

В.Ф. СОПОВ

Теория и методика психологической подготовки в современном спорте

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



МОСКВА, 2010



Изготовлено по государственному заказу Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

Использование материалов целиком или частично допускается только с письменного разрешения Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

В.Ф. СОПОВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Москва
2010

В.Ф.Сопов.

Теория и методика психологической подготовки в современном спорте.

В.Ф.Сопов. Кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии РГУФКСИТ.

Методические рекомендации предназначены тренерам различной квалификации, спортивным менеджерам, спортивным психологам для организации психологической подготовки спортсменов по различным видам спорта. Целью пособия является ознакомление с наиболее часто применяемыми формами и методами психологической подготовки в связи с особенностями спортивной деятельности.

Методическое пособие написано известным российским спортивным психологом, работающим с 1976 года психологом сборных команд СССР и России и ряда зарубежных стран по гребле на байдарках и каноэ, легкой атлетике, пулевой стрельбе, фигурному катанию, фехтованию, хоккею, баскетболу, фристайлу, скалолазанию и др.

В нем содержится описание методик, применявшихся в работе с ведущими спортсменами разных лет — В. Парфенович, С. Чухрай, С. Пострехин, И. Климентьев, Г. Крефт, Н. Трофимова (гребля), В. Рачков, В. Демьяненко(бокс), В. Тихоненко, Ю. Жуканенко, О. Мелешенко (баскетбол), В. Еремеев, С. Звягин, С. Вышедкевич, И. Никулин, В. Воробьев, М. Сушинский, А. Харитонов, М. Грабовский, Р. Лавиньш (хоккей), В. Вохмянин, Н. Репичев (стрельба), А. Парыгин, Т. Горляк (пятиборье), Е. Иванова, С. Давыдов, М. Шабалин (фигурное катание), Е. Коконова, Д. Буркения, С. Черкасова, Т. Фирова, А. Денисенко, О. Гаус (легкая атлетика), В. Лебедев, А. Зукаль, Д. Марущак, Ю. Шапкин, М. Серова, Ю. Левинская (фристайл), А. Шанаева, Е. Ламонова, В. Никишина, О. Лобынцева, Ю. Хакимова (фехтование) и многие др.

Содержание

1. Введение	4
2. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату	6
2.1. Актуальные отрезки спортивной деятельности	6
2.2. Модель личности спортсмена высокого класса	8
2.3. Особенности личности представителей некоторых видов спорта	11
2.3.1. Различия в психологических свойствах и качествах у претендентов на олимпийские медали в горизонтальных прыжках.....	11
2.3.2. Психологические особенности лидера баскетбольной команды	13
2.4. Психические состояния спортивной деятельности	15
2.5. Модели в психологической подготовке спортсмена.....	48
3. Формирование психологии спортсмена высокого класса	56
3.1. Особенности тренировочного процесса в спорте высших достижений	56
3.2. Особенности соревновательной деятельности в спорте высших достижений.....	57
4. Элементы психологической подготовки спортсмена высокого класса	59
4.1. Психологическая подготовка как вид познавательной деятельности.....	59
4.2. Формирование отношения к спортивной деятельности	60
4.3. Психологическая подготовка в профессиональном хоккейном клубе	64
4.4. Формирование мотивации к совершенствованию физических качеств спортсмена	68
5. Структура и методы психической регуляции в спорте высших достижений	78
5.1. Психическая саморегуляция и аутотренинг при формировании ОБС	82
5.2. Предстартовое секундирование	90
5.3. Мировоззренческие проблемы ментальности и взаимодействия психолога-консультанта с клиентом в современном спорте.....	93
5.4. Комната (центр) психологической разгрузки	97
6. Приложения	101
6.1. Психологический контроль за состоянием спортсмена в учебно-тренировочном процессе	101
6.2. Психография вратарской карьеры.	109
6.3. Этический кодекс психолога	112
7. Литература	115

1. Введение

Психологическая подготовка спортсмена — именно так длительное время европейское психологическое сообщество называет вид познавательной деятельности, включающий в себя все многообразие методов, методик, подходов и теорий, цель которых — управляемое изменение личности спортсмена для достижения максимального спортивного результата в избранном виде спортивной деятельности.



ФРИСТАЙЛ — СПОРТ СМЕЛЫХ! Подготовка к ОИ-2010: профессор В.Ф. Сопов и участник Олимпийских игр в Ванкувере МСМК Дмитрий Марущак.

Именно это сочетание понятий личности и деятельности делает теоретически некорректным использование иных терминов и формулировок для обозначения целостного, длительного процесса психологической подготовки. Тем не менее в последние 20–25 лет на страницах научно-методических изданий запестрели альтернативные термины – психологическое обеспечение подготовки спортсменов, психологическое сопровождение спортсмена, психологическая поддержка спортсмена, психологическое настраивание, психофизическая подготовка, психическая подготовка, психотактическая подготовка и наконец интегративная психологическая подготовка (как будто ранее она таковой не была!).

Не будем втягиваться в теоретическую дискуссию, объясняющую их ограниченность по сравнению с понятием психологическая подготовка, т.к. скорее всего появление новых формулировок связано со степенью включенности психолога в учебно-тренировочный и соревновательный процессы, в процесс управления командой.

Полномасштабная психологическая подготовка обязательно включает в себя все стороны и этапы подготовки спортсмена. Это планирование, отбор кандидатов, психодиагностика личности, формирование долговременной мотивации, постановка долгосрочных и краткосрочных целей, моделирование условий соревнований, коррекция эмоционально-волевой сферы, обучение психической саморегуляции и идеомоторной тренировке, актуализация психологической составляющей физической, технической и тактической подготовки, формирование подсознательных установок деятельности, психотерапия инстинктивных страхов и блоков, психогигиена и восстановление, формирование экзистенциально-го пространства самореализации, психологический контроль состояния на всех этапах подготовки спортсмена, осознание результатов деятельности и ряд других специфических проблемных сторон. И все это должно базироваться на серьезном теоретическом и методическом базисе.

Возможно ли охватить весь этот объем работы психологу? Как и где найти время на эту работу? Как убедить спортсменов и тренеров в необходимости этой работы? Как и каким образом психолог должен стать членом команды, «одним из нас» на всех уровнях спортивной жизни?

Автор считает, и многолетний опыт успешной работы подтверждает это, что все сказанное возможно, если строго следовать законам психологии, биологии, теории и методике спортивной тренировки и, не в последнюю очередь, законам морали и спортивной чести.

2. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату

2.1. Актуальные отрезки спортивной деятельности

Спортивная деятельность представляет собой сложную систему, в которой и субъектом, и объектом воздействия является сам спортсмен.

Основным признаком спортивной деятельности является *соревнование*.

Внутренним контуром системы «спортивная деятельность» является личность и организм спортсмена, внешним — воздействия спортивных упражнений, соперника, тренера.

Системообразующим фактором, вокруг которого происходит группировка всех компонентов системы «спортивная деятельность», является **максимальный спортивный результат**.

Спортивная деятельность в зависимости от функциональных задач, решаемых спортсменом, делится на шесть **актуальных отрезков: обучение, тренировка, восстановление, подготовка к соревнованию, соревнование, послесоревнование**.

Актуальные отрезки спортивной деятельности (АСД) имеют каждый свой специфический **предмет деятельности**, который «производит» спортсмен на данном отрезке спортивной деятельности.

Например на отрезке «**Обучение**» предметом является **двигательный навык**, которому спортсмен обучается, а на отрезке «**Тренировка**» предметом уже становится **уровень развития этого навыка**.

На отрезке «**Восстановление**» предметом является **уровень нервно-психической энергии**, который необходимо накопить.

На отрезке «**Подготовка к соревнованию**» предметом деятельности спортсмена становится **уровень готовности всех систем организма**.

А вот на отрезке «**Соревнование**» предметом деятельности является не спортивный результат, как можно было бы сразу предположить, а **уровень мобилизации резервов**, которые спортсмен старается проявить в ходе соревнования *задолго до достижения им собственно результата*.

Практика показывает, а исследования психологов это подтверждают, что фиксация внимания на возможном результате резко ухудшает качество соревновательных действий. И наоборот — при концентрации внимания на признаках боевого состояния, на качестве движений спортсмен добивается высоких результатов как бы *незаметно для себя*, легко и неожиданно.

На отрезке «**Послесоревнование**» предметом становится сам **спортивный результат**, где происходит его *осознание, принятие* и формирование мотивации к дальнейшей тренировочной и соревновательной деятельности (табл. 1).

Выполняя ту или иную актуальную деятельность, спортсмен лучше с ней справится, если будет находиться в том психическом состоянии, которое способствует проявлению всех его качеств для достижения цели отрезка деятельности. Это состояние, закрепившись рефлекторно, возникает каждый раз, когда необходимо показать максимальный результат, специфичный для конкретного актуаль-

ного отрезка спортивной деятельности, и постепенно становится привычным — **профессионально-важным состоянием (ПВС)**.

Таблица 1. Функциональная структура актуальных отрезков спортивной деятельности (АОСД).

№	Актуальные отрезки	Предмет актуального отрезка	Профессионально-важные состояния (ПВС)
1	Обучение	Двигательный навык	Сосредоточенность
2	Тренировка	Уровень развития двигательного навыка	Активность
3	Восстановление	Уровень нервно-психической энергии	Удовлетворенность
4	Подготовка к соревнованию	Уровень готовности всех систем организма	Уверенность
5	Соревнование	Уровень мобилизации резервов	Оптимальное боевое состояние
6	Послесоревнование	Осознание спортивного результата	Счастье

Искусство тренера заключается в умении установить содержание отрезка (т. е. выделить актуальную задачу — что делаем: обучаем, тренируем, восстанавливаем или готовим? и т. д.) и в умении ввести спортсмена психолого-педагогическими средствами и методами в наиболее эффективное для этого отрезка психическое состояние.

И тогда в сознании спортсмена возникнет целостный образ спортивного действия, состоящий и из движений, и из психического состояния, сопутствующего этому движению.

Достижение **максимального спортивного результата** обусловлено непрерывным наличием трех условий, каждое из которых имеет психологическое содержание:

- 1) биопсихические свойства личности;**
- 2) готовность к максимальной мобилизации волевых усилий;**
- 3) способность к психической саморегуляции.**

Эти условия представляют собой блоки психологических свойств личности, знание функциональной природы которых позволяет находить слабые звенья в системе **самоконтроля и саморегуляции** спортсмена (рис. 1).

Анализ соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в различных видах спорта показал, что наличие у них высокой специальной подготовленности наряду с недостаточной готовностью к максимальным волевым усилиям в условиях жесткого противоборства приводит к поражениям. Но и высокая готовность к волевым усилиям не гарантирует успешного выступления в соревнованиях, особенно высокого ранга.

Практика показывает, что многие спортсмены могут заставить себя работать с предельными усилиями, могут максимально выложиться, настроиться на борьбу в максимальных режимах. И все же этого оказывается недостаточно, если спортсмен не владеет психической саморегуляцией и не может удержать свое состояние и двигательные действия в оптимальных параметрах.

Известно, что высокий спортивный результат показывается при оптимальном уровне психического возбуждения. Как высокий уровень, так и низкий приводят

к искажению представления об идеальной структуре двигательного действия и реальной обстановке на соревнованиях и, как следствие, к снижению результата.



Рисунок 1. Функциональная структура актуальных отрезков спортивной деятельности (АОСД).

Поэтому необходимо четко представлять механизм достижения максимального спортивного результата: *готовность к максимальным волевым усилиям* мобилизует все функциональные резервы, обеспечивает точностные характеристики деятельности; *способность к саморегуляции* позволяет удерживать состояние мобилизации в заданных параметрах как эмоциональных, так и двигательных характеристик, которые представляют собой сбалансированную систему, функционирующую ради одной цели — *достижения максимального спортивного результата*.

2.2. Модель личности спортсмена высокого класса

Анализ психологических свойств личности позволил определить структуру названных выше трех психологических блоков и построить психологическую модель спортсмена высокого класса. Она достаточно сложна, но часть рассматриваемых свойств личности наиболее значимо влияет на стабильность спортивного результата.

Блок *био психических свойств личности* включает в себя качества, имеющие биологическую природу, являющиеся врожденными.

Это прежде всего **свойства нервной системы: сила, подвижность, уравновешенность**, которые обеспечивают наиболее стабильные реакции личности на воздействие факторов внешней и внутренней среды. Выносливость ЦНС, быстрая переключаемость, уравновешенность нервных процессов — эти проявления свойств нервной системы предопределяют не только стиль поведения спортсмена в соревнованиях, но и играют решающую роль в выборе вида спорта или спортивной специализации.

Сочетание свойств НС в определенной комбинации определяет **тип темперамента**, присущий тому или иному спортсмену:

- **сангвник:** сила, подвижность, уравновешенность;
- **холерик:** сила, подвижность, неуравновешенность;
- **флегматик:** сила, инертность, уравновешенность;
- **меланхолик:** слабость, инертность (подвижность), неуравновешенность.

Наиболее универсальным типом темперамента в спортивной деятельности является сангвник, способный легко приспосабливаться к любым видам спорта и к любым экстремальным ситуациям.

Холерик быстрее проявит себя в скоростных видах спорта и видах спорта с высокой степенью коммуникативности между спортсменами. Флегматик будет вне конкуренции в видах, требующих педантичности, настойчивости, устойчивости. Но необходимо помнить, что флегматик очень плохо переучивается в случае имеющихся технических и тактических ошибок.

Существенное влияние на достижение максимального спортивного результата оказывают свойства реакций спортсмена. Например, **быстрота реакций является** фактором, необходимым для всех видов спорта, а в тех, что связаны со спринтом, — это обязательный параметр.

Точность реакций — фактор, обеспечивающий стабильность и надежность двигательных действий во всех сложнотехнических видах спорта.

Ведущее значение в блоке *максимальной мобилизации волевых усилий* имеет стержневое звено личности — **мотивы и потребности**.

Они всецело зависят от мировоззрения, убеждений спортсмена (любовь к труду, патриотизм, самоотверженность, устойчивость моральных принципов, общественная активность).

От убеждений спортсмена зависят **мотивы и потребности в спортивной деятельности**, преобладающие у него: **потребность в достижении успеха или потребность в общении, потребность в борьбе или самосовершенствовании, а может быть, потребность в материальном поощрении**.

Чем выше общественная значимость потребностей спортсмена, чем выше у него чувство долга перед Родиной, перед товарищами по спорту, тем выше готовность к волевой мобилизации.

Среди психологических свойств личности наибольший вклад в готовность к максимальной мобилизации вносит такое свойство личности, как **психическая активность (импульсивность)**. Сущность активности заключается в тенденции личности к эффективному освоению и преобразованию внешней действительности, что на психомоторном уровне выражается в более высокой готовности выполнять напряженную работу, испытывая от этого сильное и стабильное удовольствие.

Этот компонент личности отражает смелость, дерзость, азартность, склонность к риску, невосприимчивость к «превратностям судьбы», агрессивность в борьбе.

И, напротив, при низкой активности мы наблюдаем застенчивость, робость, боязливость, уход от конфликтов и прямого соперничества, избегание социальной ответственности перед группой, избегание неприятной информации (например, о плохой технике, о низкой функциональной готовности).

Другим значимым фактором является **лидерство (чувство соперничества)**. Оно отражает сильное стремление быть первым, стремление подчинять, отстаивать свою точку зрения. Это свойство личности обязательно присутствует в структуре личности выдающихся спортсменов. В первую очередь, у представителей индивидуальных видов спорта или у одного из членов команды, экипажа и т. д.

Появление, например, в экипаже у гребцов второго лидера, как правило, снижает его эффективность, причем наиболее часто после первых неудач. Объясняется это тем, что при осознании ошибок в деятельности загребного всем экипажем происходит невольная переориентация на второго лидера. Он, получив психологическое подкрепление, начинает проявлять свою активность, обнаруживаются противоречия в требованиях.

Наличие черт лидерства даже в тяжелых условиях побуждает спортсмена проявлять волевые усилия, если кто-то из партнеров по тренировке или соперников выполняет предложенную работу лучше.

Большое влияние на готовность к максимальной мобилизации оказывает **волевой самоконтроль**. Это способность к сильному контролю своих эмоций и поведения. Значимость этого свойства трудно переоценить, так как благодаря сильному самоконтролю в поведении спортсмена преобладает сознательный компонент, подавляющий инстинктивное желание отдохнуть, расслабиться, уйти от боли.

Отмечено, что волевой самоконтроль начинает играть решающую роль в особо опасных, напряженных или неопределенных ситуациях.

Неожиданные срывы и неудачи в крупнейших соревнованиях после серии успешных стартов наблюдались у спортсменов с очень низким самоконтролем. Их поведение отражало ситуацию, когда спортсмен не мог сознательно подавить страх, не теряя, однако, способности воспринимать происходящее.

Опрос спортсменов показал, что из сознания (по механизму психологической защиты) вытесняется только сам момент совершения ошибки, как неприятный спортсмену, в связи с чем строится оправдательная версия, исключая личную вину.

Недостаточный волевой самоконтроль — основа и низкой работоспособности в напряженных тренировках.

Готовность к максимальной мобилизации волевых усилий выше при **устойчивости к физическому дискомфорту**. Это свойство суммарно отражает пониженную восприимчивость жизненных, бытовых, организационных неудобств, способность строить свое поведение на реалистической основе.

Исследование больших групп спортсменов показало, что этот фактор значительно слабее у женщин и связан с теми элементами в психическом состоянии, которые отражают снижение настроения, желания работать.

В структуре *третьего психологического блока (способность к психической саморегуляции)* наряду с таким свойством, как волевой самоконтроль, основополагающую роль играет **эмоциональная уравновешенность**. Она отражает спокойствие, устойчивость настроения, собранность, невосприимчивость к длительным стрессовым ситуациям и постоянно действующим раздражителям.

Спортсмен, эмоционально уравновешенный, не пресыщается однообразными тренировками, не капризничает, если не удовлетворен организацией тренировочного процесса и, самое главное, в состоянии справиться с раздражением, с повысившимся возбуждением.

Неуравновешенный спортсмен превращается в своеобразного «борца за справедливость», в центре внимания которого стоит он сам и его недовольство происходящим.

Часто это процесс скрытый, и когда происходит аффективная вспышка, выглядит она неожиданной. Такому спортсмену грозит быстрое истощение нервно-психической энергии и, как следствие, снижение результатов в период наиболее напряженных стартов.

Заметную роль в способности к саморегуляции играет **оптимальная тревожность**. Спортсмен с высокой тревожностью склонен драматизировать любую ситуацию, у него часто плохое настроение, любые неполадки приводят к пессимистическим прогнозам. В трудных ситуациях спортсмен занимает пассивную позицию в саморегуляции, отсутствуют активные, преодолевающие элементы.

В то же время очень низкая тревожность — это безмятежность, самоуверенность, излишняя расслабленность в опасных ситуациях, когда спортсмена застают врасплах любые неожиданные мелочи.

Наблюдение за спортсменами показало, что при **низкой общительности (интроверсии)** саморегуляция выше и стабильней.

Интроверт при восприятии ситуации опирается на свои внешние впечатления от нее, он видит то, что чувствует.

При **высокой общительности (экстраверсия)** спортсмены бывали не способны сознательно управлять своим поведением. Экстраверт видит то, что видит, воспринимает только действительные свойства ситуации в данный момент и постоянно нуждается в подкреплении через неуправляемое общение. Ситуация осложняется, если рядом оказываются еще 1–2 общительных спортсмена.

Названные факторы заметно сказываются на способности к саморегуляции, но их влияние еще более усиливается и делается стабильным, если достаточно выражена **устойчивость в ситуациях повышенной ответственности**. Этот фактор личности определяет ее решительность и способность быстро принять решение в угрожающей ситуации. Причем не только принять решение, но и осуществить его, даже если оно неверное.

В этом случае можно проанализировать ошибку и исправить ее. Хуже, если спортсмен занимает выжидательную позицию и, пассивно наблюдая за исходом событий, затем не может объяснить причину неудачи.

2.3. Особенности личности представителей некоторых видов спорта

2.3.1. Различия в психологических свойствах и качествах у претендентов на олимпийские медали в горизонтальных прыжках

Горизонтальные прыжки предъявляют к атлетам ряд жестких требований к профессиональным навыкам. Во-первых, необходимо быть спринтером. Во-вторых, обладать мощной взрывной силой. В-третьих, обладать способностью соединить две двигательные установки — на скорость и на взрывную силу — в одно сложное действие с обязательным точным попаданием на планку отталкивания. В-четвертых, обладать высоким уровнем психической саморегуляции, необходи-

мой для превращения начальной концентрации «на точность» в нужный момент в мощную мобилизацию «на взрыв скорости и силы». Эти требования выполняет лишь часть соревнующихся атлетов.

Обследованы восемь атлетов элитного уровня, занимающих в мировом рейтинге побед места со 2 по 8 (2 чел.) и 20–25 (5 чел.) в прыжках тройных и в длину, но имеющие личные результаты на уровне 2–10 мест.

Были использованы 16 PF Cattell, тест мотивов спортивной деятельности, тест психологических защит, тест Люшера, тесты психомоторного контроля и тест саморегуляции. Сравнивались особенности психики надежных атлетов, реализовавших свой уровень подготовленности в победах на чемпионате Европы и олимпийских играх, и атлетов, не достигших личного результата.

Прежде всего надежные элитные спортсмены отличались умеренным общим уровнем мотивации достижения, в котором доминировала потребность в достижении, высоким уровнем смелости (Н+) с наличием способности к ее реализации (F+), более высокой агрессивностью, тягой к риску, но с хорошим самоконтролем (Q3+), склонность к доминированию, мятежности (E+), независимости в группе (Q2+).

ЛИЧНОСТНЫЕ ПРОФИЛИ ЛУЧШИХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ И ТРОЙНЫМ
В МИРЕ

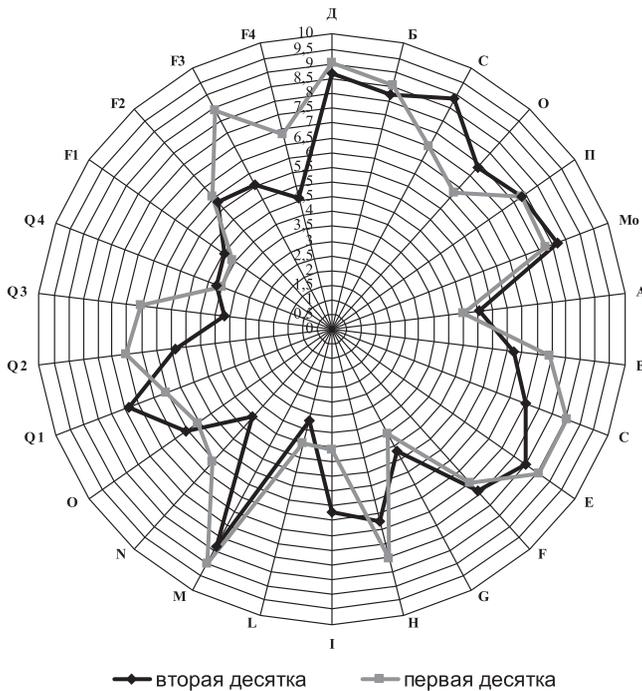


Рисунок 2. Свойства личности прыгунов различного уровня мастерства.

Надежные атлеты отличались более высоким интеллектом (B+) и богатым воображением (M+), что характеризует их творческий потенциал. Они не были упрямыми (L+), но были рациональными и жесткими (I-). Доминирующей чертой была общая эмоциональная устойчивость (C+) и устойчивость к стрессу — адекватность, невоз-

мутимость и удовлетворенность (F3+) и хорошая психическая саморегуляция. Психомоторный контроль выражался в высокой скорости и точности реакций, в более высоком чувстве темпа и усилении и пространственной координации (рис. 2).

Доминирующими психологическими защитами чаще всего являются «проекция» и «рационализация», в отличие от ненадежных атлетов, у которых чаще доминировали защиты «компенсация» и «вытеснение». Индекс общей адаптированности к условиям жизнедеятельности и индекс готовности к сотрудничеству и изменению у надежных атлетов приближается к максимальным значениям.

Результаты психодиагностики характеризуют надежных атлетов как последовательных, сознательно стремящихся к изменениям для достижения высокого уровня подготовленности и сохранения кондиций для реализации в соревнованиях и существенно отличаются от результатов атлетов, не достигших в главных соревнованиях личных результатов, несмотря на более хорошие физические данные.

2.3.2. Психологические особенности лидера баскетбольной команды

Почти каждое научное исследование проблем лидерства или групповых процессов в спортивной команде начинается с констатации факта, что спортивная команда — это разновидность малой социальной группы и ей присущи все закономерные процессы, изучаемые социальной психологией. И, прежде всего, указывается на возникающие противоречия в формальной, официальной структуре лидерства и неформальной, между тренером и лидером команды, которые ведут к нарушению нормальных функций лидера и к потере управления командой.

При этом всегда подчеркивается, что уровень спортивных результатов постоянно высок, что ресурсы биологического и технического порядка близки к исчерпанию и одним из путей поиска резервов является использование психических резервов. В командных видах это социально-психологические резервы, в которых исследуются не столько личностные, скрытые возможности, сколько групповые, коллективные феномены.

Феноменом номер один здесь является лидерство (Волков, Коломейцев, Костинова, Румянцева, Родионов, Топышев, Кретти, Мартенс, Уайнберг и др.). Исследования психологии лидера позволили установить следующее:

- 1) Устойчивого набора характеристик лидера не существует, но преуспевающий лидер чаще отличается наличием следующих качеств: ум, настойчивость, эмпатия, внутренняя мотивация, гибкость, амбициозность, уверенность, оптимизм.
- 2) Существуют лидеры в сфере взаимодействия (деловой лидер) и в сфере взаимоотношений (эмоциональный лидер).
- 3) Максимум и минимум ожиданий и требований тренеров к качествам реально действующих лидеров является неадекватным, не отвечает здравому смыслу.
- 4) В структуре лидерства команды происходит смешение официальных и неформальных ролей, когда у представителей официальной структуры есть права, а у представителей неформальной — только обязанности.

Практика изучения и управления социально-психологическими процессами в спортивных командах показывает, что главная проблема нормального функционирования лидера в команде — это понимание тренером простой, казалось бы, вещи: лидер команды — это кто: тренер или игрок?

Если лидер — игрок, то тренер должен дать ему проявить себя как лидеру в игре и вокруг игры, в жизни команды.

Если лидер — тренер, то он должен выбирать нишу для удовлетворения своих лидерских амбиций, но помнить: выйти на площадку и сыграть за команду он уже никогда не сможет. Он может делать две вещи: учить и создавать условия для проявления таланта игроков. Кроме того, практика функционирования успешных тренеров элитного уровня показывает: они умеют воспитывать и выдвигать лидеров. Умеют реально оценивать индивидуальные качества игроков, выдвигаемых командой на роль лидера, не вступая с ним в конфронтацию.

В то же время практика демонстрирует ошеломляющие примеры обратного рода.

— На протяжении шести лет футбольный московский «Спартак» под руководством О.И. Романцева становился чемпионом России и все это время О.И. Романцев вел войну по уничтожению лидеров «Спартака». За это время из команды были изгнаны С. Горлукович, В. Шмаров, В. Кульков, Н. Писарев, И. Цымбаларь, А. Тихонов.

Последовательно в опале побывали С. Юран, Е. Титов, В. Бесчастных.

— Молодой талантливый баскетболист Б. стремительно выдвигался на роль лидера команды, но только до той злополучной тренировки, в которой решил принять участие в двусторонней игре тренер команды, в прошлом звезда отечественного баскетбола. Юное дарование «неуважительно» полностью блокировало своего наставника, чего тот перенести не смог. Полугодичная травля закончилась уходом талантливого игрока в другой клуб.

Причина этого противоречия в оценке важности роли лидера и реально существующей методике работы с ним, на наш взгляд, кроется, с одной стороны, в недостаточном изучении социально-психологических процессов в современных спортивных командах разного уровня с обязательным разделением сборных и клубных команд. А с другой, в отсутствии возможности применить методику включенного наблюдения за динамикой групповых процессов и развития личности лидера в команде достаточно длительное время.

О необходимости такого рода наблюдений говорят результаты проведенного нами исследования индивидуально-психологических особенностей личности лидеров трех юношеских и четырех команд девушек сборных команд России по баскетболу.

Задачей исследования было обнаружение закономерностей сходства и различия в определенных свойствах психики лидеров различных команд методом психодиагностического среза в период подготовки к главному соревнованию сезона.

Использовались: социометрия для определения структуры лидерства, 16-факторный тест Кеттелла для анализа свойств личности, тесты исследования свойств внимания, дозированная кистевая динамометрия чувства усилия, тест понимания намерений партнера.

В результате исследования получены следующие основные результаты:

1. Семь лидеров юношеских команд в индивидуально-психологических свойствах характера первого порядка не имели сходств более чем в 1–2 факторах. Сходства в 3–4 факторах наблюдались при сравнении по гендерным признакам:

— у девушек были повышены открытость, беспечность, консерватизм, агрессивность;

— у юношей повышены консерватизм и самоконтроль и понижена исполнительность.

2. При сравнении четырех индивидуально-психологических свойств характера второго порядка (полученных факторным суммированием шестнадцати свойств первого порядка) лидеры-юноши имели сходство по фактору «стрессоустойчивость» и частично по «независимость». Лидеры-девушки имели сходство по трем факторам из четырех — «общительность», «стрессоустойчивость» и «независимость».

3. При сравнении индивидуальных особенностей в спортивно-значимых свойствах психических процессов все лидеры (юноши и девушки) имели близкие значения (высокие, очень высокие) по свойствам: объем внимания, устойчивость внимания, чувство усилия в кисти, психологическая проницательность (понимание намерений). Последние два имели одинаковые средние значения.

Таким образом, полученные результаты подтверждают обе точки зрения на психологические особенности лидеров: с одной стороны, все лидеры очень не похожи по психологическим признакам, с другой — имеют близкую и одинаковую выраженность спортивно-значимых свойств психики.

Наблюдения за высококвалифицированными спортсменами выявили тесную связь между успешностью в соревновательной деятельности и **стабильным психическим состоянием** на протяжении всей подготовки к главным соревнованиям. Чем чаще и чем больше было отклонение от **зоны оптимального реагирования**, тем менее успешно они выступали в соревнованиях.

2.4. Психические состояния в спортивной деятельности

Приспосабливаясь к особенностям спортивной деятельности, переходя с одного уровня функционального состояния организма на другой, спортсмен определенным образом отражает происходящие изменения в виде переживания отношения к результатам выполняемой деятельности.

Если психика есть система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние — это специфическое, характерное для определенного *актуального отрезка деятельности* соотношение и взаимодействие этих компонентов на определенный период времени. Оно выступает как временно возникшая функциональная система, направленная на достижение определенного результата.

Психическое состояние — это всегда «конкретная деятельность» с конкретной целью.

Таким образом, *психическое состояние — это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности.*

Понятие о функциональном состоянии организма

Спортивная деятельность сопровождается ответной реакцией психических и физиологических функций организма спортсмена, которая отражает, во-первых, процесс его адаптации к реальному или ожидаемому воздействию тренировочной или соревновательной нагрузки, факторов окружающей среды, эмоциональных переживаний, во-вторых, характеризует процессы восстановления после этих воздействий.

Конкретное содержание спортивной деятельности (вид упражнений, нагрузки) вызывает специфические и целостные функциональные реакции организма

спортсмена. Эти реакции всегда взаимосвязаны между собой и определяют интегральную динамичную характеристику общего уровня функционирования всех систем организма, которая называется *функциональным состоянием организма*.

Это одно из центральных понятий в современной физиологии и психологии человека. Оно возникло в физиологии труда для характеристики мобилизационных возможностей и энергетических затрат работающего организма и является важным условием для понимания такой категории научной психологии, как *психические состояния*.

Функциональное состояние формируется и изменяется под влиянием воздействий особенностей спортсмена как субъекта спортивной деятельности и самой спортивной деятельности. Этими особенностями могут быть:

- степень спортивной одаренности;
- уровень спортивного мастерства;
- уровень индивидуальных резервов энергоинформационного обеспечения напряженной соревновательной деятельности;
- состояние здоровья;
- мотивация спортивной деятельности;
- доминантная природа центральной нервной системы как основа саморегуляции организма и поведения.

Названные особенности субъекта деятельности являются частью системы и участвуют в образовании, функционировании, взаимодействии вокруг центрального звена системы, по П. К. Анохину, — системообразующего фактора. Этим системообразующим фактором является общее функциональное состояние как степень готовности организма к выполнению поставленных задач.

В проявлении и описании общего функционального состояния выделяются две качественно различные стороны — субъективная и объективная. Это проявления двух основных функций общего функционального состояния: мотивация и целенаправленное поведение; восстановление нарушенного гомеостаза (адаптация).

Субъективная сторона функционального состояния у человека является ведущей, так как в процессе адаптации субъективные, психологические сдвиги намного опережают объективные. Механизмы регуляции начинают работать раньше, чем управляемые им системы.

Субъективная сторона общего функционального состояния — это, прежде всего, индивидуальные особенности человека, которыми определяется регуляция адаптации и поведения. Личностный принцип регуляции состояний и деятельности объясняет механизм формирования состояний особенностями отношения человека к самому себе, социальной среде и собственной деятельности. Проявление функциональных состояний субъективного (психологического) характера носит ярко выраженные индивидуально-психологические особенности и отражает проявления психики конкретной личности, а следовательно, является психическим состоянием.

Общая характеристика психических состояний в спортивной деятельности

Являясь компонентом психики, психическое состояние находится с ней в диалектическом взаимодействии, как часть с целым. Если психика есть система взаимосвязанных друг с другом психических компонентов, то психическое состояние — это специфическое, характерное для определенного актуального отрезка деятельности соотношение и взаимодействие этих компонентов на опре-

деленный период времени. Оно выступает как временно возникающая система, направленная на достижение определенного результата.

В сознании, как в высшей форме психики человека представлены всегда два аспекта — переживание и знание.

Переживание является ключевым понятием в понимании психического состояния, так как это реакция субъекта на какие-то объективные обстоятельства, она может быть связана и с ситуацией жизнедеятельности, и с эмоциями, и с потребностями, и с волевым усилием, а следовательно, и с произвольным вниманием и произвольной памятью.

Под влиянием состояния перестраивается структура индивидуального сознания, меняется субъективный вес тех или иных событий в тренировке или соревновании, нарушается логика, трансформируется смысл явлений.

Чем интенсивнее аффективное содержание состояния, тем отчетливее меняется направленность сознания, приобретая характер аффективно-персеверативного реагирования на ключевой раздражитель (человек «зацикливается»).

В спортивной деятельности объективными обстоятельствами являются особенности конкретного вида спорта, этапы подготовки, уровни обученности и тренированности, особенности соревновательной деятельности, степень одаренности спортсмена. Системно реагируя на них, спортсмен переживает различные психические состояния.

Жизнь спортсмена — это непрерывная череда разнообразных психических состояний. Однако все они имеют одну ярко выраженную индивидуальную особенность — являются *текущей модификацией психики данной личности*.

Актуальные отрезки спортивной деятельности

Особую роль в формировании психических состояний играют *актуальные отрезки спортивной деятельности*.

В зависимости от функциональных задач, решаемых спортсменом в определенный период тренировочного процесса, в спортивной деятельности выделяют шесть таких актуальных отрезков: обучение, тренировка, восстановление, подготовка к соревнованию, соревнование, послесоревнование.

Актуальные отрезки спортивной деятельности имеют свой специфический предмет деятельности. Например, на отрезке «Обучение» предметом является *двигательный навык, которому спортсмен обучается*, а на отрезке «Тренировка» предметом уже становится *уровень развития этого навыка*.

На отрезке **«Восстановление»** предметом является *уровень нервно-психической энергии, который необходимо накопить*. На отрезке **«Подготовка к соревнованию»** предметом деятельности спортсмена становится *уровень готовности всех систем организма*.

