, что опрашиваемым нечего скрывать. Хотя сплошь и рядом встречаются такие ситуации, когда спортсмену «выгоднее» скрыть чрезмерную усталость или плохое настроение, чтобы было больше шансов попасть при отборе на важные соревнования. Кроме сознательного искажения ответов есть и другие моменты. Чувство усталости, например, может возникать при незаинтересованности именно в данном виде тренировочной работы, и работоспособность может восстановиться при смене работы. Субъективное чувство утомления зависит и от уровня притязаний, и от степени возложенной ответственности и т. д. Интерпретация данных затруднена также и наличием у каждого спортсмена индивидуального стиля самооценки. Встает задача учета этой индивидуальности (М. И. Нилопец, В. П. Панюшкин, 1983).

Методики оценки качественных и количественных показателей деятельности. Эти методики фиксируют такие показатели, как продуктивность, эффективность и скорость выполнения действий. Сюда относятся тесты определения порогов чувствительности, двигательные тесты (например, теппинг-тест), реакция на движущийся объект (РДО), методики для оценки различных психических функций (памяти,

мышления, внимания и др.). Методики этой группы — одни из наиболее часто используемых в психологических обследованиях спортсменов, ибо кроме своей простоты они, с одной стороны, непосредственно характеризуют функциональное состояние, а с другой — исключают возможность сознательного завышения показателя спортсменом. Но трудность состоит в том, что методики часто имеют мало общего (отчасти в силу своей простоты) с реальной деятельностью, к тому же, фиксируя результативную сторону деятельности, они позволяют только догадываться о конкретных причинах наблюдаемых сдвигов.

В спортивной практике для повышения надежности обследования обычно применяют комбинацию методик разного плана. Но эти данные, взятые в единстве, часто противоречивы. Тогда полученные результаты дополняют данными интервью, беседы и т. п. коммуникативными методиками, что позволяет прийти к окончательному заключению. Тем не менее, на первых местах в установившейся классификации оказываются «объективные» (физиологические) и «объектные» (поведенческие) характеристики состояния спортсмена. Субъективные же его отчеты оказываются на последнем месте, а данные коммуникативных методов с точки зрения этого подхода, видимо, вообще не заслуживают упоминания. В то время как спортсмен, любой человек — это не столько объект (организм или движущееся тело), сколько субъект деятельности, и причем, как существо социальное, такой, который существует и полноценно раскрывается только во взаимодействии (явном или неявном), в диалоге, в отношениях с другими людьми.

Должный учет этого основополагающего обстоятельства привел некоторых авторов (М. И. Нилопец, В. П. Панюшкин, 1983) к другому подходу к решению проблем классификации методов оценки психических состояний и к определению их относительной значимости.

В качестве основания классификации выдвигается тип отношений, который складывается между исследователем и исследуемым:

1. **Коммуникативные методы.** Качественное своеобразие состояния спортсмена раскрывается в доверительной беседе, в диалоге с исследователем (короткое интервью, педагогическая беседа, глубокое интервью, метод контактного взаимодействия Л. Б. Филонова и др.).

2. **Методы, основанные на субъективных отчетах спортсменов.** Характеристика состояния дается самим спортсменом, исследователь только получает информацию (как «прибор», воспринимающий объект), регистрирует и расшифровывает ее (простые самоотчеты, шкала самооценки, различного рода вопросники, прожективные методы Роршаха, Люшера, ТАТ и др.).

3. **Методы анализа поведения.** Исследователь берет поведение спортсмена в форме движущегося, изменяющегося объекта, добывает внешне наблюдаемые данные благодаря собственной активности и делает заключение о его внутренних процессах на основе наблюдений, экспертных оценок и т. п.

4. **Физиологические методы.** Исследователь берет спортсмена как организм, регистрируя физиологические (объективные) показатели различных психических состояний (ЭКС, тремор, время реакции, критическая частота влияния световых мельканий — КЧСМ, ЭЭГ, проводимость БАТК и др.).

Предложенная классификация фактически отражает также уровень отношений между исследователем и исследуемым. Самый верхний уровень — это уровень переживаний и сложившихся на их основе субъективных впечатлений, соответствие действительности которых зависит от умения общающихся раскрыть себя и создать условия, при

которых партнер смог и захотел бы сам раскрыться навстречу. На этом уровне начинает создаваться эмоциональный образ партнера, и именно его эмоциональность задает целостность последующей развернутой оценке психического состояния. С понижением уровня взаимодействия исследователя и исследуемого повышается объективность характеристик исследуемого. Получаемые на нижележащих уровнях отношений данные позволяют, во-первых, наполнить целостное (нерасчлененное вначале) эмоциональное впечатление конкретным содержанием, что выльется в конце в структурированный, разветвленный (но по-прежнему целостный) образ психического состояния обследуемого, а во-вторых, создается возможность данными нижележащих уровней (стремящимися ко всё большей объективности) проверять заключения (или гипотезы) о психическом состоянии, сложившиеся на верхних уровнях взаимодействия исследователя и исследуемого, и очистить благодаря этому сложившийся образ от искажений, связанных с субъективностью воспринимающего.

