

# НАУКА В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

2.2005

## НАУКА В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ —

Международный научно-теоретический журнал для специалистов в области спорта — научных работников, преподавателей вузов, тренеров, спортсменов

### Главный редактор

доктор пед. наук **М.М. БУЛАТОВА**

### Научный консультант

доктор пед. наук **В.Н. ПЛАТОНОВ**

### Зам. главного редактора

кандидат пед. наук **О.А. ШИНКАРУК**

### Редакционная коллегия

доктор наук по физ. восп. и спорту **В.А. ДРЮКОВ**  
кандидат пед. наук **М.В. ДУТЧАК**

доктор наук по физ. восп. и спорту **В.А. КАШУБА**  
доктор психолог. наук **Г.В. ЛОЖКИН**

кандидат биол. наук **Е.Н. ЛЫСЕНКО**  
кандидат пед. наук **С.Ф. МАТВЕЕВ**

кандидат экон. наук **Ю.П. МИЧУДА**  
доктор наук по физ. восп. и спорту **В.В. МУЛИК**

доктор биол. наук **В.Н. ИЛЬИН**  
доктор пед. наук **К.П. САХНОВСКИЙ**

кандидат пед. наук **С.К. ФОМИН**  
доктор мед. наук **А.Г. ШАХЛИНА**

доктор мед. наук **И.Н. БАШКИН**

## ИЗДАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И СПОРТА УКРАИНЫ



ИЗДАЕТСЯ С 1994 г.  
РЕГИСТРАЦИОННЫЙ № КВ-1229  
ОТ 03.02.95  
УКРАИНА, 03680, КИЕВ-150,  
УЛ. ФИЗКУЛЬТУРЫ, 1  
ТЕЛ. / ФАКС: (044) 287 6821

## ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**Матвеев С.**

ЭТИКА В СПОРТЕ ИЛИ "FAIR PLAY": УТОПИЯ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ . . . . . 6

**Лабиди А.**

СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
КОНТИНЕНТАЛЬНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ ИГР. . . . . 19

**Приступа Е., Болях Е.**

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ПАРАЛИМПИЙСКОГО СПОРТА. . . . . 26

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

**Воронова В., Шутова С.**

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА ФУТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ  
КВАЛИФИКАЦИИ КАК ВИД МОДЕЛЬНЫХ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК . . . . . 34

**Ложкин Г., Рождественский А.**

ПСИХОСЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ  
СПОРТСМЕНОВ О ТЕЛЕ (ТЕЛЕСНОСТИ) . . . . . 41

**Ложкин Г., Гринь А., Колосов А.**

КОГНИТИВНЫЙ РЕСУРС КВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА. . . . . 47

**Смоленцева В.**

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ У СПОРТСМЕНОВ  
В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. . . . . 53

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

**Виноградский Б.**

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТРЕЛЬБЫ  
ИЗ ЛУКА В МИРЕ С УЧЕТОМ РЕЗУЛЬТАТОВ XXVIII ОЛИМПИЙСКИХ  
ИГР В АФИНАХ . . . . . 60

**Виноградов В.**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ СРЕДСТВ  
МОБИЛИЗАЦИОННОГО ТИПА ДЛЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО  
СТИМУЛИРОВАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И КОРРЕКЦИИ  
УТОМЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ГРЕБЦОВ. . . . . 69

**Коваль И., Вдовенко Н., Батурина И., Кутняк В.**

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ПРИЕМА ПРЕПАРАТОВ "АЛАКТОН"  
И "РИТМОКОР" НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И  
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ СПОРТСМЕНОВ,  
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ . . . . . 75

**Макаренко Н., Лизогуб В., Безкопыльный А., Безкопыльный А.**

ФОРМИРОВАНИЕ СВОЙСТВ НЕЙРОДИНАМИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ  
У СПОРТСМЕНОВ. . . . . 80

<b>Марченко О., Мялук С.</b> ЗДОРОВЬЕКОРРИГИРУЮЩИЕ МЕТОДЫ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ.....	86
<b>Олейник С., Пимоненко Н., Горчакова Н.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА ЭНТЕРОСОРБЦИИ В КОМПЛЕКСЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ У СПОРТСМЕНОВ.....	92
<b>Рогозкин В., Назаров И., Казаков В.</b> ГЕНЕТИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.....	97
<b>Сейфулла Р., Орджоникидзе З., Рожкова Е., Куликова Е.</b> ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ К БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫМ ВЕЩЕСТВАМ.....	101

