

Н.Л. Высочина

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ



# **Надежда Леонидовна Высочина**

## **Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64089356](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64089356)*

*Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : монография. / Н.Л. Высочина: Спорт; Москва; 2021  
ISBN 978-5-907225-14-5*

### **Аннотация**

В монографии рассмотрена проблема психологического обеспечения подготовки спортсменов, которая является одним из приоритетных направлений повышения эффективности соревновательной деятельности в современном олимпийском спорте. Разработана концепция психологического обеспечения в системе подготовки спортсменов в олимпийском спорте и ее концептуальные основы (цель, задачи, методы, принципы, условия, факторы влияния, критерии эффективности, этапы выполнения, алгоритм реализации). В предлагаемой концепции сочетаются методология проведения психодиагностических исследований и система психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте во взаимосвязи с этапами многолетнего совершенствования с учетом особенностей

соревновательной деятельности отдельных видов спорта согласно олимпийской классификации. Направления реализации концепции представлены в виде стратегии и программы психологического обеспечения спортсменов. Определена эффективность разработанной концепции психологического обеспечения путем внедрения в процесс подготовки спортсменов сборных команд по разным видам спорта.

Для научных работников в области психологии спорта, тренеров, спортсменов, преподавателей и студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Введение	6
Глава 1	11
1.1. Исторические предпосылки научной разработки и совершенствования понятийного аппарата в спортивной психологии	15
1.2. Проблемы и содержание психологической подготовки в современном олимпийском спорте	38
Конец ознакомительного фрагмента.	63

# **Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте: монография**

*Рецензенты:*

**Г.Б. Горская** – доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма;

**К.А. Бочавер** – кандидат психологических наук, зав. лабораторией спортивной психологии Московского института психоанализа.

© Н.Л. Высочина, текст, 2021.

© Издательство «Спорт», оформление, издание, 2021.

# Введение

В современном олимпийском спорте наблюдается постоянное увеличение уровня спортивных достижений и растет количество соревнований. В то же время происходит значительное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, что является предпосылкой для поиска эффективных методов организации подготовки к соревнованиям с привлечением источников реализации резервных возможностей спортсменов. Важное значение в решении этой проблемы приобретают средства психологического обеспечения системы олимпийской подготовки спортсменов.

Существующий сегодня массив информации в области психологического обеспечения спортсменов постоянно обновляется и требует интеграции в целостную систему общей подготовки спортсменов. Кроме того, наблюдается оторванность этих знаний от практической деятельности спортсменов. В связи с этим возникает необходимость систематизации достижений современной спортивной психологии в организационном единстве с составляющими тренировочного процесса спортсменов в олимпийских видах спорта.

Понятие «психологическое обеспечение», введенное в научную терминологию в 90-х гг. XX в., предполагает создание целостного и системного описания психологической подготовки спортсменов в процессе тренировочной и соревно-

вательной деятельности. Однако отсутствие единого подхода к данной проблеме, недостаток необходимой научно-методической литературы для специалистов, работающих в этой сфере, односторонний характер исследований, не позволяющий комплексно охватить все психические процессы у спортсменов, недостаточное внедрение современных эффективных психологических методов в практику делают эту проблему актуальной для теории и практики и требуют дальнейшего ее изучения.

В настоящее время совершенствование системы подготовки спортсменов средствами психологического обеспечения является одной из важных проблем, указывающих на необходимость применения инновационных научных знаний для ее решения, поскольку физиологические ресурсы спортсменов имеют определенные ограничения, что связано с уровнем развития физических качеств, но они могут быть увеличены за счет мобилизации психологических ресурсов.

Существующие на сегодняшний день несистематизированные научные наработки, применяемые на практике спортивными психологами, и отсутствие общей структурированной научной базы в области методологии психодиагностических исследований и психокоррекционного воздействия на спортсменов обусловили актуальность данной темы исследования.

К тому же наблюдается диспропорция в количестве работ, посвященных развитию двигательных качеств, технико-так-

тической подготовке, медико-биологическому обеспечению, отбору, модельным характеристикам спортсменов и др., и работ по психологическому обеспечению спортсменов, которые представлены в гораздо меньшей степени. При этом за последние годы объем знаний в области психологической подготовки составил такой массив информации, как за все предыдущие 70–80 лет, что является предпосылкой для его систематизации. Также в научной литературе практически отсутствуют данные о модели психологического обеспечения в спорте, особенно в спорте высших достижений. Имеющиеся публикации носят разрозненный характер, а полученные результаты требуют обобщения, систематизации и разработки общей концепции психологического обеспечения спортсменов в олимпийском спорте.

Недостатки в области психологического обеспечения особенно заметны в спорте высших достижений, где поиск методов повышения эффективности соревновательной деятельности является важной частью процесса подготовки, а сохранение спортивного мастерства требует от спортсменов наличия не только развитых эмоционально-волевых качеств, но и психической выносливости. Психологическому фактору в спортивной деятельности и подготовке спортсменов к соревнованиям придаётся большое значение как в трудах специалистов в сфере теории спорта [204, 255, 256, 324], так и в работах спортивных психологов [12, 96, 97, 102, 153, 269, 287]. Значимость и эффективность психологического воз-

действия на ход спортивной деятельности изучались многими отечественными [4, 93, 198, 281, 305] и зарубежными [50, 437, 438, 493] авторами. Анализ исследований в области спортивной психологии показывает, что в общем объеме научных данных основную часть составляют работы теоретического характера и лишь незначительную – практического.

Преследуя цель научного обоснования концепции и общего алгоритма психологического обеспечения в системе подготовки спортсменов в олимпийском спорте, автор ставила перед собой следующие задачи:

1. Изучить современное состояние проблемы психологического обеспечения в системе подготовки спортсменов на основе анализа научно-методической литературы и обобщения опыта передовой практики.

2. Осуществить анализ совокупности имеющихся теоретических и практических знаний и на их основе сформировать систему психологического обеспечения в олимпийском спорте. Разработать комплекс диагностических критериев и исследовать психологические факторы, влияющие на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в разных видах спорта.

3. Систематизировать современные направления воздействия, средства и методы психологического обеспечения спортсменов. Разработать методологию психодиагностических исследований и систему психологической коррекции личности спортсмена в олимпийском спорте.

4. Разработать концепцию психологического обеспечения спортсменов и определить основные направления ее реализации.

Методологической основой исследования послужили: принципы детерминизма, единства сознания и деятельности, принципы системности и развития в изучении психологических феноменов [55, 185, 286]; знания об общих закономерностях и принципы периодизации и построения многолетней подготовки спортсменов [204, 255, 256]; теория деятельности [185]; исследования психической адаптации [243, 289]; исследования межличностных отношений в совместной деятельности малых групп и коллективов [233, 249]; теория мотивации [203, 344]; исследования тревоги и тревожности [306], темперамента [397, 422], гендерных особенностей [381].

Разработка и внедрение концепции психологического обеспечения в систему подготовки спортсменов на основе индивидуального подхода с учетом специфики спортивной деятельности будет способствовать повышению мотивации достижения успеха и максимальному использованию их личностного потенциала, что даст возможность обеспечить выявление дополнительных психологических резервов, реализация которых окажет положительное воздействие на повышение эффективности соревновательной деятельности и будет способствовать развитию у спортсменов значимых психических качеств.