Получаемое таким образом заключение о психическом состоянии спортсмена обладает и целостностью, и конкретным содержанием, и объективностью. Однако с принятием такого подхода к оценке психического состояния рассеивается иллюзия относительно возможности адекватного определения состояния обследуемого по данным лишь объективного или объективированного характера (без общения с самим спортсменом), и в то же время встает проблема правильного налаживания исходного контакта исследователя и спортсмена, вхождения их в доверительный диалог (к счастью, для этой проблемы при всей ее трудности уже намечаются пути методического решения) (Л. Б. Филонов, 1980).

Учитывая, что психические функции являются производными нейродинамических процессов, психофизиологическое тестирование обеспечивает изучение

и оценку функциональных характеристик как психического, так и нейродинамического компонентов функциональной подготовленности спортсмена. Выбор тестовых нагрузок определяется психической структурой изучаемого вида спорта, т. е. выбором наиболее профессионально значимых психических качеств — скорости восприятия и переработки информации, анализа ситуации, помехоустойчивости, прогнозирования и реализации действий, быстроты и точности реакций и многих других. При этом каждая психическая функция оценивается с помощью лишь одного специального теста (В. С. Фомин, 1984).

В. С. Фомин (1984) рассматривает проблему диагностики психофункциональной подготовленности более конкретно и обозначает следующие направления.

По форме выполнения и содержанию тестовых заданий психологические тесты принято разделять на три большие группы:

- 1) бланковые (стандартные умственные задания предъявляются и выполняются с помощью специальных бланков),
- 2) аппаратные (инструментальные) и
- 3) личностные (анкеты, опросники и др.).

**Бланковые тесты** в виде выполнения разнообразных простых и сложных умственных задач начали применяться в конце прошлого века в психиатрии, а позднее для оценки умственного утомления. Из множества вариантов умственных задач в настоящее время сохранилась лишь небольшая часть: корректурная проба Бурдопа или Ландольта (вычеркивание на бланке заданных букв или колец с разрывом), цифровой тест Грюнбаума (операции с цифрами), черно-красная таблица Платонова (отыскивание заданных цифр), тест «перепутанные линии» (прослеживание направления ломаных линий), тест «память на числа» (запоминание чисел)

(С. И. Горшков и др., 1974; Н. М. Боброва, А. В. Панова, 1976; В. П. Загрядский, 1976; В. С. Фомин, 1978 и др.). По величине допускаемых ошибок и продолжительности выполнения тестовых заданий оценивается психическое состояние или умственное утомление.

Однако для всех бланковых тестов характерен ряд недостатков — неадекватность структуры выполнения теста структуре спортивной деятельности, улучшение показателей по мере повторения тестирования (обучаемость), отсутствие физиологической индикации напряженности выполнения задания.

*Аппаратурные тесты* представляют собой также выполнение разнообразных умственных задач, но с помощью специальной аппаратуры. Используются, главным образом, тесты на сенсомоторные реакции различной сложности. Наибольшее распространение получил тест на простую сенсомоторную реакцию (ответная реакция в виде нажатия кнопки при появлении звукового или светового раздражителя), с измерением времени скрытого периода этой реакции (ВР). Средняя величина ВР = 160–190 мсек. Увеличение этого показателя может свидетельствовать о наличии умственного утомления. Диагностические возможности этого теста наиболее полно изложены в монографии Е. И. Бойко «Время реакции человека» (1964). Использование «закона силы» (сокращение времени простой реакции с увеличением силы раздражителя) дает возможность применения этого теста для оценки типологических свойств человека (В. Д. Небылицин, 1963).

Тест на сложную пространственно-временную реакцию (реакция на движущийся объект) используется для изучения соотношения возбудительных и тормозных процессов в коре головного мозга. С помощью этого теста оценивается уровень стабильности функционирования центральной нервной

системы и даже прогнозируется надежность выступлений на соревнованиях (П. С. Сабуров, 1969). Достаточно широкое распространение получил тест на точность реакции, особенно информативный в видах спорта, связанных с прицельными упражнениями. Теппинг-тест (максимальная частота малоамплитудных движений) с успехом используется для оценки подвижности основных нервных процессов, а также для определения силы нервной системы относительно возбуждения. Таким образом, аппаратурные психологические тесты нашли широкое применение в спортивной практике для исследования и оценки психического компонента функциональной подготовленности спортсменов.