#### **СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ И БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ**

<b>Гамалий В.</b> МОДЕЛИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТЕ (НА ПРИМЕРЕ ХОДЬБЫ).....	108
<b>Ермаков С.</b> ОСНОВЫ СОЗДАНИЯ ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В КОНТЕКСТЕ ЕДИНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА.....	117
<b>Заневский И.</b> МАТЕМАТИЧЕСКОЕ И КОМПЬЮТЕРНОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕН—ЛУК—СТРЕЛА.....	128
<b>Кашуба В., Хмельницкая И.</b> СОВРЕМЕННЫЕ ОПТИКО-ЭЛЕКТРОННЫЕ МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ И АНАЛИЗА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	137
<b>Лопатьев А., Дзюбачик Н., Виноградский Б., Карасев В.</b> МОДЕЛИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ СТРЕЛОК—ОРУЖИЕ—МИШЕНЬ С УЧЕТОМ ДЕЙСТВИЯ ВЕТРОВЫХ НАГРУЗОК.....	147
<b>Попов Г.</b> БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОБУЧАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ИСКУССТВЕННОЙ УПРАВЛЯЮЩЕЙ И ПРЕДМЕТНОЙ СРЕД.....	159
<b>Селуянов В.</b> БИОМЕХАНИЗМЫ ЦИКЛИЧЕСКИХ ЛОКОМОЦИЙ (СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ, ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ, КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ).....	169
<b>Скирене В., Саткунскене Д., Дали Дан</b> ИССЛЕДОВАНИЯ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ СТАРТА В ПЛАВАНИИ.....	182
<b>Шестаков М.</b> УПРАВЛЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ НА ОСНОВЕ КОМПЬЮТЕРНОГО МОДЕЛИРОВАНИЯ.....	187

Высшая аттестационная комиссия Украины признала журнал как специализированное издание Постановлением президиума ВАК Украины № 2/7 от 11.09.1997 г.

Выпуск журнала 2/2005 утвержден Ученым советом НУФВСУ 21.06.2005. Протокол № 10

ГЕОРГИЙ ЛОЖКИН  
АЛЕКСАНДР ГРИНЬ  
АНДРЕЙ КОЛОСОВ

## КОГНИТИВНЫЙ РЕСУРС КВАЛИФИЦИРОВАННОГО СПОРТСМЕНА

**Резюме.** Наведено дослідження когнітивної сфери психіки спортсменів. Продемонстровано зв'язок між когнітивними здібностями та станом реактивної тривоги атлетів. Виявлено відмінність особливостей когнітивної сфери у спортсменів різної кваліфікації. Запропоновано структуру когнітивного ресурсу.

**Summary.** The investigations of cognitive sphere of athletes are presented in the article. Connection between cognitive abilities and reactive anxiety status has been shown. The difference of cognitive sphere peculiarities in sportsmen of different qualification has been shown. A structure of cognitive resource has been revealed.

**Постановка проблемы.** В современной психологической науке оценка способности преодоления экстремальных ситуаций связана с категориями личностных ресурсов [1,6]. Традиционно в качестве основных ресурсов спортивной подготовки принято рассматривать повышение функциональных возможностей спортсмена. Поэтому следствием интенсивного поиска дополнительных средств увеличения кондиций атлетов стало широкое привлечение в сферу спорта фармакологической индустрии. Более того, среди спортсменов и тренеров укоренилось мнение о незаменимости фармакологического вмешательства в процесс подготовки. В то же время ресурсность психики спортсмена до сих пор является маловостребованной научно-методической категорией, а психологическая подготовка часто рассматривается как не более чем формальная малополезная процедура. Причинами такого положения, по нашему мнению, могут быть следующие условия:

- относительная ограниченность подходов к изучению ресурсов психики спортсмена с позиции новых технологий, в том числе в психологии спорта;
- этические ограничения интервенций в интимно-психологическую сферу личности спортсмена;
- доминирование тенденций психологического “обеспечения” (вместо “сопровождения”), при котором нивелируется роль субъекта спортивной деятельности;
- недостаточное количество специалистов, способных на качественное психологическое сопровождение спортивной подготовки, а значит, и анализ дополнительных психологических, в том числе и когнитивных, ресурсных возможностей;
- отсутствие у тренеров необходимого уровня общей психологической культуры как аспекта профессиональной компетентности и готовности формировать запрос на квалифицированную психологическую поддержку.