# **Глава 1**

## **Современное состояние проблемы психологического обеспечения подготовки спортсменов в олимпийском спорте**

Высокий уровень интенсивности и значительные физические нагрузки спортсменов существенно влияют на состояние их психики. Среди многочисленных мнений специалистов можно выделить подход В.Н. Платонова (2013), который указывает, что у атлетов высокой квалификации ежедневный объем тренировочных занятий и сопутствующих мероприятий достигает 5–8 ч. В процессе многолетней подготовки спортсмен может активно функционировать в таком режиме более десяти лет. Вследствие этого отношения спортсменов с коллегами, тренером, врачом и др., а также сформированный на тренировках и соревнованиях психологический микроклимат обуславливают доминирующую роль спорта в их жизни и деятельности. Однако сосредоточение внимания только на спортивной деятельности и абстрагирование от других жизненных приоритетов часто приводит спортсменов к отсутствию разносторонних интересов и возможностей их удовлетворения в процессе многолетней под-

готовки, что заметно влияет на то, что спортсмены уделяют недостаточно внимания уровню своего образования, интеллекта, участию в общественных мероприятиях и культурной жизни общества, а также личным отношениям. А это может создавать трудности в области коммуникаций, потому что такой образ жизни способствует более позднему эмоциональному созреванию личности. В итоге возникает психологический феномен, при котором основной и практически единственной формой самовосприятия выступает «я – спортсмен». Наибольшей проблемой в этой ситуации является отсутствие у спортсмена полноценной социальной адаптации, особенно после завершения им спортивной карьеры на заключительном этапе многолетней подготовки [252].

Отдельного внимания заслуживает исследование в области изменения мотивационных приоритетов у спортсменов в олимпийском спорте, особенно в условиях повышения значимости материальной составляющей, формирования и развития мотивации достижения успеха с учетом всех сфер жизнедеятельности спортсмена, выработки волевых и морально-этических личностных качеств.

Олимпийский спорт создает основу для возникновения множества ситуаций, в которых спортсмен должен проявлять устойчивость к стрессам, выдержку, умение не поддаваться сильным деструктивным, а иногда и положительным эмоциям сбивающего с достижения цели характера, как во время соревнований, так и вне их, что требует усо-

вершенствования контроля над психологическими реакциями спортсмена. Это особенно касается наиболее успешных спортсменов, к которым постоянно приковано внимание прессы и болельщиков. Выступления перед многотысячными аудиториями, частые интервью представителям средств массовой информации, поклонение и восторженное отношение множества людей нередко приводит к тому, что спортсмен психологически привыкает к этому состоянию и считает его нормой. Из-за этого спортсмену важно сохранять реалистичное отношение к событиям, чтобы снизить риск возникновения серьезных проблем при изменении социального статуса после завершения спортивной карьеры. Социальная адаптация спортсменов высокой квалификации является одной из приоритетных задач спортивной психологии, потому что передача колоссального опыта молодым спортсменам важна не только для будущих поколений, но и для их духовной самореализации [13, 123].

В рамках исследуемой проблемы одним из важнейших элементов социальной защиты спортсмена и его гармоничной социальной адаптации следует уделять особое внимание психолого-педагогической составляющей многолетнего процесса тренировочной и соревновательной деятельности. При этом воспитательный процесс формируется в контексте того, что олимпийский спорт и олимпийское движение – это особое социально-педагогическое явление, участие в котором предусматривает осознанное стремление атлета ис-

пользовать спорт в целях гуманистического воспитания, совершенствования личности и социальных отношений [236, 313].

В соответствии с принципами олимпийского спорта соревнования позволяют спортсмену проявить не только свои физические возможности и продемонстрировать техническое мастерство, но и требуют от него эмоциональноволевых усилий, связанных с максимальным напряжением психики. Ценность победы определяется количеством физических и моральных усилий, затраченных на ее достижение. Важным условием этого процесса является соблюдение спортсменом принципа честного соперничества, отображающего этические идеалы олимпизма [36, 181]. Таким образом в олимпийском спорте происходит воспитание и совершенствование спортсмена как личности.

# **1.1. Исторические предпосылки научной разработки и совершенствования понятийного аппарата в спортивной психологии**

В современной психологии спорта значительное внимание ученых уделяется развитию отдельных направлений изучения психики спортсмена, его взаимодействию с тренером и командой, управлению эмоциональным состоянием и др. При этом практически не встречаются работы, посвященные проблеме осознанного отношения спортсмена к выполняемой деятельности, что является основополагающей составляющей современной стратегии психологического обеспечения в спорте. Вместе с тем знания, умения и навыки, приобретаемые спортсменом в результате многолетнего совершенствования, формируются в процессе работы над понятийным аппаратом, что предполагает знание ряда ключевых понятий, определение сущностных характеристик объекта, выбор верных критериев для сравнения, сопоставления и оценки объекта, исследование реальных связей и зависимостей, использование элементов причинно-следственного анализа. Из этого следует, что в основе психологического обеспечения спортивной деятельности должна лежать осознанная и профессионально правильно ориентированная

совокупность знаний у спортсмена, которая характеризуется использованием понятий и терминологических конструкций.

В связи с этим особую актуальность приобретает изучение процесса разработки и совершенствования ключевых понятий в современной психологии спорта, что позволит сформировать у спортсмена основы понятийного мышления и прочную основу для понимания и осмысленного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности.

Возникновение межпредметной области науки и соответствующего термина «спортивная психология» связано с деятельностью инициатора организации современных Олимпийских игр (Афины, 1896 г.) и многолетнего президента МОК (1896–1916 гг., 1919–1925 гг.) барона Пьера де Кубертена – всесторонне образованного человека, обладающего глубокими знаниями в области истории, философии и спорта.

Благодаря усилиям Пьера де Кубертена в 1913 г. в Лозанне (Швейцария) состоялся первый Международный конгресс спортивных психологов. Однако большинство участников конгресса по образованию были врачами, что обусловило медицинскую направленность докладов и разочаровало Кубертена. По утверждению А.Ц. Пуни, в результате проведения конгресса спортивная психология не была признана как специальная область научных психологических знаний, поскольку спорт как наука находился только на этапе станов-

ления [267].

В 1920-1940-е гг. в Германии, США и других странах активно изучались проблемы психологии спорта, но на том историческом этапе они не получили глубокой научной разработки. В целом, до 1950-х гг. спортивной психологии не уделялось должного внимания, что было связано со сложной политической и экономической ситуацией в мире – две мировые войны и восстановление разрухи после них.

В 1952 г. в Институте психологии АПН РСФСР А.Ц. Пуни защитил первую в истории отечественной науки докторскую диссертацию на тему «Психология спорта», а в 1958 г. под редакцией П.А. Рудика был издан первый учебник по психологии для институтов физической культуры [308]. Следом за ними выпускается ряд монографий известных советских специалистов – А.Ц. Пуни, О.А. Черниковой, Н.А. Худачкова, Г.М. Гагаевой, А.В. Родионова, А.А. Лалаяна и др., которые были посвящены спортивной психологии как составной части психологической науки в целом [183, 270, 281, 245, 350].

Вопрос о психологической подготовке спортсмена впервые был поставлен в 1956 г. в Ленинграде на I Всесоюзном совещании по проблемам психологии физической культуры и спорта в докладе А.А. Лалаяна и рассмотрен как комплексный педагогический процесс [267]. Это обусловлено тем, что в период своего становления психология спорта преимущественно изучала влияние определенных физических нагру-

зок на развитие психических функций спортсмена, что имело педагогическую направленность.

В соответствии с концепцией А.А. Лалаяна под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях [183].

Проблема психологической подготовки спортсменов получила свое развитие на II Всесоюзном совещании по психологии спорта в 1960 г., где Г.М. Гагаева предложила рассматривать психологическую подготовку спортсмена как процесс формирования у него наибольшей готовности к максимальному напряжению воли для преодоления всех трудностей, возникших в процессе соревновательной борьбы, и наиболее полного использования своих сил и возможностей [308].

Возрождение и новый виток развития психологии в спорте начались с проведения в 1965 г. в Риме I учредительного конгресса Международного сообщества спортивных психологов под руководством Ф. Антонелли [308].

Направление психологической подготовки спортсменов, выбранное Г.М. Гагаевой и основанное на методах волевой подготовки, поддержал и дополнил П.А. Рудик (1969), указав, что волевая подготовка должна ориентироваться на до-

стижение спортсменом максимальных успехов в конкретном виде спорта, опираясь на изучение конкретных психических функций, психических состояний и особенностей личности спортсмена соответственно требованиям этого вида спорта.