А вот на отрезке **«Соревнование»** предметом деятельности является не спортивный результат, как можно было бы предположить, а *уровень мобилизации резервов, которые спортсмен старается проявить в ходе соревнования задолго до достижения им собственно результата*.

Практика показывает, а исследования психологов это подтверждают, что фиксация внимания на возможном результате резко ухудшает качество соревновательных действий. И наоборот — при концентрации внимания на признаках боевого состояния, на качестве движений спортсмен добивается высоких результатов как бы *незаметно для себя*, легко и неожиданно.

На отрезке **«Послесоревнование»** предметом становится сам *спортивный результат*, где происходит его осознание, принятие и формирование мотивации к дальнейшей тренировочной и соревновательной деятельности.

Выполняя ту или иную актуальную деятельность, спортсмен лучше с ней справится, если будет находиться в том психическом состоянии, которое способствует проявлению всех его качеств для достижения цели отрезка деятельности. Это состояние, закрепившись рефлексивно, возникает каждый раз, когда необходимо показать максимальный результат, специфичный для конкретного актуального отрезка спортивной деятельности и постепенно становится привычным — **профессионально-важным состоянием (ПВС)** (табл. 2).

Таблица 2. Функциональная структура актуальных отрезков спортивной деятельности (В. Ф. Сопов, 1999).

№	Актуальные отрезки	Предмет актуального отрезка	Профессионально-важные состояния
1	Обучение	Двигательный навык	Сосредоточенность
2	Тренировка	Уровень развития двигательного навыка	Активность
3	Восстановление	Уровень нервно-психической энергии	Удовлетворенность
4	Подготовка к соревнованию	Уровень готовности всех систем организма	Уверенность
5	Соревнование	Уровень мобилизации резервов	Оптимальное боевое состояние
6	После-соревнование	Осознание спортивного результата	Счастье

Искусство тренера заключается в умении установить содержание отрезка (т.е. выделить актуальную задачу — что делаем: обучаем, тренируем, восстанавливаем или готовим? и т.д.) и в умении ввести спортсмена психолого-педагогическими средствами и методами в наиболее эффективное для этого отрезка психическое состояние. И тогда в сознании спортсмена возникнет целостный образ спортивного действия, состоящий и из движений, и из психического состояния, сопутствующего этому движению.

Структура психического состояния

П. К. Анохин (1970) рекомендовал рассматривать в качестве условия высокой результативности спортсмена согласование в динамике показателей трех уровней: *психическое возбуждение (эмоции, тревога)*, *вегетативное возбуждение (энергетика)* и *двигательный навык (психомоторика)*. Этих уровней придерживается большинство спортивных психологов при анализе психических состояний.

Анализ показателей динамики состояния позволяет обнаружить момент рассогласования функций, момент утомления интегративных отделов нервной системы (отрезок в–г на рис. 11) при сохранении наиболее высокого уровня психического фактора (Л. Д. Гиссен, 1990).

Наиболее значимым является собственно психический фактор и в структуре психического состояния, его сложность обусловлена тем, что в нем соединены два понятия: мотивация и эмоции.

Эмоции — это вторичный продукт потребностей, индикатор степени их удовлетворения. Возникающие при этом отношения являются регулятором равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения человека. Отношение к основным факторам тренировки, выразившееся в удовлетворенности деятельностью, уверенности в правильности методики тренировки, активности в деятельности, надежде на успех, появлении эмоционально окрашенных оценок — это и есть уровень мотивации, побуждения к спортивной деятельности — **мотивационное состояние**.

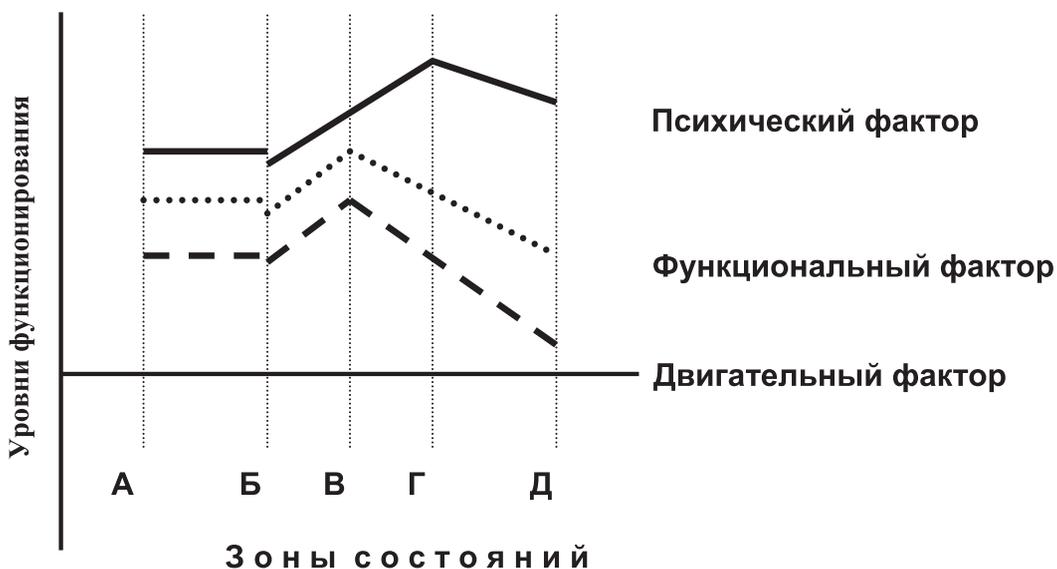


Рисунок 3. Взаимодействие показателей психического, функционального и двигательного факторов состояния спортсменов (Л.Д. Гиссен, 1990).

Для начала спортивной тренировки (особенно в видах спорта на выносливость) требуется достаточно высокий начальный уровень мотивации, побуждающий спортсмена перешагнуть «барьер комфорта» и начать переживать все ощущения, возникающие при крайних степенях утомления и напряжения. *Мерой выносливости к действию факторов нагрузки будет в этом случае сила мотивов, побуждающих спортсмена к деятельности, уровень его мотивационного состояния как величины побуждения к выполнению трудной нагрузки.*

Учитывая, что в спорте человек является одновременно и субъектом и объектом деятельности, необходимо заострить внимание на факте примата во взаимодействии спортсмена-субъекта с миром его психического состояния как индикатора степени адаптации к предъявляемой тренировочной нагрузке, готовности к максимальному спортивному результату.

Роль **энергетического фактора** психического состояния заключается в обеспечении мобилизации всех жизненных ресурсов организма субъекта посредством активации вегетативной и центральной нервной системы для сопротивления

воздействию стресс-факторам жизнедеятельности. Это сопротивление тем успешнее, чем больше запас индивидуальной «адаптационной энергии» (Г. Селье).

Э. Гельгорн и Дж. Луфборроу (1966) установили, что толерантность к стрессу оптимальна при максимальной симпатической реактивности гипоталамуса. Считается доказанным, что состояние агрессии выражает крайнюю форму симпатического преобладания, а в агрессивном состоянии стресс переносится лучше.

Источниками активации нервной системы являются потребности неспецифические, активирующие влияния ретикулярной формации и коры головного мозга, создающие необходимый для жизнедеятельности уровень бодрствования.

Двигательный фактор психического состояния представляет собой достаточно тонкий механизм управления движениями, основанный на двух основных принципах — принципе сенсорных коррекций текущего движения и принципе прямого программного управления. Основными механизмами управления движениями являются центральные моторные программы и обратная афферентация. Обратная афферентация, сигнализирующая о результатах действия, сопоставляется с программой движений и служит уточнению координат цели и траектории движения.

Таким образом, в структуре психического состояния выделяется три важнейших фактора (уровня), каждый из которых имеет свою специфическую функцию, но все они согласованно направлены на достижение целостного результата деятельности (табл. 3).

Таблица 3. Функциональная модель основных структурообразующих факторов психического состояния (В. Ф. Сопов, 1989).

№	Фактор (уровень) состояния	Содержание	Функции
1	Мотивация	Потребности	Образ цели (будущего)
2	Активация	Энергетическое обеспечение	Потенциал достижения цели
3	Сенсорная регуляция	Движение	Реализация цели

Трехмерная модель психического состояния

Когда мы говорим, что *психическое состояние* — это переживание личностью своего отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности, мы имеем в виду, что переживаемое событие осознано, приближено и актуализировано. Можно сказать, что в пространстве состояние перемещено субъектом с задней (мало осознаваемой, пассивной) в переднюю (хорошо осознаваемую, активную) плоскость.

Это перемещение возможно лишь когда **модель психического состояния является трехмерной**, а перемещение (принятие или отвергание) происходит по оси «Мотивация» (рис. 4).

Пространство состояния замкнуто, таким образом, тремя измерениями: **активация, регуляция движений, мотивация** (см. факторы состояния). Пересекаясь в одной точке, они отображают кратковременное психическое состояние с более или менее фиксированной феноменологической семантикой.

Перемещение «точки состояния» происходит по трем ординатам, на которых расположен континуум значений мотивации, активации, регуляции движений. Крайние точки пересечения соответствуют восьми конкретным психическим состояниям полярной направленности: «стресс-устомление», «монотония-пресыщение», «усталость-астения» и т. д.

Например, в состоянии стресса фиксируются максимальные значения активации, психомоторного тонуса и мотивации. А при состоянии утомления значения активации минимальны, значения психомоторики находятся в зоне гипотонуса.

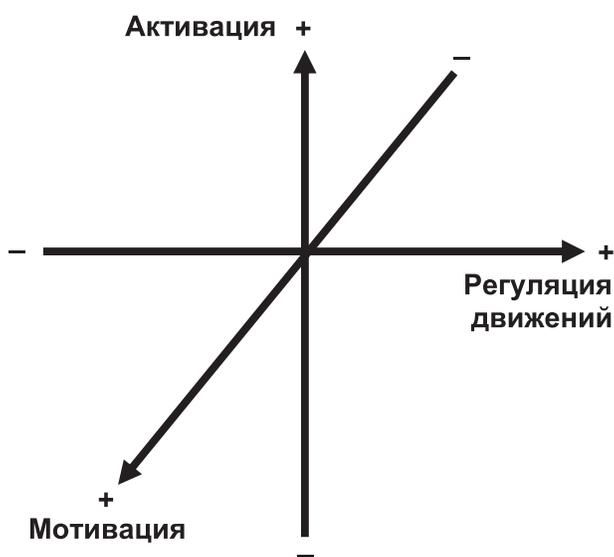


Рисунок 4. Трехмерная модель психического состояния (В.Ф. Сопов, 1992).

Среди психических состояний, наиболее исследованных в спорте, можно назвать состояния *стресса, тревоги, утомления, монотонии и психического пресыщения.*

Описания этих состояний, их смысловые и количественные характеристики достоверно различны и по-разному влияют на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Классификация психических состояний

Все виды психических состояний классифицируются по определенным признакам — по влиянию на показатели спортивной деятельности, по механизму формирования реакций, по внешним и внутренним проявлениям, по доминированию в том или ином актуальном отрезке спортивной деятельности и т. д.

Психические состояния различаются:

- по характеру причин возникновения (личностные — например, неврозы — и ситуативные — психическое напряжение);
- по уровню развития (глубокие — страсть — и поверхностные настроения);
- по направленности реакций (положительные — вдохновение — и отрицательные — апатия);

- по уровню осознанности (сознательные — интерес — и неосознаваемые — тревога);
- по длительности проявления (*длительные имеют протяжение в неделю—месяц*: депрессия, одиночество, опустошенность; *текущие (день—неделя)*: спойствие, заинтересованность, торможение; *оперативные (секунды—минуты)*: злость, страх, удивление);
- по допустимости или недопустимости с точки зрения достижения результата и т. д.

Состояния могут классифицироваться по доминирующему в структуре уровню состояния:

- по величине возбуждения ЦНС (психическая напряженность, стресс, предстартовое возбуждение, монотония);
- по характеру переживания отношения к значимому событию (депрессия, тревога, сосредоточенность, восторг);
- по характеру реализуемой двигательной деятельности (болевого финишного синдрома, психосоматический срыв, оптимальное боевое состояние).

Осуществляя деятельность на каждом из *актуальных отрезков*, спортсмен в зависимости от степени *адаптации* к тренировочной нагрузке определенным образом реагирует, переживая те или иные состояния. У него происходит фиксация: а) впечатлений от состояний; б) обозначающих эти состояния слов; в) формирующихся понятий о состояниях.

В начальной стадии эти реакции практически не осознаваемы и не переживаемы спортсменом в силу их кратковременности, но могут наблюдаться со стороны и могут быть систематизированы (рис. 5).

К таким *преобладающим кратковременным реакциям* (рис. 5В) можно отнести реакции *тормозного типа, возбудимого типа, аномального типа* (Г.А. Ушаков, 1987), появление которых будет обусловлено как *ситуационными (психогенными)*, так и *конституционными (генетическими)* факторами формирования состояния.

По мере закрепления характера реакций на определенную деятельность и их осознания спортсменом начинают проявляться *доминантные психические состояния* (рис. 5Г).

Значимые положительные доминантные психические состояния называются *профессионально-важными состояниями (ПВС)*, т.к. они обеспечивают максимальную успешность спортсмена при выполнении им задач актуальных отрезков спортивной деятельности (рис. 5Д).

Типичные доминирующие признаки этих состояний устанавливаются, в первую очередь, путем анализа мотивационных компонентов структуры состояния соответствующих актуальных отрезков и актов деятельности, уровня их осознанности, интенсивности переживания.

Содержание доминантного психического состояния позволяет тренеру, педагогу, психологу, работающему со спортсменом, осмысленно посмотреть на возможные причины возникновения данного состояния и на методы собственного воздействия, целенаправленно планировать тренировочные и психологические воздействия для *изменения сознания* спортсмена в необходимом направлении.

Таким образом, динамика психического состояния является одной из важнейших его характеристик. Именно она и обуславливает то обилие оттенков переживаний, влияющих на результаты деятельности, позволяет выделить целый ряд психических состояний, требующих классификации.

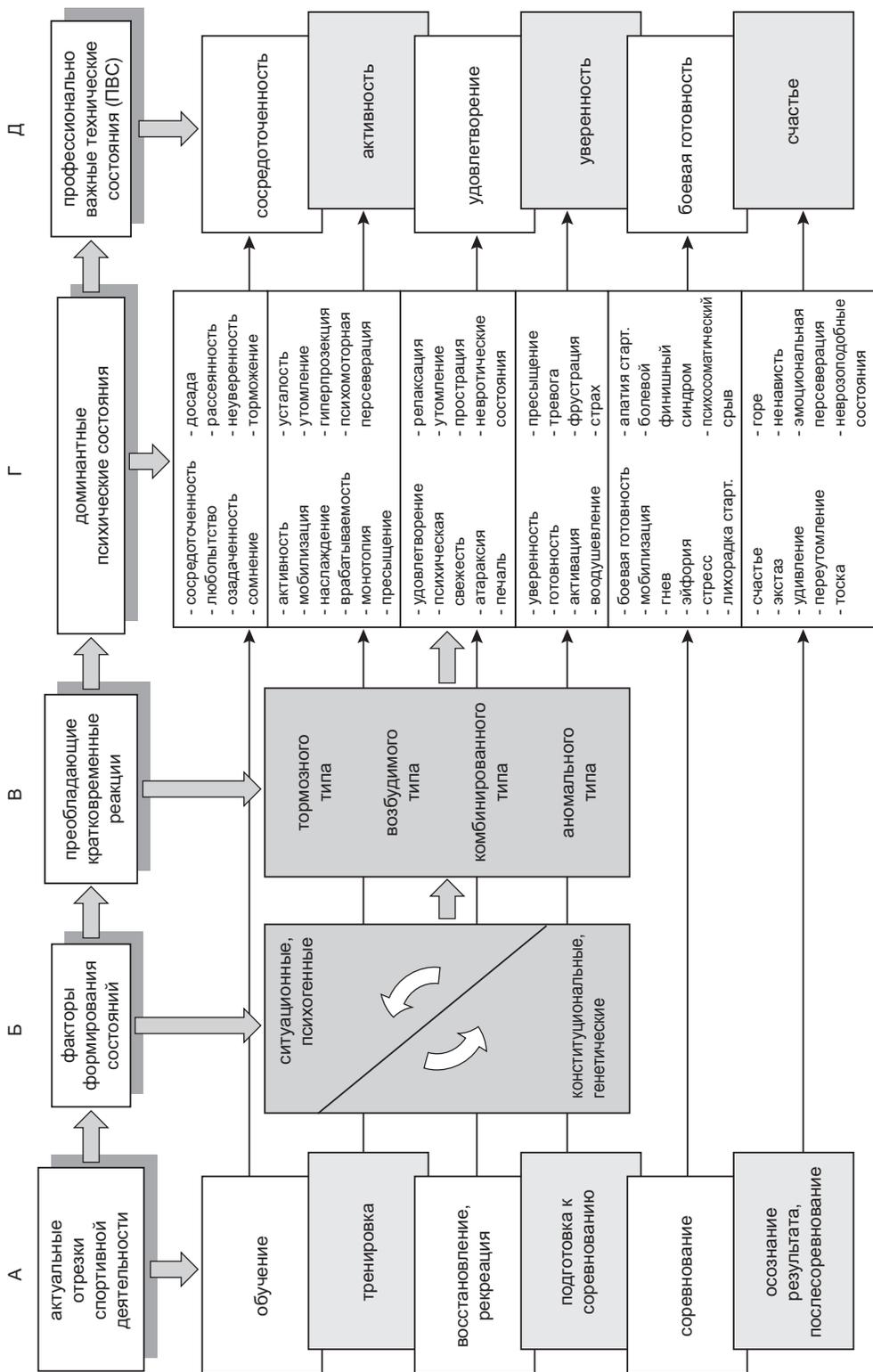


Рисунок 5. Систематика психических состояний в актуальных отрезках спортивной деятельности.

Динамика психического состояния

Наиболее часто вся динамика состояний при занятиях спортом описывается терминами «возбуждение», «тревога», «психическое напряжение». При этом и спортсмены, и тренеры используют их как взаимозаменяемые для обозначения одного и того же состояния. Тогда как это не только разные понятия, но и равноуровневые проявления в динамике деятельности организма.

От легких степеней возбуждения и кратковременной тревоги, через различные степени напряжения и стойкое состояние тревожности спортсмен может приблизиться и войти в состояние стресса.

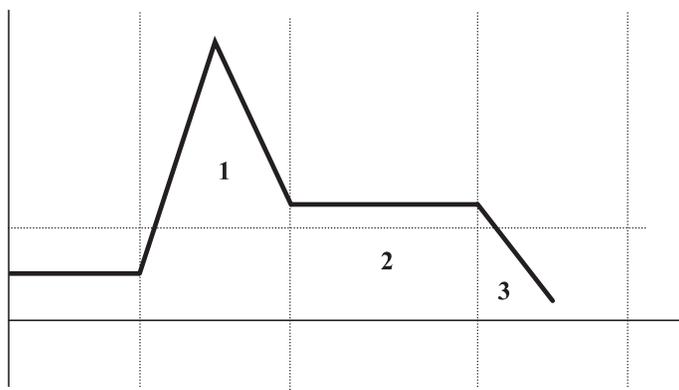
Стресс

Существует два наиболее распространенных понимания сущности стресса. *Стресс как процесс*, ряд явлений, приводящий к различным психическим отклонениям (реакциям). Автор теории стресса Г. Селье назвал этот процесс «общим адаптационным синдромом», постоянно подчеркивая, что «стресс — это не просто нервное напряжение».

Стресс (процесс стресса) — это интегральный (глобальный) ответ организма и личности на экстремальные воздействия (стрессоры) или на повышенную нагрузку.

В динамике стресса выделяются три фазы:

- тревога, настораживание и первичное (часто избыточное) возбуждение в ответ на стрессор;
- резистентность (приспособление) — реакция адаптации организма к раздражителям (стрессорам);
- истощение — фаза рассогласования в деятельности систем, а затем «поломка» отдельных из них, способная привести к гибели организма (рис. 6).



Фазы стресса:

1 – тревоги; 2 – резистентности; 3 – рассогласования и истощения.

Рисунок 6. Динамика ответа организма и личности на стресс по Г. Селье.

Стресс как состояние в виде неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие понимается как сочетание физиологической и поведенческой составляющих.

Стресс как состояние является продуктом сознания спортсмена, его образа мыслей и оценки ситуации собственных возможностей, тренированности, обученности и готовности к саморегуляции своего поведения в экстремальных условиях соревнования. Это позволяет считать его психическим стрессом (или стрессом ожидания), в отличие от реакций организма непосредственно в ходе нагрузки и сразу после ее окончания, которые могут быть обозначены как физиологический стресс (или стресс действия).

Психический стресс (состояние стресса) — это состояние чрезмерной психической напряженности и дезорганизации поведения, развившееся под воздействием или реальной угрозы или реально действующих экстремальных стресс-факторов спортивной деятельности.

Стресс-факторы спортивной деятельности. Наиболее значимо влияющие на результаты спортивной деятельности и часто встречающиеся стресс-факторы можно разделить на две основные группы — *предсоревновательные* и *соревновательные*, т. к. восприятие стресс-факторов спортсменом очень индивидуально и избирательно.

Предсоревновательные стресс-факторы:

1. Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты.
2. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.
3. Положение фаворита перед соревнованиями.
4. Плохой сон за день или за несколько дней до старта.
5. Плохое оснащение соревнований.
6. Предыдущие неудачи.
7. Завышенные требования.
8. Длительный переезд к месту соревнований.
9. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи.
10. Незнакомый противник.
11. Предшествующие поражения от данного противника.

Соревновательные стресс-факторы:

1. Неудачи на старте.
2. Необъективное судейство.
3. Отсрочка старта.
4. Упреки во время соревнования.
5. Повышенное волнение.
6. Значительное превосходство соперника.
7. Неожиданно высокие результаты соперника.
8. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
9. Реакция зрителей.
10. Плохое физическое самочувствие.
11. Болевой финишный синдром, страх смерти.

Подробное ознакомление с теорией стресса позволяет лучше понять целый ряд закономерностей, связанных с контролем и регуляцией психических состояний и пониманием характера влияния психических состояний на эффективность спортивной деятельности.

Принцип зоны оптимального реагирования (ЗОР)

В ходе тренировочного процесса происходит адаптация спортсмена к предъявляемой нагрузке.

Спортсмен обучается новым упражнениям и способам их применения, затем тренирует уровень освоенного двигательного навыка, постепенно сокращая амплитуды технических ошибок и колебания функционального состояния систем организма (рис. 7).

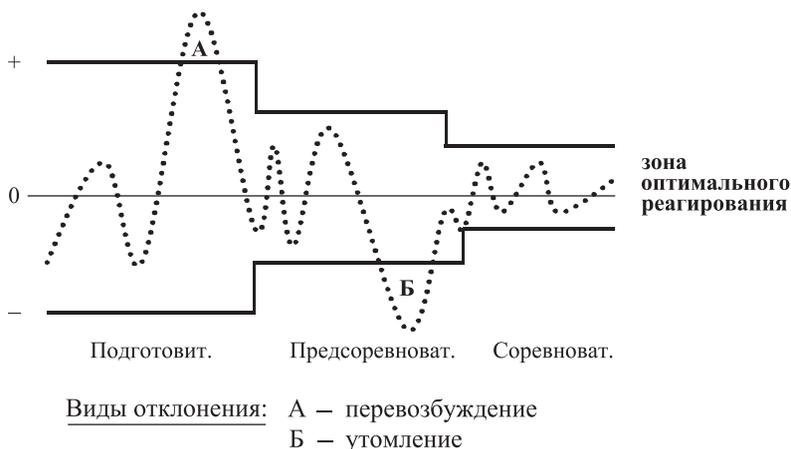


Рисунок 7. Динамика психического состояния в зоне оптимального реагирования различных периодов тренировочного процесса (В.Ф. Сопов, 1976).

Этот разброс показателей сокращается до минимума к главному старту сезона, являясь элементом спортивной формы.

Исследования показали, что нахождение в этой зоне результатов, измеряемых психологической, вегетативной и психомоторной составляющей психического состояния, является наиболее оптимальной реакцией за 3–5 недель до соревнования и обеспечивает высокие спортивные результаты.

Закон Йеркса-Додсона

Открытый в начале XX века и неоднократно подвергавшийся критике закон, однако, демонстрирует свою эффективность при высоких степенях стресса и не только в спорте.

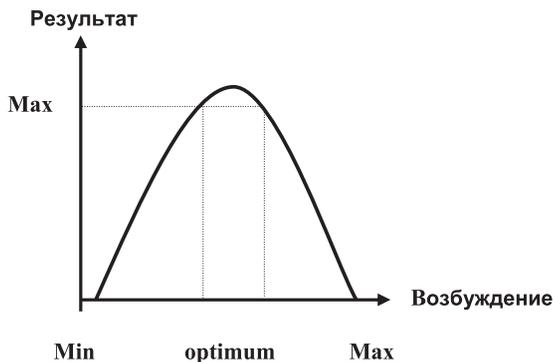


Рисунок 8. Закон Йеркса-Додсона.

Согласно гипотезе «перевернутого U», «для достижения максимального результата необходим оптимальный уровень предстартового возбуждения». При высоком возбуждении нарушается точность двигательной программы, что не позволяет спортсмену реализовать свой потенциал, а при низком возбуждении низкая физическая активность и замедленные нервные процессы также ограничивают возможности реализации резервов.

Исследования показали, что оптимальная степень возбуждения находится в зоне оптимума, которая обусловлена индивидуальными особенностями спортсмена и особенностями уровня готовности к соревнованию. Так оптимум холерика будет ближе к максимуму возбуждения, а оптимум флегматика — к минимуму (рис. 8).

Теория реверсивности

По мнению американских психологов спорта Kerr (1985) и Martens (1987), если спортсмен интерпретирует возбуждение положительно (так называемая положительная психическая энергия), его воздействие на физическую активность будет положительным. Если же возбуждение воспринимается как отрицательное (отрицательная психическая энергия), то его влияние будет отрицательным. Задача спортсмена и тренера увеличить позитивность возбуждения и снизить его отрицательность, изменив, прежде всего, отношение спортсмена к стресс-фактору.

Внешние и внутренние факторы формирования психических состояний

Адаптация спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности будет иметь выраженную индивидуальную вариативность, т.к. «аппарат сличения» обусловлен теми индивидуальными характеристиками, которые лимитируют его профессиональную пригодность.

Например, циклическая тренировочная деятельность на выносливость (бег, плавание, гребля, велоспорт, лыжные гонки и т.д.) требует от спортсменов высокой активности, исполнительности, добросовестности, требовательности к себе, умения переносить неприятные, а чаще просто болевые ощущения. Кроме того, вынуждает иметь постоянно достаточный уровень побуждений (мотивации) и активации для начала однообразной деятельности.

Так как существует теснейшая связь между величиной мотивации и выносливостью человека, естественно предположить, что способность к выполнению этих требований присуща далеко не всем спортсменам. А наиболее оптимально перечисленные качества будут проявляться у ограниченной «элитарной» группы как профессиональная предрасположенность.

Отсутствие такой предрасположенности создает предпосылки для возникновения негативных психических состояний, накладывает специфический отпечаток на структуру мотивации адаптировавшихся (эффективных) и не адаптировавшихся (неэффективных) спортсменов.

В этой ситуации вся активность спортсмена направлена на интенсивный поиск средств и методов индивидуальной адаптации (индивидуальный стиль деятельности, регрессивное поведение, индивидуальный стиль восстановления).

Но все эти средства и методы носят реабилитационный по смыслу характер и резко заостряют потребность в избегании неуспеха, неоправданно увеличивают мотивацию «любой ценой». В итоге мотивация достижения успеха формируется,

закрепляется у спортсменов, имеющих способности к деятельности, а мотивация избегания неудач связана со специфическими регрессивными изменениями,

Психические состояния тренировки

В тренировке спортсмен переживает и впервые узнает целую гамму психических состояний, оказывающих на него, на мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту очень большое влияние. Можно сказать, что почти все, что спортсмен переживает на соревнованиях, закладывается в тренировке, в ней необходимо искать корни многих соревновательных проблем спортсмена.

Состояния тренировки вызываются относительно слабыми, но долговременными стресс-факторами и протекают в связи и на фоне утомления, которое спортсмен должен воспринимать как обязательный атрибут тренировки, ее результат и уметь стойко его переносить.

Утомление сопровождает все виды человеческой деятельности. Это функциональное состояние, возникающее в результате интенсивной или длительной тренировочной нагрузки и проявляющееся во временном нарушении ряда психических и физиологических функций спортсмена, снижении эффективности и качества спортивной деятельности. При продолжительном воздействии чрезмерных нагрузок и отсутствии условий для полноценного восстановления нервно-психической энергии утомление может перейти в переутомление.

Одним из наиболее важных психологических факторов, способствующих преодолению утомления является мотивация.

Депривация (англ. *лишать*) — психическое голодание, психическая недостаточность, потеря чего-либо, лишения из-за недостаточного удовлетворения основных психических потребностей, и, в первую очередь, потребности в среде. Содержание депривации наиболее полно определяется при аналогии психической недостаточности с биологической.

Также как возникают серьезные нарушения из-за биологической недостаточности питания, белков, витаминов, кислорода и др., серьезные нарушения могут возникать на почве психической недостаточности — лишения любви, недостатка стимуляции, социального контакта, воспитания и т. п.

Депривация возникает в депривационной ситуации, для которой характерно стимульное обеднение. Им может быть длительное пребывание в специализированных школах-интернатах, на длительных учебно-тренировочных сборах, в замкнутых командах, группах, уединенных спортивных базах, тренировки в группах с очень строгим режимом, с замкнутым тренером, т. е. там, где происходит отрыв от привычной стимульной среды, семьи, школы, друзей, привычных форм увлечений и отдыха.

Психическая депривация является психическим состоянием, возникающим в ситуациях нормирования специфических отношений к стимульному «вакууму». Наиболее близким понятием здесь является фрустрация. Длительная фрустрация (лишение привычной жизненной потребности) постепенно переходит в депривацию (невозможность вообще удовлетворять привычную жизненную потребность). Одним из важных сопутствующих факторов здесь является монотонность деятельности, монотонность общения.

Монотония (с греч. *тоно* — *единый*, *tonos* — *ударение*) — психическое состояние, возникающее у спортсмена в виде ответной реакции на однообразную и бедную впечатлениями деятельность, характеризующееся пониженной психической

активностью, снижающее общую реактивность и способность к переключению в ситуациях, не допускающих отвлечения на другие виды деятельности, и возникающее задолго до наступления истинного утомления. Частое возникновение монотонии снижает мотивацию спортсмена.

В современной спортивной тренировочной деятельности в силу ее высокой избирательности и однообразия вероятность возникновения монотонии усиливается и депривацией основных психических потребностей.

Спортсмены с низкой устойчивостью к монотонии — мононофобные — характеризуются подвижными нервными процессами. У них выражены сила нервной системы, беспечность, мечтательность, тревожность, низкая исполнительность, неуравновешенность, экстраверсия, завышенная самооценка, потребность в избегании неудач, преобладание симпатического тонуса. Врожденную неустойчивость к монотонии частично может компенсировать изменение мотивации, формирование конкретного отношения к деятельности при помощи психической саморегуляции.

Педагогические меры профилактики монотонии должны быть разнообразными: эмоциональность учебно-тренировочного процесса, дробление тренировочного занятия, усиление мотивации, актуализация целей, укрупнение простых заданий в блоки упражнений, смена характера работы, места тренировки, применение аудиовизуальных средств (функциональная музыка, слайды, цветовая среда, темпоритмовое раздражение и т. д.), введение элементов соревнования.

Во время длительной тренировки гребец на каноэ З.С. несколько раз якобы «видел» в воде несуществующие препятствия (мель, бревно и т. п.) и принимал меры осторожности. Когда же на пути действительно оказалось бревно, гребец его не заметил, столкнулся с ним и упал в воду. По словам спортсмена, в середине тренировки стал чувствовать погружение в мягкий сон, «было такое ощущение, что голова спит, а тело работает». Именно в такие моменты появлялись несуществующие помехи на воде.

Пресыщение психическое — психическое состояние из ряда подобных утомлению (см. монотония), возникает в условиях однообразия спортивной тренировки в ситуациях, не допускающих переключения на другие виды деятельности.

Развитие состояния психического пресыщения проходит определенные фазы: от полной готовности к действию через утрату интереса до состояния отвращения к работе и аффективного взрыва, после которого наступает разрядка и спад возбуждения. Характерным является также эффект «аккумулирования», при котором повторение монотонной работы в схожих условиях вызывает психическое пресыщение значительно раньше.

Феномен пресыщения объясняется тем, что напряжения в мотивационной системе выполняемого действия (в результате его непрерывного повторения) становятся ниже, чем в других «системах напряжения». Соответственно эти системы начинают определять поведение человека, и субъект отказывается выполнять монотонную работу, переключается на другую. В психологии спорта при разработке проблемы монотонии установлено, что чаще всего психическое пресыщение наступает в периоде перехода от выполнения объемных нагрузок к более скоростным, но идентичным по структуре. Стремясь быстро избежать однообразия, спортсмен чаще меняет темп на более скоростной, как защитное поведение возможны иллюзии и галлюцинации.

Спортсменка Н. К., мастер спорта международного класса по гребле, во время длительной переменной тренировки пожаловалась тренеру на то, что ее весло стало гнуться. В перерыве ей дали другое, абсолютно одинаковое, якобы более жесткое весло, но через тридцать минут опять последовала жалоба на то, что весло гнется, а разворот перьев весла неодинаков. С раздражением спортсменка продолжала тренировку. Когда же вечером ей предложили определить, насколько отличается разворот перьев весла и какое весло гнулось больше, она не смогла различить их.

Средствами профилактики психического пресыщения могут быть повышение значимости внутренних мотивов, повышение эмоциональности тренировок, положительная стимуляция спортсмена в жесткой установке на тренировку, создание «окон» для индивидуальных вариаций.

Тревога — реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующегося неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который возникает в ответ на конкретную опасность. Тревога может возникнуть не только в ответ на ожидание результата соревновательной борьбы, возможного исхода конфликта с тренером или партнером, но из-за соматических нарушений, недостатка витамина В, токсикоза и др. Оптимальный уровень тревоги повышает результаты спортивной деятельности согласно закону Йеркса-Додсона.

Основными признаками повышенной тревоги являются: холодные, влажные руки, постоянная потребность мочиться, обильное потоотделение, отрицательные самовнушения, ошеломленный взгляд, повышенное мышечное напряжение, рассеянность, навязчивые действия, плохое самочувствие, тошнота, головная боль, сухость во рту, нарушение сна.

Депрессия (*подавление — лат.*) — под влиянием спортивных неудач и различных неприятных событий возможно возникновение функциональной депрессии в рамках нормального психического функционирования. Она характеризуется отрицательными эмоциями, падением мотивации, изменением представлений, пассивностью поведения, равнодушием к результатам соревнований. Возникает необоснованное чувство вины и беспомощности. Резко снижается самооценка. Спортсмен быстро устает, не проявляет инициативы ни в тренировке, ни в соревновании. Результаты резко снижаются. Возможен переход на клинический уровень.

Гиперпрозекция (*рассекатель — лат.*) — болезненное усиление внимания на происходящих в процессе тренировки сдвигах в организме. Спортсмен прислушивается к работе сердца, легких, печени, следит за работой систем выделения и постепенно начинает испытывать все большую тревогу за состояние здоровья, не доверяя тренеру и спортивному врачу, со временем приобретает ипохондрическую фиксацию на проблемах здоровья. Одной из проблем таких спортсменов становится желание добиться результата, не достигая утомления.