*Личностные тесты* представляют собой письменные ответы (в виде подчеркиваний или специальных знаков) на стандартные письменные вопросы или высказывания, которых в разных тестах имеется от 5–10 до 400–500. Эти тесты (опросники) рассчитаны на оценку личностных особенностей в двух аспектах. Одна группа тестов дает возможность изучения и оценки генетически детерминированных (врожденных) и более устойчивых психических качеств, определяющих формирование личностных особенностей человека. К этим тестам относятся Минесотский многосторонний личностный опросник (ММП I), содержащий 384 высказывания (после адаптации на русский язык), тест Кетелла (187 вопросов, отражающих 16 факторов личности), тест Айзенка (57 вопросов) для оценки полярных свойств личности: экстраверсии — интроверсии и невротизма. Применение этих тестов является предметом «чистой» психологии.

**Большой интерес представляют тесты второй группы,** позволяющие оценивать психическое состояние в данный момент. **Тест «САН»** (самочувствие, активность, настроение) — наиболее простой и распространенный. Содержит



30 пар прилагательных — антонимов, между которыми расположена 7-балльная шкала. Все пары разбиты на 3 группы, соответствующие названным признакам. **Используется для оценки психического состояния и утомления.**

Наиболее интересна «Шкала личностной и реактивной тревожности» («ШЛРТ»), разработанная Спилбергером и адаптированная на русский язык Ю. Л. Ханиным (1976). Этот тест позволяет достаточно объективно оценить психическое состояние спортсмена по двум характеристикам: уровень обычной (личностной) тревожности (напряженности), обусловленной преимущественно врожденными свойствами, и уровень психической тревожности (напряженности) в данный момент, обусловленный воздействием окружающей среды и режимом тренировочного процесса. Тест имеет два варианта — основной (20 высказываний) и сокращенный (всего 5 высказываний). По данным автора и по опыту наших исследований, достаточно пользоваться сокращенным вариантом.

Для самооценки состояния в данный момент профессионально значимых психических качеств, связанных с концентрацией внимания, применительно к спортивным играм, большой интерес представляет «Профиль внимания», разработанный Найдиффером (1979) в русской интерпретации Ю. Л. Ханина. Тест имеет 12 высказываний, а результаты выражаются в виде «профиля внимания». Этот профиль дает представление о возможностях анализа игровой ситуации, помехоустойчивости, прогнозирования и реализации действий.

Нейродинамические исследования у спортсменов проводятся в покое, в процессе выполнения психологических тестов и разнообразных физических упражнений. Прямой метод исследования функции мозга — регистрация электрической активности (электроэнцефалография —

ЭЭГ) — в связи с технической сложностью используется преимущественно в лабораторных условиях (Е. Б. Сологуб, 1973). Измеряются и оцениваются ритмы ЭЭГ, характеризующие функциональное состояние центральной нервной системы.

Процедуру тестирования психической подготовленности спортсменов В. С. Фомин (1984) предлагает осуществлять по следующей схеме.

*Психическая напряженность* (ПН) оценивается по тесту Спилбергера. Основным вариантом этого теста содержит 20 высказываний, каждое из которых отражает ту или иную особенность самочувствия в данный момент. Преимущество этого теста по сравнению с аналогичными другими в том, что содержание высказываний сформулировано так, что исключается возможность оценки «хорошо» или «плохо». Это существенно повышает объективность показателей и обеспечивает возможность многократного повторения исследований.

В оригинале теста комплекс оцениваемых свойств обозначен как «реактивная тревожность». Исходя из понятийного аппарата отечественной психофизиологии и учитывая содержание оцениваемых высказываний, комплекс этих ощущений целесообразнее характеризовать как «психическая напряженность».

Каждое из 20 высказываний оценивается по 4-балльной шкале выраженности данного ощущения: 1 — «вовсе нет»; 2 — «пожалуй, так»; 3 — «верно»; 4 — «совершенно верно». Максимальная сумма баллов = 80, а минимальная = 20. По данным автора, подтвержденным нашими исследованиями, сумма баллов = 30–45 характеризует умеренный (средний) уровень психической напряженности, свыше 45 — высокий, а меньше 30 — низкий уровень напряженности. Отсутствие градуальной шкалы оценок затрудняет



дифференцирование уровней психической напряженности между разными спортсменами, а также в динамике тренировочного процесса.