В 1970-1980-е гг. ученые стали больше обращать внимание на личностные характеристики спортсменов. Много работ того времени посвящено изучению характеристик темперамента, особенностей характера, мотивационной составляющей спортивной деятельности, самооценки и уровня притязаний, исследованию потенциальных психологических возможностей спортсмена и других качеств, влияющих на эффективность соревновательной деятельности [23, 88, 216]. Кроме того, специалисты в области спорта начинают понимать и принимать тот факт, что на спортивный результат оказывает влияние не только физическая, техническая и тактическая подготовка, но и целый ряд психологических явлений, среди которых стресс, фрустрация, межличностные взаимоотношения, эмоциональное состояние спортсмена [102, 245].

Период 1990-х гг. был отмечен особым вниманием ученых к изучению межличностных взаимоотношений спортсмена (большое количество научных работ посвящено анализу климата в команде, взаимоотношениям в системе спортсмен – спортсмен, тренер – спортсмен) и влиянию на результативность выступлений внешних факторов [140, 311]. Начало XXI в. ознаменовалось появлением массы новых психо-

диагностических методик [231, 277, 366], что связано со всеобщей компьютеризацией и возросшим интересом психологов к работе со спортсменами высокой квалификации вследствие колоссального повышения результативности и уровня технико-тактической подготовки, увеличения количества международных соревнований, появления новых возможностей и условий подготовки.

Несмотря на то, что психологическая подготовка прошла за 60 лет ряд важных этапов и трансформаций, ее общая концепция и направленность практически не претерпели изменений.

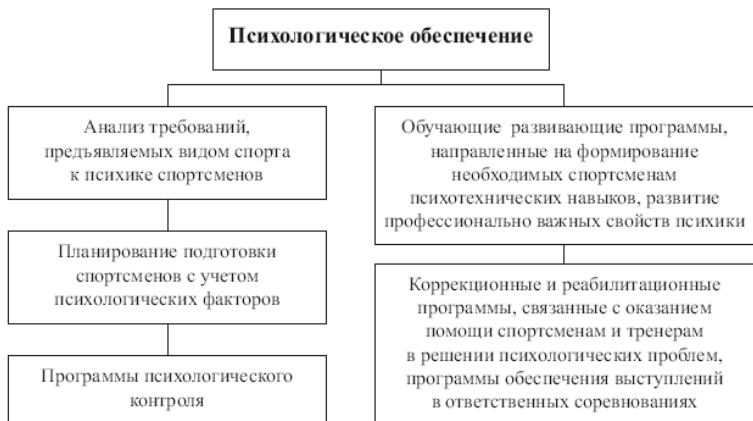
Еще в 1970-1980-е гг. в научной литературе возникли предпосылки для трансформации термина «психологическая подготовка» в термин «психологическое сопровождение», или «обеспечение», спортивной деятельности. Так, В.В. Медведев [208] описал психологическую подготовку как процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена.

По утверждению В.М. Мельникова, В.Н. Непопалова и др. [214], внутри исследований о психологической подготовленности спортсменов зародилось новое представление и новый подход – психологическое обеспечение как наиболее общее и целостное видение работы психолога в спорте, открывающее новые возможности и перспективы развития спортивной психологии. Известные специалисты в области психоло-

гии спорта стали активно использовать в научной литературе термин «психологическое обеспечение» уже в конце 1980-х гг. [11, 101,208]. Однако изменения, коснувшиеся качественной, содержательной и функциональной составляющих спортивной деятельности на этом историческом этапе, значительно не затронули психологические стороны тренировочного процесса, вследствие чего новый термин, с учетом направленности воздействия и традиционного понимания, отнесли к процессу подготовки.

Таким образом, трактовка психологического обеспечения первоначально отражала не новые перспективы развития психологической науки в области спорта, а служила синонимом психологической подготовки спортсмена, что свидетельствует об изменении ракурса рассмотрения в современном спорте психологических аспектов взаимодействия психолога и тренера со спортсменами, и является следствием трансформации самого подхода к процессу их подготовки в целом [101, 224, 293].

Одной из первых классификаций структуры психологического обеспечения в спорте была модель, предложенная В.М. Мельниковым, которую мы представили в виде структуры [263] (рис. 1.1).



*Рис. 1.1. Структура психологического обеспечения [263, с уточнениями автора]*

Анализируя работу В.М. Мельникова и др. [263], в которой рассматривается процесс перехода от термина «психологическая подготовка» к термину «психологическое обеспечение» в спортивной психологии за последние тридцать лет, мы выделили основные направления его реализации, а также отметили характерные черты, соответствующие каждому направлению, и для наглядности представили материал в табличной форме (табл. 1.1).

*Таблица 1.1*

**Направления реализации психологической подготовки и психологического обеспечения**

<b>№</b>	<b>Основные направления реализации</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>Психологическое обеспечение</b>
1	Главная задача переходного этапа	Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям	Психологически обоснованная организация всего процесса подготовки (конкретная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям рассматривается как часть этой многосторонней работы)
2	Организованный процесс психологического обеспечения подготовки спортсменов	Ликвидация неблагоприятных проявлений психики	Мобилизация психических резервов повышения эффективности тренировочного процесса, надежности и результативности соревновательной деятельности

3	Психологический анализ	Анализ состояния спортсмена	Анализ всех переменных процесса подготовки
4	Роль спортсмена в процессе подготовки	Спортсмен является объектом воздействия тренера или психолога	Спортсмен – полноправный участник процесса подготовки
5	Диапазон психологических средств и методов	Отдельные методики воздействия	Комплексное воздействие
6	Направленность подготовки	Подготовка ориентирована на отдельные структуры личности спортсмена (процессы, свойства, функции)	Подготовка ориентирована на целостную, системную психическую организацию внутреннего и внешнего мира спортсмена
7	Место психолога в системе подготовки спортсмена	Психолог предлагает частные рекомендации тренеру, который, в свою очередь, волен принимать или не принимать их	Психолог сам непосредственно занимается организацией процесса психологической подготовки и координирует действия спортсмена совместно с тренером

В результате проведения теоретического анализа лите-

ратуры В.М. Мельников, В.Н. Непопалов и Е.В. Романина [214] охарактеризовали психологическое обеспечение подготовки спортсменов как систему мероприятий, направленных на мобилизацию резервов психики спортсменов, обеспечивающих высокую эффективность учебно-тренировочного процесса, высокую надежность и результативность соревновательной деятельности. Они указывают, что в новых условиях психологическое обеспечение необходимо рассматривать как психологически обоснованную организацию всего процесса подготовки, в состав которой входит конкретная психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Позитивным фактором в использовании термина «психологическое обеспечение» является осознание необходимости перехода от отдельных задач, решающих частные вопросы, к стратегическому проектированию всего процесса подготовки на основе психологического анализа соревновательной деятельности [207, 304].

Такое определение достаточно близко к современному пониманию большинством авторов термина «психологическое обеспечение». В то же время важно сохранить и рационально использовать положительные результаты, накопленные психологами за многие годы работы, как теоретическую базу, на которой строится модель психологического обеспечения в системе подготовки спортсменов в олимпийском спорте.

Подводя предварительные итоги изменения и расширения терминологического аппарата в области спортивной психологии за последние десятилетия, мы видим, что представления о психологической подготовке, как и сама практическая работа психологов, постоянно обогащались и развивались. В результате этих трансформаций наметилась тенденция смены ориентиров в работе психологов и произошел выход на более высокий уровень понимания роли психологической подготовки в спорте, что привело к появлению нового термина – «психологическое обеспечение» и возникновению предпосылок для создания спортивной психологии как науки [11, 157, 214]. Качественные изменения коснулись степени и формы участия психологов в спортивной подготовке, переноса внимания с отдельных проблем и консультативно-диагностических мероприятий на комплексную практическую работу психолога.