Бегун В. К. на тренировке почувствовал дискомфорт в области сердца. Врач, делавший кардиограмму, нашел, что она соответствует норме, но рекомендовал тренеру несколько снизить интенсивность тренировок перед соревнованиями. Тренер, раздосадованный крушением своих планов, сказал спортсмену: «Из-за твоей кардиограммы я вынужден снижать тебе нагрузку!»

Спортсмен, отличавшийся и без того большой мнительностью, стал постоянно прислушиваться к работе сердца, находя все больше и больше «отклонений».

Все кончилось тем, что бегун стал испытывать панический страх перед работой на пульсе выше 150 ударов в минуту, боясь сердечного приступа. Потребовалось вмешательство психолога, чтобы развеять страхи спортсмена.

Психомоторная персеверация — навязчивое желание продолжать движения или невозможность сразу прекратить движение, не имеющее смысла. При значительном утомлении это состояние часто спортсменом просто не осознается и после указаний тренера, с которым спортсмен полностью соглашается, он снова начинает ненужное движение. При развитии данного состояния тренировка, а тем более совершенствование техники, теряют всякий смысл и должны быть немедленно прекращены или заменены на более эмоциональный вид нагрузки.

Ярким примером развития состояния психомоторной персеверации является поведение украинского боксера В. Кличко в одном из боев 2004 г. на профессиональном ринге. Он получил подряд четыре приводивших к нокауту удара практически в идентичных ситуациях, не делая попытки изменить тактику.

Прострация (лат.) — полная физическая и нервно-психическая расслабленность после сильного переутомления или нервного потрясения.

Данное состояние возникает редко и, как правило, после нагрузок, где наблюдалось выраженное переживание «болевого финишного синдрома». Спортсмен болезненно переживает состояние прострации при частом его повторении, если им не понят главный смысл тренировки — достижение глубоких степеней утомления как индикатора эффективности тренировочных упражнений.

Психические состояния соревнования

Оптимальное боевое состояние (ОБС)

Состояние, характеризующееся оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системой и психомоторным контролем. В ОБС принято выделять три специфических компонента:

- физический — совокупность физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, легкость, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т. д.). Эти ощущения специфичны для разных видов спорта (чувство воды, дорожки, оружия и т. д.);
- эмоциональный — для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств;
- мыслительный — четкая программа действий в условиях конкретного соревнования, полная сосредоточенность на ее выполнении (А. В. Алексеев, 1982).

Слагаясь в единое целое, эти три компонента обеспечивают реализацию резервов организма спортсмена через переживание им полной уверенности в своих силах, ощущение прилива энергии, осознание полного контроля за своими действиями.

Фрустрация (*обман, тщетное ожидание — лат.*) — психическое состояние, при котором стимулированная потребность в успехе, борьбе, поощрении не нашла своего удовлетворения. При этом спортсмен переживает разочарование, раздражение, тревогу, отчаяние.

Фрустрация возникает в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые и труднопреодолимые препятствия (наличие сильного соперника, поломка инвентаря, необъективное судейство и т. п.). Высокий уровень фрустрации дезинтегрирует деятельность и приводит

к замещающему поведению: отказу, агрессии по отношению к слабому, переносу интереса на другую деятельность.



Фото 1. Для этих парней хоккей уже не игра...

Болевой финишный синдром (БФС) — интенсивное переживание комплекса ощущений физиологического (одревенение конечностей, боль в мышцах, спазмы желудка, горла, тошнота, потеря сознания) и психологического (равнодушие, апатия, опустошение, мысли об отдыхе на дистанции, жалость к себе, страх боли и смерти) свойства, возникающих на финишной части не только соревнований, но и в тренировке.

О значимости переживания болевого финишного синдрома для спортсменов свидетельствует факт значительно более тяжелого описания переживаний на тренировке через 4 часа после ее окончания, проведенного методом ретроспективного анализа психических состояний.

Значительную опасность для спортсмена представляет возникающий в этой ситуации «рефлекс отказа». Однажды пережив страх смерти, находясь в крайней степени утомления, спортсмен подсознательно избегает его повторения. «Рефлекс отказа» может провоцироваться любым эмоционально-значимым элементом соревнований (определенное место на дорожке, в бассейне, поведение тренера, свои ощущения).

Вот что рассказывал о своих ощущениях на тренировке 2-кратный олимпийский чемпион в беге на средние дистанции Питер Снелл. «После 18 миль кросса мне

показалось, что трассы я не одолею. Безотчетная, слепая решительность подгоняла меня вперед, и когда мне не удавалось даже идти вверх по склону холма, я полз на четвереньках. Затем я тащился вдоль улиц до тех пор, пока каким-то образом не очутился рядом с домом тренера. Все остальные были уже там, одетые в тренировочные костюмы. Я протащился в комнаты, упал на диван и разразился потоком слез. Это было стыдно, почти унижительно, но я ничего не мог с собой поделать».

Центральная природа утомления автоматически подразумевает индивидуальность реакций на утомление, резко выраженную психологическую очерченность отношения каждого отдельного спортсмена к предъявляемой ему нагрузке. Без утомления нет тренировочного эффекта, без преодоления боли и усталости нельзя совершенствовать выносливость — это основное психологическое содержание, психологическая установка, с которой спортсмен должен выходить на тренировку.

С психологической точки зрения циклическая тренировка на выносливость требует от спортсмена высокой исполнительности, добросовестности, требовательности к себе, умения переносить неприятные, а порой и болевые ощущения.

Тренировка на выносливость требует значительных физических и психических напряжений для преодоления утомления, возникающего в различных системах организма и при крайних степенях носящего характер болевого финишного синдрома.

Основным субъективным содержанием БФС являются следующие ощущения и переживания:

- физиологические — одеревенение рук, ног, спазмы желудка, горла, сфинктера, тошнота, потеря сознания, «отключение»;
- психологические — равнодушие, апатия, опустошение, мысли об отдыхе на дистанции, жалость к себе, страх боли, страх смерти.

Исследования показали тесную связь между уровнем квалификации и степенью переносимости неприятных ощущений, между особенностями личности и порогом проявления страха боли при БФС.

Учение о боли является одним из важнейших в биологии, медицине и психологии. П. К. Анохин определяет боль как своеобразное психическое состояние человека, обусловленное совокупностью физиологических процессов центральной нервной системы, вызванных каким-либо сверхсильным или разрушительным раздражителем. Боль предупреждает о грозящей человеку опасности, она является сигналом, симптомом болезненных процессов, разыгрывающихся в организме.

Болевые ощущения могут проявляться в спортивной практике как психологические барьеры, представляющие собой характерные эмоциональные состояния, которые нередко и как будто неожиданно возникают во время соревнований у спортсменов и препятствуют проявлению в полной мере спортивных возможностей. При этом картина возникающей тревоги — это ответ на боль или на боязнь возможной боли. Ожидание боли является примитивной формой эмоции страха. Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, являющиеся сигналом опасности. Угроза, так же как потенциальный ущерб, может быть как физической, так и психологической. На нейрофизиологическом уровне страх вызывается довольно быстрым нарастанием нейронной активности. Страх перед чем-либо вызывает тревогу, последняя, в свою очередь, порождает боль. Таким образом, существует тесная взаимосвязь тревога — боль.

Боль и эмоция представляются чрезвычайно тесно связанными общностью их биологических корней и тождеством их биологической сущности. Однако Б. Г. Афаньев считает, что боль — это сенсорно-аффективное единство. Под влиянием представления и напряженного ожидания боли, отрицательно эмоционально окрашенного, значительно повышается чувствительность, уменьшается величина порогов болевой чувствительности. Большое значение в овладении болью, в изменении «пределов выносливости» к боли имеет сознательная установка человека. Именно в изменении «пределов выносливости», а не в абсолютной чувствительности проявляется личность человека в ее отношении к боли.

Для подробного анализа динамики развития этого актуального для видов спорта на выносливость психического состояния нами был проведен натурный эксперимент в условиях реальной тренировки пловцов. Целями исследования являлись: выявление структуры динамики психических состояний в тренировочном занятии и психосемантическое описание переживания ожидания боли и ее переживания в зоне возникновения болевого финишного синдрома с целью выработки рекомендаций по профилактике «рефлекса отказа».

Исследовались 25 высококвалифицированных пловцов — 12 МСМК, 12 МС, 1 КМС.

Психическое состояние пловцов исследовалось на плановом тренировочном занятии, носящем тестовый характер (ступенчатый тест: повторно-прогрессивная серия) для определения возможностей при работе в зонах 70, 80, 85, 90, 95 и 100 % интенсивности.

Измерения проводились: **Эксперимент А:** до тренировки, после разминки, в процессе тренировки, после тренировки. **Эксперимент Б:** в процессе тренировки, в каждой зоне интенсивности.

Применялись методика СОПАС, описывающая структуру восьми осознаваемых как позитивных, так и негативных актуальных психических состояний (10), цветовой тест Люшера, фиксирующий уровень неосознаваемой тревоги и вегетативного баланса симпатической и парасимпатической нервной системы (10). Особенности личности как факторы индивидуальной предрасположенности к устойчивости-неустойчивости к БФС исследовались 16-факторным тестом Кеттелла.

Анализ полученных результатов велся в соответствии с положением закона Йеркса-Додсона о зависимости результативности от оптимума мотивации.

Результаты исследования

Эксперимент А: Структура динамики психических состояний в тренировочном занятии и особенности отношения к ожидаемой и предъявляемой нагрузке сохранили признаки, соответствующие теоретическим ожиданиям.

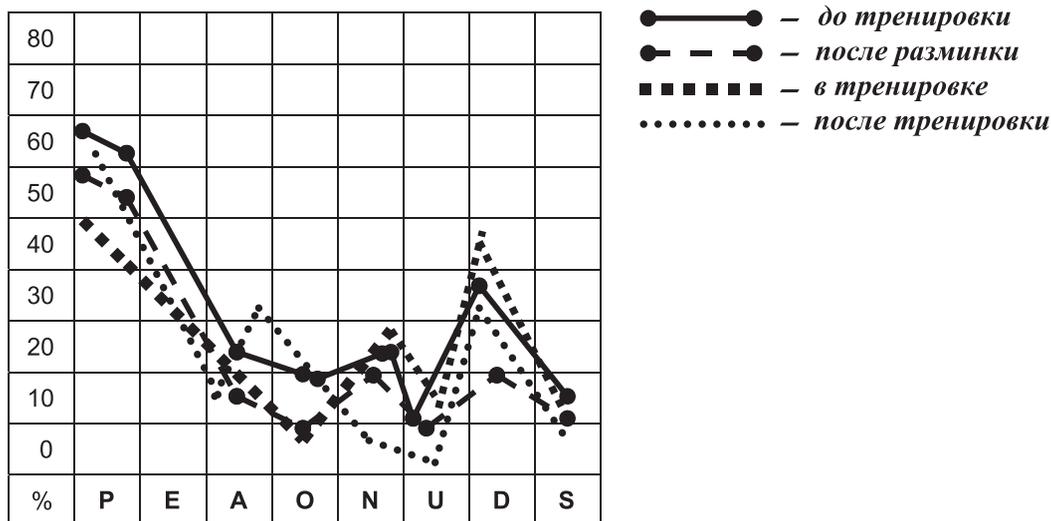
Так, 68,6 % пловцов начинают тренировку с чувством апатии, неуверенности. При этом 60,2 % боятся основной части тренировки, однако появление боли в мышцах пугает лишь 17,6 % пловцов. И лишь один пловец — МС, признал, что испытывает страх перед болевыми ощущениями при работе в зонах 95–100 % мощности.

Перед началом тренировки наблюдается некоторое эмоциональное возбуждение, чувство тревожного ожидания, боязнь предстоящей работы.

После разминки происходит заметная нормализация психологического, вегетативного и двигательного уровней состояния

Субъективная, осознаваемая оценка актуальных состояний по тесту СОПАС (рис. 9) говорит о том, что после разминки значительно повышается как эмоцио-

нальный, так и физический уровень, т. е. формируется установка на работу определенного свойства.



P — психическое спокойствие

E — чувство силы и энергии

A — стремление к акции, к действию

O — импульсивность, ярость, агрессия

N — психическое напряжение

U — опасение, тревога

D — депрессия, изнуренность

S — удрученность, подавленность

Рисунок 9. Профиль выраженности состояния на этапах тренировочного занятия.

Психосемантическая картина эмоций после разминки отражает позитивные настроения и ожидания: энергичный, довольный, импульсивный, свежий, живой, деятельный, темпераментный, боевитый, спокойный.

В процессе тренировки сохраняется работоспособность за счет увеличения мотивации к усложняющейся нагрузке и частоты движений (двигательная установка на максимальный темп). При этом значительно ухудшается эмоциональное состояние. В семантическом поле появляются признаки тревоги, нарастающие от 80% зоны к 100% зоне интенсивности: усталый, изнуренный, опустошенный, вымученный, забитый, одинокий, тревожный, растерянный. Окраска эмоций полностью соответствует картине дискомфорта, т. е. начинают проявляться элементы БФС.

В конце тренировки наблюдается т. н. «конечный порыв», когда вся работа близится к завершению. Наблюдается понижение уровня тревоги, но сохраняется довольно высокая мотивация, и двигательная установка на максимальный темп позволяет закончить тренировку, так как двигательная установка быстро не меняется, но эмоциональное состояние продолжает ухудшаться. Появляются отрицательно окрашенные эмоции, свидетельствующие и об ухудшении физического состояния: грустный, ослабленный, вымученный, изнуренный, разбитый, усталый. Причем, естественно, больше выражено ухудшение физического состояния, но, несмотря на физическую усталость, повышается вегетативный тонус — идут интенсивные энергозатраты адаптивного характера.

Эксперимент Б: По результатам исследования личности пловцы были разделены на две группы: хорошо переносящие Болевой Финишный Синдром и остро реагирующие на Болевой Финишный Синдром.

Результаты в повторно-прогрессивной серии ступенчатого теста показывают, что почти все пловцы боятся плыть тест (рис. 10, состояние U). Но сразу после работы в зоне 70–80 % интенсивности снижается тревога, напряжение, идет вработывание, появляется уверенность. Далее при выполнении работы в зоне 85–90 % интенсивности происходит адаптация. Такая работа носит анаэробно-аэробный, гликолитический характер, поэтому важно именно в этих зонах выполнить работу по намеченным результатам, так как здесь усиливается чувство психического беспокойства, тревоги (рис. 10, состояние N — хватит ли сил улучшить время на предстоящих отрезках с 95% и 100 % интенсивностью?).

Работа с интенсивностью 95% и 100 % тесно связана с психологическим стереотипом двигательной деятельности, в котором доминируют эмоции и ощущения боли, что требует проявления определенных качеств личности — волевого самоконтроля, эмоциональной уравновешенности, психической активности, настойчивости, лидерства.

Характерная особенность работы в зоне 95% и 100 % интенсивности заключалась в появлении основного сбивающего фактора — негативных состояний депрессии, чувства изнуренности, апатии, «нулевого накала напряжения», беспомощности. Трое спортсменов отметили наличие жалости к себе с выраженной слезливостью. У двоих пловцов эти состояния, которые можно охарактеризовать как фрустрацию, невозможность вырваться из ситуации, видоизменились в агрессию, направленную на тренера и членов научной группы (рис. 10, состояние D).

Пловцы с низкой устойчивостью к БФС уже в зоне 90—95 % интенсивности начинают отказываться от работы или активно (состояние O), или пассивно, имитируя крайнюю степень утомления, не подтвержденную результатами биохимического анализа.

Общее снижение затрагивает ощущение психического благополучия (бодрость, отсутствие тревоги) и чувство силы и энергии (энтузиазм, чувство свободы) — рис. 8, состояния P, E. А в зоне 100 % у них катастрофически возрастает раздражительность, страх боли, депрессия, чувство изнуренности и жалости к себе. Резко возрастало количество мотивирующих контактов со стороны тренеров.

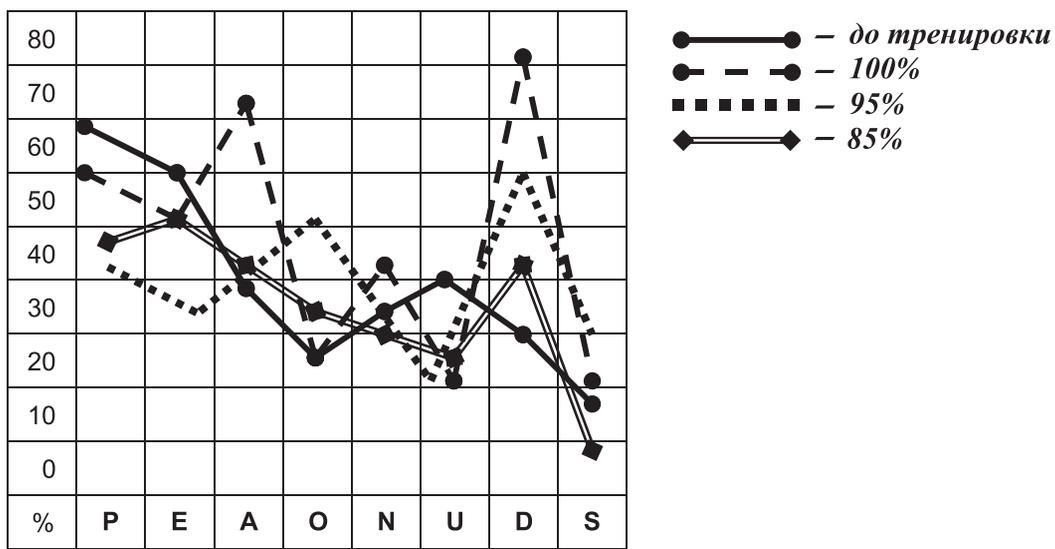
Сравнительный анализ динамики осознаваемых и неосознаваемых компонентов психического состояния в зоне БФС показал, что спортсмены полностью осознают и контролируют свои действия. Даже при агрессивно-истерических отказах продолжать работу они ее все равно выполняли. Подобное поведение приобретало ритуальный характер у пловцов с демонстративным типом личности. Любопытно, что никто не называл страх боли в числе причин отказа во время работы.

Таким образом установлено, что:

- Признаки тревожного ожидания болевого финишного синдрома у пловцов наблюдаются до тренировки. Наиболее выражены они у неустойчивых к БФС спортсменам.
- Выраженные признаки болевого финишного синдрома начинают проявляться в зоне 95 % интенсивности, а у чувствительных пловцов уже при 85–90 % интенсивности работы.
- Признаки болевого финишного синдрома осознаются спортсменами, однако их интенсивность значительно сильнее фиксируется на неосознаваемом

уровне прожективными методами и при опросах, проводимых перед тренировкой.

— Важным методом профилактики «рефлекса отказа» в этих условиях является осознание и рефлексия своих переживаний в связи с обязательными психическими эффектами тренировки на выносливость.



P – психическое спокойствие

E – чувство силы и энергии

A – стремление к акции, к действию

O – импульсивность, ярость, агрессия

N – психическое напряжение

U – опасение, тревога

D – депрессия, изнуренность

S – удрученность, подавленность

Рисунок 10. Профиль выраженности состояния по зонам интенсивности нагрузки.

Психосоматический срыв — состояние дезинтеграции во взаимодействиях между психикой и соматическими функциями, нарушающее управление двигательным аппаратом и проявляющееся на пике психического и физического напряжения в соревнованиях. Наиболее частым пусковым механизмом является преждевременная мысль о достигнутой победе.

Спортсмен Г., чемпион одной из Спартакиад народов СССР в ходьбе на 50 км, за 5 км до финиша, оглянувшись, не увидел никого из преследователей. Сразу же появилась мысль: «Дело сделано. Я чемпион...» И тут началось невероятное. Навалилась ужасная усталость, появилась тошнота, ноги стали наливать свинцом, затем начались судороги, пришлось бить кулаком по бедрам и... садиться на теплый асфальт. Появился страх все потерять. С большим трудом спортсмен ушел от поражения, на финише рухнул на газон, проклиная момент преждевременного ликования. По его словам, на дистанции он пережил все ощущения, которые бывали у него только после финиша. Поразило его чувство беспомощности, когда организм жил как бы своей жизнью, отказываясь подчиниться воле.

Эмоциональная персеверация — сохранение эмоции после того, как вызвавшая ее причина перестала действовать, а переживание продолжает быть аффективно значимым для спортсмена, и его ассоциативный ряд без объективной потребности продолжает замыкаться на ключевой раздражитель.

Проявление этого состояния и его причины сходны с состоянием психомоторной персеверации, но происходят без внешнего выражения и действия.

Представленные классификации психические состояния являются собирательной формой (синдромом) тех переживаний и ощущений, которые испытывают спортсмены в разные периоды спортивной деятельности. Но на протяжении всей спортивной деятельности в конкретном виде спорта спортсмен постоянно испытывает влияние специфических состояний, возникающих именно из особенностей спортивной тренировки в том или ином виде. Они как бы являются паспортным видом спорта и требуют глубокого анализа, а также причин, их вызывающих.

Особые состояния сознания

Под тонкой пленкой человеческого сознания лежит относительно неисследованная область психической деятельности, т. н. измененные (особые) состояния сознания (ОСС).

Особые состояния сознания возникают тогда, когда для поддержания нормального уровня бодрствования, течения мыслительных, эмоциональных процессов и приемов восприятия отсутствуют необходимые разнообразные и изменяющиеся условия, когда происходит или изоляция мозга от поступающих раздражителей, или раздражитель интенсивно воздействует в узком диапазоне.

К числу ОСС, описанных в психологии спортивной деятельности, необходимо отнести состояние транса, гипнотическое состояние, сон, медитативные состояния, состояние идеального исполнения, наркотические состояния и др.

Данные состояния могут быть возбуждены рядом методов, лежащих в основе как самой спортивной деятельности, так и специальных техник саморегуляции.

ОСС — это состояния психики, которые сам индивидуум считает субъективно достаточно отклоняющимися от определенной общей нормы. Они проявляются в целом ряде изменений на наблюдаемых при обычном уровне бодрствования примитивных мыслительных процессах: резкое ухудшение понимания причин и следствий; искажение чувства времени вплоть до ощущения остановки времени; потеря контроля над собой, чувство бессилия и беспомощности или ложное ощущение сверхсилы (например, состояние «зомби»); возникновение внезапных и сильных эмоциональных проявлений от экстаза до глубокой депрессии; искажение представлений о своем теле; возникновение раскола между телом и умом, между «Я» и миром, другими людьми, нарушение восприятия, вплоть до иллюзий, галлюцинаций, синестезий (видение звуков, ощущение вкуса, зрительных образов); изменение смысла известных вещей вплоть до придания им сверхценных идей; развитие амнезии с полной потерей памяти.

Спортсмен Б. Д., пытаясь описать физический, эмоциональный и поведенческий факторы своего состояния на чемпионате мира по легкой атлетике, где он выступил крайне неудачно, с удивлением несколько минут в полном молчании сидел перед чистым листом бумаги, а затем обескураженно произнес: «...Не помню, просто прыгал».

Но самым примечательным в ОСС является появление сверхвнушаемости, когда из-за названных выше изменений разрываются личностные связи и индиви-

дуум идентифицирует себя с авторитетной фигурой, чьи желания и команды воспринимаются как собственные, как конкретная реальность.

Основная функция ОСС — адаптация к неспецифическим, запредельным ситуациям и раздражителям путем включения регрессивных механизмов, вплоть до атавистических (ступор и шоковый транс при внезапном испуге — пример реагирования в животном мире).

Гипнотическое состояние — это состояние суженного сознания, вызванное действием гипнотизера и характеризующееся повышенной внушаемостью. И. П. Павлов полагал, что это условнорефлекторный сон, вызванный внушением, при котором между загипнотизированным и гипнотизером поддерживается контакт через «сторожевой пункт», что говорит о том, что это частичный сон.

Гипнотическое состояние имеет четыре задачи: во-первых, расслабить волю гипнотизируемого, ввести его в пассивное состояние и подготовить мозг к восприятию внушений; во-вторых — внушение специфических представлений, связанных с особенностями предстоящей спортивной деятельности или педагогическим и лечебным эффектом; в-третьих — пробуждение в активном состоянии, без негативных эмоциональных реакций; в-четвертых — реализация внушенного в постгипнотическом состоянии с высокой эффективностью.

Возможности гипноза в спорте велики, но он не сообщает спортсмену дополнительных чудодейственных сил, а лишь помогает в наибольшей мере реализовать имеющийся потенциал, который спортсмен зачастую просто не осознает.

Медитативное состояние — состояние, возникающее в результате применения техники расслабления нервно-мышечного аппарата и сосредоточения внимания на нейтральном объекте (например, дыхание) и характеризующееся остановкой умозрительной деятельности при сохранении сознания происходящего, позволяющего видеть и принимать явления, обычно недоступные.

В состоянии медитации происходит понимание условностей многих наших представлений, искажающих реальную модель мира, устраняется автоматизм сознания, восприятие окружающего становится более глубоким и ясным. Снижается цензура логики и интуиции, часто мгновенно подсказывается ответ в самой трудной ситуации.

Применение медитации для осознания причин остановки роста спортивных результатов позволяет увидеть техническую ошибку, не осознаваемую спортсменом и не фиксируемую видеокамерой, осознать психологический барьер, скрытые желания, антипатии, ситуации, в которых срабатывает инстинкт самосохранения (см. болевой финишный синдром, психосоматический срыв).

Транс — это изменение состояния сознания, в котором находится индивидуум во время проявления у него *паранормальных способностей* (нечувствительность к боли, хождение по углям, экстрасенсорные перцепции звуков, запахов, состояния людей без контактов с объектами и т. п.). Транс возникает также при ритмических воздействиях музыки, движений. Ритм, например, в строевой подготовке рефлекторно формирует устойчивые связи по отношению к командам, что помогает преодолевать реакции страха.

В спортивной деятельности состояние транса часто возникает под влиянием мощного воздействия ритмических раздражителей спортивных упражнений и вызываемых ими физических, физиологических, психологических ощущений (например, в беге марафонца длительно воздействует ритм шагов, болевые ощущения внутренних органов мышц, шум дыхания и ощущения от прохождения воз-

духа, колебания зрительных образов). В этом состоянии у спортсмена теряется болевая чувствительность, подавляются инстинкты самосохранения, возникает поразительная экономичность движений. Транс близок к состоянию психомоторной персеверации.

Состояние идеального выступления. Состояние идеального выступления, в отличие от ОБС, очень сильно напоминает состояние гипнотического транса. В нем у спортсменов наблюдается частичная или полная потеря памяти после выступления, поэтому так трудно бывает описать состояние идеального выступления.

Концентрация достигает максимальных величин — все, что не имеет отношения к соревнованию, просто не существует. Движения осуществляются автоматически, но под контролем измененного состояния, как бы наблюдаются со стороны. Коррективы вносит не сознание, а подсознание, накопившее необходимые автоматизмы в процессе тренировки и теперь (когда сознание изменено — находится в гипнотическом трансе и не мешает) позволяющее раскрываться всем возможностям спортсмена. Любопытна формула самовнушения, которой пользуются опытные спортсмены, умеющие входить в состояние идеального исполнения: «Организм знает, что делать, все получится само собой».

Сложная структура состояния идеального выступления ставит его между ОБС и гипнотическим трансом, но не уравнивает ни с одним из них. Это состояние, в котором обостренное сознание контролирует и допускает частичный гипнотический транс при глубоком развитии которого, как хорошо известно, спортсмены выступить не могут.

Командно-психическое состояние. В условиях совместной деятельности, каковой являются спортивные игры, психические процессы протекают иначе, чем в условиях изолированной индивидуальной деятельности. Психические состояния, являясь функционально-динамическим фоном, определяют характер деятельности, ее цели, задачи, но всецело зависят от взаимоотношений между субъектами взаимной деятельности.

Эти состояния, преломляясь через внутреннее представление о состоянии партнера по отношению к себе, формируют у спортсмена собственное отношение, имеющее ту или иную эмоциональную окраску. Затем оно через совместную деятельность включается в систему взаимоотношений и складывается (интегрируется) в целостное состояние команды. Оно имеет три компонента: мотивационный — выражающийся через уровень тревоги; эмоциональный — через особенности психологической атмосферы; и психологической совместимости — как показатель эффективности взаимодействия. Переживать командно-психическое состояние игрок может только находясь на площадке или на поле в реальном взаимодействии с другими (И. Ф. Андрущишин, 1992).

Психическая готовность к соревновательной деятельности

Психические состояния в спортивной деятельности изучаются в связи с необходимостью достижения состояния психической готовности к соревнованию. В теории психологической подготовки принято различать следующие понятия, описывающие разные уровни психической готовности к деятельности.

Психологическая подготовленность — это уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях

тренировки и соревнования. Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию.

Психическая готовность к соревнованию — это состояние спортсмена в определенный момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

Психическая готовность — это кратковременное, динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определенных действий для достижения конкретной поставленной цели. Это состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования.

Оптимальное боевое состояние — это «разрешенное» для выполнения состояние пика мобилизации всех функций организма на достижение успеха. Оно проявляется непосредственно перед стартом и в ходе соревнования.

Состояние психологической готовности формируется на заключительном этапе подготовки к соревнованию (как правило, в течение 2–5 недель в зависимости от его уровня). И оно представляет собой **интегральную характеристику, объединяющую все уровни психического состояния: психологический, вегетативный и психомоторный**, динамика которых в этот период протекает в зоне оптимального реагирования.

В ходе соревновательной деятельности основным объектом изучения, наблюдения, рефлексии и манипулирования со стороны спортсмена, тренера и специалиста-психолога являются предстартовые, соревновательные и послесоревновательные психические состояния (табл. 4).

Наиболее значимые: оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишный синдром, психосоматический срыв. Каждое из них возникает по определенной причине и проявляется симптомами на всех трех уровнях психического состояния:

- психологическом — мотивация, отношение, поведение;
- вегетативном — уровень нервно-психической энергии и вегетативных проявлений;
- психомоторном — мышечный тонус, контроль за движениями.

Таблица 4. Пространство основных соревновательных состояний (Сопов В. Ф. 1985–2003).

№	Состояние	Краткая характеристика	Причины возникновения
1	Оптимальное боевое состояние	Уверенность-энергия-контроль за мышечным тонусом, за движениями- быстрое включение в ситуацию	Пик развития (оптимум) функций организма, высокая мотивация достижения результата
2	Предстартовое благодушие	Недооценка ситуации, переоценка себя-энергия снижена – тонус мышц снижен, движения замедлены – отстраненность от ситуации	Отсутствие оптимума функций организма, посторонняя мотивация, сверхудовлетворенность
3	Предстартовая апатия	Равнодушие-энергия низкая – тонус мышц низкий, движения укорочены – желание «уйти из ситуации»	Перерасход энергии, мотивация избегания неудачи

Продолжение таблицы 4

№	Состояние	Краткая характеристика	Причины возникновения
4	Предстартовая лихорадка (стресс)	Страх, тревога – избыток энергии – тонус мышц высокий, движения хаотичные – сильное желание немедленно изменить ситуацию	Сильное возбуждение, очень высокая мотивация: А – достижения (агрессия) Б – избегания (тревога)
5	Психосоматический срыв (потеря контроля над собой в ходе соревнования)	Паника, обида – энергия неуправляемая – тонус мышц снижен, движения неуправляемые, судорожные – невозможность действовать по ситуации.	Преждевременная мысль о достижении победы на пике соревновательного напряжения
6	Болевой финишный синдром	Жалость к себе, страх боли – нехватка энергии – одеревенение и тяжесть мышц – желание все бросить, не бороться	Предыдущий негативный опыт переживания острого утомления и боли, приведший к плохим результатам

Особенности соревновательных состояний являются важной информацией как при планировании и организации психологической подготовки к соревнованию, так и при рефлексивном анализе спортсменом возникших у него проблемных соревновательных ситуаций.

Таким образом, максимального спортивного результата может достичь спортсмен, соответствующий определенной психологической модели, описывающей его **мотивацию, свойства нервной системы, особенности темперамента, психические состояния, способность к произвольной саморегуляции.**

При сопоставлении реальных свойств тренирующегося с данной моделью тренер обнаруживает расхождение в достаточно большом количестве звеньев, многие из свойств спортсмена далеки от желаемых.

Большая часть из вышеназванных особенностей поддается коррекции в процессе общей и специальной психологической подготовки спортсмена.

Психическое состояние и особенности спортивной деятельности и личности

Понимаемая в широком смысле как детерминация поведения вообще, в практическом смысле мотивация представляет собой динамическое состояние, складывающееся из активных состояний психики личности, ее побуждений, которые и определяют ее деятельные акты. При этом необходимо учитывать, что в процессе мотивации происходит переход от неосознаваемых, неясных побуждений к четким целям деятельности и средствам их осуществления.

В этой связи адаптация профессионала к тренировочной и соревновательной деятельности будет иметь выраженную индивидуальную вариативность, т.к. «аппарат сличения» обусловлен теми индивидуальными характеристиками, которые лимитируют его профессиональную пригодность.

Например, циклическая тренировочная деятельность на выносливость (бег, плавание, гребля, велоспорт, лыжные гонки и т.д.) требует от спортсменов высокой активности, исполнительности, добросовестности, требовательности к себе, умения переносить неприятные, а чаще просто болевые ощущения. Кроме того, вынуждает иметь постоянно достаточный уровень побуждений (мотивации) и активности для начала однообразной деятельности.

Так как существует теснейшая связь между величиной мотивации и выносливостью человека, естественно предположить, что способность к выполнению этих требований присуща далеко не всем спортсменам. А наиболее оптимально перечисленные качества будут проявляться у ограниченной «элитарной» группы как профессиональная предрасположенность.

Отсутствие такой предрасположенности создает предпосылки для возникновения негативных психических состояний, накладывает специфический отпечаток на структуру мотивации адаптировавшихся (эффективных) и неадаптировавшихся (неэффективных) спортсменов.

В процессе тренировки неадаптирующиеся спортсмены испытывают широкий спектр негативных психических состояний и переживаний, основное содержание которых показывает спортсмену, что он не справляется с предъявляемым ему объемом работы и не приближается к «желаемому состоянию» своего мира («я» в спорте).

В этой ситуации вся активность спортсмена направлена на сканирование «угрожающих» состоянию комфорта стимулов, идет интенсивный поиск средств и методов индивидуальной адаптации (индивидуальный стиль деятельности, регрессивное поведение, индивидуальный стиль восстановления).

Но все эти средства и методы носят реабилитационный по смыслу характер и резко заостряют потребность в избегании неуспеха, неоправданно увеличивают мотивацию «любой ценой».

В итоге мотивация достижения успеха формируется, закрепляется у спортсменов, имеющих индивидуально-психологические способности к деятельности, а мотивация избегания неудач, со специфическими регрессивными изменениями, формируется у спортсменов, не соответствующих требованиям данной конкретной деятельности. Данная закономерность в свое время была широко исследована в психологии и физиологии труда, начиная с работ Мюнстерберга (1911) и Хек-Хаузена (1986).

Длительные наблюдения за динамикой психического состояния показывают, что происходит определенный сдвиг в частоте проявления гиперреакций и гипореакций под влиянием внешних и внутренних условий деятельности, который постепенно становится индивидуальным признаком спортсмена, имеющего определенный возрастной, социальный и психологический статус (табл. 5).

Таблица 5. Влияние факторов внешней и внутренней обусловленности на смещение динамики психических состояний (n = 50; P > 0,01).

№	Влияющие факторы	Тип реакции	
		Гипертонус	Гипотонус
1	Возраст	+	
2	Стаж в спорте		+
3	Стаж в команде	+	
4	Интенсивность тренировки (км/час)		+
5	Количество соревнований в сезоне	+	
6	Уровень мотивации достижения	+	
7	Потребность в избегании неуспеха		+

Продолжение таблицы 5

№	Влияющие факторы	Тип реакции	
		Гипертонус	Гипотонус
8	Эмоциональная неуравновешенность		+
9	Тревожность (Q4)	+	
10	Доминантность (E)	+	
11	Общительность (F)	+	

Описанные особенности состояния в рамках психологического знания, занимая промежуточное звено между личностью и психическими процессами, подчеркивают ведущее место изучения, диагностики и коррекции состояния в прикладной психологии, каковой является психология спорта и напряженной профессиональной деятельности.