Тем не менее интерес к изучению когнитивной сферы спортсменов за последнее время значительно возрос [11,14], что обусловлено возможностью эффективно на сознательном уровне управлять подготовкой спортсменов, в том числе и к ситуациям стрессогенного характера. Известно, что подводка спортсмена к крупнейшим соревнованиям всегда выходит за рамки формирования функциональных резервов, обязательных для успешного выполнения различных двигательных задач. Значительная часть подготовки отводится на создание прочной психологической базы, необходимой для результативного выполнения соревновательной программы. Это требуется в силу того, что успешность спортивной деятельности как в рамках различных периодов подготовки, так и условиях состязаний основывается, в первую очередь, на стабильной психической активности [5]. Условия соревновательной деятельности являются источником экстремальности



и могут провоцировать психологическую и функциональную дестабилизацию спортсмена. В силу этого актуальным остается вопрос о сохранении физических и психических кондиций спортсмена как неотъемлемых условий успешного выступления в соревнованиях.

Очевидно, изучение интеллектуально-познавательных сторон психологической подготовки спортсменов не является новой проблемой в психологии спорта, но традиционно носит академический характер. Существенное ограничение в исследовании ресурсов познавательной сферы спортсмена — обособленное рассмотрение отдельных функций и процессов. Более того, “стерильное” извлечение отдельных характеристик познавательных свойств не дает целостной картины даже после их сопоставления, так как исключает возможность взаимного влияния, динамических изменений, а также наличия сопутствующих факторов, например экстремальности условий спортивной деятельности. В ходе подготовки к соревнованиям значительно более информативным, по нашему мнению, является изучение особенностей функционирования психики спортсменов в рамках когнитивного подхода.

Наряду с изучением процессов приобретения, хранения, преобразования и применения знаний когнитивный ресурс охватывает процессы творчества, принятия решений, оценивания, семантические процессы, процессы понимания, а также системные когнитивные процессы и др. [4]. Такой подход обуславливает необходимость получения целостной информации о ресурсных возможностях когнитивной сферы психики спортсмена.

**Цель исследования** заключалась в теоретическом и экспериментальном изучении психологических факторов, определяющих когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена.

#### **Задачи исследования.**

1. Показать роль когнитивной сферы в достижении необходимого уровня психологической подготовленности квалифицированных спортсменов.

2. Выявить факторы, определяющие когнитивный ресурс психики спортсмена.

3. Обосновать необходимость расширения когнитивного ресурса для повышения уровня психологической устойчивости спортсмена.

**Методы исследования.** В исследовании были использованы анализ специальной литературы, методы психодиагностики для оценки когнитивных возможностей спортсмена, метод анализа результатов деятельности, методы математической статистики.

**Результаты и обсуждение.** Успешность любой деятельности, как известно, основывается на

способности индивида к усвоению информации, необходимой для формирования нужных действий, навыков (двигательных, сенсорно-перцептивных, интеллектуальных и др.), а также зависит от индивидуально выработанных способов восприятия и управления поступающей информацией.

Характерной чертой спортивной деятельности является необходимость выполнения спортсменом требований, продиктованных своеобразием специфики и сложности конкретного вида спорта (объем, интенсивность, величина нагрузок, наличие фактора опасности и др.) [2]. Здесь весьма важными являются не только относительно независимые локальные функции, но и комплексные характеристики протекания психических процессов (целеобразование, прогнозирование, антиципация, экстраполяция и др.), которые обеспечивают так называемый “когнитивный порог” освоения деятельности и являются актуальными, прежде всего на этапах начальной и специализированной базовой подготовки. В то же время на этапе реализации максимальных возможностей большое значение приобретает приспособительная способность познавательных структур спортсмена как общей стратегии процесса получения, переработки и использования информации, в которой учитывается степень адекватности и скорость перестройки программы поведения в новой ситуации, что, в конечном счете, является показателем эффективности самой деятельности [4].