Анализ научно-методической литературы по психологической подготовке спортсменов показал необходимость переосмысления данной проблемы для спортивной практики и расширения спектра исследований. Это связано с тем, что психологическая готовность спортсмена зависит от многих внутренних и внешних факторов, влияющих на его психику и требующих детального изучения. Следовательно в ходе исследований необходимо обращать внимание на все составляющие процесса подготовки, в том числе и на психологическое состояние спортсмена, которое является основой для

формирования состояния психологической готовности к соревнованиям.

Термин «психологическая готовность» отражает психологическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели [153, 299].

По мнению большинства авторов, в психологическом обеспечении спортсмена должны присутствовать все виды психологической подготовки, однако при оценке эффективности психологического обеспечения необходимо опираться именно на результат психологической подготовки к многолетнему тренировочному процессу, т. е. на психологическую подготовленность [137, 156, 299].

*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 [305].

Во второй половине 1980-х гг. появляется ряд работ (Ю.Л. Ханина, А.В. Алексеева, И.П. Волкова, Р.М. Загайнова и др.), посвященных проблеме психологического обес-

печения спортсменов [4, 50, 126–128, 343]. Изучение целого цикла научных трудов позволило выделить ключевые направления, характеризующие тенденции изменения и содержательного развития термина «психологическая подготовка».

Как указывает Г.Б. Горская [101], речь идет не о психологическом обеспечении подготовки, которая является лишь отдельным компонентом более общей деятельности психолога, а о психологическом обеспечении всего спортивного пространства, всей спортивной культуры, участия психологической науки в «спортивном производстве человека».

В работе А.В. Григоловой [308] психологическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов рассматривается с позиции методологических аспектов системного подхода.

Первые попытки исследования психологического обеспечения спортивной деятельности с использованием комплексного подхода были предприняты в конце 1980-х гг. При этом психологическое обеспечение представляют в виде системы взаимосвязанных мероприятий, решающих весь комплекс задач психологической подготовки, психологического сопровождения тренировочного и соревновательного процесса, снятия постсоревновательных симптомов [208].

Изучая составляющие термина «психологическое обеспечение» на начальном этапе его формирования, В.В. Находкин (2013) выделяет следующие компоненты [224] (рис. 1.2).



**Рис. 1.2.** Структура психологического обеспечения на начальном этапе формирования [224, с уточнениями автора]

Наиболее близким, по нашему мнению, определением для понимания современной системы психологического обеспечения с научной точки зрения, является подход Н.В. Цзен и Ю.В. Пахомова, предложенный ещё в 1985 г., который характеризовал психическую сторону спорта как внутреннюю составляющую процесса подготовки, лежащую «за пределами трехмерной схемы (физическая, техническая, тактическая подготовка) и образующую своеобразное четвертое измерение» [349].

Исследователи указывают, что средства и методы практической психологии могут быть успешно использованы для развития у спортсменов психических познавательных про-

цессов (ощущения, восприятия, внимания, памяти, воли и др.). в соответствии с требованиями конкретного вида спортивной деятельности, эмоционального настроя отдельного спортсмена и спортивной команды на полную реализацию всех имеющихся возможностей, оптимизации общения и взаимодействия спортсменов, снятия чрезмерного или неактуального напряжения и усталости. Основным средством решения психодиагностических и психокоррекционных задач они считают проведение психологических тренингов [121, 300, 312].

Известный специалист в области спортивной психологии Н.Б. Стамбулова полагает, что ведущим направлением психологического обеспечения спортивной деятельности является «формирование спортивно-важных психических свойств спортсмена» [310].

Широкий спектр психологических средств и методов в современном спорте позволяет разносторонне и многогранно исследовать состояние спортсмена и воздействовать на его результативность. В то же время на уровне спорта высших достижений психологическое обеспечение представлено в недостаточной мере, что связано с отсутствием системности в его изучении и фрагментарностью исследований, нехваткой квалифицированных специалистов, отсутствием регламентации данного вопроса в законодательной базе и др.

Прогрессивные тенденции в области спортивной науки, а также потребность в интеграции современных знаний, на-

копленных учеными разных стран в научную базу отечественной спортивной психологии обуславливают необходимость реорганизации и применения нестандартных подходов к вопросам психологической подготовки спортсменов.

Исследование работ зарубежных специалистов показало, что основное внимание авторы уделяют вопросам изучения конкретных психологических показателей, их коррекции и методам практической работы психолога, а разработка теоретических научных концепций и терминологического аппарата освещены недостаточно [50, 403, 434, 455].

Существенным недостатком в понимании системы психологической подготовки, как и в системе психологического обеспечения спортсменов, за последние десятилетия является отсутствие сдвигов в методологической составляющей этого процесса.

Следует заметить, что в спортивной практике для решения проблем психологического характера преимущественно используется термин «психологическая подготовка».

Кроме того, недостаточно внимания уделяется вопросам, косвенно влияющим на психологическое состояние спортсмена: страх перед публичными выступлениями, общение с болельщиками и журналистами, материальная заинтересованность как стрессогенный фактор, вызванная коммерциализацией спорта и влияющая на мотивацию спортсмена к успеху, высокий уровень конкуренции и др. [160, 253].

В современном олимпийском спорте существует ряд осо-

бенностей, обуславливающих стратегию психологической подготовки спортсменов и влияющих на организацию психологического обеспечения. Они включают возросший объем тренировочных нагрузок, постоянно увеличивающийся уровень конкуренции, который сопровождается значительным эмоциональным напряжением спортсмена и повышенным уровнем ответственности, а также элементом везения, что связано с высокой плотностью результатов на крупных международных соревнованиях, где тысячные доли балла или секунды отделяют победителей от призеров. При этом наблюдается повышение влияния психологических факторов, которые являются косвенным отражением высокого уровня психической напряженности. Как следствие возникают новые условия, методы и принципы подготовки спортсменов в активном взаимодействии с современными требованиями и уровнем развития олимпийского спорта [180, 256].

Для того чтобы дать четкие формулировки психологическим терминам в спортивной деятельности, важно разобраться с требованиями, которые она предъявляет, и обозначить ряд проблем психологического характера, возникающих перед спортсменом и тренером. Указанные проблемы возникают в связи с овладением, развитием, совершенствованием и реализацией спортивной деятельности. Часть из них связана с деятельностью спортсмена, другая часть с работой тренера, а некоторые проблемы касаются взаимоотношений спортсмена и тренера или микроклимата в коман-

де. Под влиянием регулярных интенсивных физических нагрузок у спортсмена формируются определенные личностные качества, или новообразования личности, и возникают соответствующие психологические проблемы. Следовательно, требования к психологическому обеспечению, которые предъявляет спортивная деятельность, определяются ролью социальных и личностных факторов в жизни спортсмена [127, 224].

На основе анализа данных, приведенных В.В. Находкиным [224], нами была выстроена организационная структура требований к психологическому обеспечению, предъявляемых спортивной деятельностью (табл. 1.2).

В работе Г.Д. Горбунова [97] система психологического обеспечения спортивной деятельности рассматривается с позиции психолого-педагогического подхода и представляет собой «комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования».

Сущность нового видения организации психологической работы со спортсменами, по утверждению В.В. Находкина, состоит в перестановке акцентов: переходе от исследования спортсмена к воздействию на него, которое осуществляется непосредственно психологом или проводится с участием тренера [224].