В ней главным является обучение спортсмена умениям направлять энергию тревоги и возбуждения на достижение максимальных спортивных результатов.

И спортсмен вправе рассчитывать на то, что в ходе обучения и профессиональной подготовки ему будут предложены такие модели поведения и психического состояния, которые отвечают и его личным особенностям, и требованиям конкретного вида напряженной спортивной деятельности, специальности, амплуа на самом высоком уровне достижений.

Влияние биоритмов на динамику психического состояния при напряженной спортивной деятельности

Биологический ритм — это один из механизмов, позволяющий организму приспособляться к меняющимся условиям жизни. Только при исправности этого механизма возможна полноценная жизнь. Поэтому сведения о биоритмах необходимы как для разумного, целесообразного построения труда и отдыха, сохранения здоровья и поддержания высокой жизненной и творческой активности, так и для высочайшей мобилизации резервов организма при достижении максимальных результатов в спорте, искусстве, науке.

Из всех известных науке биоритмов наибольшее влияние на активность жизнедеятельности оказывает эндогенный биоритм, т. е. индивидуальный год, начинающийся от дня рождения. В нем четко прослеживаются в определенные месяцы периоды высокой активности и спада, склонности к травматизму и заболеваниям.

В основу метода положена оригинальная гипотеза В. И. Шапошниковой (1975 г.) о повторении генетической программы временной последовательности развития плода в эмбриогенезе в каждом годовом цикле онтогенеза.

То, что человеческая жизнь подвержена влиянию обусловленных временем закономерностей, предполагали наши предки уже тысячелетие назад. Экскурс в древнюю западноевропейскую и восточную астрологию подтвердит это. Но недостаточное внимание к научному доказательству неизбежности развития некоторых событий жизни человека оставляло эти предания за пределами науки и соответственно объективного применения в деятельности человека.

Интерес к биоритмике обострился с появлением видов деятельности и профессий так называемого первого типа: космонавтика, авиация, автотранспорт, спасательные службы, спорт высших достижений и т. д. Именно научной космонавтике уда-

лось получить данные о независимости различных биоритмов организма космонавта на орбите от суточной динамики земного времени и закономерных повышении и понижениях активности биоритмов в течение 6–12 месяцев пребывания в космосе.

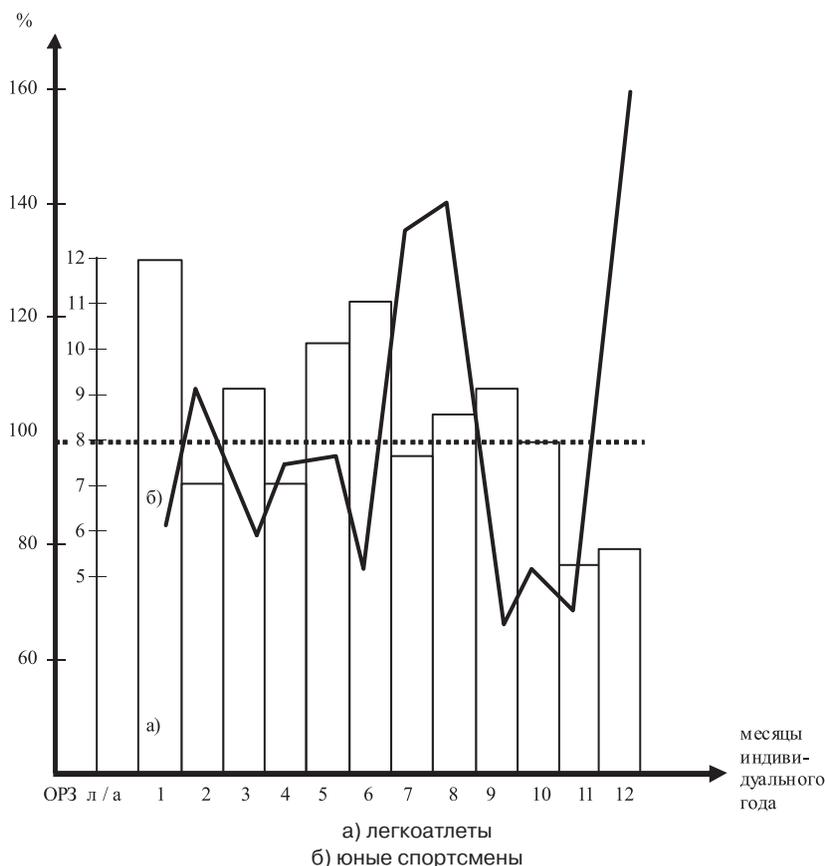


Рисунок 11. Распределение (в %) в годовом цикле 1820 лучших результатов легкоатлетов и число заболеваний ОРЗ 563 спортсменов по месяцам индивидуального года (В.И. Шапошникова, 1984).

Еще более важные результаты дала спортивная наука, изучавшая спортсменов высокого класса. Исследования показали, что в годовом эндогенном цикле существуют определенные наиболее благоприятные для проявления высших физических возможностей периоды. Этими периодами по данным анализа лучших результатов сезона у 5554 легкоатлетов ГДР и 1820 спортсменов СССР за несколько лет являются 1, 6, 9, 10 месяцы индивидуального года.

Наименьшее количество лучших результатов было показано во 2, 11 и 12 месяцы индивидуального года.

Параллельное изучение распределений по месяцам индивидуального года заболеваний детей и взрослых показало, что наименьшее число заболеваний юных спортсменов наблюдается в первые 6 месяцев индивидуального года, а наибольшее в 7–8 и 12-й месяцы (51).

Кривая заболеваемости совпадает с распределением лучших результатов высококвалифицированных спортсменов (рис. 11).

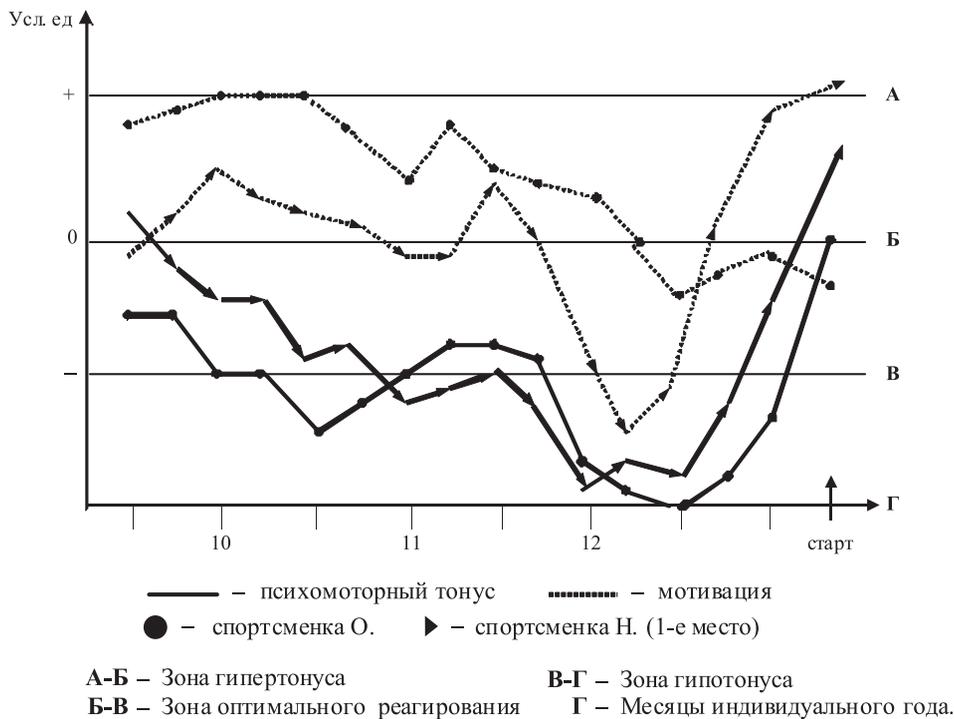


Рисунок 12. Динамика еженедельных измерений психического состояния спортсменок-близнецов по месяцам индивидуального года.

Наши наблюдения, в том числе близнецовым методом, за психическим состоянием высококвалифицированных спортсменов в зависимости от месяца индивидуального года показали их высокую взаимообусловленность. Колебания динамики психического состояния как показатель готовности к соревнованию повторяют кривую годичной.

Например, спортсменки-ходоки Н. и О. (сестры-близнецы), наблюдались на протяжении 10, 11, 12 и 1 месяцев индивидуального года. В конце 1 месяца обе участвовали в Спартакиаде народов СССР (1987). О неслучайности зависимости психического состояния от эндогенного цикла говорит параллельная динамика мотивации и психомоторного тонуса у обеих сестер-близнецов, особенно в 12-й и 1-й месяц индивидуального года, а также успешное завоевание двух медалей на дистанции спортивной ходьбы (рис. 12).

Динамика психического состояния в 11-й и особенно 12-й месяц разворачивалась в зоне гипотонуса, а в первом месяце — в зоне оптимального реагирования (к концу 4 недели).

Исследования совпадения биоритмов у сестер-близнецов навели на мысль изучать эффективность коллективов в зависимости от стадии эндоритма у его членов. Исследования в спортивных играх полностью подтвердили гипотезу. А отдельные примеры выглядят достаточно убедительными (рис. 13).

В хоккейном клубе ЦСК ВВС в день игры с омской командой «Авангард» в 1996 г. у 11 (!) из 15 игроков (включая вратаря) основного состава биоритмы находились

во 2 или 11, 12 месяцах индивидуального года (усл. балл — 0, средний по команде — 1,3 по 10-балльной шкале). ЦСК ВВС проиграл с фантастическим счетом 10:0 команде, с которой всегда играл на равных.

По самоотчетам состояние игроков характеризовалось вялостью мышц, медленной реакцией и мышлением, неузнаванием ситуаций, сильной сонливостью при ожидании на скамейке запасных, нежеланием играть.

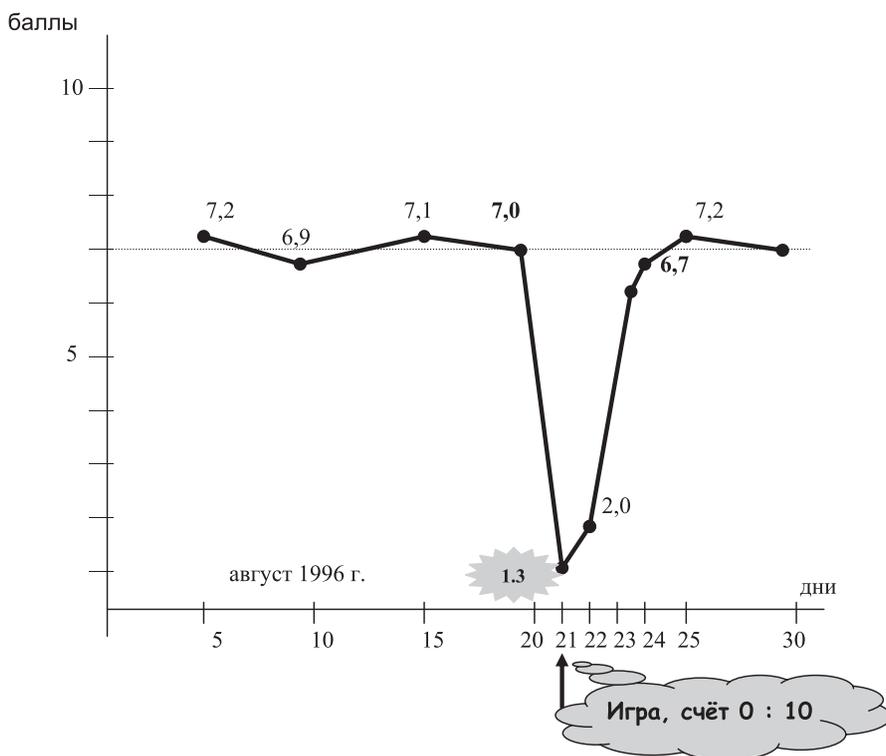


Рисунок 13. Среднее значение эндогенной активности (ЭА) хоккейной команды перед игрой, в день и после.

В качестве возможной причины врачом команды и тренерами называлось все: от гриппа до отравления. Данное состояние исчезло через 2 дня, биоритмы больше не совпадали, средний балл повысился до 6,7 балла.

Кроме эндогенного годового ритма большой популярностью пользуется изучение трехступенчатого хода жизненных процессов с временными отрезками в 23, 28 и 33 дня.

При исследовании жизни творческих людей австриец Фридрих Тельчер обнаружил четвертый ритм — 38-дневный, который показал высокую прогностичность при изучении партнерства (Аппель, 1996).

Тем самым на биоритмологическом уровне было подтверждено учение К. Г. Юнга (1875–1961) об основных функциях человека: функции ощущений, функции чувств, функции осознанного мышления и функции интуиции.

Исследованные околосесячные ритмы, таким образом, приобрели следующие содержание и функции (табл. 6).

Таблица 6. Содержание четырех основных околосуточных биоритмов человека (Вальтер А. Аппель, 1996).

Длительность и вид ритма	Содержание состояния организма
23-дневный физический ритм 11,5 дня – подъем 11,5 дня – спад	Осознанное ощущение физиологических процессов, активность тела, темп жизни, распределение времени, телесная радость, чувственность, физическая сила, скорость, выносливость
28-дневный эмоциональный ритм 14 дней – подъем 14 дней – спад	Эмоциональные, внутренние процессы, настроения, любовные увлечения, потребность в общении, теплота, романтизм
33-дневный интеллектуальный ритм 16,5 дня – подъем 16,5 дня – спад	Управляемые мыслительные процессы, говорение, чтение, писание, богатство творческих идей, ясность ума, фантазия, память
38-дневный интуитивный ритм 19 дней – подъем 19 дней – спад	Чувство прекрасного, распознавание и оценка цвета, формы, тона, запаха, вкуса, восприятие искусства, чувство стиля, творческое вдохновение, предчувствие событий, чтение мыслей и намерений

Большое значение имеет также знание суточной динамики биоритмов, оказывающих влияние на психическое состояние.

Изучение многочисленных проявлений функций организма в течение суток в различных видах деятельности (трудовой, спортивной, космонавтике и пр.) позволяет утверждать, что наряду с высокой работоспособностью в определенные часы будет наблюдаться и улучшение психического состояния, что немаловажно для более точной постановки диагноза при измерении состояния и проведении работы по психологическому воздействию. У большинства испытуемых наиболее оживленные периоды деятельности наблюдаются в 9–12 и 17–21 часы дня. Наиболее длинный период пониженной деятельности падает на раннее послеполуденное время — 13–15 часов (2).

2.5. Модели в психологической подготовке спортсмена

Психологическая подготовка спортсмена должна обеспечивать оптимальную адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам, а также адаптацию в более широком смысле этого термина — имеется в виду адаптация к социальным условиям спортивной деятельности, что особенно характерно для спортивных игр. В этом случае в систему психофизиологической подготовки включаются методы целенаправленного формирования системы установок, а также формирования у спортсмена «внутренних психологических опор».

Основываясь на многолетней практической работе со сборными командами различных специализаций, а также на анализе эмпирических моделей, представленных в различных видах спорта, можно заключить, что психологическая подготовка — это моделирование соревновательных ситуаций с помощью психологических техник, формирование установок на предстоящую деятельность как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровне, ауто- и гетерорегуляция психических состояний спортсмена и команды.

Вследствие этого данная форма подготовки потребовала психологического обеспечения, назначение которого не только в проведении диагностики, но и в разработке индивидуализированных методов воздействия и самовоздействия. На основании полученных экспериментальных и теоретических данных

была разработана модель технологии пошаговой реализации психологической подготовки, включающая в себя:

- 1) проведение психодиагностики для оценки индивидуальных особенностей спортсмена;
- 2) формирование тактики применения психологических воздействий на спортсмена в зависимости от этапа подготовки и типовых прогнозируемых ситуаций подготовки;
- 3) применение индивидуализированных техник формирования оптимального боевого состояния и готовности спортсмена к основным или главным соревнованиям;
- 4) обучение спортсменов основам психотехник саморегуляции;
- 5) применение средств и методов психологического экспресс-контроля за состоянием спортсменов в процессе подготовки и участия в соревнованиях;
- 6) выработку индивидуализированной модели психологической подготовки для каждого конкретного спортсмена.

Все это привело к пониманию психологической подготовки как процесса моделирования соревновательных ситуаций с помощью психологических техник, формирования установок на предстоящую деятельность как на осознаваемом, так и на неосознаваемом уровне, ауто- и гетерорегуляции психических состояний спортсмена и команды.

В отличие от традиционно сложившейся системы средств, которые относят к области психологической (психической) подготовки, специфика методического подхода в предлагаемом варианте заключается в следующем:

- средства и методы экспресс-контроля за состоянием спортсмена в условиях подготовки и участия в соревнованиях основываются на анализе проявлений психофизиологических механизмов адаптации к этим условиям;
- в основу диагностики индивидуальных особенностей спортсмена и выбора средств регуляции его поведения и деятельности в экстремальных ситуациях должны быть положены проявления психофизиологических свойств;
- состояние готовности спортсмена к деятельности в экстремальных условиях формируется, в основном, с учетом механизмов неосознаваемых установок;
- метод биологической обратной связи применяется как средство формирования психического состояния спортсмена.

Такой методический подход позволил экспериментально обосновать взаимосвязь психологических и физиологических факторов достижения максимального спортивного результата с целью разработки интегрального критерия соревновательной готовности.

Данный подход позволил также построить ряд теоретических и практических моделей, оптимизирующих процесс психологической подготовки.

- модель основных факторов спортивной деятельности, обеспечивающих достижение максимального результата;
- модель зоны оптимального реагирования на этапе заключительной подготовки;
- модель интегрального показателя готовности к максимальному спортивному результату на заключительном этапе подготовки;
- модель пространства основных психических соревновательных состояний;
- модель пошагового осознания причин той или иной динамики эффективности соревновательной деятельности в ходе психологической подготовки;

— модель саморегуляции психического состояния спортсмена в ходе матча в игровых видах спорта.

Модель факторов достижения максимального спортивного результата

Современные спортивные результаты сегодня доступны лишь рафинированным группам высокоодаренных спортсменов, тренировочные нагрузки которых грамотно спланированы на основании научных рекомендаций и качественно реализованы тренерами-профессионалами, имеющими высокую мотивацию и обладающими профессиональным мастерством, основанным на умелом использовании информации об индивидуальных особенностях спортсменов. И в первую очередь — психологических.

Отбор и подготовка таких спортсменов и тренеров являются важнейшей потребностью спорта высших достижений и особенно при олимпийской подготовке.

Достижение высокой степени психологической готовности к **Максимальному Спортивному Результату (МСР)**, по нашему мнению, зависит от использования психологических технологий для управления нижеперечисленными факторами МСР (В. Ф. Сопов, 1997). По уточненным данным, модель может выглядеть следующим образом:

I фактор. ИНФОРМАЦИОННОЕ ПРОСТРАНСТВО

В нем используются следующие теории: теория спортивной тренировки, теория функциональных систем, теория эндогенной активности, теория стресса, теория саморегуляции, гипноза, нейролингвистического программирования, закон Йеркса-Додсона, принцип зоны оптимального реагирования и др.
Содержание этого фактора является основой для построения моделей УТП и способствует реализации 5 фактора.

II фактор. МОТИВАЦИЯ

Основной целью и объектом воздействия является высокая мотивация самосовершенствования и достижения у спортсмена и позитивная к сотрудничеству — у тренера.

III фактор. БИОПСИХИЧЕСКИЙ РЕЗОНАНС

Отбор спортсменов на Олимпийские игры и планирование достижения ими МСР осуществляется на основании их многолетних и годичного ритмов эндогенной активности, позволяющих назвать сроки пика спортивной формы. В соответствии с типом ЦНС, ВНС, психотипом.

IV фактор. ПСИХОТЕХНИЧЕСКИЙ МИНИМУМ СПОРТСМЕНА

Спортсмен-олимпиец обучается обязательному минимуму психотехник: восстановления и релаксации, идеомоторной коррекции и совершенствования техники, технике вхождения в ОБС, техникам самоизменения (личности и взаимоотношений).

V фактор. КОНТРОЛЬ СООТВЕТСТВИЯ МОДЕЛЯМ УТП

Контроль осуществляется за: а) мотивацией, эмоциональной устойчивостью, волевым самоконтролем, интеллектуальными процессами, взаимодействием партнеров — на основании Модели личности высококвалифицированного спортсмена; б) уровнем развития специальных психических процессов, уровнем понимания своих задач, уровнем адаптированности и психической работоспособности; в) уровнем готовности к старту, ведению соревновательной борьбы.

VI фактор. УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ

Психологическое воздействие в ходе УТП и соревнований осуществляется для: коррекции мотивации, техники и тактики, индивидуального стиля деятельности, черт характера, отношений и совместных действий, психических состояний, для реабилитации и рекреации после травм.

Модель пошагового осознания причин конкретных неэффективных действий

Пошаговое осознание причин конкретных неэффективных действий осуществляется для выработки актуальных целей психологической подготовки.

Таблица 7. Схема пошагового осознания причин неэффективных действий.

№	Пошаговые этапы	Семантическое и функциональное содержание действий по осознанию причин и формированию ОБС
1	Осознание неэффективных действий	Анализ игры
2	Ощущение и вербализация внешних причин неэффективных действий	Анализ своих неэффективных действий
3	Ощущение и осознание внутренних ощущений	Анализ ощущений и чувств
4	Осознание и моделирование внутреннего состояния (ОБС)	Создание образа эффективных действий
5	Формулирование элементов ОБС, соединение их в Факторы Психической Готовности (ФПГ, Сопов, 1997) к игре. Проговаривание спецформул	Составление и освоение формул ОБС
6	– Самовнушение информации, осознание ее. Закрепление установки. – Реализация установки и ОБС в ходе идеомоторного тренинга	Идеомоторный тренинг и закрепление установок
7	Ободрение и закрепление эффекта всей работы	Реализация в ходе соревнования

Очень часто спортсмен, владеющий техникой вхождения в ОБС, в силу нарушения техники движений, изменения тактики, ухудшения физической формы, неблагоприятного эндогенного биоритма теряет образ ОБС, не понимает причин плохой игры.

В этом случае возможно применение пошаговой системы осознания причин неэффективных действий и формирования нового образа ОБС. Она проводится психологом в 7 этапов, иногда вместе с тренером, владеющим навыками психологической подготовки спортсмена (табл. 7).

Модель зоны оптимального реагирования

Принцип зоны оптимального реагирования активно используется при контроле предстартовых состояний и назначении мероприятий и процедур функционального и психологического восстановления.

На наш взгляд, основная функция состояния — это сохранение особенностей динамики и взаимодействия подсистем психики и сомы (с доминированием психики).

При исследовании психических состояний, предшествующих соревновательной деятельности, был обнаружен ряд закономерностей, имеющих практическую ценность при оценке результатов предстартовой диагностики и построения прогнозов на этой основе. Одной из таких закономерностей является «минимизация» психологических показателей как перераспределение в русле психологи-

ческой установки на определенную деятельность. Существенным дополнением к данным о положительном влиянии синергизма симпатического и парасимпатического отделов нервной системы является принцип вегетативного равновесия, оказывающий стабилизирующее влияние на психическую устойчивость при неуспешной деятельности. Подтверждаются закономерности закона Йеркса-Додсона об U-образной зависимости между уровнем мотивации или возбуждения (В. А. Ганзен, 1984).

Обобщенное представление об этих закономерностях и результаты длительных исследований состояния спортсменов в различных условиях тренировки, предшествующих соревнованиям в нескольких видах спорта, позволили нам сформулировать принцип «зоны оптимального реагирования» (ЗОР). Его суть заключается в установлении тесной зависимости между стабильной динамикой состояния в определенных пределах на протяжении 3–5 недель на этапе заключительной подготовки и последующим успешным выступлением на соревнованиях.

Ключевыми понятиями принципа ЗОР являются наличие на каждом этапе подготовки спортсмена:

- а) специфического (актуального) оптимума, отражающего характер приспособления спортсмена к нагрузке;
- б) разброс показателей состояния от «идеального нуля отклонения».

Модель интегрального показателя готовности к максимальному спортивному результату на заключительном этапе подготовки

Модель интегрального показателя готовности к максимальному спортивному результату (МСП) на заключительном этапе подготовки (ЗЭП) является важным ориентиром при оценке готовности спортсмена к соревнованию с целью отбора в команду.

Принцип «Зоны оптимального реагирования» может быть положен в основу модели интегрального показателя готовности к максимальному спортивному результату в любых видах спорта, преимущественно *в видах спорта на выносливость*.

Модель построена на следующих закономерностях:

1. Стабильная динамика психофизиологических параметров на психологическом, вегетативном и психомоторном уровнях состояния в течение 3–5 недель этапа заключительной подготовки характеризуется показателями, которые размещаются в следующих оптимальных зонах реагирования:

- мотивация — 22–24 балла мотивационной шкалы Сопова;
- тревога — 8–10 баллов шкалы тревоги Спилбергера;
- вегетативное реагирование — 15–20 мА шкалы бипотенциометра в тренировках, 30–40 мА — перед соревнованиями;
- психомоторный тонус — 8–10 баллов 10-балльной шкалы, от 0,550 ед. дозир. ДММ.

2. Доминирование оптимальных значений мотивации и психомоторного контроля за 1–3 недели до соревнований.

3. Высокие значения индивидуального эндогенного биоритма на этапе ЗЭП (7–10 баллов).

4. Быстрое восстановление показателей БП тела или КСП после нагрузки до оптимального уровня.

Рисунок 14 иллюстрирует модель интегрального показателя готовности к максимальному спортивному результату на заключительном этапе подготовки.

Психологическая подготовка (ПП) спортсменов высокой квалификации должна иметь определенную структуру в виде последовательных «шагов» решения задач подготовки, которые определяются спецификой видов спорта.

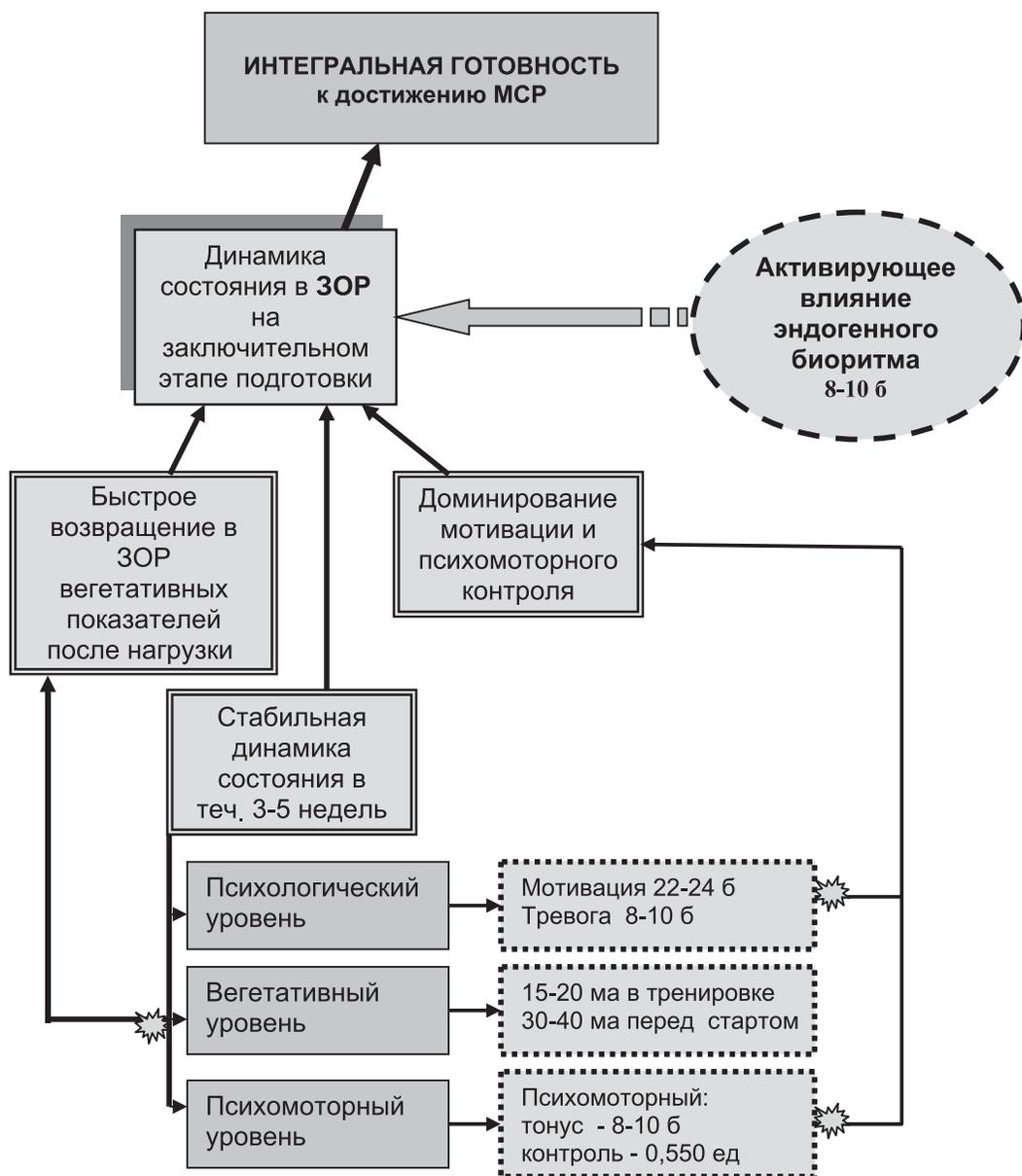


Рисунок 14. Модель интегрального показателя готовности к максимальному спортивному результату на заключительном этапе подготовки.

Для спортивных игр психологическая подготовка может включать следующие подпрограммы:

1 подпрограмма: выбор стратегии ПП на основании эндогенной биоритмологической активности (ЭБА)

Подпрограмма предвдывает начало психофизиологической подготовки спортсменов на этапе заключительной подготовки (ЗЭП) к соревнованию и состоит из следующих этапов:

1 этап. Расчет индивидуального уровня ЭБА игроков.

2 этап. Комплектация игрового состава игроками, имеющими преимущественно высокий ЭБА (7–10 баллов).

3 этап. Психодиагностика структуры игрового лидерства по результатам отборочных (предварительных) игр, определение статуса игроков.

4 этап. Комплектование групп для ПП:

- а) игроки, имеющие высокий статус, но низкий уровень ЭБА, проходят курс энерговосстанавливающей ПП и питания с применением биодобавок;
- б) игроки, имеющие средний и низкий статус, но высокий уровень ЭБА, проходят курс ПП, направленный на оптимизацию игрового взаимодействия и межличностных отношений.

2 подпрограмма: Рефлексивная саморегуляция (РСР) психофизиологического состояния (с элементами НЛП) в ходе матча (HOCKEY-NAWIGATOR)

Данная техника применяется чаще всего в ситуации дефицита времени и мотивации у игроков для регулярных групповых сеансов ПП и включает в себя следующие этапы:

1 этап. Освоение основ психической саморегуляции:

- а) с применением техник НЛП;
- б) индивидуальное обучение основам аутотренинга и идеомоторики;
- в) простейшая схема применения навыков самовнушения, идеомоторики, релаксации и регуляции дыхания;
- г) применение биологической обратной связи (БОС) и оценка эффективности саморегуляции М-тестом (А. В. Алексеев, 2003).

2 этап. Освоение техники «постановки диагноза» своему состоянию в ходе матча (1 часть NAWIGATOR — Где Я?)

3 этап. Освоение техники РСР по замене неблагоприятных состояний на благоприятные в ходе матча (2 часть NAWIGATOR — Мои ответы на проблемы матча).

4 этап. Применение стимулирующего планшета-тренажера в ходе матча.

3 подпрограмма: система упражнений психологической подготовки вратаря

В силу специфики деятельности и важности роли вратаря (особенно хоккейного) для достижения результата в матче его подготовка носит более системный и хронологически зависимый характер и включает следующие этапы:

1 этап. Расчет индивидуального эндогенного биоритма на игровой сезон.

2 этап. Обучение психотехникам:

- а) психическая саморегуляция процессов восстановления;
- б) идеомоторная тренировка и визуализация основных сюжетов игры вратаря;

- в) техника вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС);
- г) техника РСР (см. выше) психофизиологического состояния в ходе матча (NAWIGATOR).

3 этап. Построение циклограммы предматчевой ПП и неукоснительное выполнение ее процедур (см. табл. 12).

Модель навыка саморегуляции психического состояния

Модель навыка саморегуляции психического состояния является важной составной частью обучения спортсмена психической саморегуляции как форма обратной связи.

После обучения основным техникам психофизиологической саморегуляции спортсмен последовательно, с интервалом в 1–2 мин, в течение 1 мин выполняет: а) активизацию состояния (переживания чувства радости); б) релаксацию мышечную и психическую; в) вхождение в ОБС; г) релаксацию. При этом регистрируется ЧСС, уровень БП тела или КСП или ЭКС, желательно в непрерывном режиме.

Кривая разброса показателей при успешном освоении техники РСР напоминает букву М (А. В. Алексеев, 2003) с амплитудой не менее +15–30% от фона. Величины целевых изменений по значимости располагаются следующим образом: 1 — радость; 2 — релаксация; 3 — мобилизация. По результатам тестирования вносятся коррективы в психофизиологическую подготовку (рис. 15).

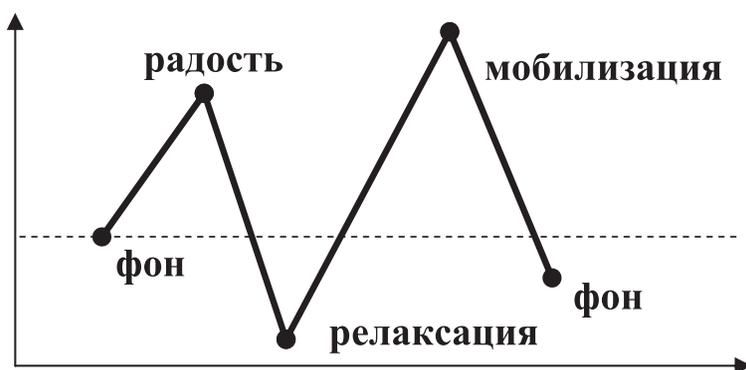


Рисунок 15. Динамика состояния спортсмена при освоении техники РСР.

3. Формирование психологии спортсмена высокого класса

3.1. Особенности тренировочного процесса в спорте высших достижений

При организации тренировки спортсменов, ориентируясь на модель, необходимо постоянно уделять внимание формированию у них **психологии спортсмена высокого класса**. Из-за неспособности перестроиться психологически к новым требованиям многие талантливые спортсмены буквально истощали себя попытками доказать, что эти новые требования им не нужны.

Тренер, готовящий резерв, должен максимально информировать спортсменов о тех требованиях, которые ждут их на уровне сборной команды, а значит, максимально приближать условия своих тренировок к этим требованиям. Двухразовые тренировки стали нормой для юношей, стремящихся к достижению результатов международного класса. Это привело к необходимости создавать максимум условий для быстрого восстановления, что возможно только при хорошей организации тренировочного процесса и отдыха.

Тренирующийся спортсмен большую часть времени находится под контролем тренера. И он вправе ожидать чуткого, доброго отношения к себе, взаимопонимания, доверия, а не просто делового контакта. В ином случае закладывается основа для будущего конфликта между спортсменом и тренером.

Эти закономерности особо проявляются в видах спорта на выносливость, так как сама циклическая работа ставит спортсмена в жесткие условия необходимости выполнять **однообразную и монотонную работу** в строгом режиме, ограниченную темпом, временем или пространством (дистанцией). Циклическая работа в этом режиме способна вызвать ряд психических состояний, значительно влияющих на эффективность тренировки и на дальнейшую реализацию функциональной подготовленности в соревнованиях.