Учитывая, что максимальная сумма баллов очень редко превышает 60, а минимальная не может быть меньше 20, для нормализации показателя ПН в диапазоне 0,1–1,0 была разработана эмпирическая формула:

$$\text{ПН} = \frac{\Sigma_{20}^{-20}}{80},$$

где  $\Sigma_{20}$  — сумма баллов, полученная при обследовании, 20 — минимально возможная сумма баллов, 80 — теоретически максимально возможная сумма баллов.

Сокращенный вариант теста предусматривает оценку психической напряженности по данным всего лишь 5 высказываний. Проведенная нами экспериментальная проверка подтвердила вывод авторов об идентичности основного и сокращенного вариантов теста ( $r = 0,7-0,8$ ).

Интегральная оценка по сокращенному варианту теста Спилбергера рассчитывается по формуле:

$$\text{ПН} = \Sigma^{-5} / 10.$$

Массовые исследования психической напряженности целесообразно проводить с использованием сокращенного варианта теста Спилбергера.

**Из личностных тестов** для оценки психофункциональной подготовленности спортсменов в игровых видах спорта наибольший интерес представляет «Профиль внимания» по Найдифферу. Короткий тест (всего 12 высказываний) дает объективное представление о разнообразных свойствах функции внимания, в зависимости от психического состоя-

ния спортсмена в данный момент. Автор выделяет семь вероятных профилей внимания: «неэффективный», «эффективный», «средний», «задыхающийся», «внутренняя перегрузка», «внешне отвлекаемый» и «задыхающийся высокотревожный».

Практический эффект в разработке методов психологической диагностики зависит главным образом от того, насколько они будут доведены до уровня конкретных психолого-педагогических оценок при изучении того или иного явления, связанного с практикой подготовки спортсменов.

На основе этого тезиса заключают, что:

— проблема психологической оценки для решения педагогических задач подготовки спортсменов должна рассматриваться как одна из центральных в спортивной педагогике;

— основной предпосылкой эффективного исследования данной проблемы является взаимосвязь психологического и педагогического подходов, что диктуется необходимостью прикладного изучения проблем психологии спорта;

— конкретным выражением разработки данной проблемы является создание системы психологической оценки для решения того или иного практического вопроса и в конечном итоге — общей системы психологической оценки всего процесса спортивной подготовки (Е. Г. Козлов, 1974; Е. Г. Козлов, Э. И. Михайлова, 1976).

## ЛИТЕРАТУРА

1. Авдиенко В. Б. Показатели психофизиологического статуса и степень их взаимосвязи со спортивной результативностью у юных пловцов обоих полов 15–17 лет с разным уровнем биологической зрелости / В. Б. Авдиенко, И. В. Бганцева, И. Н. Солопов // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 127–133.

2. Авдиенко В. Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера / В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. — М. : Изд-во ИТРК, 2019. — 320 с.

3. Алешков И. А. Об определении понятия «надежность деятельности» в психологии спорта // Теория и практика физич. культуры. 1976. № 7. С. 64–66.

4. Архангородский З. С. Методы внушения в тяжелой атлетике / З. С. Архангородский, А. Д. Коновалов, Г. Г. Колесниченко [и др.] // Теория и практика физич. культуры. 1981. № 8. С. 54.

5. Бабушкин Г. Д. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики ее переносимости спортсменом / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев // Омский научный вестник. 2013. № 5 (122). С. 178–182.

6. Бабушкин Г. Д. Психологические факторы, способствующие демонстрации высококвалифицированными спортсменами высоких спортивных результатов / Г. Д. Бабушкин, А. П. Шумилин, Е. Г. Бабушкин [и др.] // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 6-2. С. 325–329.

7. Бабушкин Г. Д. Результативность соревновательной деятельности высококвалифицированных пловцов-спринтеров и факторы, ее обуславливающие / Г. Д. Бабушкин, Р. Е. Рыбин, В. П. Бачин // Омский научный вестник. 2015. № 1 (135). С. 138–143.

8. Бреслав И. С. Произвольное управление дыханием у человека. — Л. : Наука, 1975. — 152 с.

9. Бугаев С. А. Биологическая обратная связь в комплексе методов подготовки спортсменов / С. А. Бугаев, А. Ю. Водяной, Э. В. Никитина [и др.] // Теория и практика физич. культуры. 1986. № 9. С. 20–23.

10. Бугаев С. А. Применение метода биологической обратной связи для регуляции функционального состояния человека / С. А. Бугаев, Э. В. Никитина // Общие проблемы экологической физиологии. — Сыктывкар, 1982. — С. 75.

11. Булатова Я. И. Соотношение индивидуально-психологических характеристик и успешности спортсменов / Я. И. Булатова, И. А. Юров // Молодежь — науке — VII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса : Материалы Всерос. науч.-практич. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 21–22 апреля 2016 года. — Сочи : Сочинский гос. ун-т, 2016. — С. 218–221.