*Таблица 1.2*

**Требования к психологическому обеспечению, которые предъявляет спортивная деятельность**

№	Требование	Его составляющие
1	Анализ социально-психологических условий спортивной деятельности	– проблемы социализации спортсмена и команды; – влияние национальных особенностей и традиций на развитие спорта; – межличностные отношения и психологический климат спортивных команд; – профессионализм в спорте
2	Исследование особенностей развития и формирования личности в условиях спортивной деятельности	– изучение механизмов формирования индивидуально-психологических особенностей личности и их динамики, мотивов деятельности, темперамента, характера и способностей
3	Изучение психологических основ формирования двигательных навыков и качеств	– специализированные восприятия; – психологические особенности разных видов спорта и видов тренировок; – методы управления психическими состояниями
4	Обоснование психологических факторов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности	– динамика психических процессов в соревновательной деятельности; – психическая устойчивость и надежность; – психические состояния; – прогнозирование успешности
5	Определение основ психологического обеспечения спортивной деятельности	– психоспортограммы и психологические типологии видов спорта; – методы управления психическими состояниями в спортивной деятельности;
6	Организационно-методическое обеспечение процесса подготовки	– диагностика, консультирование и психокоррекция; – разработка алгоритма психологических исследований; – система психологического отбора и ориентации; – стратегическое планирование; – подбор методов и приемов работы со спортсменами разного возраста, пола, уровня квалификации; – система психологического контроля

Более широкую структуру психологического обеспечения в спорте предложили Е.Н. Гогунев и Б.И. Мартянов [93].

По их мнению, особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая человека заниматься спортом. Также в состав психологического обеспечения входят психодиагностика, отбор, психологическое сопровождение тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, психологические особенности спортивного соревнования, общая и специальная психологическая подготовка, планирование подготовки к соревнованиям, психорегуляция и психогигиена. Несмотря на многогранный характер предложенной схемы, подробное ее рассмотрение позволяет увидеть ряд противоречий и пробелов. Во-первых, в структуру включены разноплановые, не сопоставимые по направленности воздействия понятия; во-вторых, не хватает четкого понимания, на каком из этапов и в какой последовательности необходимо проводить психологическое тестирование и воздействие; в-третьих, отсутствует адаптация указанных методов к специфике двигательной активности спортсменов.

Изучение работы Е.Н. Гогунова и Б.И. Мартьянова [93] позволило нам составить перечень различий, характеризующих особенности психологического обеспечения на этапе его становления и на современном этапе, а также обобщить и структурировать его основные направления (табл. 1.3).

*Таблица 1.3*

**Основные направления реализации психологиче-**

# ского обеспечения на этапе становления и на современном этапе

№	Направление	Психологическое обеспечение	
		Этап становления	Современный этап
1	Основная форма психологической подготовки	Интеллектуальная	Личностный рост, развитие значимых для повышения результативности качеств
2	Моральные ценности спортсмена	Морально-волевая, этическая подготовка	Развитие волевых качеств без коррекции мировоззрения и воспитания спортсмена
3	Источник воздействия и резервных психических возможностей	Собственные силы спортсмена, без воздействия психолога	Активное воздействие психолога, совместная работа со спортсменом
4	Значимые психологические характеристики	Мотивация и патриотизм. Преобладание общих интересов над личными. Вера в себя. Духовные ценности	Высокая самооценка. Высокая мотивация достижения. Подавление инстинкта самосохранения (особенно в спорте высших достижений). Спортивная агрессия. Стрессоустойчивость. Материальные ценности как стимулирующий фактор
5	Методология психологической коррекции	Жестко регламентированная, без учета специфики вида спорта и типа двигательной активности. Ограниченный перечень методик, в основном аутогенная тренировка	Широкий спектр методик. Акцент делается на повышение самооценки, уничтожение психических блоков и физиологических зажимов

6	Психотерапевтические направления	Практически не применяются; отдельные элементы суггестии	Спортивный коучинг, телесно-ориентированная психотерапия, специальные тренинговые программы на основе модельных психологических характеристик и др.
7	Исследуемая область психической деятельности спортсмена	Сознание	Сознание и научно обоснованная работа с областью подсознания

Как свидетельствует теоретический анализ литературы, сегодня в психологии спорта научная терминология находится в состоянии формирования и коррекции отдельных понятий из-за того, что у специалистов нет единого взгляда на содержание и структуру психологического обеспечения спортсменов, что побудило нас к изучению данного вопроса с учетом современных тенденций и требований олимпийского спорта.

Все научные знания базируются на чётком определении понятийного аппарата, что является теоретической основой для эффективной организации научной работы. В связи с этим мы предприняли попытку упорядочить и структурировать основные понятия, применяемые в области спортивной психологии. Анализ научно-методической литературы позволил определить особенности исторического развития и пути формирования терминов «психологическая подготовка» и «психологическое обеспечение», выявить их взаимосвязь, соотношение структурных элементов и представить схема-

тически. Было показано, что психологическое обеспечение – широкое и всеобъемлющее понятие, включающее в себя психологическую подготовку как один из структурных компонентов – наиболее полно отражает реалии и потребности современной психологии спорта.

## **1.2. Проблемы и содержание психологической подготовки в современном олимпийском спорте**

Рассматривая проблему психологической подготовки спортсменов в олимпийском спорте, специалисты изучают особенности спортивной деятельности и ее психологические аспекты как одно из направлений психологического обеспечения [110, 162, 227]. Несмотря на богатый опыт отечественной спортивной психологии и большое количество средств и методов психологической подготовки, большинство из которых заимствованы из зарубежной практики, существует ряд вопросов, требующих внимания и поиска альтернативных путей их решения, с учетом современных тенденций развития олимпийского спорта.

В научной литературе широко освещены особенности подготовки спортсменов в олимпийском спорте [30, 106, 167, 204, 236, 255, 387] и достаточно глубоко изучены методологические основы индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов [28, 159, 213].

Кроме того, рядом авторов всесторонне исследованы психологические резервы и психологические характеристики, способствующие совершенствованию спортивного мастерства и самоопределению спортсмена [107, 480].

В то же время, одним из актуальных направлений, отражающих пробелы в сфере психологической подготовки, которые необходимо заполнить, является отсутствие у спортсмена и тренера информации по использованию телесно-ориентированной психотерапии. Сегодня в спортивной психологии катастрофически недооценивается роль ощущения спортсменом своего тела и работы его подсознания, которое занимает 95 % объема психики [432]. В период существования СССР подобные направления исследований и психокоррекционных воздействий строго осуждались и считались запрещенными. Такие техники, как нейролингвистическое программирование, телесно-ориентированная психотерапия, дыхательные практики длительного характера и другие, не нашли своего места в психологической подготовке спортсменов того времени. Однако не стоит забывать, что главный инструмент спортсмена – это его тело. С точки зрения психологии, оно накапливает в себе опыт психосоматических нарушений, который присутствует в каждом человеке, что порождает комплекс физиологических зажимов. Иногда такое состояние может привести к возникновению мышечного панциря (даже у спортсменов высокого класса), а в сложных случаях – и к хроническим заболеваниям. При этом практически не учитывается особое (часто измененное) психическое состояние спортсменов, достигших уровня чемпиона мира или чемпиона Олимпийских игр, которое требует специальных знаний психолога для работы с их

психоэнергетическим ресурсом. Это могут быть суггестивные техники (гипноз, самогипноз) или техники медитативного характера. В связи с этим в нашей монографии были использованы базовые научные знания в области общей и медицинской психологии [118, 171, 212, 286, 389].

В последние годы внимание специалистов приковано к изучению эмоциональных (психических), в основном предстартовых, состояний спортсмена и их регуляции, а также поиску психологических резервов для повышения работоспособности и функциональных возможностей организма [153, 212, 353]. Такой интерес ученых обусловлен важностью разработки и адаптации к специфике спортивной деятельности новых действенных методов психологического воздействия, способных обеспечить качественный скачок результативности соревновательной деятельности. Ещё одним актуальным направлением психологической работы со спортсменом является расширение спектра применяемых психологических средств восстановления после интенсивной тренировочной нагрузки или напряженного соревновательного периода. В этом контексте методологические основы и организационные задачи научно-практического обеспечения спортивной деятельности отражены в работах известных специалистов [208, 223, 482].

Уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит эффективность осуществления спортивной деятельности в экстре-

мальных условиях тренировки и соревнований, определяет его психологическая подготовка [96, 212]. Из этого следует, что одной из задач психологической подготовки спортсмена является обеспечение формирования психической готовности к достижению спортивного результата, то есть развитие психических качеств, необходимых спортсмену для повышения уровня спортивного мастерства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.