Прежде всего и наиболее часто возникает **состояние монотонии**, которое характеризуется потерей интереса, скукой, сонливостью, общей реакцией в сторону снижения активности.

Состояние психического пресыщения возникает тогда, когда тренировки продолжают без изменения условий. Наиболее часто оно возникает в конце подготовительного периода, когда спортсменам начинает надоедать однообразная работа, а часто проводить скоростные тренировки еще рано.

В этом случае возникает сильный **психологический конфликт**: нежелание работать в прежнем режиме, отрицательное отношение к нему входит в противоречие с сильными мотивами, побуждающими спортсмена продолжать подготовку к главному старту сезона. (Здесь необходимо иметь в виду, что чем сильнее мотивы достижения цели, тем легче спортсмен выходит из этого конфликта).

В результате вместо скуки и апатии, заторможенности возникает состояние напряжения и беспокойства с возможными аффективными разрядами (грубость, отказ от работы, слезы), которые могут приниматься за утомление и быть поводом для снижения нагрузки.

Тренировка на выносливость требует значительных физических и психических напряжений для преодоления утомления, возникающего в различных системах

организма и носящего характер своеобразного **болевого «финишного» синдрома**.

Умение преодолевать этот болевой барьер является яркой психологической чертой бойцовского характера.

Частое переживание подобных состояний в тренировочном процессе без осознания причин их появления, их роли в достижении максимального спортивного результата и главное — без попыток сознательно ими управлять создает предпосылки к появлению **психического перенапряжения**.

Самым доступным средством профилактики негативных тренировочных состояний является организация учебно-тренировочного процесса предельно разнообразно как по содержанию, так и по форме (новые упражнения, их необычные варианты, экзотические виды спорта, смена мест тренировки, необычные места и спортсооружения для других видов спорта и т. д.).

Важнейшим компонентом влияния на отношение спортсмена к предъявляемой нагрузке является поиск мотивации для **каждого** тренировочного занятия и даже отдельных упражнений.

Большую роль в психопрофилактике нервно-психического перенапряжения сыгрывает психологический режим построения *каждого тренировочного урока*. Он состоит из шести психологически этапов.

Психологические этапы одного тренировочного урока

- 1. Этап планирования, мысленная настройка на тренировку** (основой является план тренировочных занятий, расписанный хотя бы *на месяц* вперед, недопустимо являться на тренировку не зная *характера работы*).
- 2. Разминка, идеомоторное представление тренировочной работы, наиболее сложных и опасных элементов и ситуаций** (основой является анализ предыдущих уроков и имеющихся хронических проблем).
- 3. Основная работа в режиме «мобилизация — расслабление»** (основой являются полученные ранее навыки релаксации и мобилизации и личная модель соревновательного поведения).
- 4. Заключительная часть («заминка»)** — снижение возбуждения ЦНС моторными упражнениями, дыханием.
- 5. Психологический анализ проделанной работы** (позитивное представление всего, что было сделано, и закрепление установок на позитивное представление предстоящей работы следующих уроков).
- 6. Расслабление и отдых** (основой являются знания психогигиены и восстановления после тренировочных нагрузок, психорегуляция, музыка, ароматерапия, позитивное восприятие себя).

3.2. Особенности соревновательной деятельности в спорте высших достижений

Главным *системообразующим фактором* спорта высших достижений является *максимальный спортивный результат*.

Он достигается только на крупных соревнованиях, в условиях жесткого противоборства соперника, мощного социального стресса (ожидания болельщиков, спонсоров, тренеров) и стресса самой соревновательной деятельности (утомле-

ние, боль, страх). И хотя эти стрессоры действуют непродолжительное время — их сила максимальна, действие — разрушительно.

Под их влиянием возникает целый ряд психических состояний как непосредственно перед стартом, так и во время соревнований и после них.

Традиционно выделяются такие предстартовые состояния, описанные в учебниках по психологии спортивной деятельности, как *предстартовое благодушие, предстартовая апатия, предстартовая лихорадка и боевая готовность*. Спортивными психологами в последнее время собран экспериментальный и фактологический материал, позволивший более точно описать все многообразие психических состояний в спорте высших достижений (см. выше).

Подробное изучение спортсменом и тренером признаков этих состояний — важный шаг по управлению собой в ходе соревновательной борьбы.

В условиях соревновательной деятельности динамика психических состояний (уровень предстартового возбуждения или мотивация) вступает в нелинейную зависимость с уровнем спортивных результатов.

Эта зависимость описывается законом Йеркса–Додсона, который гласит: «Для достижения максимального результата необходим оптимальный уровень предстартового возбуждения (или мотивации)».

Согласно этому закону, максимальный спортивный результат не достигается: а) в зоне низких значений возбуждения (здесь преобладает предстартовая апатия); б) в зоне высоких значений возбуждения (здесь преобладает предстартовая лихорадка, стресс); и лишь в зоне оптимума возбуждения (в) возникает Оптимальное Боевое Состояние (ОБС), приводящее к максимальному спортивному результату (см. рис. 4).

4. Элементы психологической подготовки спортсмена высокого класса

4.1. Психологическая подготовка как вид познавательной деятельности

Несмотря на то, что, по мнению ряда специалистов, акцент современных исследований в психологии спорта смещается в сторону личности человека-спортсмена как высшей инстанции управления не только психическими процессами, но и психофизиологическими функциями (А. В. Родионов, 2009; В. Н. Непопалов, 2004; В. Р. Малкин, 2001), в сторону изучения индивидуального стиля деятельности и структур, его обеспечивающих (В. С. Мерлин, 1979; В. А. Нилопец, 1979 и др.), основной целью этих исследований является нечто другое.

А именно — получение исходного материала для, как минимум, психолого-педагогических рекомендаций, а как максимум, для построения эффективной системы психологической подготовки, имеющей к тому же веско обоснованную функциональную структуру.

Но ни длительная история вопроса, ни разносторонний и междисциплинарный подход к исследованиям психологической подготовки не приблизили решение проблемы многоуровневости психологического воздействия на спортсмена.

Есть представление о человеке как саморазвивающейся и самоорганизующейся системе, состоящей из относительно замкнутых подсистем (уровней) — физиологической, психологической, социальной. Между ними, как считал В. С. Мерлин, существует многозначная зависимость. В качестве основного промежуточного звена, определяющего особенности таких взаимосвязей и такой взаимозависимости, обычно рассматриваются виды человеческой деятельности.

Одной из форм избегания методологических проблем являлось формулирование психологической подготовки как педагогического процесса (не деятельности) с акцентом на состояние готовности спортсмена, причем только отдельных свойств, но не личности в целом (А. Ц. Лалаян, 1976; Н. А. Худадов, 1977; В. М. Мельников, 1985; Г. Д. Горбунов, 2008).

При этом совершенно игнорировалась роль психического состояния как модификации целостной личности в данный конкретный момент, сводя его описание к эмоциональным реакциям и проявлениям функциональных свойств.

Сама же практика работы психолога сводится только к воздействию или совершенствованию выделенных абстрактно свойств. Методологически такой функциональный подход и «атомарное» рассмотрение обычно приводят к несоответствию объекта и средств, объекта и методов, методов и средств, а также продуктов исследования и мер воздействия (В. Р. Малкин, 2001, 2007; В. Н. Непопалов, 2004; В. Ф. Сопов, 2005).

Очень часто происходит простое использование возможно большего числа методов воздействия в надежде найти «эффективное сочетание». В последнее время это преподносится под прикрытием теорий интегративной психологии.

Возникшее противоречие между пониманием психологической подготовки или как процесса, или как деятельности требует исследования ее как реальной действительности, часто существующей самостоятельно, без участия выделения ее ни как объекта воздействия тренера, ни психолога и даже спортсмена.

Этой реальной действительностью может быть психологическая подготовка спортсмена как **вид познавательной деятельности**.

Строение этой деятельности, как и любой другой, включает в себя для анализа следующие составляющие:

1. Требования
2. Объекты
3. Средства
4. Формы знаний
5. Процедуры их создания
6. Мотивы

Тогда психологическая подготовка — это деятельность по формированию знаний о том, ЧТО делать, КАК делать и КОГДА делать. И, соответственно, ее изучение должно быть построено на основании деятельностного подхода, с обязательным применением анализа генетического и функционального в динамике развития личности в специфической познавательной деятельности, какой является психологическая подготовка.

4.2. Формирование отношения к спортивной деятельности

Одной из важных проблем психологической подготовки в современном спорте является проблема возникновения у спортсмена, добившегося больших результатов, ставшего чемпионом, внутриличностного конфликта.

Внутриличностный конфликт — это конфликт внутри человека между различными сторонами его «Я», между его желаниями, между сиюминутными потребностями и той системой норм и ценностей, которая заложена в нем с детства. К такого рода конфликту можно отнести столкновение между желанием и нежеланием чего то конкретного, между реально имеющимся и тем, что хотелось бы иметь, между Я-реальным и Я-идеальным. У конфликтной личности часто нет ответа на вопросы «Кто я?» и «Где я?».

Внутриличностный конфликт имеет ряд важных особенностей, которые необходимо учитывать при работе с ним:

- необычность причин и структуры конфликта. Он не связан ни с другими личностями, ни с группами;
- специфичность форм протекания и проявления. Тяжелые переживания могут достигать болезненных степеней — возникает невроз;
- латентность. Внутриличностный конфликт трудно обнаружить. Спортсмен и сам не осознает, что находится в состоянии конфликта. Может скрывать его под эйфорическим настроением или за активной деятельностью.

Чаще всего возникновение внутриличностного конфликта связано с проблемами, возникающими в жизненной ситуации индивида реально или кажущимися таковыми. В спортивной деятельности таким моментом является переход спортсмена из статуса «один из многих» в статус «единственный» — чемпион.

Начнем с «философского» уровня понимания слова «чемпион». Чемпион — это лучший, первый, возможно, единственный и неповторимый. Это тот, кто сразу стал виден всем. И всем сразу стали видны его недостатки, в том числе и те, которые до победы считались «продолжением его достоинств». С этого момента чемпион имеет одно лишь право — быть чемпионом всегда. Это огромная нагрузка на психику.

В этот период происходит переоценка многих ценностей и, в первую очередь, объектом оценочных размышлений чемпиона становится категория «соотношение затраченных усилий и полученной компенсации». В понятие «компенсация» входит не только материальный фактор, но и моральный. Мы с вами знаем, как часто ранит именно моральная недооценка совершенного спортивного подвига.

Вот здесь и начинается психология, и прежде всего психология внутриличностного конфликта, и здесь кроется один из подводных камней «синдрома чемпиона». Неверно оценив это соотношение — переоценив свой труд и недооценив компенсацию чемпион рискует пойти по одному из двух тупиковых путей.

Первый — элементарная обида на тех, от кого зависела эта компенсация, от кого исходили какие-либо обещания. Здесь могут оказаться кто угодно: и президент клуба, и спонсор, и старший тренер, и врач, и пресс-атташе, и журналисты вообще, и какой-то конкретно и, что самое грустное, собственный тренер, с которым «отпахали» несколько лет, идя к победе. Поражает самоуверенность, с которой спортсмен дает всему оценки.

Юниор, самбист и дзюдоист А. проходил вместе с 4 талантливыми борцами специальную психологическую подготовку к чемпионату страны по дзюдо. Проверить освоенную технику вхождения в боевое состояние решили на взрослом чемпионате по самбо. Он выступил выше всех ожиданий и прогнозов, заняв второе место. Но... вдруг решил, что не стал чемпионом среди взрослых только потому, что применял новую настройку на борьбу, чем поверг в изумление своего опытного и заслуженного тренера и товарищей по команде, которые считали, что успешно выступили именно благодаря этой настройке.

Не надо быть сильным психологом, чтобы спрогнозировать у обидевшегося спортсмена падение мотивации к тренировкам, да и к участию в соревнованиях, особенно некоммерческих. Известно, что обида — ноша тяжелая, и лишает она тренирующегося спортсмена важного психического состояния — **чувства удовлетворенности**. А именно оно (и это установлено психологами во всех видах трудовой и творческой деятельности) является двигателем, побудителем к продолжению напряженной работы.

Второй путь — сложней и опасней для чемпиона. Это, собственно, и есть то видимое проявление синдрома чемпиона под названием «звездная болезнь». У спортсмена неоправданно завышается самооценка и все что он делает, переводится им в разряд «исключительное и совершенное». А то, что предлагают другие, встречается со скепсисом или просто осмеивается.

Парадокс в том, что в число первых объектов критики такого чемпиона попадает чаще всего именно режим и система тренировки, приведшая его к успеху. И вы, конечно, догадываетесь, в какую сторону требует изменить нагрузку чемпион.

К огромному сожалению, этот вариант синдрома встречается достаточно часто и у тренеров-чемпионов, заводя их в дебри шарлатанства.

У чемпиона гипертрофированно развивается такой **тип ошибочного мышления**, как «доверие своему внутреннему имиджмейкеру», приводящий к святой уверенности, что его победа теперь автоматически гарантирует успех во всем, что он делает, но без тех усилий, что потребовались для первой победы. Конечно, свою роль здесь сыграет и характер спортсмена. Холерический темперамент, избыточная общительность, эмоциональность, честолюбие, низкая внутренняя дисциплина, самоуверенность — вот черты, чаще других провоцирующие нежелательное поведение.

Работать тренеру с таким спортсменом непросто. И к тому же данный тип склонен к конфликтному поведению. Вы обратили внимание, что в обоих случаях фигурировали и самоуверенность, и падение мотивации. Сюда можно добавить, что эти спортсмены часто слабы в теории спортивной тренировки и игнорируют объективные законы природы и организма.

И тогда мы можем увидеть еще несколько вариантов проявления «синдрома чемпиона», которые наблюдались не только у борцов, но и во многих индивидуальных и командных видах спорта, что позволяет говорить об общей закономерности.

Тренировка по времени занимает гораздо больше времени, чем соревнование, и именно здесь закладываются многие ошибки, проявляющиеся в соревнованиях, я бы сказал, на тренировке формируется все: и то, что внутри, и то, что вокруг спортсмена.

Изменив свою мотивацию, чемпион начинает себя буквально истощать, доказывая, что теперь к нему должны применяться новые требования, и начинает искать психологический комфорт на тренировках. У него формируется комплекс — тяжелое утомление физического характера и **поиск комфортного психического состояния** после него. Этот комплекс является основной психологической причиной стойкого падения результатов (как тренировочных, так и соревновательных), потому что синдром **«Психическое комфортное состояние после максимальной работы при высоких результатах»** может трансформироваться в синдром **«Психологическое комфортное состояние любой ценой, вне зависимости от объема работы и качества результата»**.

Чемпион с завышенной самооценкой все чаще начинает воспринимать тренировочные задания тренера как скучные, однообразные, и это тут же приводит к появлению нежелательных состояний.

Прежде всего и наиболее часто возникает **состояние монотонии**, которое характеризуется появлением признаков усталости задолго до наступления истинного утомления.

Состояние психического пресыщения возникает тогда, когда тренировки продолжают без изменения условий. Наиболее часто оно возникает тогда, когда спортсменам начинает надоедать однообразная работа.

В этом случае возникает сильный **внутриличностный психологический конфликт**: нежелание работать в прежнем режиме, отрицательное отношение к нему входит в противоречие с сильными мотивами, побуждающими спортсмена продолжать подготовку к главному старту сезона (здесь необходимо иметь в виду, что чем сильнее мотивы достижения цели, тем легче спортсмен выходит из этого конфликта).

Еще более неожиданно может проявляться «синдром чемпиона» в соревнованиях. Наиболее известно проявление так называемого «предстартового благодушия». Это состояние характеризуется тем, что чемпион недооценивает ситуацию, так как переоценивает себя (см. вышесказанное). Это приводит к снижению энергии, тонуса мышц, замедлению реакций, сверхудовлетворенности, отстраненности от ситуации соревнования (в ход идет и «мобильник», и общение с друзьями и пр.).

Боксер Т., чемпион Европы, готовясь к участию в чемпионате мира, принял участие в первенстве своего спортобщества и по жеребьевке попал на кандидата в мастера. Тренер кандидата, понимая ситуацию, дал ему установку активно провести 1-й раунд,

а затем отрабатывать защиту. Установку своего тренера Т., видимо, «не слышал», небрежно начал бой, откровенно готовя свой коронный удар. Но случилось неожиданное — он пропустил от активного новичка столь мощный удар, что судья открыл счет, а врач из-за рассечения брови снял его с соревнований.

Состояние, появляющееся, когда еще «не чемпион» решил, что он «уже чемпион», обсуждается редко, но возникает оно очень часто. Это так называемый **психосоматический срыв (ПСС)** — состояние дезинтеграции во взаимодействиях между психикой и соматическими функциями, нарушающее управление двигательным аппаратом, потеря контроля над собой, проявляется на пике психического и физического напряжения в деятельности. Наиболее частым пусковым механизмом является допущенная спортсменом преждевременная мысль о достигнутой победе, результате.

Борец Р., ведя в счете на Олимпийском турнире, за 1 минуту до конца схватки подумал: «Телеграмму домой подпишу — твой чемпион!.. » Из его описания того, что произошло дальше: « ... вдруг какой то холод в мышцах, вялость, сила как будто не ушла, но не могу ничего сделать, твердый стал, соображать начал медленно. А он, как почувствовал, вдруг взорвался и накатил... плакать хочу, как глупо проиграл... »

Проблемы «синдрома чемпиона» быстро не решаются. Требуется изменить **систему его отношений** — к факту чемпионства, к тренировкам, к характеру нагрузки, даваемой тренером, приучить чемпиона к режиму тренировок. А это **управление мотивацией, устранение причин внутриличностного конфликта** — процесс, требующий знаний психологии управления и основ психотерапии.

Готовность выполнять какую-либо работу проявляется **в отношении к этой работе, к отдельным ее составляющим**. Наблюдения психологов-практиков показывают, что все отношения в спорте можно объединить в три группы: **отношение к спортивной деятельности, отношение к тренировке, отношение к соревнованиям**.

Успех спортсмена зависит от степени сформированности этих отношений, которая проявляется в **безусловном** принятии спортсменом программы подготовки.

Рассказав о требованиях, предъявляемых к личности спортсмена высокого класса, и условиях возникновения неблагоприятных состояний как в тренировках, так и соревнованиях, мы можем коснуться некоторых ключевых моментов психологической подготовки спортсмена.

Формирование отношений — процесс длительный и непрерывный. В нем есть своеобразные пики — этапы заключительной подготовки к крупным соревнованиям. Если в подготовительном и предсоревновательном периодах идет постепенное формирование отношений и воспитание отдельных качеств, то на заключительном этапе происходит интенсивная реализация всей совокупности отношений, акцентируются положительные свойства личности, совершенствуются навыки саморегуляции.

*Главным методом работы тренера со спортсменом в этом периоде является **убеждение**, проводящееся в форме бесед, направленных на формирование у своего ученика психологии спортсмена высокого класса.*

Эта психология складывается, прежде всего, из веры в себя и в свои возможности. Как бы ни было трудно и как бы ни были горьки временные неудачи, необходимо верить, что предел не достигнут, возможности далеко не исчерпаны и можно выдержать значительно более высокие тренировочные нагрузки.

Спортсмен должен быть убежден (и надо всячески подкреплять эту убежденность), что его организм способен к быстрому и качественному восстановлению.

Спортсмен испытывает большое утомление. *Но только оно дает тренирующий эффект, только преодоление усталости позволяет совершенствовать выносливость и ожидать качественного скачка в результатах.*

Требуется убедить спортсмена в том, что перед тренировкой необходимо быть в отличном настроении, чувствовать себя бодрым и жизнерадостным, верить в успех.

Необходимо избегать мыслей о «чудесном» выигрыше. Они размагничивают спортсмена, ослабляют его волю к победе, к преодолению препятствий.

Каждый легко может верить в чудо, но далеко не каждый — в себя.

Несмотря на всю серьезность и тщательность тренировочной работы, необходимо все же помнить, что спорт — это игра. Но игра очень серьезная. Поэтому в ней выигрывает тот, кто играет смело, решительно, азартно, свободно. Необходимо приучить спортсмена к мысли, что *выигрывает тот, кто получает наслаждение от этой серьезной игры, от самого процесса подготовки и участия в ней.*

Спортсмен должен помнить, что его обиды на кого-то всегда работают против него: *обиженный человек не может до конца отдаться работе — он слишком жалеет себя.* Поэтому, какими бы сложными ни были отношения с тренером, надо всегда помнить: этот человек желает тебе добра! В противном случае зачем он переносит те же лишения?

Высококласному спортсмену нелегко перенести отрицательную оценку. *Но он должен найти в себе мужество и сказать себе, что, значит, еще недостаточно хорошо, где-то недоработал, дал себе послабление.* Это подхлестнет к новой, напряженной работе.

Любой старт вызывает напряжение. Но спортсмен должен уверенно подходить к соревнованиям. Эту уверенность должен вселить **анализ проделанной работы**, этапных целей, которых удалось достигнуть. Соревнование для спортсмена — своеобразный праздник готовности. И ее нужно не только вызвать, но и закрепить переживание чувства готовности в сознании спортсмена.

В соревнованиях спортсмен должен спокойно и уверенно реализовать то, что заложено упорным трудом на тренировках.

Спортсмен высокого класса должен всегда помнить, что он закаленный боец и может выступить на должном уровне в любом состоянии. Это его привилегия. *Он должен быть уверен в том, что спокойно, уверенно, на высоком боевом подъеме выполнит все, что требуется.*

Сформированное таким образом отношение к спортивной деятельности является фоном, на котором проводится специальная психологическая подготовка с применением специальных методов.

4.3. Психологическая подготовка в профессиональном хоккейном клубе

Организация УТП профессионального хоккейного клуба оставляет очень ограниченное время для мероприятий психологического обеспечения. С другой стороны, сдерживающим фактором является уровень профессионального самопонимания игроков — доминирует представление, что профессиональный хоккеист изначально обладает всеми необходимыми качествами, а тренеру остается лишь манипулировать составом.

Поэтому при работе психолога в такой ситуации используются наиболее эффективные по воздействию, кратковременные по длительности и вызывающие

интерес с точки зрения игроков методы. Процесс применения этих методов напоминает течение рискованных переговоров с непредсказуемым результатом, т. к. партнер может в любой момент прекратить их.

Рефлексия своего актуального состояния с целью замены его на более эффективное является одним из таких методов.

Помимо владения техникой ведения дискуссий, анализа и принятия решений, мгновенной причинно-следственной психотерапии и манипулирования, психологом используется фиксация результатов дискуссий в виде целевых планов. Один из вариантов данной технологии применялся в 2003–2007 гг в хоккейном клубе РХЛ «Динамо» (Москва).

Используя схему рефлексивного процесса, реализуют следующие этапы реального процесса формирования образа оптимального боевого состояния через процедуру постановки целей на определенный этап подготовки.

Процесс постановки игроками целей на предстоящий сезон является мощным мотивационным инструментом, нацеливающим и воспитывающим игрока на достижение успеха.

В то же время процедура постановки личных целей является очень эффективным тестом на оценку профессионализма игрока, понимания своих спортивных проблем, отношения к проблемам команды, выявления скрытых мотивов.

Для этих целей нами была разработана «Карта Целей Игрока» и инструкция с примерами и принципами постановки возможных целей.

Анализируя прошедший сезон, свои сильные и слабые стороны, игрок ставит перед собой долгосрочные на сезон и краткосрочные на определенный период цели по четырем уровням подготовки: технической, физической, тактической и интеллектуальной (психологической) (см. табл. 8).

Процедура рефлексии в процессе постановки целей

1 этап. Остановка. Ситуация анализа, в которой игрок проводит «инвентаризацию» своего состояния и параметров функциональной и технической подготовленности в произвольной форме, принятой в клубе.

2 этап. Фиксация. Предлагается этап определенной длительности, в котором игрок должен достичь определенных целей. В данном случае это были цели сезона в целом и этапов подготовки к чемпионату.

Инструкция: какие типы целей ставить и как это делать

- Краткосрочные цели должны являться *ступеньками* для достижения долгосрочных целей. Достижение краткосрочных целей мотивирует игрока, так как он видит немедленное улучшение в игре.
- Ставьте цели, ориентированные на улучшение *своей игры* (индивидуальной и во взаимодействии), вместо целей, ориентированных на результат, против других: эти цели *легче контролировать* и они более гибкие.
- Ставьте *позитивные цели* вместо негативных: они повышают внутреннюю мотивацию, воспитывают игрока ориентированным на успех, *моделируют ситуацию успеха*. Негативные цели лишь *подчеркивают* наше желание *избежать ошибки*.
- Ставьте эффективные и *значительные* цели: как для себя, так и для команды. Ставьте *конкретные* цели для себя. Акцент следует делать *на качестве*, а не на количестве.

Таблица 8. Цели игрока хоккейного клуба на предстоящий сезон.

	Технические цели	Тактические цели	Физические цели	Интеллектуальные цели
Долгосрочная цель	Пример: научиться «делать движения», свободно манипулировать клюшкой и шайбой	Пример: быстро и точно читать игровую ситуацию, видеть и чувствовать партнера	Пример: научиться бежать быстрее, бросать мощно. Выигрывать более 65 % силовых единоборств	Пример: научиться устанавливать последовательный предметный распорядок, концентрироваться, включать резервы психики
Краткосрочная цель	Пример: разработать «коронку» с элементами скорости и точности, бросать в одно касание, отдавать пас «подкидку» и т. п.	Пример: развить способность решать, КАК и ГДЕ это использовать агрессивно и эффективно	Пример: тренировать способность бегать быстро при любом сопротивлении и утомлении	Пример: тренировать методы концентрации и релаксации вне льда, тренировать методы концентрации и мобилизации на льду
Упражнения	Пример: жоглирование шайбой индивидуально и с партнером в движении, игра в теннис клюшкой	Пример: отработка приемов нейтрализации агрессивного соперника за счет правильного выбора позиции при игре без шайбы.	Пример: упражнения с отягощениями на работу ног с предельной скоростью, короткие ускорения на коньках с тормозом	Пример: психологическая разгрузка, гидропроцедуры и массаж после тренировки или игры, идеомоторная тренировка перед нагрузкой или игрой и т. д.

При анализе 17 карт профессиональных хоккеистов основного состава клуба были получены следующие первичные данные:

1. 10 игроков уклонились от постановки целей интеллектуальной подготовки.
2. 100 % игроков предпочитали ставить общие цели функциональной направленности, избегая детализации на уровне упражнений.
3. Более половины игроков ставили цели технической подготовки исходя из приведенных в карте примеров, не имея своего варианта.
4. Наиболее осторожными были игроки при постановке тактических целей, что отражало степень понимания ими той концепции, которой придерживается тренер команды.

После уточняющих бесед и консультаций с тренером, в результате которых был сделан вывод о том, что игроки недостаточно полно представляют имеющиеся проблемы и средства их устранения, игроки утвердили свои карты целей.

3 этап. Отстранение. Игрокам предлагается «Модель требований хоккея к психическим качествам игрока» и «Модель ориентиров готовности в хоккее», с которыми они внимательно знакомятся, задают уточняющие вопросы, дискутируют друг с другом (табл. 9, 10).

Таблица 9. Требования хоккея к психическим качествам игрока.

1. Быстрота и точность восприятия ситуаций.
2. Интенсивность и устойчивость внимания.
3. Скорость и точность реакций:
 - выбора;
 - на движущийся объект (предвидение);
 - на мгновенный сигнал.
4. Точность управления движениями на коньках.
5. Владение клюшкой, всем телом.
6. Устойчивость к грубому обращению и боли.
7. Стойкая переносимость неудач.
8. Правильное восприятие критики.

Таблица 10. Ориентиры готовности в хоккее.

1. Антропобиологические кондиции.
2. Отличная физическая подготовка.
3. Высокое техническое мастерство и постоянное его совершенствование.
4. Высокая тактическая грамотность, высокое тактическое образование.
5. Высокая психическая устойчивость и постоянное ее совершенствование.
6. Мощная мотивация агрессивной борьбы за результат на льду до конца.
7. Психологическая установка каждого игрока выкладываться в каждом поединке.
8. Психологическая установка на коллективные действия, взаимодействия с партнерами по пятерке.

На этой стадии рефлексия считается *успешной*, если у игроков появляется желание обдумывать новые варианты и вносить коррективы в карту целей. *Неуспешной* считается рефлексия, если игроки упорствуют в отстаивании своего способа, варианта и уровня понимания своих проблем, невзирая на объективные требования хоккея.

После ознакомления с «Моделями» как набором неких хоккейных норм лишь один игрок выбрал неуспешную модель рефлексии своего состояния. Это был очень агрессивный нападающий, который в первых играх плей-офф был удален до конца игры, чем подвел команду. Остальные игроки существенно изменили характер и количество целей для улучшения своего состояния.

Количество целей и упражнений увеличилось по всем позициям в 2,5 раза. Резко возросло количество интеллектуальных целей. Ряд игроков включил цели по совершенствованию психотехник, с которыми знакомились в первой половине чемпионата РХЛ, цели по улучшению предматчевого поведения, поведения в ходе игры.

4 этап. Объективизация. Игрокам задаются еще два вопроса: Что может помешать реализации этих целей? Как можно подстраховаться?

Это привело к активной работе по коррекции целей, прежде всего, по усилению ОФП и психологических приемов восстановления. Это выполнили 7 ведущих игроков.

5 этап. Оборачивание. После составления карты целей игрокам предложено по-новому взглянуть на свое исходное состояние. Какое оно было до рефлексии и каким оно выглядит с новых позиций? Как теперь мы действуем и каким оно должно стать в новом сезоне?

Все 17 игроков изменили представления о своем исходном состоянии и свое отношение к личным итогам сезона: оно стало одновременно и более критичным, и более конструктивным.

Анализ динамики процентного показателя эффективности игровых действий игроков, применявших (А) и не применявших (Б) данную технологию в течение сезона, показал более высокую надежность группы А именно в наиболее напряженных играх плей-офф (рис. 16).

Важным признаком эффективности данной технологии является продолжение программы постановки пятью игроками целей сезона и после перехода в другие клубы РХЛ и НХЛ. Здесь используются возможности сети Интернет и мобильной связи.

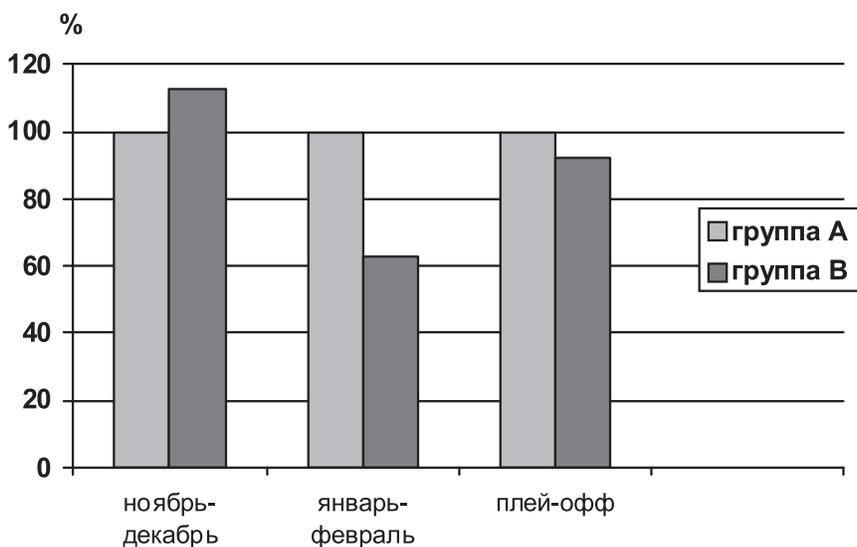


Рисунок 16. Динамика эффективности игровой деятельности при рефлексивной практике. А — психологическая подготовка, Б — без психологической подготовки.

Таким образом, техника рефлексивной саморегуляции может быть успешно применена в работе с игроками профессиональных клубов, т. к. наряду с решением задач формирования образа необходимого психического состояния она является и инструментом управления мотивацией игроков, создания активного отношения к факторам подготовки.

4.4. Формирование мотивации к совершенствованию физических качеств спортсмена

Роль выносливости и мотивации к ее развитию

Физическая подготовка высококвалифицированных спортсменов — это педагогический процесс, направленный на совершенствование физических качеств с целью достижения максимального спортивного результата.

Осуществление физической подготовки связано с проявлением спортсменами ряда психических свойств и качеств. Определение взаимосвязей конкретных проявлений психических процессов, состояний и свойств с успешностью реше-

ния различных задач физической подготовки спортсменов, целенаправленное совершенствование этих процессов, воспитание необходимых свойств, адекватное управление состоянием — все это является психологическими основами физической подготовки высококвалифицированных спортсменов и обеспечивает повышение эффективности их тренировок.

Целью физической подготовки спортсмена является совершенствование основных физических качеств — **выносливости, силы, быстроты и ловкости.**

Интенсивные современные преобразования условий жизнедеятельности человека часто негативно сказываются на состоянии его здоровья и физической активности. Результатом этого является низкая способность личности к самореализации. В связи с этим **особое значение приобретает необходимость развития выносливости — качества, которое представляет собой способность эффективно противостоять неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды и сохранять работоспособность** (Л. П. Матвеев, Б. А. Ашмарин, Е. П. Ильин и др.).

Исключительно выносливость определяет устойчивость к различным разрушающим факторам и обеспечивает возможность творческого раскрытия личности в учебной, трудовой и спортивной видах деятельности (Де Раад, Шаувенбург, 1996; Б. Б. Коссов, 2000; Ф. П. Суслов, 1997 и др.).

Выносливость, представленная в историческом аспекте, являет собой особое явление, имеющее социальное и культурное значение и определяющее развитие многих народов на разных этапах становления общественно-экономической формации. Этот факт объясняет исторически обусловленную потребность человечества в воспитании выносливых воинов и тружеников.

Анализ работ, посвященных изучению выносливости человека, обнаружил, что проблема развития выносливости имеет не только методологические и физиологические, но и социокультурные и психологические аспекты (Е. П. Ильин, 2001; В. Ф. Сопов, 1999; К. Купер, 1987). Согласно результатам исследований, эффективность борьбы с утомлением в значительной степени обусловлена индивидуально-типологическими особенностями, первостепенное место среди которых занимает мотивация.

Можно утверждать, что увеличение физических ресурсов организма создает новые повышенные условия функционирования, что обеспечивает надежную основу для активной самореализации личности во всех сферах жизни. А также создает базу для проявления универсальных способностей спортсмена в современном спорте, где часто приходится сочетать различные амплуа.

Это возможно посредством становления социально-психических качеств и формирования стойкой, основанной на мотивационно-ценностных ориентациях, положительной мотивации к развитию выносливости как необходимого фактора самоактуализации, что является особенно важным на этапе жизненного самоопределения личности, профессионального становления.

Исследование взаимосвязи индивидуально-типологических свойств личности и выносливости у юношей и девушек

В исследовании А. С. Земскова (2005) были выявлены особенности в свойствах личности, определяющие развитие выносливости у юношей и девушек. Корреляционный анализ, проведенный в группе юношей и группе девушек, обнаружил факт существенной разницы взаимосвязи показателей выносливости и личностных компонентов у юношей и девушек (рис. 17, 18).



Рисунок 17. Основные личностные компоненты проявления выносливости у юношей.

Наличие положительной связи между обнаруженными показателями говорит о том, что более выносливые испытуемые высоко оценивают свои возможности, социально и физически активны, общительны, ориентированы на достижения в профессиональной сфере.

Выявленные компоненты определяют такие характеристики личности, как уверенность в себе, ориентация на трудные, но достижимые цели, терпеливость, настойчивость, целеустремленность, эмоциональная устойчивость, реалистичность, чувство ответственности, креативность, наличие лидерских стремлений и социальная активность.