12. Вайцеховский С. М. Система спортивной подготовки пловцов к олимпийским играм : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — М., 1985. — 52 с.

13. Васяева М. И. Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям / М. И. Васяева // Исследования молодых ученых : материалы XVII Междунар. науч. конф. (г. Казань, февраль 2021 г.). — Казань : Молодой ученый, 2021. — С. 66–68. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/388/16356/> (Дата обращения: 07.06.2022).

14. Волков В. М. Психорегулирующая тренировка в подготовке спортсменов / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер // Теория и практика физич. культуры. 1981. № 6. С. 9–11.

15. Волков И. П. Вопросы медико-психологического обеспечения учебно-тренировочного процесса // Теория и практика физич. культуры. 1984. № 7. С. 5–7.

16. Воскобойников Ф. А. Попытка использования теста Айзенка для выявления эмоциональной устойчивости гимнастов // Теория и практика физич. культуры. 1974. № 8. С. 32–33.

17. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 112 с.

18. Гамаль Е. И. Исследование особенностей психофизиологических состояний юных борцов / Е. И. Гамаль, О. А. Сиротин, В. Г. Брусенцов // Теория и практика физич. культуры. 1981. № 10. С. 34–36.

19. Гиссен Л. Д. О нервно-психическом состоянии спортсменов перед ответственными соревнованиями // Теория и практика физич. культуры. 1966. № 6. С. 41–44.

20. Гиссен Л. Д. О психосоматической подготовке спортсменов / Л. Д. Гиссен, В. А. Вышинский // Теория и практика физич. культуры. 1968. № 11. С. 22–25.

21. Гогонов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. — М. : Издательский центр «Академия», 2000. — 288 с.

22. Голубев Ю. В. К оценке общей психологической подготовленности высококвалифицированных спортсменов // Теория и практика физич. культуры. 1984. № 9. С. 6–8.

23. Горбунов Г. Д. Психология и спорт : учеб. / Г. Д. Горбунов. — М. : Юрайт, 2019. — 269 с.

24. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. — М. : Изд. центр «Академия», 2009. — 256 с.

25. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки

«Физическая культура» / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогонов. — М. : Академия, 2014. — 267 с.

26. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. — М. : Физ-ра и спорт, 1986. — 208 с.

27. Гуров В. М. Личностные аспекты психологической подготовленности пловцов // Теория и практика физич. культуры. 1984. № 4. С. 17–19.

28. Данилина Л. Н. О психологических аспектах подготовки юных баскетболистов / Л. Н. Данилина, Л. М. Таха // Теория и практика физич. культуры. 1981. № 2. С. 55–57.

29. Дуркин П. К. Уровень развития психических процессов у лыжников-гонщиков различной квалификации / П. К. Дуркин, М. В. Кричфалуший // Теория и практика физич. культуры. 1973. № 3. С. 24–26.

30. Исмаилов А. И. Психофункциональная подготовка спортсменов : учеб. пособие / А. И. Исмаилов, И. Н. Солопов, А. И. Шамардин. — Волгоград : ВГАФК, 2001. — 116 с.

31. Калинин Е. А. Влияние мотивации и тревожности на особенности предсоревновательных состояний гимнастов // Теория и практика физич. культуры. 1974. № 5. С. 13–15.

32. Каныгин В. А. Фактор психической напряженности в соревновательной деятельности тяжелоатлетов / В. А. Каныгин, Е. Г. Козлов // Теория и практика физич. культуры. 1978. № 8. С. 22–23.

33. Карчевский В. В. Структура и возрастная динамика психологических компонентов решения оперативных задач в спорте / В. В. Карчевский, В. К. Лопаев, В. Г. Луничкин [и др.] // Теория и практика физич. культуры. 1979. № 5. С. 16–18.

34. Качуровский Д. О. Вопрос подготовки спортсмена-пловца в современной зарубежной литературе по проблемам спорта высших достижений / Д. О. Качуровский //

Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. № 12. С. 19–26.

35. Келлер В. С. Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсмена // Теория и практика физич. культуры. 1982. № 6. С. 47–49.

36. Келлер В. С. Регулирование психической напряженности — важнейшее условие целесообразного управления процессом достижения спортивной формы / В. С. Келлер, Л. В. Сайчук // Теория и практика физич. культуры. 1970. № 5. С. 7–10.

37. Клесов И. А. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов // Теория и практика физич. культуры. 1993. № 2. С. 19–20.

38. Ключников М. С. Мониторинг психофизиологического состояния спортсменов на УТС / М. С. Ключников, Е. И. Разумец // Спортивный психолог. 2016. № 4 (43). С. 16–21.