Психическая готовность спортсмена формируется в результате психологической подготовки к:

- длительному тренировочному процессу;
- соревнованиям вообще как специфическому виду деятельности;
- конкретному соревнованию [153].

Психологическая подготовка спортсмена делится на общую и специальную.

*Общая психологическая подготовка* – это подготовка к продолжительному тренировочному процессу и соревнованиям, она осуществляется заблаговременно и направлена на развитие и совершенствование у спортсмена психических функций и качеств личности, которые необходимы ему для успешных занятий спортом, а также на формирование у него психической готовности к эффективному участию в соревнованиях.

*Специальная психологическая подготовка* направлена на

формирование психической готовности к участию в конкретном соревновании [137].

Общая психологическая подготовка включает следующие направления: моральная подготовка; волевая подготовка; совершенствование интеллектуальных качеств; повышение стрессоустойчивости; обучение настройке на выполнение упражнения, самоконтролю и самооценке двигательных действий; обучение приемам саморегуляции психических состояний и др. [385, 496].

Психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию, или специальная психологическая подготовка, охватывает те аспекты подготовки, которые имеют прямое отношение к оперативному управлению его психическими состояниями, обеспечивающему оптимальную готовность к состязанию и к выполнению особо трудных тренировочных заданий. Она подразделяется на раннюю и непосредственную подготовку.

Непосредственная психологическая подготовка включает в себя психологическую настройку и управление психическим состоянием спортсмена перед стартом, психологическое воздействие на него в ходе соревнований, в перерывах между ними и организацию условий для нервно-психического восстановления. Ранняя и непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и психологическое воздействие после выступления относятся к конкретным играм, а общая подготовка проводится как в течение всех периодов

тренировки, так и во время длительного соревнования.

Анализ литературных источников позволяет определить **задачи общей психологической подготовки** [108, 128, 173, 177]:

1. *Воспитание определенных черт личности спортсмена, стимулирующих достижение им высокого спортивного результата как важнейшей основы успеха в спортивной деятельности* (важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером и коллективом команды).

2. *Формирование точности ощущений и восприятия информации.* Выработка и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство партнера», «чувство времени» и т. д. Все действия спортсменов осуществляются на основе механизма сложных реакций выбора. Они характеризуются высокой реактивностью, точностью восприятия и своевременностью движения. В зависимости от типа двигательной активности для развития быстроты и точности реакций необходимо включать в тренировочный процесс соответствующие упражнения, требующие быстрого переключения внимания на другие объекты с различным неожиданным и нелогичным продолжением и высокой степенью вариативности.

3. *Развитие свойств внимания в направлении оптимизации его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.* Для выработки умения распределять и

переключать внимание необходимо в тренировку спортсменов вводить различные упражнения с несколькими объектами (мячи, шайбы и др.) и всевозможными перемещениями.

4. *Развитие ряда психических познавательных процессов: мышления, внимания, памяти.* Спортсмены высокого класса отличаются развитым и нестандартным мышлением, хорошей памятью, способностью быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективные решения и контролировать свои действия. В спорте, и в частности в игровых видах спорта, преимущество имеет и побеждает тот, кто действует не по шаблону, кто обладает умением реализовать тактические замыслы с учетом действий команды соперника в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения.

5. *Совершенствование способности спортсмена контролировать свою эмоциональную сферу в тренировочных и соревновательных условиях.* Особенно это касается регуляции характера и содержания предстартовых эмоциональных состояний, которые оказывают влияние на активность спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают спортсмену избежать излишнего возбуждения – «предстартовой лихорадки» или чрезмерного торможения – «предстартовой апатии» во время тренировочных занятий и соревнований, сохранять нужную координацию, точность движений и ясность тактиче-

ской мысли.

6. *Стимуляция волевых качеств.* Основным методом развития силы воли является создание условий для преодоления препятствий, а именно – систематическое выполнение спортсменами в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий.

Большую роль в воспитании волевых качеств спортсменов играет стремление к преодолению трудностей во время тренировок и соревнований. Нахождение спортсменом морального и материального стимула формирует дополнительные мотивы для преодоления препятствий и таким образом повышает его мотивацию к деятельности.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов – убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся нагрузок, соревновательный метод.

К приемам и средствам такого воспитания можно отнести: воспитание целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.

7. *Выработка антиципационных способностей.* Антиципация представляет собой один из важнейших компонентов состояния психической готовности спортсмена, поэтому в процессе психологической подготовки необходимо уделять внимание ее развитию.

*Специфическими компонентами психологической подго-*

*товки спортсмена* являются:

- формирование актуальных мотивов и установок, мобилизующих на достижение цели;
- оперативная «настройка» к действию;
- регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного соревнования или волевой мобилизацией (настройкой) на предстоящее тренировочное занятие, а также регуляция эмоциональных реакций спортсмена в процессе соревнований;
- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена путем саморегуляции.

Наряду с постоянными, устойчивыми мотивами, составляющими побудительную основу спортивной деятельности, непосредственная мобилизация на выполнение трудной тренировочной или соревновательной задачи связана с формированием так называемых актуальных или ситуационных мотивов, которые более динамичны, обусловлены меняющимися личными установками спортсмена и зависят от значимости поставленной задачи, внешних условий ее достижения, уровня подготовленности спортсмена, настроения и самочувствия. Оперативная психическая «настройка» спортсмена, кроме соответствующих воздействий тренера, предполагает активное и умелое использование ряда способов самососредоточения и самомотивации, которые должны быть предварительно освоены путем специальной психологической подготовки. Использование таких способов сего-

дня осуществляется путем совершенствования традиционных приемов самонастройки, идеомоторной тренировки и др.

К проблемам психологической подготовки в спорте можно отнести определение роли психолога в спортивном коллективе. Ранее считалось, что всем процессом психологической подготовки управляет только тренер, а его помощниками в решении психологических вопросов выступают психолог, спортивные руководители и родители спортсмена [208, 267]. При этом осуществлять контроль над своим психологическим состоянием и побуждать себя к самосовершенствованию может только сам тренер, используя свои организационные и творческие способности, образование и навыки управления. В этой системе отношений ведущим стимулом и ориентиром тренера в его психологической подготовке являлись достижения его учеников, их успех и известность.

Опыт практической работы показывает, такой подход не является продуктивным. Профессиональная подготовка к соревнованиям требует участия специалистов из разных областей спортивной науки и практики, которые грамотно, последовательно, рационально и качественно выполняют определенные задачи спортивной подготовки в соответствии с направленностью своей деятельности.

На сегодняшний день очевидным становится то, что без участия спортивного психолога процесс психологической подготовки спортсмена и тренера не будет полноценным.

Уровень сложности решаемых задач в современном олимпийском спорте требует тщательной проработки всех психологически деструктивных аспектов каждого участника процесса подготовки. Это обусловлено тем, что любая проблемная ситуация, с которой сталкиваются как спортсмены, так и тренер, накладывает отпечаток на их поступки, мысли, слова и проецируется на собеседника в процессе общения. Поэтому тренеру в первую очередь необходима поддержка психолога как основному управляющему звену, определяющему стратегические направления процесса подготовки.

Одной из проблем психологической подготовки в спорте является формирование состояния психологической подготовленности, которая развивается постепенно в результате строгого соблюдения режима и целенаправленных волевых действий спортсмена в процессе многолетнего совершенствования. Для этого спортсмен должен прилагать осознанные усилия. Достигнутое состояние подготовленности целесообразно постоянно развивать и самосовершенствоваться в ходе самой тренировки.

Также в спорте существует проблема наличия у спортсмена чувства уверенности. Чаще всего спортсмены сталкиваются с ней перед началом соревнований. И чем более ответственные соревнования, тем выше вероятность того, что спортсмен может начать испытывать какие-либо страхи, сомнения, тревогу и т. д. Как правило, основная часть этих страхов надуманная, это внутренние психологические ба-

рьеры, которые существуют только в уме спортсмена, и они проявляются в чувстве неуверенности. Однако, независимо от их источника, они требуют психологической коррекции. Многолетний опыт работы спортивным психологом свидетельствует о том, что 90 % запросов спортсменов к специалисту связаны именно с коррекцией предстартовых состояний. При этом проработка этих психологических проблем требует определенного времени, регулярности воздействия и значительных собственных усилий спортсмена. Положительным моментом является то, что вероятность успешного решения таких проблем очень высока.