Таким образом, выносливость определяет социальную адаптацию личности, она опосредованно регулирует поведение и деятельность человека.

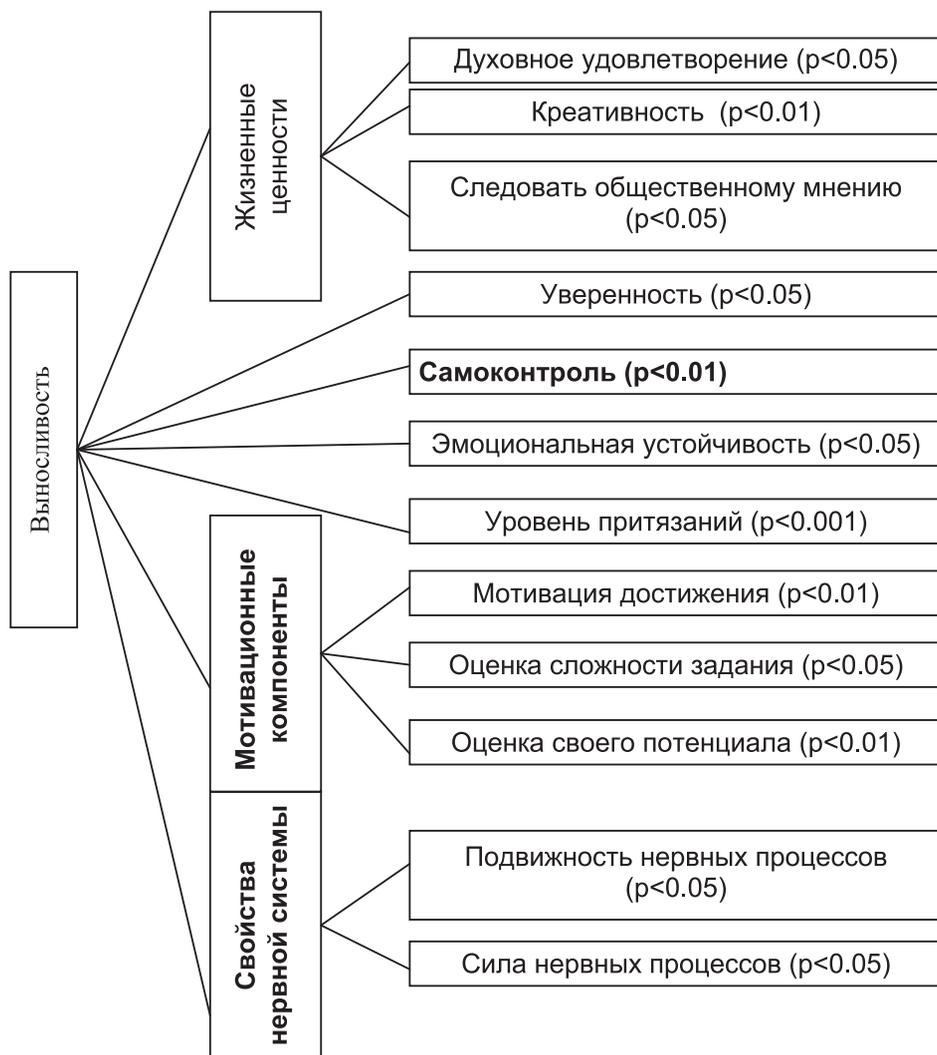


Рисунок 18. Основные личностные компоненты проявления выносливости у девушек.

В результате сравнительного анализа были обнаружены общие для обеих групп корреляционные связи. Выносливость и у юношей, и у девушек положительно коррелирует с показателями подвижности нервных процессов, мотивацией достижения и компонентом мотивационной структуры, отражающим оценку своего потенциала.

Обнаруженные личностные характеристики, согласно результатам многочисленных исследований, являются нейродинамической базой проявления физической выносливости.

В целом выявленные характеристики свидетельствуют о высокой вероятности достижения успеха в какой-либо деятельности и выступают надежной основой самореализации личности.

В результате факторного анализа психологических особенностей и выносливости юношей и девушек были выявлены три генеральных фактора в каждой группе.

Выносливость явилась структурным компонентом 3 фактора, который характеризует функционально-мотивационную готовность к выполнению деятельности и раскрывает движущие силы деятельности. Он представляет собой некий психофизиологический резерв, его элементы определяют социальную адаптивность и активность и психическое здоровье личности. Наличие указанных характеристик позволило определить его как **функционально-конвенциональную активность**.

Факторный анализ, проведенный в группе девушек, показал, что выносливость явилась структурным элементом фактора, обуславливающего высокую работоспособность личности, мотивацию, активность и адаптивность. Обнаруженное сочетание показателей отражает высокий нейрофизиологический и психологический потенциал личности, который обеспечивает эффективность обучения и социальной самореализации. Это послужило основанием обозначить данный фактор как **мотивационно-функциональный резерв**.

Обобщение полученных данных, по которым обнаружена статистическая достоверность, позволяет говорить, что юноши, имеющие высокий уровень выносливости, склонны к доминированию, обладают хорошей работоспособностью, эмоциональной устойчивостью, надежны, стремятся более активно развивать и проявлять свои физические возможности.

Выявленные в группе выносливых девушек психические свойства дают основание думать, что они с большей степенью вероятности достигают намеченного результата, поскольку имеют необходимый психологический и функциональный резерв.

Данное исследование подчеркивает ведущее значение выносливости для достижения максимального спортивного результата практически в любом виде спорта. И этот факт должен быть положен тренером в основу формирования мотивации к достижению успеха у спортсмена.

Основные принципы формирования мотивации к развитию выносливости

Методика формирования мотивации к воспитанию и совершенствованию физической выносливости должна базироваться на следующих основных принципах:

- 1) результативность деятельности тренирующегося спортсмена должна зависеть от его действий, а не от обстоятельств;
- 2) спортсмен должен знать о достигаемых результатах и степени их успешности;
- 3) деятельность должна быть значима для спортсмена и отвечать его индивидуальным возможностям;
- 4) цели деятельности должны быть конкретными, значимыми и достижимыми для тренирующегося.

Эти принципы включены в психологическую подготовку (беседы, педагогические внушения, работа с психологом, самовоспитание, психотренинг) в сочетании с применением комплекса аэробных упражнений, направленных на воспитание и совершенствование общей выносливости.

Психотренинг должен быть направлен на работу с ценностными ориентациями в отношении учебной и профессиональной сфер, с моделями поведения в ситуациях, требующих проявления выносливости, с мотивами, поведенческими структурами и эмоциональными и виртуальными состояниями в тренировочной и соревновательной деятельности. Ключевым фактором, а соответственно, и темой

тренинга, определяющим стратегию самоорганизации личности спортсмена и выполнения поставленных целей, выступает выносливость человека.

В результате контрольного эксперимента, проведенного на спортигровиках, выявлено, что осознание повышения уровня выносливости без сформированного представления о ее значении для успехов тренировочной и соревновательной деятельности снижало потребность в дальнейшем ее развитии.

Применение же психотренинга, формирующего представление о роли выносливости, в комплексе с упражнениями на выносливость обеспечивает прирост показателя выносливости в среднем на 5.5 % ($p < 0.05$), способствует увеличению потребности в достижении ($p < 0.05$) и повышению значимости сфер физической активности ($p < 0.05$).

Формирует положительную динамику в оценке выносливости как профессионально важного качества и вызывает позитивные изменения в представлении о физической активности на поведенческом уровне. Например, произошло значительное позитивное отношение к утренним пробежкам, их продолжительность.

Таким образом, применение методики, сочетающей психотренинг, направленный на формирование мотивации к развитию выносливости, и комплекс упражнений на выносливость, вызывает позитивные изменения мотивационно-ценностной структуры и способствует повышению физической активности и увеличению общего уровня выносливости.

Психология развития выносливости

Совершенствование выносливости происходит в процессе упражнений, вызывающих утомление, усталость.

**Без утомления нет тренирующего эффекта,
без преодоления усталости нельзя тренировать выносливость**

У спортсмена необходимо формировать положительное отношение к работе, вызывающей утомление, и даже к тем неприятным, порой болезненным ощущениям, которые возникают вследствие утомления. Спортсмен должен расценивать эти признаки утомления не как симптомы опасности, а как сигналы того, что в ходе выполнения упражнений достигается необходимый тренирующий эффект. Упражнения для развития выносливости выполняются в течение продолжительного времени и, как правило, связаны с многократным повторением одинаковых действий циклического характера.

В силу этого чувство усталости может наступать не только вследствие утомления мышц и внутренних органов, но и вследствие монотонности работы.

Сочетание этих особенностей тренировки выносливости может способствовать появлению специфического новообразования — «фактора поиска комфорта»

Содержание этого фактора — тяжелое утомление физического характера и **поиск психического комфортного состояния** после него. Этот фактор является основной психологической причиной стойкого падения результатов (как тренировочных, так и соревновательных), потому что синдром «Психическое комфортное состояние после максимальной работы при высоких результатах» может

трансформироваться в синдром «Психологическое комфортное состояние любой ценой, вне зависимости от объема работы и качества результата».

В первую очередь, здесь поражается мотивационная составляющая состояния. Мотивационная пара «утомление для результата» заменяется другой — «комфорт для результата», что в видах на выносливость совершенно неприемлемо.

Основным побудителем к тренировочной работе такого объема и содержания является мотивация — ее уровень, структура, степень осознанности спортивно значимых мотивов.

Исследования в области психологии труда (А. Морхауз, 1964) и психологии спорта (Е. П. Ильин, 1972, 2001; В. Ф. Сопов, 2004) показали, что **выносливость — это в значительной степени сила и стабильность мотивации личности.**

Четкое осознание необходимости выполнения нагрузки определенного объема и интенсивности и тщательное продумывание средств и методов реализации этой нагрузки в тренировочном процессе — главное условие совершенствования выносливости.

Сознательное принятие плана совершенствования выносливости способствует формированию категорической установки на осуществление полностью и при любых условиях намеченной программы. Именно категорическая установка, т. е. предварительно сформированная готовность обязательно и полностью выполнить запланированную нагрузку, помогает преодолевать утомление. По данным А. С. Егорова, замена категорической установки условной (выполнить работу, если не будет слишком тяжело ... или... слишком холодно... или если хорошо пройдет первая часть тренировки и т. п.) на 70 % снижает вероятность выполнения задания.

Для преодоления утомления, для снижения отрицательного воздействия на работоспособность чувства усталости, для противодействия монотонности нагрузок необходимо формировать умение направлять сознание, концентрировать внимание. Спортсмен должен специально работать над совершенствованием умения переключать внимание с неприятных ощущений, возникающих при утомлении, на мысли, не связанные с выполняемой в данный момент деятельностью, либо наоборот, на сознательный контроль за выполнением заданных параметров движений.

Такое переключение реально помогает бороться с утомлением — об этом свидетельствует опыт многих легкоатлетов (стайеров, марафонцев), лыжников-гонщиков, гребцов.

В процессе совершенствования выносливости, особенно в наиболее трудные моменты тренировки, следует использовать приемы самостимуляции, самомотивации. Их можно разделить на две группы: а) выбор ориентиров и постановка конкретных задач по ходу тренировочной деятельности: «добежать до того дерева», «сделать еще 50 гребков в полную силу», «пройти не снижая темпа этот подъем», «еще два круга» и т. п.); б) самоприказы («терпеть!», «темп!», «шире шаг!», «чаще!», «толкаться!» и т. п.).

Успешное выполнение работы «на выносливость» связано с использованием психологических механизмов восстановления работоспособности. В этом плане необходимо научиться расслаблять натруженные мышцы, научиться в целях более быстрого и полного восстановления не думать о прошедшем и предстоящем тренировочных занятиях, давая, таким образом, отдых нервной системе и психике.

Следует иметь в виду, что и категорическая установка, и переключение внимания, и конкретизация задач, и самоприказы — все это помогает совершенство-

вать выносливость, но лишь в тех случаях, когда у спортсменов достаточно развиты такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость и упорство (Ю. Я. Киселев, 1979).

Психология развития силы

Совершенствование силы также требует целеустремленности, настойчивости и упорства. Особенно необходимы эти качества в тех случаях, когда методом развития силы является многократное повторение упражнений с незначительным отягощением.

При выполнении упражнений «взрывного» характера с околопредельными или предельными отягощениями ведущее значение имеют смелость, концентрация внимания, умение мобилизовать все свои возможности. Перед выполнением упражнений с максимальным усилием спортсмену необходимо полностью отвлечься от всех посторонних раздражителей, в том числе и от мыслей о трудности, опасности упражнения, вероятности его невыполнения, о возможных ошибках.

Этому способствует концентрация и сосредоточенность внимания на основном компоненте предстоящего двигательного действия, на определении момента готовности начать упражнение, на эмоциональном возбуждении, необходимом для полной мобилизации физических сил и проявления значительных волевых усилий. Другими словами, возникает насущная потребность регуляции своего состояния. Способами и приемами саморегуляции внутренних состояний спортсменов высокого класса должен владеть, следовательно, в целях обеспечения не только результативности и надежности соревновательной деятельности, но и успешной физической подготовки.

Психология развития быстроты

Высокие требования к психическим функциям предъявляются и при **тренировке быстроты**.

Как известно, быстрота — сложное физическое (двигательное) качество. Выделяют три основных элементарных проявления быстроты¹: минимальное время начала действия в ответ на заранее обусловленный раздражитель (простая сенсоромоторная реакция), минимальное время выполнения одного движения, максимальная частота движений. Эти три составляющие быстроты независимы одна от другой. Ряд исследований свидетельствует, что скрытый (латентный) период реакции не укорачивается вследствие тренировки. Однако в спорте первостепенное значение имеет не столько скрытый период реакции, сколько моторный ее компонент — время двигательного действия. А это проявление быстроты тренируемо.

Психологической предпосылкой совершенствования быстроты выполнения двигательного действия является, во-первых, умение тонко различать микроинтервалы времени, например, спринтер затрачивает 0,3 сек на выполнение первого шага — на «уход» со старта. Встает задача сократить это время, скажем, на 0,1 сек. Решить ее можно быстрее и легче, если предварительно научить (с помощью точно дозированных световых или звуковых сигналов) отличать интервал времени, равный 0,3 сек, от интервала, равного 0,2 сек.

Психологической предпосылкой совершенствования быстроты выполнения двигательного действия является, во-вторых, формирование определенной уста-

новки. В ситуации ожидания старта возможны две различные установки: *сенсорная*, выражающаяся в готовности воспринять сигнал, в концентрации внимания именно на сигнале, и *моторная*, выражающаяся в готовности как можно быстрее начать движение, в концентрации внимания именно на предстоящем двигательном действии.

Большему проявлению быстроты способствует моторная установка, которую необходимо формировать в первую очередь

Психологическими предпосылками совершенствования максимальной частоты движений служат также точность восприятия — воспроизведения микроинтервалов времени и соответствующие (скоростные) установки. Кроме того, существенным является умение спортсмена избавляться от излишнего мышечного напряжения.

Быстрое расслабление мышц — предпосылка их быстрых сокращений

А также умение вызывать и сохранять необходимый уровень эмоционального возбуждения, потому что и недостаточный, и чрезмерный уровень возбуждения препятствует проявлению быстроты (**см. закон Йеркса–Додсона**). Таким образом, в процессе тренировки быстроты, как и при совершенствовании выносливости, необходима саморегуляция внутренних состояний.

Психология развития ловкости

Проявления такого качества, как **ловкость**, на уровне «большого» спорта неразрывно связаны с выполнением специфических двигательных действий, а следовательно, в первую очередь, с технической подготовкой, в связи с которой целесообразно рассматривать развитие ловкости.

Большое значение в процессе физической подготовки имеют волевые процессы и, в первую очередь, самовоспитание спортсменом своих волевых качеств.

Самовоспитание воли

Волевая подготовка спортсмена — повседневный, систематический процесс, который осуществляется круглогодично. Она не ограничивается системой воздействия со стороны тренера и спортивного коллектива. Она требует усилий от самого спортсмена, направленных на самовоспитание воли. Самовоспитание является важной стороной волевой подготовки занимающихся физической культурой и спортом.

Организуя самовоспитание, тренер должен заинтересовать своих учеников, убедить их в том, что они могут много сделать сами для себя. Интерес к самовоспитанию могут побудить книги, конкретные факты из жизни замечательных людей, их высказывания. Так, выдающийся русский полководец, теоретик ведения войны и практик волевой подготовки своих «чудо-богатырей» А. В. Суворов говорил: «Выбери себе героя, присмотришь к нему, догони, поравняйся с ним и обгони».

Очень важно довести до сведения своих учеников основные принципы самовоспитания воли:

- а) научиться владеть собой, делать то, что нужно, а не то, что хочется («В жизни гораздо больше сдавшихся, чем проигравших» — из энциклопедии Спортивного психолога);
- б) совершенствоваться всегда и во всем, делать все и всегда наилучшим образом, предвидеть результаты и последствия своих действий;
- в) всегда искать причины несовершенства своей деятельности (ошибок, неудач, срывов и др.) прежде всего в себе самом, а не в сложившихся обстоятельствах, быть строгим судьей для самого себя.

Для этой цели необходимо регулярно сознательно выполнять все **психологические этапы тренировочного урока**.

Эффективным самовоспитание воли становится при оказании спортсмену конкретной помощи и моральной поддержки со стороны тренера и авторитетных для него старших партнеров по спорту. Наиболее важным и сложным является самопознание себя для определения целей самовоспитания: изучение особенностей проявления воли, обнаружение в ней сильных и слабых сторон, составление характеристик спортсмена. Помощь необходима при составлении программ самовоспитания воли, в определении средств, методов и приемов выполнения намеченной программы.

Особое внимание необходимо уделить самостоятельным действиям по самовоспитанию воли и контролю за полученными результатами: самоаргументирование, самомотивирование, самопринуждение (табл. 9).

Таблица 9. Приемы самостимуляции волевых усилий.

Приемы	Содержание	Метод	Формулировка
мобилизующие приемы	Логическое обоснование необходимости выполнения действий	Самоубеждение Обращение к чувству долга	«Я должен» «Я могу»
	Вызывающие стенические переживания	Самоободрение Самопобуждение	«Молодец» «Так держать»
	Принуждение непосредственно к действиям	Самоприказы Самозапрещение	«Без остановок» «Вперед!» «Терпеть!!!»
организующие приемы	Отвлечение Переключение	Контроль за расслаблением	«Плечи расслаблены» «Легче шаг»
	Распределение и сосредоточение внимания, идеомоторная тренировка	Контроль техники движений	«Выше бедро» «Шире шаг»
	Регуляция дыхания	Сохранение ритма	«Вдох-раз, два; выдох-раз, два, три, четыре»

Полезным является обращение к профессиональному психологу-консультанту, строящему рекомендации на данных объективных психодиагностических обследований.

В целях самоконтроля за воспитанием воли необходимо вести специальный дневник.

5. Структура и методы психической саморегуляции в спорте высших достижений

Несмотря на то, что основным средством воспитания психологических качеств спортсмена по-прежнему остается практика преодоления трудностей, специфических для конкретного вида спортивной деятельности, а различные методы психической саморегуляции являются вспомогательными (хотя и достаточно эффективными приемами), и ученые, и практики едины в одном — современный спорт стал лабораторией для психотехнологий.

Практически все описанные в доступной литературе методы психической саморегуляции были валидизированы и получили признание после применения в спорте (АТ, ПРТ, Идеомоторная тренировка, Ментальная тренировка, Дыхательные практики и др.). Спортсмены (особенно в индивидуальных видах спорта) все чаще используют психорегуляцию как эффективную и быструю модель развития.

Рассматривая спортивную деятельность как одну из сфер получения социально-значимых результатов высокого ранга, можно утверждать, что для нее характерны все виды стресса. От физического (вследствие тяжести нагрузки) и психологического (из-за неопределенности результата и ожиданий) до социального (как продукта оценок социума) и биологического (при появлении страха смерти).

Вследствие этого становится естественным, что для психической регуляции в спорте высших достижений необходимо использовать самые разнообразные методы. Но эффективность их использования возрастает при комплексном применении внутрицелевых программ психологической подготовки, рассчитанных на 1–4 года.

Анализ литературных источников по проблемам психологической подготовки спортсменов разных стран, мемуарной литературы и собственный экспериментальный и практический опыт позволяют нам представить систему психической регуляции, состоящую из 4 блоков. Они включают психические объекты для воздействия и формирования тремя видами психической регуляции: аутогенная, гетерогенная, экзогенная:

1 блок психических объектов воздействия: Личность и мировоззрение.

а) самосознание; б) мировоззрение (рациональное — иррациональное); в) чувство патриотизма; г) идейная убежденность; д) значимые психологические свойства личности.

Способы: формирование и акцентуация.

2 блок психических объектов воздействия: Мотивация.

а) уровень притязаний; б) мотивация достижений максимального спортивного результата; в) позитивное отношение к спортивной деятельности и к большим нагрузкам; г) психологическая дисциплина.

Способы: формирование и актуализация.

3 блок психических объектов воздействия: Психическая устойчивость.

В зависимости от решаемых задач он решается на двух уровнях:

1 — психогигиена: а) профилактика психического перенапряжения; б) восстановление, отдых; в) снятие остаточных раздражений; г) оптимизация эмоциональных и межличностных отношений; д) обучение технике идеовегетативных представлений.

2 — психодидактика: а) формирование навыков релаксации десенсибилизации; б) формирование комплекса навыков «спокойствие-собранность — уверенность»; в) формирование навыков мобилизации и «максимализации» действий в ходе соревнований.

Способы: профилактика, формирование, обучение.

4 блок психических объектов воздействия: Двигательная устойчивость.

а) обучение технике идеомоторных представлений; б) формирование представлений об идеальной структуре основного действия; в) формирование двигательных установок; г) формирование уверенности в сохранении идеальной структуры двигательного действия; д) формирование способности удерживать заданные параметры в условиях сильного утомления.

Уже это перечисление объектов для психической саморегуляции в спортивной деятельности заставляет критически посмотреть на рекомендации по прямому переносу и использованию классических вариантов техник саморегуляции в спорте.

Например: проблемой может стать несоответствие условий, в которых обучается психической саморегуляции спортсмен, и условий, в которых он ее будет применять.

По нашему мнению, именно это несоответствие стало камнем преткновения при обучении техникам управления стрессом и мобилизации действий в условиях соревнования.

Легко обучаясь техникам релаксации и восстановления под приятную музыку кабинетов психологической разгрузки, спортсмен не может воспроизвести в этих условиях особые состояния соревновательной деятельности, не может сформировать специфический рефлекс и не может в «боевых» условиях его реализовать.

Эта закономерность была подтверждена и при обучении психической саморегуляции для применения ее в боевых условиях.

Поэтому методически верно будет при обучении определенной технике саморегуляции создавать условия максимального приближения к тем, в которых спортсмен будет применять освоенные навыки. Эти условия могут быть как *реальными*, так и *виртуальными*.

А при создании новых и модифицировании известных методов психической саморегуляции отталкиваться от содержания актуального отрезка деятельности в котором они будут применяться.

Другой более существенной проблемой является взгляд на состояния, возникающие во время психорегуляции, как на линейные и однополюсные: «бодрствование — сон» — при релаксации или «фон — активность» — при мобилизации.

Исследования, проведенные нами в 1977–1999 гг., позволили получить данные, говорящие о том, что в процессе психорегуляции возникают специфические *паттерны психического состояния*, объединяющие в себе полярные по направленности и антагонистические по функциям субъективные и психофизиологические корреляты эффектов релаксации, концентрации, мобилизации.

Их феноменальность заключается в том, что состояние становится оптимальным, а деятельность эффективной лишь тогда, когда *уравновешивается баланс между полюсами этих паттернов* (каждый из которых в отдельности должен быть освоен максимально).

И они начинают максимально функционировать одновременно, своей разнонаправленностью подвигая субъекта к достижению максимальных целей. Например:

максимальной физической релаксации — при максимальной релаксации мышц, но при максимальной концентрации на этом процессе.

Внутренняя сущность этих паттернов — антагонизм факторов психического состояния, внешняя — достижение целей саморегуляции через реализацию специфических функций (табл. 10).

Наиболее ярко выражена подобная уравновешенность паттернов у спортсменов высокого класса с развитым механизмом саморегуляции.

Таблица 10. Функции и содержание паттернов.

Паттерн и его функция	Содержание паттерна	Факторы-антагонисты <i>maxi maxi</i>	
Физическая релаксация	Вхождение в особые состояния сознания	Релаксация мышц	Концентрация сознания
Моделирование будущего	Информационное наполнение идеомоторных программ	Осознание внутренних ощущений	Вербализация внутренних ощущений
Ментальная релаксация	Фон психического состояния	Спокойствие духа	Абсолютная уверенность
Оптимальная синергизация	Переход барьера сознательного контроля	Экономичность, свобода движений	Максимальная мобилизация резервов

Алгоритм написания и реализации программ-тренингов психической саморегуляции в данном подходе имеет следующие шаги:

- 1 — выбор актуального отрезка деятельности, анализ его предмета в реальных условиях, диагностика реального состояния спортсмена, постановка целей;
- 2 — специальная психодиагностика преобладания факторов-антагонистов в индивидуальных паттернах психической саморегуляции спортсмена;
- 3 — компиляция универсальных текстовых блоков в индивидуальную программу психической саморегуляции, запись ее на магнитную ленту на фоне специального индивидуально предпочитаемого аудиосигнала, выбранного по результатам специального тестирования.

Для получения диагностического материала о психических состояниях спортсмена используется оригинальная авторская компьютерная система диагностики «СОПОС — ОБС».

Освоение способности применять названные паттерны психорегуляции в процессе спортивной деятельности постепенно приводит к формированию у спортсмена профессионально важных навыков (ПВН) саморегуляции, затем — умению входить в профессионально важные психические состояния (ПВС), а став доминирующей способностью, закрепляется как черта характера (способность) сознательно выполнять действия в соответствии с внутренним планом, т. е. *психологической дисциплиной*.

Мы вводим это понятие в теорию психической саморегуляции как один из обязательных элементов (признаков) спортивной деятельности, о котором в той или иной степени говорят исследования спортивных ученых в области тренировки, опыт выдающихся тренеров и который в общепедагогическом плане является главной целью любого воздействия на человека.

Психологическая дисциплина — ключ к элитарным спортивным результатам.

Прежде чем говорить о психологической дисциплине, дадим определение понятию «элитарные результаты». В нашем представлении это спортивные результаты, позволяющие спортсмену постоянно участвовать и побеждать в составе национальных сборных в соревнованиях не ниже первенства Европы, входить в мировой рейтинг 25 лучших или получать гонорары в размере, близком к максимальному, в данном виде спорта. Естественно, сюда входят чемпионы и рекордсмены мира и Олимпийских игр.

Чтобы показывать эти результаты, спортсмен должен обладать двумя важнейшими психологическими свойствами — это психическая надежность и эмоциональная устойчивость.

Эмоциональная устойчивость — это скорее генетический фактор, и его изменения возможны в незначительных пределах.

А вот психическая надежность — это проявления целого комплекса: темперамент, спортивный талант и обученность психической регуляции в процессе психологической подготовки.

Именно во время психологической подготовки и происходит формирование психологической дисциплины как черты характера.

Психологическая дисциплина — это способность сознательно повторять правильное действие.

Проявление психологической дисциплины у спортсмена происходит в два этапа:

- 1) (предварительное) — появление эффективных, безукоризненных действий благодаря сознательному, обдуманному управлению;
- 2) (реальное проявление) — точное, сознательное повторение безукоризненного действия.

Психологическая дисциплина проявляется на трех уровнях:

- 1) начальный — это способность концентрироваться только на своем действии и полностью исключать все остальное;
- 2) более высокий — это способность мыслить только позитивно и управлять каждым этапом исполнения упражнений;
- 3) наивысший — это глубоко укоренившееся чувство уверенности в том, что спортсмен вне всяких сомнений сможет точно повторить или превзойти свое лучшее действие, совершенное перед этим. В конечном счете — это абсолютная, не подвергаемая никаким сомнениям вера в свою способность победить.

Отсюда следует, что *психологическая дисциплина — это ключ, с помощью которого можно войти в узкий круг чемпионов.*

Но психологическая дисциплина — это единственный путь, который действительно приведет его туда.

Итак, конечным продуктом психологической дисциплины является способность спортсмена воспроизвести в условиях соревнования свое только что совершенное наилучшее действие.

Названные выше теоретические концепты, описывая специфику спортивной деятельности, показывая ее объективную и функциональную сложность, становятся предостережением облегченным попыткам «регулировать» все и вся, не вникая в суть происходящего, тем толпам «психотренеров», которых наплодило современное российское образование.

5.1. Психическая саморегуляция и аутотренинг при формировании ОБС

Основным базовым навыком психической саморегуляции спортсмена является релаксация (расслабление) — мышечная и психическая. Наиболее эффективным и проверенным методом освоения ее является аутотренинг в различных модификациях.

Значительного эффекта добиваются спортсмены, хорошо освоившие навыки **аутотренинга**. Правильно построив формулы самовнушения, нацеленные на решение конкретных задач тренировочного процесса, спортсмен становится способен управлять собой в необходимых пределах.

Большое значение имеет **предстартовая настройка** спортсмена — хорошо отлаженная система с физической и психологической частями, с элементами аутотренинга. Если физическая разминка готовит организм и его системы, то психологическая разминка включает психику, выводит ее на **необходимый уровень возбуждения**, создает условия для эффективной реализации в экстремальных условиях разработанной программы соревновательной борьбы через вхождение в ОБС.

Эта программа в обязательном порядке отражает не только индивидуальные проблемы технико-тактического плана, психологических установок на результат, но и проблемы взаимоотношений с тренером, партнерами, проблемы социального статуса спортсмена в команде на определенный момент.

Например, игрок команды Ю. Ж., имея мощный игровой потенциал, не мог реализовать его из-за напряженных взаимоотношений с тренером и одним из партнеров по игре, лидером команды.

Это приводило его в угнетенное состояние и, как следствие, к нарушению эффективности игры в зоне щита соперника, к большому числу ошибок при бросках.

Разработанная совместно с игроком и тренером специальная настройка применялась в предыгровых тренировках, в ходе предыгровой разминки и в перерывах в игре (на скамейке запасных), что повысило эффективность игры (по записям в протоколах) в течение месяца психической саморегуляции с 17% до 72% (!).

При этом количество успешных 3-очковых бросков увеличилось в 2,5 раза.

Формула вхождения в Оптимальное Боевое Состояние (игрок Ю. Ж., баскетбол)

1. Голова ясная, мысли четкие.
2. Моральный подъем!
3. Самочувствие прекрасное!
4. Энергия наполняет мои мышцы.
5. Я полностью уверен в себе и знаю, что делать!
6. Я хочу сыграть красивую игру!
7. Я полностью в игре и контролирую ситуацию — все получается само собой!
8. Действую мгновенно, точно, не задумываясь, борюсь до конца!
9. Я чувствую нить игры: уверенность, собранность, выдержка, точность, быстрота — ВСЕ САМО СОБОЙ!
10. Смело беру игру на себя. Я лидер атаки!
11. Я знаю, чего хочу! Я справлюсь!

Для вхождения в ОБС в таком опасном для здоровья и жизни виде спорта, как фристайл, формулы составляются предельно конкретными с акцентом на движения и избеганием образов, могущих спровоцировать страх.

Формула вхождения в Оптимальное Боевое Состояние (В. Л. фристайл-акробатика).

1. Голова ясная, мысли четкие.
2. Легкое волнение наполняет энергией.
3. Мышцы сильные, точные.
4. Движения всего тела полностью раскованные.
5. Ноги — жесткие. Руки — узкие.
6. Настрой — агрессивный.
7. Полностью ощущаю лыжи, покрытие, трамплин.
8. Только я и трамплин.
9. Пик готовности — на старте.
10. Внимание: — старт агрессивно.
— ноги жесткие.
— руки узкие.
— лыжи на трамплине.
— СДЕЛАЮ ЭТО!!!

Предстартовая настройка очень индивидуальна, подбираются не только слова, понятия, но и интонации, образы. Однако в основу ее могут быть заложены три блока следующих универсальных формул, которые затем можно подвергать трансформации:

I. Я спокоен, собран и уверен в своих силах.

Я готов к работе высокого класса.

Работать до предела, до изнеможения.

Энергия переполняет меня, мышцы сильные, мощные, быстрые.

Всю энергию — в мощную работу на дистанции (ковре, площадке и т.д.)

II. Внимание: хорошо сосредоточиться на старте (посадка, стойка и т.д.)

— мощный старт; быстро, раскованно наращиваю темп, перехожу на (мощный длинный гребок; мощный бег, разгон и т.д.)

— смотреть только вперед!

— терпеть, держать темп и скорость!

— увеличивать усилия; на последнем отрезке — супермощный финиш!

III. Я готов. Выхожу к старту легко, бодро, твердо, уверенно.

Испытываю веселую злость.

Мои мышцы легкие, сильные.

Голова ясная, холодная, мысли четкие.

Я как сжатая пружина.

Я все могу!!!

А теперь — в бой!

Проводится настройка после физической разминки, перед выходом к старту, она подводит итог всей разминки в целом. Время психологической настройки должно быть четко определено и известно тренеру с тем, чтобы он случайно не помешал спортсмену. При этом тренер должен оберегать спортсмена и от случайных помех извне.

Лучше, если настройка включена в ход подготовки к старту и представлена в виде четкой *циклограммы* с указанием минут и даже секунд, затрачиваемых на элементы настройки.

Так, чемпионка мира, двукратная серебряная и бронзовая призерка в одиночном катании на коньках Елена Иванова на 4-х чемпионатах мира среди юниоров

использовала следующую схему настройки, которая уже рефлекторно способствовала входу в ОБС даже при наличии у спортсменки травм и заболеваний (табл. 11).

Таблица 11. Циклограмма настройки и выступления Е. Ивановой на чемпионатах мира (1995, 1996, 1997, 1998 гг.).

Физическая разминка и настройка ОБС	Психическая разминка и настройка	Концентрация	Техническая разминка	Концентрация и ОБС	Реализация
Физическая разминка, растяжка	Идеомоторная тренировка и ОБС	Ожидание выхода на лед	Выход на лед	Ожидание выхода на лед	Выступление
5–10 мин	5 мин	1 мин	10 мин	35 мин	3–4 мин
Пол	Раздевалка	Бортик	Лед	Бортик	Лед

В экипажах настройка проводится и индивидуально, и коллективно. Опыт показывает, что в больших экипажах лучший эффект достигается при коллективной настройке, так как после нее все гребцы находятся примерно на одном уровне возбуждения, а гребец, испытывающий затруднения психического порядка, на общем фоне более заметен. При выборе определенной тактики ее содержание вводится в настройку в виде 1–2 дополнительных формул.

В спортивных играх (хоккей, футбол, гандбол, водное поло) особая роль принадлежит вратарю. Поэтому работа с ним ведется индивидуально и очень тщательно (табл. 12).

Таблица 12. Циклограмма психотехник вратаря ХК «Динамо» (Москва) В. Еремеева. Сезоны — 2002/2003–2005/2006.

Психотехника	Продолжительность	Место проведения	Время проведения	Методические указания
Техника идеомоторной тренировки технических и тактических элементов	10 мин.	Автобус	За 10–15 минут до приезда на арену	Представить успешные эпизоды из недавнего матча (парирование, ловля, игра при добивании), прочувствовать правильное выполнение

Продолжение таблицы 12

Психотехника	Продолжительность	Место проведения	Время проведения	Методические указания
Техника вхождения в оптимальное боевое состояние (ОБС)	3 мин	Раздевалка	За 9 мин до выхода на лед	Войти в ОБС и дать себе установку на его нарастание в ходе игры
Техника психической саморегуляции процессов восстановления	20–30 минут	а) кабинет психолога; б) дома	– после тренировки; – после матча	Войти в состояние максимальной расслабленности и тепла, вызвать образ полного отдыха

Очень часто спортсмен, владеющий техникой вхождения в ОБС, в силу нарушения техники, изменения тактики, ухудшения физической формы теряет образ ОБС, не понимает причин плохой игры.