39. Коджаспиров Ю. Г. Музыка как психофизиологическое средство организации учебно-тренировочных занятий // Теория и практика физич. культуры. 1975. № 3. С. 53–55.

40. Козлов Е. Г. К проблеме психологической оценки в спорте / Е. Г. Козлов, Э. И. Михайлова // Теория и практика физич. культуры. 1976. № 7. С. 61–64.

41. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. — М., 2011. — 320 с.

42. Кучкин С. Н. Биоуправление в медицине и физической культуре. — Волгоград, 1998. — 155 с.

43. Кучкин С. Н. Дыхательные упражнения в спорте. — Волгоград, 1991. — 48 с.

44. Лямин В. В. Особенности нервно-психического состояния гимнастов при срывах и падениях со снарядов // Теория и практика физич. культуры. 1966. № 2. С. 29–31.

45. Мадиевский Ю. М. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на психологические показатели фехтовальщика / Ю. М. Мадиевский, С. Т. Омельченко // Теория и практика физич. культуры. 1976. № 1. С. 13–16.

46. Мазуров О. Н. Оперативная методика оценки психического состояния спортсменов / О. Н. Мазуров, А. С. Корнеев // Теория и практика физич. культуры. 1984. № 1. С. 5–7.

47. Малкин В. Р. Спорт — это психология / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. — М. : Спорт, 2015. — 330 с.

48. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. — М. : Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.

49. Матвеев Л. П. Общая теория спорта : учеб. книга для завершающих уровней высш. физкультур. образования. — М., 1997. — 182 с.

50. Матова М. А. Психические состояния спортсменов при крайних мышечных напряжениях // Теория и практика физич. культуры. 1976. № 3. С. 12–14.

51. Меерзон М. М. К проблеме социально-психологической перцепции юных спортсменов / М. М. Меерзон, К. Ф. Пирнат // Теория и практика физич. культуры. 1982. № 11. С. 33–34.

52. Мельников В. М. Динамический соматотип и психофизиологические свойства спортсменов / В. М. Мельников, И. А. Юров // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2018. № 1. С. 157–159.

53. Мельников В. М. Проблема психологического обеспечения в спорте / В. М. Мельников, И. А. Юров // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С. 87–89.

54. Михайлов В. В. Дыхание спортсмена. — М. : Физ-ра и спорт, 1983. — 103 с.

55. Нилопец М. Н. К оценке психических состояний спортсменов / М. Н. Нилопец, В. П. Панюшкин // Теория и практика физич. культуры. 1983. № 8. С. 5–6.

56. Палий В. И. Исследование индивидуально-типологических особенностей пловцов юношеского возраста / В. И. Палий, В. А. Сохликова // Инновационные технологии в спорте и физич. воспитании : Матер. V межрегион. науч.-практич. конф. с междунар. участием, Москва, 18–19 апреля 2016 года. — М. : ООО «Центр соц. прогнозирования и маркетинга», 2016. — С. 240–243.

57. Палий В. И. Психологические характеристики спортсменов-пловцов высокого класса как аспект повышения конкурентоспособности на мировом уровне / В. И. Палий, В. А. Сохликова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2016. № 1. С. 170–172.

58. Палий В. И. Связь индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена и успешности его профессиональной деятельности / В. И. Палий, В. А. Сохликова // Учен. записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 296–299.

59. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. — М. : Физ-ра и спорт, 1984. — 104 с.

60. Пилюян Р. А. Особенности мотивации фехтовальщиков различного возраста и квалификации / Р. А. Пилюян, Н. Ф. Пузенков // Теория и практика физич. культуры. 1984. № 9. С. 8–9.

61. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев : Олимп. лит-ра, 1997. — 584 с.

62. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев : Вища школа, 1984. — 352 с.

63. Платонов К. К. Психологическая характеристика спортсмена // Теория и практика физич. культуры. 1971. № 1. С. 13–16.

64. Плахтиенко В. А. Проблема надежности в спорте высших достижений // Теория и практика физич. культуры. 1979. № 11. С. 5–7.

65. Попов А. Л. Спортивная психология / А. Л. Попов. — М. : Флинта, 2000. — 124 с.

66. Пуни А. Ц. О теоретических подходах к психологической характеристике личности спортсмена // Теория и практика физич. культуры. 1976. № 3. С. 58–61.

67. Разумов С. А. Психофизиологическая оценка прыжка на лыжах с трамплина / С. А. Разумов, П. С. Сабуров // Теория и практика физич. культуры. 1975. № 1. С. 35–37.

68. Родионов А. В. Психическая подготовка спортсмена // Современная система подготовки спортсмена. — М. : СААМ, 1995. — С. 194–212.