Рассматривая проблему наличия уверенности с другой стороны, можно привести много примеров того, когда уверенность и вера в себя позволяли спортсмену преодолевать, казалось бы, непреодолимые препятствия, ставить рекордные результаты, не замечать физические недомогания, сложности, отсутствие возможностей и т. д. Поэтому в спортивной психологии и психологической подготовке спортсменов вопросы самооценки и уверенности занимают важное место [4, 193, 490].

Среди проблем психологической подготовки в спорте можно выделить такую проблему, как недостаточное внимание к вопросам психического восстановления. Поскольку огромное количество усилий затрачивается на достижение спортивного результата, то, как правило, испытывая физическое и нервное истощение после напряженных сорев-

нований, спортсмен редко уделяет внимание правильному и осознанному отношению к процессу восстановления. Самое важное при этом не поддаваться чувству уныния, подавленности, безысходности (в случае неудачных выступлений), адекватно оценивать физические возможности своего организма и индивидуальные особенности психической адаптации, создавать условия для скорейшего возвращения своей оптимальной формы. Нельзя фиксировать внимание на состоянии усталости или поддерживать ипохондрические тенденции. Для этого спортсмен должен понимать то, что это состояние временное, и оно является отражением перенесенного им физического и психического напряжения, которое он преодолеет благодаря своей тренированности.

Еще одной проблемой психологической подготовки является развитие психической адаптации к длительным интенсивным (часто на пределе возможностей) физическим нагрузкам. Следует учитывать, что спортсмену периодически необходимо испытывать нервно-психическое перенапряжение, которое, в конечном итоге, будет способствовать определенным изменениям его функциональных возможностей и повышению результативности. Если при возникновении первых признаков перенапряжения тренировочную нагрузку снизить, то не всегда можно ждать достаточно глубоких сдвигов в организме, которые обеспечили бы рост результатов. Однако спортсмену требуется внимательно относиться к своему физическому состоянию (чувствовать меру) и

прислушиваться к ощущениям, чтобы сохранить активное и бодрое состояние к началу соревнований.

Особое значение эта проблема приобретает в спорте высших достижений. Обычно на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей спортсмены осваивают такие объемы нагрузок, что дальнейшее их увеличение практически невозможно или оказывается неэффективным. Именно на этом этапе подготовки спортсмены уделяют повышенное внимание использованию резервных психических возможностей: саморегуляции состояний, отдельных волевых качеств, психической выносливости.

В связи с этим рассмотрим психологические аспекты построения соревновательного поведения, которое является объектом психокоррекции.

В процессе формирования состояния психологической готовности предполагается, что оно существенно влияет на поведение спортсмена в ходе выступления на соревнованиях и, следовательно, может служить причинным объяснением полученного результата. Однако при этом недооценивается роль факторов, непосредственно характеризующих соревновательное поведение спортсмена: тактики и стратегии ведения игры или поединка, стиля, темпа, ритма движения и др., что вызывает необходимость обратить более пристальное внимание на данную проблему.

По мнению большинства специалистов, соревновательное поведение представляет собой комплекс сложных поведен-

ческих актов спортсмена, включающий в себя разные по форме и содержанию действия. Такие действия спортсмена определяются, как правило, двумя характеристиками – затраченным временем и степенью их осмысления. Они могут быть реактивными или заранее подготовленными, импульсивными или рациональными, алгоритмизированными или импровизированными и т. д. Замечено, что спортсмены стремятся сделать свое поведение в соревновании рациональным, т. е. целенаправленным, осмысленным, последовательным и логичным. Поэтому рациональные действия лежат в основе соревновательного поведения. В ходе соревнований спортсмен анализирует варианты развития событий и, в зависимости от конкретных условий, специфики соревновательной деятельности и лимита времени, производит выбор наиболее подходящего из них. Данный алгоритм поведения называют тактикой [23, 79, 199, 335].

В контексте спортивной психологии тактика – это избранное спортсменом (или тренером) поведение в конкретном соревновании. Целью тактики является получение преимущества в конкретных ситуациях соревновательной борьбы. Тактика является основой соревновательного поведения, поскольку включает в себя действия, предназначенные для решения конкретной соревновательной задачи. В ходе конкретного соревнования тактика может изменяться, если задача не решается запланированным образом [199, 204, 255].

В командных соревнованиях тактика – одна из наибо-

лее важных составляющих состояния готовности. От уровня развития тактического мышления спортсмена во многом зависит успешность выступления команды. Слаженность действий игроков, их взаимопонимание, творческая активность, оптимальное сочетание индивидуальных и коллективных действий возможны лишь на основе определенных и разумных тактических построений команды [288]. В игровых видах спорта практикуется многообразие тактических построений. Однако их выбор и определение тактического кредо команды зависят от уровня технического мастерства спортсменов, их физической и психической подготовленности.

Высокая тактическая оснащенность команды позволяет ей рационально использовать свой игровой потенциал, разумно выбирать тактические построения в зависимости от игры конкретного соперника и быстро перестраиваться в ходе матча в связи с изменением тактики его игры, соотношения сил и др.

При относительном равенстве в других аспектах подготовленности (физической, технической и волевой) побеждает команда с более высоким уровнем тактического оснащения.

Важнейшая задача тактики – определение и реализация конкретных путей, средств и способов борьбы, которые более всего соответствуют обстановке в данном матче (сила и тактика соперника, состояние своей команды и т. д.). В отличие от стратегии тактика решает задачи в отдельном матче.

Таким образом, тактика имеет свою форму, средства и методы. Ее форму характеризуют индивидуальные, групповые и командные действия. Технические действия являются основными средствами тактики, а их практическое использование в рамках определенных тактических построений определяет методы ведения борьбы. К ним целесообразно отнести такие понятия, как системы, стиль, темп и ритм ведения игры.

Реализация тактических систем осуществляется с помощью групповых и индивидуальных тактических действий; при этом под групповыми следует понимать согласованные действия двух или нескольких игроков, направленные на решение определенной тактической задачи. Индивидуальные тактические действия – это целесообразное применение игровых приемов в зависимости от сложившейся ситуации.

Тактические маневры проявляются в построении системы ведения игры, которая характеризует расстановку и взаимодействие игроков в определенном порядке в атаке и обороне. Суть ее заключается во взаимодействии игроков, в выполнении ими определенных функций, в подчинении действий игрока интересам команды, в возможности наиболее полного раскрытия и использования индивидуальных особенностей спортсменов.

*Стиль* – это совокупность отличительных признаков, характеризующих игру спортсменов и команды (атакующий, активный, оборонительный, пассивный, комбинационный,

прямолинейный, аритмичный и т. д.).

Атакующий комбинационный стиль делает соревнования наиболее зрелищными и интересными. Стиль игры обычно определяют ее темп и ритм.

Под *темпом* обычно понимают интенсивность (скорость) ведения игры. Увеличение темпа игры ставит соперника в более сложные условия, вносит в его ряды растерянность, приводит к ошибкам в технико-тактических действиях. Вместе с тем иногда при наступлении усталости тактически целесообразно снизить (сбить) темп игры с целью экономии сил и удержания счета.

*Ритм игры* – это чередование отдельных технико-тактических операций во времени. Различают равномерный и неравномерный ритм (аритмия).

Как было показано, с помощью тактики решают задачи ведения борьбы с соперником, относящиеся к конкретному выступлению. Однако не следует недооценивать другие составляющие процесса подготовки: прогнозирование, управление командным взаимодействием, рациональное распределение сил в ходе длительных соревнований, полноценное использование всех условий и особенностей организации соревнований.