Наряду с приспособительно-адаптационной способностью существенное значение имеют особенности индивидуально-психологического стиля деятельности, которые могут проявляться не только в различной степени совершенствования тех или иных индивидуальных свойств психики и способностей, но и в возникновении новых (конструктивных) или исчезновении старых (деструктивных) связей между ними [7].

Системный анализ различных характеристик когнитивного функционирования психики спортсмена дал нам возможность предположить, что в качестве системообразующих структур когнитивного ресурса могут выступать процессуальный, стилевой и социально-когнитивный факторы [1, 4, 13]. Каждый фактор содержит ряд показателей и представлен в таблице.

Так, группа компонентов *функционального фактора* характеризуется наличием необходимого потенциала когнитивных функций спортсменов, т.е. необходимых условий реализации конкретной тренировочной или соревновательной программы. Естественно, требования разных спортивных специализаций могут существенно

Факторы когнитивного ресурса

Функциональный фактор	Стилевый фактор	Социально-когнитивный фактор
Восприятие <i>избирательность</i> <i>релевантность</i>	Зависимость от «поля» Толерантность к нереалистичному опыту	Убеждения <i>рациональность</i> Установки <i>мера конструктивности</i>
Внимание <i>направленность</i> <i>концентрация</i> <i>устойчивость</i> } <i>продуктивность</i>	Гибкость познавательного контроля Когнитивная простота—сложность Широта категоризации Величина импульсивности	Атрибуции <i>установление характера причинности событий</i> Ожидания <i>реалистичность и наличие опыта</i>
Память <i>полнота</i> <i>реалистичность</i>		
Мышление <i>адекватность</i> <i>оперативность</i>		

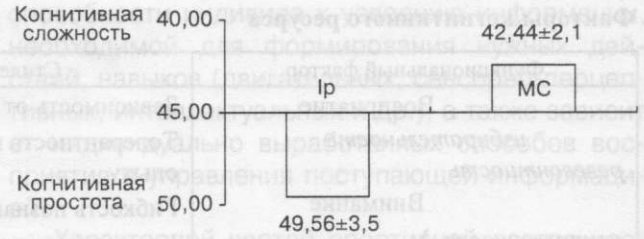
отличаться, тем не менее каждый из указанных параметров в определенной степени обуславливает успешность конкретной спортивной деятельности. Соревновательная успешность легкоатлета-спринтера, например, будет во многом зависеть от его способности сосредоточиться на стартовом выстреле, в то время как эффективность соревновательных действий стрелка будет определяться его способностью концентрировать и удерживать внимание на протяжении всего времени выполнения соревновательных упражнений. Группа компонентов *стилевого фактора* характеризует индивидуально-своеобразные приемы переработки информации об актуальной ситуации в режиме реального времени, т.е. способы восприятия, анализа, категоризации, оценивания непосредственно в конкретных условиях спортивной деятельности. Иллюстрацией значимости данного компонента выступают данные наших исследований, в которых выявлены стилевые различия в характере оценки стрессовых ситуаций у спортсменов разного уровня квалификации, что отражает степень дифференцированности их когнитивной системы. И, наконец, группа компонентов *социально-когнитивного фактора* характеризуется наличием социально-психологических закономерностей искажения спортсменом информационного потока, что происходит в силу наличия иррациональных или неконструктивных представлений о своих возможностях или окружающих его явлениях и ситуациях. Например, легкоатлет-метатель, психологически настраиваясь на то, что в соревнованиях лучший результат необходимо показать уже в первой попытке, в случае неудачного ее исхода может подсознательно сформировать установку на неудачу и преждевременно отказаться психологически продолжать борьбу.