В этом случае применяется пошаговая система осознания причин неэффективных действий и формирования нового образа ОБС. Она проводится психологом в 7 этапов, часто вместе с тренером, владеющим навыками психологической подготовки спортсмена (табл. 13).

Таблица 13. Схема пошагового осознания причин неэффективных действий и формирования образа оптимального боевого состояния на игру (на примере баскетбола, 26.04.1996 г., РБЛ (игрок Я. Стрелкин)).

№	Пошаговые этапы	Семантическое и функциональное содержание действий по осознанию причин
1	Осознание неэффективных действий	– действую неагрессивно – не обостряю – не вижу продолжения
2	Ощущение и вербализация внешних причин неэффективных действий	– не хватает энергии в ногах – да, может быть, кто-то откроется, я не уверен в себе, а потом поздно – закрыли. Надо сначала. – закрыли, я нервничаю и не вижу. Как будто рассеян
3	Ощущение и осознание внутренних ощущений	– нет уверенности, что правильно сделаю – замедленный какой-то. Как будто рассеян, в тумане
4	Осознание и моделирование внутреннего состояния (ОБС)	– надо быть уверенным – быстрым, свободным – концентрация нужна, очень

Продолжение таблицы 13

№	Пошаговые этапы	Семантическое и функциональное содержание действий по осознанию причин
5	Формулирование элементов ОБС, соединение их в факторы Психологической Готовности к игре. Проговаривание спецформул	1 фактор: Мышцы расслаблены – абсолютная концентрация сознания 2 фактор: Осознаю внутренние ощущения – говорю команды 3 фактор: Спокоен, собран – абсолютно уверен 4 фактор: Экономичность, свобода движений – максимальная мобилизация в ходе игры
6	– Самовнушение информации, осознание ее; – закрепление установки; – реализация установки и ОБС в ходе сеанса идеомоторного тренинга	– На фоне релаксирующей музыки, фотостимуляции; – сеанс ПРТ (спокоен – собран – уверен – полон энергии); – острая мобилизация и аудиовизуальная стимуляция; – идеомоторная тренировка агрессивных действий, прорывов и обострений, точных бросков
7	Ободрение и закрепление эффекта всей работы	– Секундирование перед игрой; – возможна стимуляция после перерыва

Применение сочетания **психической саморегуляции и физических упражнений в водной среде** дает неожиданно мощный реабилитационный эффект при травмах опорно-двигательного аппарата, неизбежно возникающих при интенсивной напряженной профессиональной деятельности физического характера (спорт, спецподразделения, спасательные службы, цирковое искусство, балет и танцы, промышленный альпинизм и т.д.). Проблема скорейшего возвращения профессионала «в строй» в спорте высших достижений после тяжелых травм является наиболее острой.

Условно процесс реабилитации может быть разделен на две составляющие — *собственно ускорение процесса восстановления поврежденного участка опорно-двигательного аппарата и восстановление профессиональных (психомоторных) навыков.*

Их объединение происходит в процессе выполнения идеомоторных упражнений и саморегуляции «на суше» и упражнений имитирующих технику движений, под водой.²

Психомоторный акт неизменно совершается при включении механизма обратных связей, где главным является формирование и уточнение контрольных операций и образов — эталонов (2), для осознания и понимания того, в какой мере достигнута цель и каков результат произведенного действия. Осознание качества результата происходит при сличении информации о том, что должно быть, т.е. включаются функции сличения и контроля («акцептор действия», П. К. Анохин, 1968 г.).

Большую роль здесь играет т.н. «сенсорный фон движений»: «образ среды» и «образ организма в среде». Именно он представляет собой точки ориентации в пространстве и во времени, по отношению к нему формируются условно-рефлекторные связи в движениях.

Это относится и к идеомоторным актам, и к идеомоторной тренировке в целом. Основной вес, в фигуральном и прямом смысле, в «сенсорном фоне» имеет явление, о роли которого известно крайне мало. Это **гравитация**.

² В.Ф. Сопов. Реабилитация спортсменов с травмой опорно-двигательного аппарата в гидрокосмосе. Труды Самарской областной федерации спортивной медицины.

Ее действие в направлении «голова-ноги» становится привычным и не замечается спортсменом. При движениях она учитывается автоматически.

Однако при ее исчезновении (и если еще выключается зрительный анализатор или искажается визуальная картина мира) автоматическая работа «акцептора действия» резко нарушается. *Мозг переходит с автоматических уровней управления на осознаваемые*, обостряется чувствительность, активизируется двигательная память, постоянно эксплуатируется канал «реальное состояние» — «образ будущего». А это, о чем свидетельствует практика спортивной тренировки и психотерапии, мечта педагога — приучить спортсмена к позитивному отображению происходящего на тренировке через сравнение с идеалом.

Местом, где на земле отсутствует гравитация, является **гидрокосмос**, нахождение под водой.

Исходя из данного положения, была разработана методика идеомоторной тренировки с элементами психической саморегуляции и с имитационными упражнениями в гидрокосмосе для сохранения и активизации психомоторных навыков в спорте и смежных видах напряженной профессиональной деятельности (балет, цирковое искусство)

Объектом применения были спортсмены высокого класса, игроки суперлиг по хоккею, баскетболу, футболу (женщины), члены сборных команд России по греко-римской борьбе, фигурному катанию, парашютной акробатике, военно-служашие, артисты балета и цирка, которые получили тяжелую травму нижних конечностей с полной иммобилизацией на 3–4 недели, или им предстояла операция по удалению коленного мениска.

Содержание методики:

1 неделя. Подготовительная (предоперационная):

- а) обучение основам идеомоторного тренинга и проведение ежедневно 30-минутной идеомоторной тренировки по виду спорта;
- б) плавание в бассейне с доской и выполнение простых упражнений на координацию под водой: без контроля зрения и с контролем с искажением (очки для плавания).

2 неделя. (послеоперационная) Идеомоторные тренировки в основных движениях (до получения разрешения врача на посещение бассейна) — клиника, амбулатория, дом:

- а) психическая саморегуляция для активизации процессов выздоровления после операции;
- б) ежедневная 2-разовая (30 мин) идеомоторная тренировка по плану учебно-тренировочного процесса, либретто спектакля и т. п.

3 неделя. Основная. (после получения разрешения врача на посещение бассейна):

- а) нагрузочное плавание (с доской и без);
- б) идеомоторные паузы по основным элементам вида спорта;
- в) имитационные упражнения под водой с нагрузкой на прооперированную конечность;
- г) элементы реальной спортивной тренировки под водой в реальном режиме (без контроля зрения, с контролем зрения).

Суммарная продолжительность упражнений под водой может достигать 45–60 мин.

Результаты применения сочетания психической саморегуляции и физических упражнений в воде свидетельствует о высокой эффективности методики: прооперированные профессионалы вернулись к полной активной профессиональной деятельности через 3 недели вместо 1,5–2 месяцев при обычном лечении, т. к.:

- ускорились местные процессы заживления;
- психомоторные навыки были полностью сохранены;
- у спортсменов, проходивших курс гидрокосмической реабилитации, произошло общее снижение реактивной тревоги при одновременном повышении мотивации к деятельности, повысилась общая сопротивляемость организма, стабилизировались навыки психической саморегуляции.

Эмоционально-эстетические формы воздействия

Не следует забывать, что у человека, имеющего два полушария мозга, существует и два типа мышления и восприятия мира — логический и художественный. Очень часто спортсмен создает идеальный образ максимального спортивного результата в образах и понятиях скорее художественного плана, чем конкретно-логического. И соответствующие ключевые стимулы выбирает в виде мелодий, ритмических стихов, эмоциональных образов из живописи и скульптуры.

Борец греко-римского стиля произносил боевую фразу и включал яркий образ, делая шаг на ковер: «Я Самсон, раздирающий пасть льву!».

Олимпийский чемпион Виктор Игуменов выходил на схватку под мелодию «То-реадор, смелее в бой».

Очень часто в нашей практике (особенно в циклических видах спорта, длящихся более 2-х минут, — ходьба, марафон, гребля, велоспорт) спортсмены пытались рифмовать свои установки и просили написать для них четверостишья. Однако, учитывая необходимость косвенного внушения последовательного ряда установок, мы создавали целые стихотворения-алгоритмы, которые применялись спортсменами в ходе соревнований во время Олимпийских игр и чемпионата мира с очень высоким результатом.

Психологические установки в стихотворной форме (автор В. Сопов, 1980, 2008).

МАРАФОН

В ушах пульсирующий тон
 Это — марафон.
 В глазах кроваво-красный звон
 Это — марафон.
 Щебенки скрип и гари вкус
 Это — марафон.
 Сердечной слабости укус
 Это — марафон.
 Но ты уверен — добегу!
 Это марафон.
 Любую боль перемогу
 Это — марафон!
 Один сражаешься с собой
 Это — марафон.
 С тобою выбранной судьбой
 Это — марафон.

Ты видишь цель, уж не свернуть
Это — марафон.
Дорога к людям — трудный путь
Это — марафон.

ГРЕБЕЦ

Вместо вороного коня
Запрягу я лодочку стильную,
Не скажет никто про меня,
Что я сдался на милость сильному,
И уже в начале пути
Твердо знал я как буду биться.
Одаренных можно найти,
А победителем надо родиться!
И сурово на старт выходя,
Подтвержу свой геройский имидж.
Водную гладь темпом гвоздя –
Мой девиз — *СУПЕРМОЩНЫЙ ФИНИШ!*



Фото 2. «Снеготерапия во фристайле». Поднимаясь на канатной дороге, спортсмен фиксирует написанное на трамплине главное психологическое содержание сегодняшней тренировки.

Обучение спортсмена технике **самоконтроля и саморегуляции** — процесс достаточно сложный (требующий специальных знаний) и длительный (знание техники саморегуляции еще не гарантирует ее качественного применения). Как правило, становление этого свойства идет почти параллельно с ростом мастерства, запаздывая, к сожалению, в подавляющем большинстве случаев. Поэтому, фор-

мирующая способность саморегуляции до известного уровня, тренер должен уметь организовать предстартовую настройку сам.



Фото 3. Сборная России по скалолазанию — впереди 10 медалей чемпионата мира.

5.2. Предстартовое секундирование

Во время предстартовых контактов, начинающихся за 10–15 мин. до выхода на старт, всю необходимую спортсмену информацию нужно передавать, используя определенную динамику уровней возбуждения.

Тренер смотрит спортсмену в глаза, его поза внушает спортсмену уверенность своей раскрепощенностью и силой, голова гордо приподнята, он уверенно касается плеча спортсмена. Спокойно, негромко, но уверенно, глубоким (без фальцета) голосом говорит *короткие, утвердительные и только позитивные фразы* (в них ни в коем случае не должно быть безграмотных отрицаний типа «не ошибись», «не делай глупостей», «не падай раньше времени» и т. д.). В этих фразах должно быть ясно указано *что делать, как делать, когда делать*.

Четыре принципа предстартового секундирования.

1. Необходимо, создав условия расслабления, несколько снизить уровень предстартового возбуждения спортсмена.
2. Кратко проанализировать проделанную работу, укрепить веру спортсмена в себя.
3. Коротко, уверенно и не торопясь повторить спортсмену, что предстоит ему сделать, сформировав тем самым психологическую установку на деятельность.

4. Подкрепить установку на максимальные по величине усилия и точность действия, провести мобилизацию, воодушевить спортсмена на жесткую, бескомпромиссную борьбу, поднять уровень возбуждения, если это необходимо.

Эти принципы так называемого «отдаленного» секундирования необходимо использовать в зависимости от состояния спортсмена. Если он перевозбужден, больше внимания уделить реализации первого положения, а если заторможен и пассивен — четвертого.

Управление уровнями возбуждения особенно эффективно, если используется простейшая аппаратура для измерения различных видов электрокожного сопротивления с целью определения преобладания симпатического (состояние готовности к действиям) или парасимпатического (реакция экономного накопления энергии) тонуса.

Необходимо разработать для каждого спортсмена специально направленные разминки, включающие физические и психические компоненты для того, чтобы, выйдя на высокий уровень спортивного мастерства, спортсмен был достаточно самостоятельным и мог управлять своей готовностью в соревнованиях любого ранга.

И спортсмен, и тренер должны отчетливо представлять, как выглядят *продуктивные и непродуктивные* мысли, которые заполняют сознание спортсмена в предстартовый период, когда и возникает большинство трудностей.

И не только представлять, а и осознанно *изменять их направленность*. Чаще всего это изменение происходит в форме внутреннего разговора (монолога). Монолог имеет определенную динамику.

- С появлением первых трудностей начинается внутренний монолог.
- С возрастанием трудностей он становится интенсивнее, негативное начинает преобладать над позитивным.
- Перед поражением побеждает убеждение, что вы уже больше ничего не можете, т. е. содержание ваших мыслей становится негативным.

Наша же задача — сохранить *позитивность мыслей, сделать их продуктивными* (табл. 14).

Таблица 14. Направленность мыслей продуктивного и непродуктивного характера в условиях предстартовой подготовки.

Время	НАПРАВЛЕННОСТЬ МЫСЛЕЙ	
	продуктивный характер	непродуктивный характер
За день до соревнований	Все идет по плану, могу четко представить свои движения, в любых условиях, при любой игре	Может быть, я недостаточно свежий? Может, недотренирован? Не уверен в себе?
Во время разминки	Я в хорошей спортивной форме, все получается, и погода, и условия – все на моей стороне	Может, мне повезет? Меня больше беспокоит подготовка. Я думаю о ней и виною себя за недостаточную тренированность
В самом начале соревнований	Полное спокойствие. Полная концентрация на соревновательной деятельности	Я думаю о других вещах
В середине соревнования	Все под моим контролем. Удовлетворение от деятельности	Сильно нервничаю. Много технических ошибок, как с ними справиться?

Продолжение таблицы 14

Время	НАПРАВЛЕННОСТЬ МЫСЛЕЙ	
	продуктивный характер	непродуктивный характер
Во время финальной части	Готовность к следующему старту, думаю о последующих действиях	Сойдет. Подумаю об этом завтра
Сразу после соревнования	Расслабляюсь. Я сделал все, что мог, и даже больше!	Слава богу, все кончилось!
Через несколько часов после соревнования	Испытываю гордость и счастье! Хорошо поработал! Где можно добавить? Что улучшить?	Думаю, почему, почему это произошло?

В случае если спортсмен не прошел психологическую подготовку, а тренер не имеет возможности находиться рядом с ним, можно использовать простую систему саморегуляции и самовнушения, время освоения которой равно времени, потраченному на прочтение, запоминание и мысленное представление того, о чем написано на карточке, которую тренер вручает спортсмену.

Главное — соединить мысленный образ с мышечными ощущениями, о которых идет речь в тексте карточки (табл. 15).

Таблица 15. Психологическая система саморегуляции для снятия стресса во время соревнований.

1. Дышать как можно ровней, спокойней.
2. Улыбаться, так как положительные эмоции вызывают прилив крови к мозгу. Это повышает устойчивость к стрессу.
3. Сохранять правильную осанку, не горбиться.
4. Мышцы должны быть расслаблены.
5. Сконцентрироваться на том, что:
 - Я хорошо подготовлен.
 - Я способен выдать все, на что я готов!
 - Я нацелен на победу!
 - Я знаю, что, как и когда мне делать!
 - Я справлюсь!

Психологическая подготовка в спорте высших достижений опирается на научные положения современной психологии, психотерапии, медицины и естественно предположить, что освоение ее основ даст более весомые результаты при наличии профессионала-консультанта.

Успешное проведение мероприятий релаксационного и восстановительного характера, специальной психологической подготовки в спорте **во многом определяется нравственно-моральными качествами, личной профессиональной подготовленностью психолога, его мотивацией на достижение результата и наличием условий для работы.** Это предполагает, прежде всего, создание комнаты (центра) психологической разгрузки (релаксации).

5.3. Мировоззренческие проблемы ментальности и взаимодействия психолога-консультанта с клиентом в современном спорте

При подробном рассмотрении той части культуры, элементы которой имеют непосредственное отношение к человеку и его образу жизни, видна определенная динамика углубления содержания духовной культуры общества через формирование духовного здоровья общества, достижение которого возможно лишь тогда, когда психически здоровы индивиды, составляющие это общество. А это возможно при достаточно высоком уровне развития культуры психической, тех знаний, умений и навыков психотехнического характера, при помощи которых индивид справляется с негативным воздействием среды. И именно психическое здоровье индивида — его ясный ум человека, выбирающего свой жизненный путь и средства достижения целей — становится краеугольным камнем не только в оздоровительных системах, но и в деятельности любого ментального консультанта (педагога, социолога, психолога, психотерапевта и т. п.). С одной стороны, как цель оздоровления, а с другой — как существенное ограничение к различным видам деятельности.

Итак, и физическое здоровье народа, и духовное здоровье общества становятся обусловленными психическим здоровьем индивида, обладающего определенной психической культурой. Но каково современное состояние провинциальной психической культуры, к которой принадлежит значительная часть участников спортивной деятельности?

Разрушая религию, тоталитарная система разрушала религиозную психическую культуру и ее психотехники выбора целей жизни и достижения душевного равновесия. Миллионам людей было плохо и неуютно. Но как только тоталитарная система стала распадаться сама, многим стало еще хуже. Потому что лишённые психологической защиты психотехник религиозного общества люди оказались и без защиты официальной идеологии тоталитарной системы, и без каких-либо навыков поддержания психической культуры на приемлемом уровне. Результат — потеря столь важного для индивида в его взаимоотношениях с обществом ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. Особенно ярко это проявляется в провинции, где дефицит качественной информации наиболее велик, а предрассудки и суеверия имеют глубокие исторические корни.

Согласно формулировке ВОЗ, «здоровый» — это благополучный физически, психически и социально.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ — это умение жить в ладу с собой и не конфликтовать с окружающими. Всему этому можно и нужно обучать население страны и спортсменов в первую очередь. Это признаки культуры психической. В ситуации же, когда определенная психическая культура не сложилась, наблюдается всеобщая невротизация населения, дезинтеграция психики и повальная шизоидность (в социально-культурологическом смысле).

Человек теряет перспективу и уже не может разумно повышать физическую культуру и осознанно углублять духовную. И именно в этот момент, через идею укрепления здоровья физического, психическое здоровье становится объектом пристального внимания различных оздоровительных систем. Особенно тех, где психотехники являются важной частью. Но если физическое здоровье и его достижение обусловлено анатомией и физиологией тела (его, как известно, не обманешь — оно или здоровое, или больное), то с ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ все обстоит гораздо сложнее. Оно является продуктом психической культуры, а ее

сейчас целостной просто нет. По мнению И. Калинаукаса, есть части, элементы, слепки других культур. И их потребляют в оздоровительных системах: кто йогу, кто у-шу, кто хождение по углям, кто тибетский массаж или ассирийский гипноз, кто шаманские пляски.

Иногда эти слепки культур просто враждебны. Сайентология фантаста Хаббарда, Аум синрике иглотерапевта Асахары откровенно направлены против свободы личности. Все это становится содержанием сознания широких масс людей, пытающихся разобраться в различных «школах», «учениях», «мировоззрениях». Не минуется это и спортсменов, и тренеров, а также менеджеров, врачей и массажистов спортивных команд, клубов, школ.

В этих условиях дефицита ориентиров и появляется новое для российского менталитета лицо — консультант по менталитету. Человек, берущий на себя обязанность учить правильно жить и думать и право давать верные советы. Будучи представителями разных ветвей наук о человеке (педагоги, социологи, психологи, психотерапевты, врачи, валеологи, теософы, народные целители, астрологи и пр.), они единодушно направляют свои усилия, прежде всего, на «врачевание души», понимая, что через ее лечение лежит самый короткий путь как к кошельку клиента, так и к полному его подчинению.

Зададимся вопросом, почему благородная идея помочь человеку стать здоровым, сильным и независимым приобретает уродливые формы закабаления его сознания, сектанства?

На наш взгляд, проблема, которую мы наблюдаем воочию на практике, имеет глубокие методологические корни и выражается в методологическом диссонансе между диагнозом и воздействием, которое оказывает педагог, психолог, врач, валеолог, экстрасенс, целитель на пациента.

Диагноз — это объективная, реальная вещь. Здесь чудеса невозможны. А вот воздействие — это множество каналов, и проверить, есть ли эффект на самом деле, крайне сложно, и соблазн «сотворить чудо» очень велик.

Одной из методологических особенностей психодиагностики является познание не чисто внешней для человека реальности, а отражение этой реальности в психических явлениях. Психическое, являясь отражением, само становится объектом отражения. Именно здесь возникает проблема соотношения объективного и субъективного по отношению к методам психодиагностики, которая, видоизменяясь, становится проблемой закономерного и случайного. Субъективизм исследователя в виде субъективной избирательности к той или иной теории придает ложный смысл результатам диагностики, имеющим объективную природу.

Одним из ярких примеров является появление работ, опирающихся на астрологическую трактовку проявлений темперамента (древнекитайские, древнетибетские и др. системы). Подобная информация широко распространяется средствами массовой информации, где прогнозируется поведение человека в зависимости уже не от месяца рождения, а дня. Большая армия исследователей, занимавшаяся разработкой модельных характеристик, например, идеального спортсмена и отдельных сторон его подготовленности, не нашла в себе смелости однозначно сказать, что модели есть вообще, а подобная детальная трактовка общих астрологических закономерностей вводит в заблуждение, прежде всего, широкие массы педагогов, психологов и их клиентов.

Печально, но в практике спорта высших достижений наблюдается увлечение составлением гороскопов, гаданием на картах Таро и даже воздействием на сопер-

ника колдовской техникой вуду. И чем провинциальной менталитет спортсменов и тренеров, тем легче они попадают в сети шарлатанов и мастеров чудес.

В данном случае позиция педагога, психолога (валеолога, врача и т. д.) при выборе системы воздействия, степень его субъективизма в отражении реальности объективного факта зависит от степени объективности выбранного метода, понимания истоков его появления.

Если в постановке диагноза субъективность ментального консультанта может быть снижена или устранена объективностью метода исследования, то при психорегуляции (ПР) или иной форме воздействия она неизмеримо возрастает. Это вызвано тем, что ПР как разновидность психотерапии — это балансирование на грани научно-религиозного. Существует множество причин, подталкивающих психолога шагнуть от убежденности в существовании Высшего смысла Природы как проявления материалистического монизма к религиозности как вере в Бога, идеализму.

ПР — это всегда Убежденность в смысле, которая возникает, когда высвечивается адекватное предметное содержание сознания. Смысловое содержание Убежденности зашифровано знаковой системой, которая в сознании отдельных субъектов ноосферы проявляется в виде информационных текстов. И тогда выбор Мифа, которым пользуется психолог или психотерапевт в работе с клиентом, определится не аргументированностью, методологической взвешенностью, а плотностью распределения случайной величины (вероятности) смыслов на оси смыслов.

Т. е. он выберет не истинное, а то, о чем много информации, о чем все говорят и чем все занимаются, отойдя от персонализированности Убеждения к универсальности выбранного Мифа. А там, где исчезает персонализированность Убежденности в смысле, появляется вера в Бога как явление более узкое, требующее от ментального консультанта иных методологических подходов, заставляющих выходить за рамки человека, заниматься сверхчеловеческим, космическим сознанием. И тогда отношения клиента и ментального консультанта становятся иными — нефункциональными, окрашиваясь религиозным содержанием. Показателем здесь основной из методов борьбы с проблемами, присущий всем религиям мира, — уход от борьбы с проблемами, смирение. Объектом усилий консультанта становится в данной ситуации не человек и его проблемы, а «темные» силы, и тогда теряется понимание того, что человек — это настоящий факт, «резюме познания». При этом возникает методологический диссонанс между научностью психодиагностики и религиозностью многих систем психорегуляции и систем оздоровления.

Именно поэтому все газеты заполнены объявлениями об оказании услуг по устранению порчи, сглаза, влияния темных (и не очень) сил.

Было бы опрометчиво отрицать наличие постоянного диссонанса между логикой и мифологией, сводя проблему к наличию борьбы между современными материалистическими и идеалистическими мировоззрениями. Эта проблема была всегда, чему примером служит так называемая буддийская логика, созданная в VI—VII вв. н. э. двумя великими светилами буддийской науки — учителями Дигнагой и Дхармакирти. Представляя собой, прежде всего, учение о формах силлогизма, она содержит нечто большее — это теория роли ощущения во всем содержании нашего знания, теория достоверности нашего знания и реальности внешнего мира, познаваемого нами в ощущениях и образах. Эта система не имела специальных связей с буддизмом как религией, отрицала бога, отрицала душу, отри-

чала вечность. Она не принимала ничего, кроме изменчивого потока приходящих явлений и их конечного вечного успокоения в нирване. Это был взгляд на ось смыслов, поразительно напоминающий основные положения гештальттерапии.

Принцип гештальттерапии «здесь и сейчас» наиболее полно, пожалуй реализуется в физической культуре и спорте высших достижений, точно отражая жесткую реальность бытия: необходимы материальные, физически существующие результаты, а не мифические, существующие лишь в сознании их создателя, которыми зачастую выступают изобретатели различных мифологизированных систем оздоровления, лечения, развития, а в последнее время — чудодейственных систем достижения высоких спортивных результатов. К сожалению, среди них часто встречаются врачи различных специальностей и, увы, психотерапевты.

Обращает на себя внимание и факт отхода современными психологией, психотерапией и образованием от заинтересованности и изучения такого важного качества, как воля. Поразительно, но и психология, и педагогика спорта потеряли интерес к этому наименее исследованному качеству. Более того, налицо увлечение «синтетическими», «интегральными» методами воздействия на спортсмена, где понятие «интегральность» сводится к простому суммированию методов в надежде, что произойдет удачное сложение эффектов воздействия и результат будет достигнут.

Р. Ассаджиоли (1976) обратил внимание на то, что основная цель воспитания воли очевидна: без нее нельзя ни принять решений, ни добиться их выполнения. Т.е. активность человека, его убежденность в смысле своей деятельности зависит от его способности сдвинуть инертную систему в сторону достижения поставленной цели. И для этого у него надо воспитать способность «развивать волю для развития воли». Для этого необходимо мобилизовать у спортсмена всю энергию его влечений и направить ее на развитие воли. **Для этого надо объективно оценить уровень воли, а затем объективно зафиксировать полученный результат.** Но именно этого все чаще не хочет делать клиент (спортсмен), а его консультант легко поддается соблазну передоверить тяжкий труд по продвижению к цели воле случая, высшим силам, влиянию звезд, пряча академическую необразованность за туманными терминами, мифическими советами и шаманскими камланиями с бубном.

Обозначенный методологический диссонанс в сознании психолога-консультанта усиливается по мере ослабления его академических, научных знаний, с одной стороны, и усиления информационного давления, повествующего о «чудесах» народных целителей, роли религиозной веры, оказавшей якобы решающее влияние на события — с другой.

А степень усиления методологического диссонанса зависит от глубины «провинциальности» сообществ, в которых функционирует ментальный консультант.

Существенным фактором, повышающим авторитет спортивного психолога, является создание научно обоснованных условий для его работы. Таковыми, прежде всего, являются комната, кабинет, центр психологической подготовки (разгрузки), место, где спортсмен находит понимание, помощь и спокойствие, которых так не хватает в современном, испытывающем футурошок, обществе.

Предлагаемый проект в различной модификации неоднократно реализовывался на базах подготовки спортсменов, например, ГСБ Цахкадзор, Медео, ЦСК ВВС, Динамо-Новогорск.

5.4. Комната (центр) психологической разгрузки

Разработка: профессор кафедры психологии РГУФКСИТ, канд. психол. наук, В. Ф. Сопов.

Для создания комнаты необходимо учесть следующие основные моменты:

1. Комната психологической релаксации должна быть оформлена так, чтобы своим интерьером радикально отличаться от тренировочных, учебных и служебных помещений. Данное требование обеспечивает необходимое отвлечение внимания тренирующихся от повседневной жизни. Так, например, этому способствует **непрямоугольная, округлая форма комнаты, наличие навесного потолка и его наклоны по отношению к полу, тканевая обивка стен, наличие природно-декоративных элементов (валуны, растения, аквариум и т. п.)**. Разумная оригинальность оформления: плавные линии, неяркие полутона, тишина, — это, с одной стороны, условия, уводящие человека от текущих забот, с другой стороны, условия, впоследствии формирующие условно-рефлекторный сигнал к произвольной настройке на релаксацию.
2. Создаваемую комнату не следует перенасыщать мелкими деталями и предметами. Необходимо избегать возможности возникновения субъективного ощущения занятости окружающего пространства, тесноты, которое мешает тренирующимся настроиться на расслабление, так как воздействует на них стимулирующе.
3. При оборудовании комнаты необходимо стремиться к обеспечению иллюзии большого открытого пространства и относительного уединения в нем каждого тренирующегося. Объясняется это требование тем, что в замкнутых пространствах у людей повышается уровень возбуждения, неблагоприятный для проведения психологической релаксации.
4. Другой особенностью является увеличение активности при нахождении в толпе. Исходя из этого, иллюзии большого пространства создают за счет наличия высоких потолков и нескольких окон в комнате, а также продуманного использования широкоформатных фотообоев с природным ландшафтом и зеркал. Эффект уединенности достигается произвольным размещением кресел. При расстановке кресел тренирующиеся не должны оказываться лицом друг к другу или находиться под таким углом, чтобы лицо оказывалось открытым для постороннего наблюдателя.

В целях более четкого представления комнаты опишем некоторые требования к помещению и оборудованию.

1. Комната, прежде всего, должна быть изолирована от шума, вибрации и других отвлекающих и неблагоприятных факторов.
2. Оптимальной считается температура воздуха от 20 до 22°С.
3. Помещение оборудуется приточно-вытяжной вентиляцией с подачей воздуха из расчета не более 30 куб. м на человека.
4. Устанавливаются мягкие кресла с подлокотниками, в которых можно принять полулежачее положение.
5. Кроме того, по периметру комнаты устанавливается разноцветная подсветка, в удобном месте оборудуется экран (лучше вогнутой формы для создания иллюзии объема) для проекции слайдов или фильмов. Из технических средств комната оборудуется аэризатором, желательно устанавливать

кондиционер, по возможности используются такие приборы как ритмостимулятор, релаксационные очки, видеосистемы с релаксационными видеокассетами и т. п.

6. В цветовом интерьере должны преобладать цвета, успокаивающие нервную систему. Пол должен быть мягким, гармонирующим по цвету с окраской стен (мягкий пол глушит звуки, ощущение ногой мягкого покрытия успокаивает человека). При создании цвето-световой композиции комнаты и цвето-световом воздействии на тренирующихся в ходе всего их пребывания рекомендуется учитывать психофизиологический эффект цветов (табл. 16).

Таблица 16. Психофизиологический эффект цветов.

Цвет	Давление крови	Пuls, дыхание	Мышечное напряжение	Воздействие на эмоции
Красный	Увеличивает	Ускоряет	Увеличивает	Возбуждает
Оранжевый	Слегка увеличивает	Слегка увеличивает	Увеличивает	Стимулирует
Желтый	Не меняет	Не меняет	Не меняет	Уравновешивает
Зеленый	Незначительно уменьшает	Незначительно уменьшает	Незначительно уменьшает	Уравновешивает
Голубой	Уменьшает	Успокаивает	Уменьшает	Успокаивает
Синий	Значительно уменьшает	Значительно уменьшает	Уменьшает	Затормаживает
Фиолетовый	Сильно уменьшает	Сильно успокаивает	Сильно уменьшает	Подавляет

Для создания положительных эмоций используется психотерапевтический эффект демонстрации видеоизображений природы. Кроме основного помещения целесообразно также предусмотреть:

1. Вестибюль из расчета 0,38 кв. м. на человека.
2. Комнату эмоциональной разрядки.
3. Кабинет оператора, он же кабинет тестирования (аппаратная).
4. Техническое помещение для персонала и хранения документации.

Время пребывания в комнате условно разделяется на три периода:

1. Отвлекающий — $\frac{1}{7}$ часть всего времени
2. Успокаивающий — $\frac{5}{7}$ часть всего времени
3. Тонизирующий — $\frac{1}{7}$ часть всего времени.

В соответствии с задачами этих периодов трижды меняется содержание, громкость и темп музыки; свето-цветовое воздействие; уровень освещенности; поза; ритм дыхания; словесные формулировки.

Для лиц, не достигших состояния релаксации или не достигших целей психологической релаксации, рекомендуется посещение комнаты эмоциональной разрядки.

Цель комнаты эмоциональной разрядки — дать интенсивную физическую нагрузку, с сильной эмоциональной составляющей, под влиянием которой разрушается избыток адреналина — «гормона тревоги».

Исходя из материально-технических возможностей, площади комнаты, ее звукоизоляции, в ней могут оборудоваться боксерская груша, раскрашенная цветными пятнами Роршаха; свисающий с потолка на нити теннисный мячик, сопряженный с мишенью на стене; место для метания дротиков в мишень; место для стрельбы из лука и т. п. Эффективной является любая существенная физическая нагрузка, дающаяся в форме игры, стимулирующей разрядку мышечной энергии. При этом успокоению способствует определенное соотношение времени вдоха и выдоха: удлиненный выдох при коротком вдохе (следовательно, долгая работа с грушей не рекомендуется). Вывести на такой режим дыхание можно с помощью спирометра — аппарата для определения жизненной емкости легких, который можно установить здесь же.

Тренажеры должны быть функциональны и вызывать желание поиграть — гребной тренажер, велотренажер и др.

Главная задача психолога в комнате эмоциональной разрядки — ненавязчиво создать у тренирующегося мотивацию для затрат значительных физических усилий.

Персонал:

- психолог, специалист по профессиональной психологической подготовке и психотерапии в спорте высших достижений;
- психолог, специалист по психодиагностике в спорте высших достижений, в профотборе;
- ассистенты, специалисты с физкультурным образованием, знакомые с видом спорта.

Модификации

Модификация помещений и содержания оборудования производится в каждом конкретном случае, исходя из поставленной задачи, возможностей помещения, финансирования и пожеланий заказчика.

Теоретико-методическая база применяющейся технологии психологической подготовки опирается на результаты современных научных исследований и опыт практического применения в спорте высших достижений.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА оборудования центра психологической разгрузки (подготовки)

А) Зал психорегуляции:

1. Стена-перегородка должна быть звукоизолирована. В ней необходимо окно наблюдения на высоте 150 см размером 30 x 60 см.
2. Мягкий пол (ковролин) зеленого цвета.
3. Драпировка стен (или кожзаменитель) цвета морской волны (сине-зеленый).
4. На окнах плотные шторы сине-зеленого (в цвет стен) оттенка, легко и бесшумно открывающиеся.
5. Потолок синего (насыщенного) цвета, без бликов.
6. Освещение матовое, не прямое, через **реостат** (с медленным вкл/выкл).
7. Обязательно кондиционер и вентилятор.
8. Кресла полумягкие для отдыха — 15 шт. Цвет: серые, серо-голубые, серо-зеленые, кремовые. (Желательно небольшие выступы (15–20 см.) по бокам головы, ограничивающие боковой обзор)
9. Двери бесшумные, звукоизолированные.
10. Установить звуковые колонки.

11. Установить экран.
12. Приборы искусственного климата (ионизатор, люстра Чижевского, обогреватели и т. п.).
13. Приборы ароматерапии.
14. Видеокамера.
15. Приборы обратной биологической связи (Зен-тренер).

Б) Аппаратная:

1. Видеопроектор.
2. Музыкальный центр.
4. Компьютеры (1 ноутбук).
5. Аппаратура психофизиологической диагностики.