Исходя из сказанного, тактика составляет предпочитаемую спортсменом или тренером более или менее рациональную основу соревновательного поведения, опираясь на которую становится возможным им управлять.

Еще одним важным понятием, которое характеризует соревновательное поведение спортсменов, является стратегия.

*Стратегия* представляет собой набор правил для принятия решений, которыми спортсмен (или тренер) руководствуются в своем соревновательном поведении, а также искусство управления подготовкой и выступлением команды в соревнованиях различного уровня.

При создании стратегического плана нельзя не учитывать ограничений, налагаемых правилами, хотя каждый раз план создается заново. Вместе с тем удавшийся план может быть использован не один раз и, таким образом, стать правилом. Комплекс правил, называемый стратегией, включает в себя ограничения, налагаемые на поведение правилами соревновательной борьбы, типичными условиями, устойчивыми свойствами самого спортсмена или команды и т. д., а также закономерности соревновательного поведения, являющиеся продуктом коллективного опыта в данном виде спорта или субъективного опыта спортсмена или тренера. Они могут меняться, если не оправдывают себя, пополняться новыми, но не исчезают из опыта навсегда, пока спортсмен или тренер продолжают активную жизнь в спорте.

Чётко сформулированная стратегия может помочь сосредоточить внимание на определенных условиях данной соревновательной ситуации и ее возможностях, а также отбросить все остальные возможности как несовместимые со стратегией в процессе принятия решения.

Как правило, стратегия нарабатывается спортсменом или тренером в течение длительного времени их совместной работы, а тактика задумывается для конкретных соревновательных условий. В тактике сосредоточен смысл предстоящей соревновательной ситуации и предположение о том, как могут развиваться события, а также каким спортсмен видит себя в этих событиях.

В зависимости от масштаба планирования стратегические задачи целесообразно подразделить на три уровня [13, 331]:

- генеральные, связанные с определением основных путей развития в длительном периоде;
- подготовительные, определяющие построение процесса подготовки спортсменов в годичном цикле;
- оперативные, решаемые в процессе управления ходом соревновательной деятельности.

Стратегические задачи реализуются с помощью тактики. Поэтому тактика выполняет соподчиненную функцию по отношению к стратегии.

Среди факторов, определяющих соревновательное поведение спортсмена, можно также выделить пространственные, временные и информационные и энергетические характеристики [177, 250].

Задать *пространственные характеристики* означает определить: позицию или место спортсмена на игровом поле, в поединке и т. д.; маршруты передвижения; конфигурацию игроков на поле; ограничения сферы действий; исход-

ное положение относительно противоборствующей стороны (например, в ситуации единоборства) и др.

*Временные характеристики* соревновательного поведения характеризуют темп, быстроту, реактивность, последовательность определенных движений, их длительность и др. Соблюдение временных характеристик зависит от энергетических возможностей спортсмена.

*Информационные характеристики* позволяют определить [93, 266, 307]:

- какую информацию спортсмен или тренер должны получать в ходе соревнования, за какими объектами нужно следить в той или иной ситуации;
- какую информацию они должны выдавать соперникам;
- какой информацией и с помощью каких сигналов должны обмениваться партнеры.

Исследуя психологическую сущность спортивного соревнования, можно прийти к выводу, что ее основой является игра, а соперникам в игре свойственно скрывать свои истинные намерения, действия и состояния, поэтому очень важно различать слабые сигналы, по которым можно о них судить. Особое значение здесь имеет восприятие спортсмена и знание визуальной психодиагностики, позволяющей по мимике, жестам, физиологическим зажимам, дыханию, реакциям на определенные раздражители и другим показателям судить о реальных намерениях соперника.

*Энергетические характеристики.* Поскольку спорт пред-

ставляет собой двигательную деятельность, энергетические затраты спортсмена являются одной из определяющих количественных характеристик его поведения, влияющих на спортивный результат.

Поэтому спортсмену необходимо рационально распределять силы в пространственно-временных пределах конкретного соревнования, что часто оказывается решающим условием эффективности соревновательного поведения. Распорядиться своими энергетическими ресурсами спортсмен может путем равномерного распределения их во время соревнования или использования большей их части в начале игры. Кроме того, в отдельных случаях целесообразно сохранить энергоресурсы, аккумулируя их для использования на финише соревнований.

Кроме того, роль энергетических характеристик соревновательного поведения проявляется в повышении необходимого в соревновании общего уровня активности спортсмена или команды. Такие ситуации решаются с помощью следующих действий [163, 286]:

- повысить уровень активности можно, задавая большие нагрузки в ходе планирования пространственных и временных характеристик соревновательного поведения, тем самым повышая уровень энергозатрат спортсмена;

- повлиять на эмоции и мотивацию спортсмена или команды, то есть на аффективную сторону поведения. Так же как и энергопотенциал, аффекты характеризуют индивиду-

альность спортсмена, что отражается на его соревновательном поведении.

Учитывая то, что спортсмены имеют отличия друг от друга по мастерству и по индивидуальным свойствам, один и тот же спортсмен может находиться в разных психологических состояниях – влияние личностного фактора на соревновательное поведение носит ситуативный характер. Поэтому влияние индивидуальных характеристик спортсмена на динамику спортивной деятельности проявляется в случае, если тренеру нужно определить состав команды или изменить его и когда спортсмену необходимо быть в оптимальном состоянии к моменту соревнования. Вторая задача, несомненно, является более сложной, но ее можно решить в процессе тренировочной работы и специально в процессе психологической подготовки.

Событие спортивного соревнования можно разделить на локальные события, каждое из которых имеет свою специфику. Так, выделяются события начала, начинающиеся со старта, целый ряд событий, приходящихся на середину соревнования и длящихся до момента, когда начинается финиширование. Кроме того, нужно учесть, что важные события могут происходить перед тем, как начнется соревнование, а также после его окончания.

Обращает на себя внимание анализ особенностей соревновательного поведения с точки зрения соблюдения спортивного режима, что предъявляет к спортсмену ряд требо-

ваний:

1. Поддержание систематичности тренировок. Отсутствие регулярности посещений или отдельные пропуски занятий лишают смысла любую методику тренировки, рассчитанную на получение максимального результата.

2. Организация отдыха и разработка системы восстановительных мероприятий, которая должна учитывать индивидуальные психологические особенности спортсмена (отдых на природе, переключение на интеллектуальные нагрузки, увлечение творчеством, дружеское общение, другие виды физической активности – йога, пилатес и т. д.).

3. Полноценный сон. Важность соблюдения режима сна бесспорна, особенно в напряженные периоды тренировок, когда спортсмен должен постоянно поддерживать хорошую физическую форму. В связи с этим в некоторых видах спорта нужен и дневной сон. Для спортсменов, не достигших совершеннолетия, выделяется дополнительное время сна, что связано с выработкой мелатонина (гормона роста и восстановления).

4. Соблюдение режима питания. Основным требованием является соответствие рациона питания виду двигательной активности, полу, возрасту и нагрузкам спортсмена. При этом задача спортсмена – точно выполнять распоряжения тренера и диетолога по ограничению нежелательных продуктов и количества калорий, что может быть достаточно сложным с психологической точки зрения. В некоторых ви-

дах спорта (например, в единоборствах или художественной гимнастике), где спортсмен обязан поддерживать определенную весовую категорию, это очень серьезная проблема. Такие жесткие ограничения часто приводят к «срывам» в питании и к тому, что спортсмен резко набирает большой вес за короткое время.

5. Выработка и развитие волевых качеств: саморегуляции, самодисциплины, ответственности, организованности и др. Только наличие волевых качеств позволяет спортсмену на протяжении всех этапов многолетнего совершенствования поддерживать спортивный режим, постоянно работать над собой, профессионально развиваться и сохранять высокий уровень спортивных достижений [60]. Именно волевые качества лежат в основе соблюдения спортсменом первых четырех пунктов, которые тесно связаны между собой и влияют друг на друга.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.