69. Родионов В. А. Спортивная психология : учеб. для академ. бакалавриата / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий. — М. : Юрайт, 2015. — 367 с.

70. Романин А. Н. Психологическое тестирование состояния тренированности спортсменов // Теория и практика физич. культуры. 1977. № 6. С. 12–14.

71. Романов В. А. Система психологического контроля в процессе подготовки квалифицированных баскетболистов. — Дис. ... канд. пед. наук. — М., 1989. — 196 с.

72. Рудик П. А. Актуальные проблемы психологической подготовки спортсменов // Теория и практика физич. культуры. 1970. № 5. С. 61–64.

73. Рудик П. А. Психология. — М. : Физкультура и спорт, 1976. — 258 с.

74. Рыбин Р. Е. Предсоревновательная подготовка пловцов высокой квалификации / Р. Е. Рыбин, Г. Д. Бабушкин, В. П. Бачин // Омский науч. вестник. 2015. № 3 (139). С. 187–190.

75. Сапунов В. Г. Опыт работы по психологической подготовке молодых боксеров // Теория и практика физич. культуры. 1971. № 4. С. 24–26.



76. Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. К. Сафонов. — М. : Спорт, 2014. — 282 с.
77. Солопов И. Н. Восприятие и произвольный контроль основных параметров внешнего дыхания у человека : моногр. — Волгоград, 1998. — 184 с.
78. Солопов И. Н. Дыхание при спортивном плавании : учеб. пос. — Волгоград, 1988. — 52 с.
79. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В. Ф. Сопов. — М., 2010. — 120 с.
80. Соснин А. А. Влияние идеомоторной тренировки на результат стрельбы в биатлоне / А. А. Соснин, В. Ф. Тузов // Теория и практика физич. культуры. 1981. № 10. С. 17–18.
81. Сохликова В. А. Индивидуально-психологические особенности спортсменов-юниоров, специализирующихся в плавании / В. И. Палий, В. А. Сохликова // Спортивный психолог. 2016. № 4 (43). С. 74–77.
82. Сохликова В. А. Самооценка спортсмена: Путь к победе : моногр. — СПб. : Реноме, 2021. — 176 с.
83. Старшинов В. И. Факторная структура морально-волевых качеств в игровой деятельности хоккеистов / В. И. Старшинов, В. Г. Подольский, Ю. И. Смирнов // Теория и практика физич. культуры. 1983. № 6. С. 8–10.
84. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена. — М. : Физ-ра и спорт, 1984. — 126 с.
85. Суслов Ф. П. Теория и методика спорта : учеб. пос. для училищ олимп. резерва / под ред. Ж. К. Холодова. — М., 1997. — 416 с.
86. Триняк Н. Г. Управление дыханием и здоровье. — Киев : Здоровья, 1991. — 160 с.
87. Тристан В. Г. Нейробиоуправление в спорте: возможности и перспективы // Биоуправление в медицине и спорте. — Мат. I Всерос. конф. — Омск, 1999. С. 62–64.
88. Тюленьков С. Ю. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации (Теоретико-методические аспекты). — М. : МГИУ, 1998. — 290 с.
89. Тюрин А. М. Влияние различных видов массажа на психоэмоциональное состояние спортсмена // Теория и практика физич. культуры. 1975. № 7. С. 19–20.
90. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Ф. Гоулд. — Киев : Олимп. лит-ра, 1998. — 336 с.
91. Филатов А. Т. О внедрении психопрофилактики и психотерапии в спортивную деятельность // Теория и практика физич. культуры. 1973. № 5. С. 33–35.
92. Ханин Ю. Л. Межличностные конфликты в спортивно-игровой деятельности // Теория и практика физич. культуры. 1976. № 7. С. 11–13.
93. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М. : Академия, 2000. — 480 с.
94. Хэссет Дж. Введение в психофизиологию. — М. : Мир, 1981. — 248 с.
95. Цзен Н. В. Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. — М. : Физ-ра и спорт, 1985. — 160 с.
96. Шилин Ю. Н. Приемы психорегуляции для повышения помехоустойчивости стрелков из лука / Ю. Н. Шилин, Н. А. Худадов, С. Я. Женин // Теория и практика физич. культуры. 1983. № 5. С. 8–10.
97. Юров И. А. Направленность и типы фрустрации пловцов // Теория и практика физич. культуры. 1981. № 7. С. 19–20.
98. Юров И. А. Нейродинамические корреляты успешности в спорте // Вестник спортивной науки. 2010. № 6. С. 18–21.
99. Юров И. А. Нейродинамические особенности спортсменов-пловцов — спринтеров и стайеров // Вестник



Костромского гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2011. Т. 17. № 4. С. 185–188.