В) Релаксационно-массажная комната:

1. Релаксационно-массажный комплекс RELAX и прибор с обратной биологической связью для релаксации и устранения стрессовой нагрузки ZEN TRENER (Поставщик: T. R. MEDICAL SYSTEMS.).
2. Ионизатор, люстра Чижевского.
3. Ароматерапия.

Г) Комната персонала:

1. 2–3 рабочих стола.
2. 2–3 мягких кресла для отдыха психологов и проведения бесед.
3. Компьютер.
4. Сейф для хранения документации.
5. Стеллажи для литературы и тестов.

Д) Комната эмоциональной разрядки:

1. Тренажеры игрового и эмоционального типов.
2. Боксерская груша, стол для армрестлинга.
3. Дартс с тяжелыми дротиками.
4. Спирометр, силомер.
5. Закрепленные мячи (теннисные, футбольные, волейбольные)

6. Приложения

6.1. Психологический контроль за состоянием спортсмена в учебно-тренировочном процессе.

Исследования М. А. Годика (1988) об информативности критериев соревновательной деятельности в некоторых видах спорта показывают *высокую информативность, прежде всего, психологических критериев* во всех исследованных видах спорта и лишь в циклических — среднюю. Данный факт подчеркивает роль психологических знаний, навыков и умений в деятельности тренера (табл. 17).

Таблица 17. Информативность критериев соревновательной деятельности в некоторых видах спорта.

№	Критерии Виды спорта	Педагогические	Биомеханические	Физиологические	Биохимические	Психологические	Эстетические
1	Циклические	X	XXX	XXX	XXX	XX	X
2	Игровые	XXX	X	XX	XX	XXX	XX
3	Единоборства	XX	X	XX	XX	XXX	X
4	Ациклические	XX	XXX	XXX	XX	XXX	X
5	Упражнения на искусство движений	XX	XXX	XX	XX	XXX	XXX

XXX — очень высокая информативность

XX — высокая информативность

X — средняя информативность

Отличительной особенностью спорта высших достижений является то, что повышенная социальная значимость делает **максимальный спортивный результат** практически единственной и необходимой целью соревнования. Кроме того, спортивная деятельность в спорте высших достижений непрерывна. Даже в незначительные промежутки между тренировками спортсмен занят анализом происшедшего. Не всегда эта нагрузка дается легко, что приводит к **психическому перенапряжению**, возникновению **негативных и пограничных психических состояний**.

Психологический контроль за психическим состоянием атлетов позволяет обнаружить появляющуюся **дезадаптацию** задолго до стойкого снижения спортивных результатов.

Психодиагностика, направленная в спорте на оценку спортивно значимых свойств психики, которые характеризуют индивида или группу, позволяет определять как **стабильные особенности личности**, так и **психические состояния**, демонстрирующие характер приспособительных реакций спортсмена к условиям тренировки и соревнований.

Формированию умений выполнять на практике некоторые из психодиагностических процедур, применяемых для психологического контроля в спорте высших достижений, и посвящено это методическое пособие.

ЦЕЛЬ: Формирование умений: а) психологического контроля за состоянием тренирующихся; б) разработки психолого-педагогических рекомендаций.

ТЕСТ 1. Измерение индивидуальных особенностей. Определение типа нервной системы спортсменов.

МЕТОДИКА. Используется теппинг-тест (Е. П. Ильин).

ОБОРУДОВАНИЕ. Стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203 x 283), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольников, секундомер, карандаш.

ИНСТРУКЦИЯ. «По сигналу экспериментатора Вы должны начать проставлять точки в каждом квадрате бланка. В течение **5 сек** необходимо поставить как можно больше точек. Переход из одного квадрата в другой осуществляется по команде экспериментатора, не прерывая работы и только по направлению часовой стрелки. Все время работайте в максимальном для себя темпе. Возьмите в правую (или левую руку) карандаш и поставьте его перед первым квадратом стандартного бланка».

Экспериментатор подает сигнал: «Начали», а затем через каждые 5 сек дает команду «Следующий квадрат». По истечении 5 сек работы в 6-м квадрате экспериментатор подает команду: «Стоп».

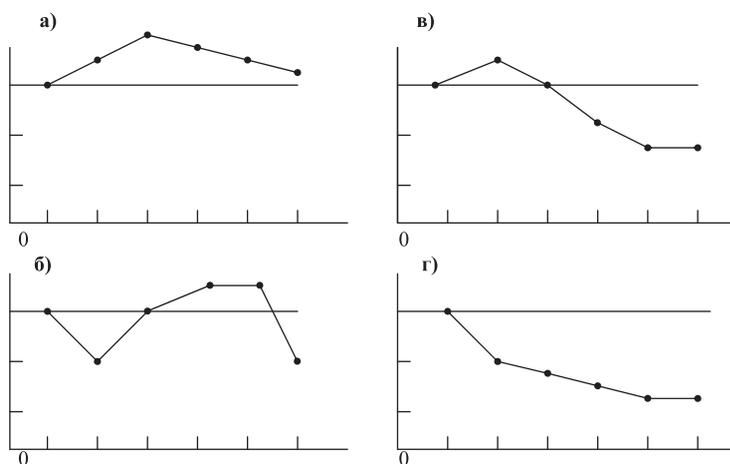
Обработка результатов включает следующие процедуры:

1. подсчитать количество точек в каждом квадрате;
2. построить график работоспособности, для чего отложить на оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, а на оси ординат — количество точек в каждом квадрате.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ. Сила нервных процессов является показателем работоспособности нервных клеток и нервной системы в целом. **Сильная нервная система выдерживает большую по величине и длительности нагрузку, чем слабая.** Полученные в результате варианты динамики максимального темпа могут быть условно разделены на пять типов:

- **выпуклый тип:** темп нарастает до максимального в первые 10–15 сек работы; в последующем, к 25–30 сек, он может снизиться ниже исходного уровня (т. е. наблюдавшегося в первые 5 сек работы). Этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого **сильной нервной системы;**
- **ровный тип:** максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как **нервную систему средней силы;**
- **нисходящий тип:** максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы. Этот тип кривой свидетельствует о **слабости нервной системы испытуемого;**

- *промежуточный тип*: темп работы снижается после первых 10–15 сек. Этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы — **средне-слабая нервная система**;
- *вогнутый тип*: первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня. Вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц **со средне-слабой нервной системой**.



Графики: а — *выпуклого типа*; б — *ровного типа*; в — *промежуточного и вогнутого типов*; г — *нисходящего типа*.
Горизонтальная линия — линия, отмечающая уровень начального темпа работы в первые 5 сек.

Рисунок 19. Типы динамики максимального темпа движений.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ. Представители слабого типа легче переносят длительную монотонную, средней интенсивности нагрузку. Однако в условиях соревновательного стресса истощаются быстрее.

Спортсмены с сильным типом нервной системы устойчивы и надежны в условиях соревновательного стресса. Проблемы возникают у них чаще в тренировочной работе, т. к. они быстро пресыщаются однообразием и монотонностью и начинают испытывать потребность в сильных раздражителях.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Определить тип преобладающей нагрузки для спортсмена и дать рекомендации по управлению спортсменом в тренировке и соревнованиях.

ТЕСТ 2. Измерение психических состояний. Определение особенностей предсоревновательного состояния на трех уровнях: психическом, вегетативном, психомоторном.

МЕТОДИКА. Используются: а) шкала ситуативной мотивации (В. Ф. Сопов); б) шкала реактивной тревоги (Ч. Д. Спилбергер); в) измерение ЧСС; г) дозированный теппинг-тест (Ю. Я. Киселев).

ОБОРУДОВАНИЕ. Вопросники шкал мотивации и тревоги, стандартный бланк с двумя квадратами в ряд (5 x 5 см), карандаш.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ШКАЛ: ШКАЛА САМООЦЕНКИ — ШМС — 1

(В. Ф. Сопов, 1983)

Фамилия _____ дата _____

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое предложение и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **ЧТО ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я доволен ходом тренировочного процесса.	1	2	3	4
2. В методике тренировки я хочу кое-что изменить.	1	2	3	4
3. Я надеюсь на успех в этом сезоне.	1	2	3	4
4. В тренировке я во всем активен.	1	2	3	4
5. Я думаю, что мои замечания вряд ли что изменят.	1	2	3	4
6. Я верю, что методика моей тренировки верна.	1	2	3	4
7. Меня мало волнует происходящее на тренировке.	1	2	3	4

МОТИВАЦИЯ. Общий итоговый показатель является суммой баллов, соответствующих зачеркнутой цифре в 4-мерной шкале оценки каждого суждения. При этом вопросы 1, 3, 4, 6 оцениваются в соответствии зачеркнутому номеру ответа (т.е. если зачеркнута цифра 1, оценивается в 1 балл, цифра 2 — 2 балла и т.д.), а вопросы 2, 5, 7 оцениваются наоборот: цифра 1 — 4 балла, цифры 2, 3, 4 — соответственно 3, 2, 1 балл.

Общий показатель в шкале может находиться в пределах от 7 (полное отсутствие побуждений к тренировочной деятельности) до 28 (чрезвычайно выраженный уровень мотивации).

Оптимальным является уровень в 20–22 балла.

Низкие значения в 18–15 баллов наблюдаются у спортсменов, находящихся в глубоком конфликте с тренером, усомнившихся в методике своей тренировки, потерявших шансы на попадание в команду или на достижение целей, значения в 9–11 баллов отмечены у малоквалифицированных спортсменов. Максимальные значения наблюдались у высокотревожных, с пониженным самоконтролем спортсменов (особенно у женщин), находящихся в ситуации «последний шанс»,

а также у очень молодых и неопытных спортсменов, плохо оценивающих обстановку и себя в ней. Шкала используется, прежде всего, для изучения динамики мотивационного состояния спортсмена, на заключительном этапе подготовки. Анализ отдельных суждений шкалы в целом по команде или группе может являться ценным источником информации об отношении отдельных спортсменов (или команды) к организации учебно-тренировочного процесса, о слабых его звеньях.

ШКАЛА САМООЦЕНКИ — ТР — 3

(Ч. Д. Спилбергер, 1976)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
2. Я нервничаю	1	2	3	4
3. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
4. Я доволен	1	2	3	4
5. Я озабочен	1	2	3	4

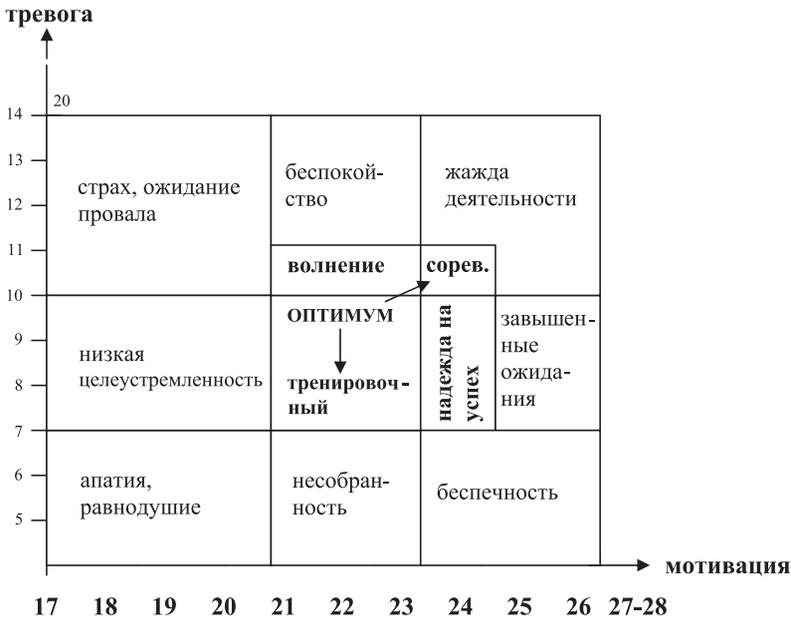
ТРЕВОГА. Общий итоговый показатель является суммой баллов, соответствующих зачеркнутой цифре в четырехмерной шкале оценки каждого суждения. При этом вопросы 1, 3, 4 оцениваются в следующем соответствии: цифра 1 — 4 балла, 2 — 3 балла, 3 — 2 балла, 4 — 1 балл.

Вопросы 2 и 5 оцениваются прямо: 1-й — 1 балл, 2-й — 2 балла, 3-й — 3 балла, 4-й — 4 балла.

Общий показатель может находиться в пределах от 5 (низкая тревога) до 20 баллов (высокая тревога, стресс), *оптимальным является показатель в 8–10 баллов*.

Состояние тревоги как эмоциональная стресс-реакция может возникнуть в условиях тренировки или соревнования под влиянием реальных или ожидаемых воздействий со стороны той микросреды (партнеров, товарищей по команде, тренера, обслуживающего персонала, знакомых, соперников, семьи и др.), в которой постоянно формируется косвенная или непосредственная оценка игрока, его действия, поведения, отношения.

Результаты измерения мотивации и тревоги помещаются на оси координат аналитической системы предстартового состояния (В. Ф. Сопов, 1993), в которой основным принципом анализа является **принцип зоны оптимального реагирования — ЗОР** (В. Ф. Сопов).



Точки пересечения перпендикуляров от точек результатов мотивации и тревоги попадают в квадрат, соответствующий типу психического состояния спортсмена. В заштрихованной зоне находятся оптимальные состояния как для соревнований, так и для тренировки.

РЕКОМЕНДАЦИИ. Определить степень приближения к оптимальному состоянию на всех трех уровнях психического состояния и дать рекомендации по психологической подготовке и восстановлению.

ИНСТРУКЦИЯ 1

Измерения ЧСС. Пульс измеряется на шейной артерии самостоятельно или на запястье экспериментатором за 30 сек. и умножается на 2. Измерение производится в покое, лежа, через 1 минуту, затем стоя через 1 минуту.

Итоговый показатель психомоторного контроля является производным от деления результата 2-го квадрата на результат 1-го.

Итог равен: **при оптимальном контроле — 0,550–0,750**; при **переутомлении — менее 0,450**; при **возбуждении — более 0,760**.

ОБРАБОТКА И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ. Итоговый показатель вегетативного баланса есть производное от деления ЧСС лежа на ЧСС стоя. В **оптимальном состоянии индекс близок к 1,0 (0,85–0,95)**. Снижение индекса происходит из-за резкого увеличения пульса стоя, что говорит о нарушении вегетативного баланса, вегетативной реактивности, наблюдающейся при перевозбуждении, стрессе.

ИНСТРУКЦИЯ 2

Измерения психомоторного контроля. В максимальном темпе ставить точки карандашом в 1-м квадрате в течение 5 сек. Затем во 2-м квадрате ставить точки в темпе в половину от максимального.

ОБРАБОТКА И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ. Подсчитывается количество точек в каждом.

Отклонение психомоторного контроля от оптимума свидетельствует о плохой переносимости нагрузки, недостаточном восстановлении.

Измерение **тревоги, мотивации, вегетативного индекса и психомоторного контроля** проводится 3–5 раз за период практики с целью изучения динамики состояния спортсмена.

Желательно последнее измерение состояния сделать за 1–2 дня до соревнований и сравнить со спортивными результатами

ОФОРМЛЕНИЕ ОТЧЕТА О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ОБСЛЕДОВАНИИ

Отчет включает три части: **табличную, графическую и содержательную.**

В первой части составляется таблица результатов обследования с оценкой оптимальности в графе «Итог» по трем градациям: **оптимальный тонус, гипотонус, гипертонус** и рассчитывается средняя арифметическая (\bar{X}) по группе.

Таблица 18. Результаты психологического обследования спортсменов.

№	Ф. И. О.	Тип нервной системы	Мотивация	Тревога	Вегетативный баланс	Психомоторный контроль	ИТОГ
1	Иванов И.И.	сильный	24	8	0.92	0.600	Оптимально
2	Петров П. П.	слабый	17	6	0.71	0.410	Гипотонус
3	Сидоров С.С.	средний	26	16	0.64	0.890	Гипертонус
X	Группа	-	24,8	7,2	0,78	0,642	Состояние группы: оптимально

Во второй части строится график кривых тревоги, мотивации, вегетативного баланса и психомоторного контроля для каждого спортсмена.

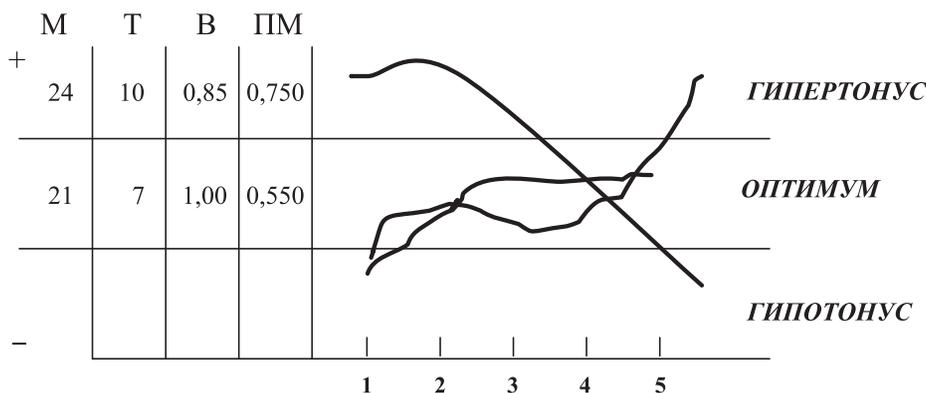


Рисунок 20. Динамика психического состояния спортсмена.

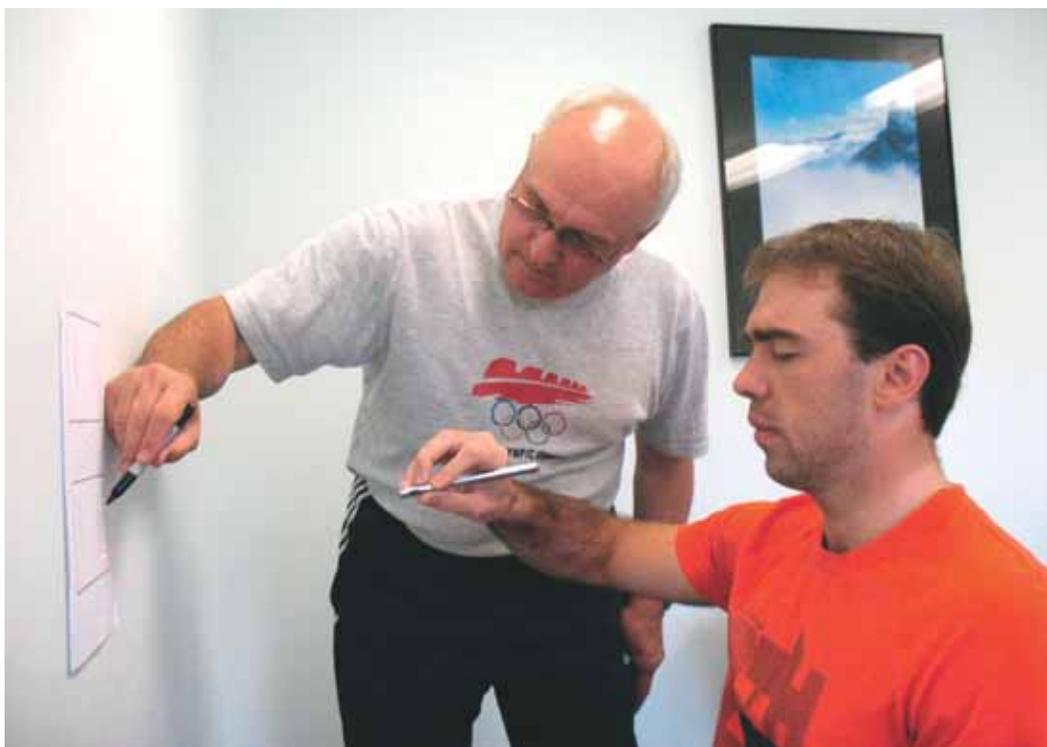


Фото 4, 5. Экспресс-диагностика психического состояния в сборной России по фристайлу. Лейк-Плесид. Июль 2009. Ю. Шапкин и В. Лебедев.

В третьей части составляются психологические характеристики на каждого из обследованных и формулируются конкретные психолого-педагогические рекомендации по схеме:

- а) тип нервной системы, особенности поведения на тренировке и в соревнованиях;
- б) особенности динамики состояния как реакция на нагрузку на трех уровнях реагирования: психическом, вегетативном и психомоторном;
- в) вид предстартового состояния и прогноз поведения;
- г) рекомендации по предстартовому секундированию.

В заключении необходимо дать анализ **уровня психологической подготовленности** группы тренирующихся в целом, с выделением основных психологических проблем.

6.2. Психография вратарской карьеры.

Спортсмен размышляет. Статья из журнала «Спортивный психолог», № 3, 2006.

В. Еремеев, мастер спорта по хоккею, чемпион России-2005, «Динамо» (Москва)

Когда человек достигает хорошего результата в спорте, он задумывается — в чем же все-таки причины его удачного выступления? Тем более, что коллеги по цеху — вратари команд соперников после игр плей-офф 2004–2005 настойчиво задавали один и тот же вопрос: каким образом удавалось сохранить в этих играх полную сосредоточенность и мобилизацию?

Не открою ничего нового, если скажу, что в спорте вообще, а в игре хоккейного вратаря в частности немалую роль играет, помимо физического состояния и кондиций, психическое состояние. Хоккеист, имея хорошие физические и технические данные, не всегда добирается до той цели, которую он себе поставил. Причем это происходит в самый ответственный момент. Есть очевидная для всех спортсменов проблема, на которую мало кто серьезно обращает внимание — его индивидуальная психология.

Мои наблюдения хоккея изнутри, «от рамки» ворот, однозначно выделяют тех, кто имеет преимущество в своих амплуа, — это те, у кого крепче психология.

Свой первый взгляд в сторону психологии я обратил достаточно давно. Когда играешь сам или смотришь игры других и игра идет на равных, видно, как включается психологический фактор каждого спортсмена. Начинаешь группировать хоккеистов по их реакциям на стандартные ситуации или на совершенно неожиданные действия соперника. Это необходимо, так как я должен найти компенсацию на ошибочные действия своих защитников, распределить усилия, если у нас удаление. И главное — учесть свое состояние.

У каждого спортсмена в его карьере бывает хороший период, но бывает и не очень хороший, и я не исключение. В один из таких периодов я стал понимать, что в моей психологии происходит что-то не совсем то, на что я надеялся перед каждой игрой. Тренирую хорошо и много, тренеры доверяют, а выхожу на игру и... ничего не получается.

Я стал работать с психологом. И к этому нужно прийти самому. Если человек этого не желает, то результата может и не быть. Печальный опыт моих товарищей,

начавших психотренинг со мной, но усомнившихся в своем выборе, только убедил меня в этом. Есть здесь, правда, одна сложность: в нужное время, в нужном месте должен оказаться настоящий спортивный психолог, да еще понимающий хоккей. Такой день нечасто бывает.

В сезоне–2002/2003 наш тренер З. Х. Билялетдинов пригласил в команду профессора Владимира Федоровича Сопова. И это он с невозмутимым видом прогуливался в тот день возле клубного автобуса и как бы случайно задал мне несколько простых вопросов, после которых стало ясно, что ответы есть не только на них, но и на те, которые досаждали мне весь начальный период чемпионата РХЛ. В его кабинете психологической разгрузки на динамовской базе мы начали выстраивать мою «Программу психологического обеспечения игры хоккейного вратаря».

Она включала в себя очень подробную и крайне интересную для меня психодиагностику, различные психотехники и усвоение актуальной для меня информации. Книжки по психологии, брошюры для спортсменов, листки с информацией о моем психическом состоянии и особенно плакатики с изречениями и аксиомами появлялись неожиданно и всегда вовремя: «Потом» ведет в «никуда» — с этого мы начали нашу работу.

После хороших нагрузочных тренировок целенаправленное восстановление просто необходимо, это один из важнейших этапов профессиональной жизни хоккеиста. Психология уточняет: восстанавливаться необходимо непосредственно после нагрузок и с психологическим анализом произошедшего на тренировке.

После тренировок я выбирал тихое и спокойное место на базе, усаживался поудобнее, так, чтобы тело было полностью расслаблено, и представлял себя в уютном и безопасном месте, что мое тело расслабляется и восстанавливается. И так каждый день, после каждой тренировки. И у меня начало получаться. Случилось так, что я однажды чуть-чуть не упал со стула (все тренировки я провожу на жестком стуле, как в раздевалке), настолько хорошим было расслабление. Наладился сон, появилась спокойная уверенность и ясность в понимании происходящего.

Вторым этапом тренинга было быстрое включение (мобилизация) после восстановления, это связано с тем, что в игре часто бывают ситуации, когда нужно «включиться» в игру за считанные доли секунды. Стимулом для мгновенного включения стала шайба, подвешенная профессором на веревочке, которую я, открыв глаза, неожиданно обнаруживал сантиметров за 50 от себя.

Когда аппаратура подтвердила стабильность моего расслабления и мобилизации, настал этап настроя на игру. Именно настрой. Я вспоминал свои хорошие игры до этого периода и прокручивал в голове те ситуации, которые могут произойти в игре. Представлял, как будут работать мышцы моих рук и ног, как будет работать моя голова, на что нужно обратить внимание.

Каждая игра развивается совсем по другому сценарию, каждую игру твое состояние разное, и, исходя из этого, я настраивался по-разному в зависимости от сильных и слабых сторон своего психофизического состояния на каждую конкретную игру.

Если я чувствовал себя не очень хорошо физически (и это подтверждал листок от психолога с «секретными графиками моих биоритмов»), настрой был на ощущение в более хорошем состоянии и движении моих мышц.

Если же мое эмоциональное состояние было не очень, я старался не обращать внимания на всякие «хоккейные мелочи», которые меня могут раздражать, а представлял это как должное и даже позитивное.

Если интеллектуальная составляющая моего состояния была не такой, какой хотелось бы, представлял, какие ситуации в игре могут возникнуть. Это только на первый взгляд кажется мелочью, а ведь из этих мелочей складывается и игра, и мое поведение в ней. Иногда было обидно наблюдать, как крайне необходимый в игре хоккеист, не справившийся с этими мелочами, покидал игру до конца, сокрушая по пути инвентарь и мебель спортивной арены.

После игры — обязательно упражнения на расслабление и восстановление, независимо от результата. В книге Владимира Федоровича «Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату» особо подчеркивается роль послесоревновательного отрезка в учебно-тренировочном процессе, здесь не должно быть суеты, и надо найти позитив. Во всем. С этой целью можно применить телефонную консультацию с психологом. Кстати, телефонную консультацию мы часто применяли до игры и из других городов — очень удобно и эффективно.

Перед тем, как перенести полученные навыки психической саморегуляции в игру, я моделировал это перед жесткими тренировками, стараясь при этом делать все в более быстром темпе по времени, включая упражнения на мгновенное восприятие ситуации и мгновенное включение в игру. Затем совместно с психологом была разработана циклограмма применения психотехник в день игры — от момента выезда с базы или гостиницы до прибытия на арену, до начала игры, которая строго соблюдается. И весь следующий сезон я очень успешно самостоятельно выполнял нашу программу.

Сезон-2004/2005 сложился для меня непросто. Команда поставила высокую цель: выиграть чемпионат РХЛ. Нагрузки резко возросли, появились травмы. После тяжелой травмы в разгар сезона было особенно тяжело восстанавливаться и набирать форму. По срокам можно было просто не успеть к плей-офф. И я вновь обратился к психологу.

В этот раз наиболее безопасным и уютным местом для моего психотренинга Владимир Федорович избрал... дно бассейна!

Была составлена программа по моему экстренному восстановлению с применением «гидрокосмических» упражнений. Помимо тренировок на льду, сеансов саморегуляции, она включала в себя тренировки в бассейне под водой, чтобы мой мозг в условиях отсутствия гравитации включил все свои резервы по восстановлению двигательных навыков, а мышцы в воде делали бы все с большим сопротивлением.

Под водой я делал те движения, которые я делаю на льду. Кувыряясь под водой в разные стороны и делая любые движения, я старался смотреть в одну и ту же точку. Эффект был быстрым и мощным — я вновь на льду, и это помогло мне добиться очень хороших результатов в играх за право выхода в финал, а затем в плей-офф.

Анализ своей игры и своего психического состояния на протяжении трех сезонов показывает главный итог: психологическая подготовка — это долгий и упорный труд, прежде всего самого спортсмена. И его консультанта-психолога, сразу объявившего: «Чудес не бывает, главное — вера в свои силы».

Сезон закончился — мы чемпионы! Сезон начинается — что там впереди?

Передо мной на столе листочек от профессора, на нем слова Ромена Роллана: «Нельзя победить раз и навсегда. Побеждать нужно ежедневно!!!».

6.3. Этический кодекс психолога

Психолог, психотерапевт несет этическую ответственность и имеет обязательства перед клиентом и профессиональным сообществом.

В США и европейских странах юридически утвержден «Этический кодекс психотерапевта», регламентирующий профессиональную деятельность психотерапевта и психолога-консультанта. Существует большое количество вариантов Кодекса.

В целом «Этический кодекс психолога, психотерапевта» предписывает:

- соблюдать условия конфиденциальности;
- не наносить вреда клиенту;
- не эксплуатировать отношений зависимости, возникающих в ходе терапии;
- действовать лишь в пределах профессиональной компетенции;
- опираться на согласие клиента, понимающего суть происходящего и осведомленного о возможных последствиях.

В России, к сожалению, этический кодекс находится только в стадии разработки, и на сегодняшний день правила этики, принятые в среде профессионалов, не имеют юридической силы. Если зарубежный психолог за несоблюдение правил этики лишается лицензии (и работы соответственно), то отечественного психолога в худшем случае ожидает испорченная репутация.

Однако для профессионала этический кодекс выступает, прежде всего, не как ответственность перед карающей силой внешних инстанций, а как внутренний регулятор собственной профессиональной деятельности, как внутренний критерий профессионализма. Конкретные положения этического кодекса возникли внутри консультационной и терапевтической практики предшествующих поколений психологов и психотерапевтов, поэтому эти правила, внутренне осмысленные и включенные в ткань консультационного и психотерапевтического процесса, разделяются и соблюдаются психологами и психотерапевтами самых разных направлений.

ВНИМАНИЕ: осведомленность о содержании этического кодекса психолога поможет тренеру и спортсмену (далее — клиенту) обезопасить себя от общения с непрофессионалом и предупредить опасность столкновения с «профессиональным злоупотреблением».

Вот основные принципы, непрерываемое соблюдение которых со стороны психолога и психотерапевта обеспечивает клиенту безопасность и получение квалифицированных услуг.

Границы компетентности

Спортивные психологи-консультанты занимаются профессиональной деятельностью только в границах своей компетентности, которая определяется образованием, формами повышения квалификации и соответствующим профессиональным и спортивным опытом.

Психологи-консультанты осуществляют профессиональную деятельность в новых областях или используют новые методики только после их соответствующего

изучения, прохождения обучения, супервизорства и/или консультирования у компетентных в этих областях или методиках специалистов.

В областях деятельности, в которых еще не выработаны приемлемые стандарты подготовки, психологи-консультанты делают все возможное для повышения компетентности своей работы и защиты клиентов от возможного вреда и т. п.

Психолог-консультант, принимая решение, связанное с профессиональной деятельностью, должен учитывать свою квалификацию и опыт работы с клиентами, обладающими определенными индивидуальными отличиями (спортивная квалификация и амплуа вида спорта, возраст, пол, национальность, вероисповедание, сексуальная ориентация, разновидность психологической проблемы, физические расстройства, язык или социо-экономический статус и т. п.)

Психологи-консультанты наделяют своих помощников или подчиненных, супервизируемых и ассистентов только той ответственностью, с которой те могут справиться на основе их компетенции (образования, опыта, подготовки и т. п.), независимо от того, будут ли они действовать самостоятельно или под наблюдением. Попытки сознательно расширить границы своей компетентности (например, попытка взять на себя функции тренера, родителей, спонсора) должны насторожить и пресекаться.

Правило конфиденциальности — одно из важнейших условий в списке этических нормативов. Конфиденциальность подразумевает защиту частной жизни клиента и информации, сообщаемой им психологу и психотерапевту. Обязанность каждого психолога — использовать информацию о клиенте только в интересах самого клиента. Это означает, что любая сообщаемая клиентом информация не может стать достоянием третьего лица. Однако необходимо отметить, что правило конфиденциальности нельзя возвести в абсолютный принцип. Этическая дилемма состоит в том, что, с одной стороны, терапевт принимает условия конфиденциальности, но, с другой стороны, допускается нарушение конфиденциальности в случае предупреждения потенциальной угрозы (когда клиент представляет серьезную угрозу для себя самого или для другого человека).

Запрет на двойные отношения. Двойными отношениями называются такие отношения, в которых психолог или психотерапевт, кроме профессиональной, выступает еще в какой-либо роли по отношению к клиенту. Это правило, во-первых, предостерегает от консультирования родственников, друзей, знакомых. Во-вторых, запрещает такие злоупотребления психотерапией, как размывание границ терапевтических отношений в сторону личных (принятие подарков от клиентов, личное общение с клиентом за пределами «места и времени» психотерапии), а также интимные отношения психолога или психотерапевта с клиентом. Подобное ограничение необходимо, так как защищает клиента от прямого злоупотребления ролью консультанта. Специфическая атмосфера психотерапии, предполагающая (для своего положительного исхода) глубокое понимание клиента, принятие, внимание, тесный эмоциональный контакт между клиентом и терапевтом, может пробуждать в клиенте желание развития еще более близких отношений. Соответственно любой психотерапевт должен знать, что опасность возрастания интенсивности отношений с клиентом может привести к развитию зависимости со стороны клиента и потере объективности со стороны терапевта. Умение распознавать подобные ситуации и выводить

их в продуктивное для клиента русло — обязательное требование к психологу и психотерапевту.

Правило «Не навреди». Психолог и психотерапевт должен действовать в интересах клиента и учитывать их в первую очередь. Если запрос клиента находится вне компетенции психолога или психотерапевта, то он должен перенаправить клиента к другому, компетентному в этой области специалисту.

Этические аспекты оплаты психотерапевтических услуг. Цена и условия оплаты консультации должны быть установлены психологом или психотерапевтом во время первого разговора с клиентом. Плата за консультацию не может заменяться какой-либо работой или услугой со стороны клиента.

7. Литература

1. *Ананьев Б. Г.* Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1980.
2. *Анохин П. К.* Проблемы высшей нервной деятельности. М.: Изд. АМН СССР, 1949.
3. *Аствацатуров М. И.* Обзор современного положения проблемы боли. Труды ВМА, 1935.
4. *Вайцеховский С. М.* Подготовка пловцов высокого класса. М.: ФиС. 1972.
5. *Ильин Е. П.* Психология спорта. — СПб: Питер, 2010. — 352 с.
6. Психология спорта высших достижений / Под ред. Родионова А. В., М.: ФиС, 1979.
7. Теория и методика спорта / Под ред. Сулова Ф. П., М., 1997.
8. *Прохоров А. О.* Семантические пространства психических состояний. М.: 2002.
9. *Сопов В. Ф.* Психология разрешения конфликта в спортивной команде. Самара, 2000. — 70 с.
10. *Сопов В. Ф.* Трехмерная функциональная модель психического состояния спортсмена. // Теория и практика физической культуры. №2, 1993.
11. *Сопов В. Ф.* Психологическая подготовка к достижению максимального спортивного результата. Самара, СГПУ, 1999.
12. *Сопов В. Ф.* Психическая регуляция и биоритмы в спорте высших достижений. // Журнал спортивного психолога. Специальный выпуск. — М., РГУФК. Май 2003. — С. 66—76.
13. *Сопов В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. — М.: Академический проект, 2005. — 128 с.



Серия: «Совершенствование системы управления спортивной отраслью»

Автор: В.Ф.Сопов, кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии РГУФКСиТ.

Под редакцией С.Н. Зубарева, первого заместителя генерального директора МКПЦН.