100. Юров И. А. Психодинамические корреляты спортивной успешности // Вестник спортив. науки. 2012. № 3. С. 22–26.

101. Юров И. А. Психологический анализ спортивной успешности / И. А. Юров, В. М. Мельников // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2021. № 11. С. 155–157.

102. Юров И. А. Психопрофилактика в спорте высших достижений / И. А. Юров, В. М. Мельников // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2019. № 1. С. 380–382.

103. Юров И. А. Спортивная неудача и психологическое прогнозирование спортивных результатов / И. А. Юров, В. М. Мельников // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2020. № 1. С. 162–164.

104. Яковлев Б. П. Предсоревновательная подготовка высококвалифицированных пловцов-спринтеров: содержание и методика / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Р. Е. Рыбин [и др.] // Теория и практика физич. культуры. 2017. № 1. С. 89–93.

105. Яковлев Б. П. Психологические факторы, обуславливающие эффективную реализацию спортсменом своего потенциала в соревновательных условиях / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, В. В. Апокин // Теория и практика физич. культуры. 2015. № 11. С. 83–85.

106. Яковлев Б. П. Психологическое обеспечение предсоревновательной подготовки спортсменов высокой квалификации / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин // Теория и практика физич. культуры. 2015. № 7. С. 83–85.

107. Hicman I. L. How to elicit supernormal capabilities in athletes // Athlete and the sport Psychologist. — Twin Offset Limited. — Toronto, 1979.

108. Mcgrath J. E. Groups: Interaction and performance. — Englewood Cliffs : Prentice-Hall, 1984.

109. Morgan W. P. Personality dynamics and sport // R. M. Suinn (ed.). Psychology in Sports: Methods and Applications. — Minneapolis : Burgess, 1980. — P. 145–155.

110. Orlick T. Mental links to excellence / T. Orlick, J. Partridge // The Sport Psychologist. 1988. 2. P. 105–130.

111. Smith R. E. A compound analysis of athletic stress. Sport for children and youth. — Champaign : Human Kinetics, 1986. № 10. P. 107–111.

112. Vealey R. S. Current status and prominent issues in sport psychology intervention // Medicine and Science in Sport and Exercise. 1994. 26. P. 495–502.

113. Weiss M. R. Psychological skill development in children and adolescents // The Sport Psychologist. 1991. 5. P. 335.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
-----------------------	---

<b>Глава 1. ЗАДАЧИ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	12
--	----

1.1. Цель и основные задачи психофункциональной подготовки .....	12
1.2. Принципы психической подготовки .....	13
1.3. Средства психофункциональной подготовки Спортсменов .....	15
1.4. Планирование психической подготовки .....	19

<b>Глава 2. КОМПОНЕНТЫ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	22
--	----

2.1. Формирование мотивации к занятиям спортом .....	23
2.2. Оперативная «настройка» к действию .....	24
2.3. Регулирование психической напряженности .....	26
2.4. Регулирование уровня возбуждения .....	29
2.5. Волевая подготовка .....	30
2.6. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу .....	33
2.7. Совершенствование реагирования .....	35
2.8. Совершенствование психической регуляции движений при выполнении различных специально-подготовительных и соревновательных упражнений .....	40
2.9. Совершенствование кинестетических и визуальных восприятий двигательных действий и внешней среды ....	41

2.10. Совершенствование специализированных умений .....	43
2.11. Управление стартовыми состояниями .....	45
2.12. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена .....	51

<b>Глава 3. ПСИХИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ И СОСТОЯНИЯ ПРИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....	53
--	----

3.1. Общая характеристика психических качеств и состояний .....	53
3.2. Воля .....	60
3.3. Толерантность к боли .....	61
3.4. Типы внимания .....	62
3.5. Уровень возбуждения .....	64
3.6. Тревожность, стресс .....	66
3.7. Уверенность в себе .....	68

<b>Глава 4. МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	73
---	----

4.1. Методические установки психофункциональной подготовки спортсменов .....	73
4.2. Методы и основные направления психофункциональной подготовки спортсменов .....	84

<b>Глава 5. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ</b> .....	108
---	-----

<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	122
-------------------------	-----

В. Б. АВДИЕНКО, И. В. БГАНЦЕВА, И. Н. СОЛОПОВ

**ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ  
ПОДГОТОВКА  
СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Ответственный за выпуск *Савичева Ю. Б.*  
Дизайнер-верстальщик *Тупикова А. М.*  
Корректор *Руденко Н. В.*

Подписано в печать 00.00.2022  
Формат 00×000/00. Усл. печ. л. 0,00  
Печать офсетная. Бумага офсетная  
Гарнитура Times New Roman  
Тираж 000 экз. Заказ № 00/000

Отпечатано...