Экспериментальная часть нашего исследования состояла из двух этапов, в ходе которых исследовались функциональный и стилевый факторы когнитивного ресурса квалифицированных спортсменов. Первый эксперимент проводился при участии акробатов высокой квалификации (7 МС, 7 МСМК) с использованием автоматической комплексной системы психофизиологического тестирования "MORTEST". Тестировались аттенционные, мнемические, интеллектуальные, а также экстраполяционные способности как показатели функционального фактора когнитивного ресурса. Итоговый уровень развития когнитивных способностей оценивался суммой рангов всех тестовых процедур (в баллах). Дополнительно оценивался уровень реактивной тревожности испытуемых по методике Спилберга—Ханина. Фактический материал исследования показал, что статистически достоверных различий в уровне развития когнитивных способностей у спортсменов разной квалификации нет. В то же время было установлено, что степень развития когнитивных способностей взаимосвязана с актуальным уровнем тревожности спортсменов. В зависимости от суммарного уровня развития когнитивных способностей спортсмены были распределены на три группы: первую группу составили 25 % спортсменов с относительно низкими показателями уровня развития когнитивных способностей ( $29 \pm 0,2$ ), вторую — 50 % респондентов со средним уровнем развития исследуемых качеств ( $43,45 \pm 0,1$ ), а третью — также 25 % респондентов с относительно высоким уровнем когнитивных способностей ( $63,5 \pm 0,4$ ). Статистическая значимость распределения была достоверно значимой ( $N = 6, p = 0,014$ ). Оказалось, что чем выше когнитивный ресурс спортсменов, тем ниже уровень их реактивной тревожности (рис. 1). Полученные данные позволили выдвинуть гипотезу



о существовании взаимосвязанности между показателями развития когнитивных способностей спортсменов и их психоэмоциональным состоянием. Экспериментальный материал дал основания углубить изучение когнитивных способностей как фактора повышения эмоциональной устойчивости, а также расширить исследовательское поле в изучении всего комплекса когнитивных ресурсов, которые обеспечивают психологическую устойчивость, в том числе и стрессустойчивость спортсмена в различных условиях соревновательной деятельности.

В следующем эксперименте, направленном на изучение стилевого фактора когнитивного ресурса, принимали участие спортсмены, специализирующиеся на игровых видах спорта (футбол, хоккей на траве), разного уровня квалификации (перворазрядники, МС) (всего 18 человек). В ходе исследования проводилось психодиагностическое тестирование с использованием репертуарной решетки Дж. Келли [3]. Перед процедурой тестирования каждый респондент прошел короткое психологическое интервью, по итогам которого было выявлено, что спортсмены-перворазрядники в подготовке к соревнованиям были склонны оценивать значимые аспекты физической, технической и психологической подготовки более обобщенно, при этом мало обращали внимания на детали и тонкости подготовительного процесса. В ответах таких спортсменов чаще прослеживались варианты "Я не знаю!", "Трудно сказать!", "На это я не обращал внимания!". В то время как спортсмены высокой квалификации в гораздо большей степени находили в своих действиях причинно-следственные связи, они значительно больше внимания уделяли важным деталям различных аспектов подготовки и в большей



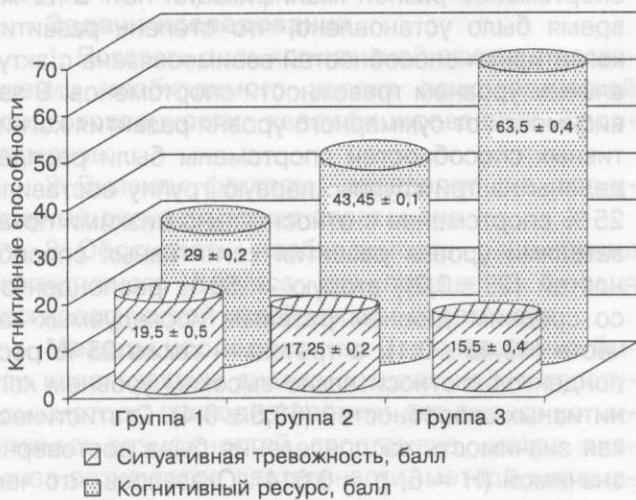
**Рис. 2.** Исследование уровня когнитивной сложности в оценке факторов соревновательного стресса квалифицированными спортсменами, балл

степени связывали результаты своей работы с особенностями тренировочного процесса.

Тем самым было выявлено, что спортсмены высокой квалификации имели более сложную когнитивную систему оценки факторов соревновательного стресса и использовали дифференцированный подход для характеристики определенной стрессовой ситуации. Это выразилось в оценках уровня когнитивной сложности или простоты [12], который у мастеров спорта оказался достоверно выше, нежели у спортсменов-перворазрядников ( $T = 6$ , при  $p < 0,05$ ). Графические данные исследований представлены на рис. 2.

В целом можно сделать вывод, что спортсмены высокого класса закономерно формируют более сложную когнитивную систему подготовки. Разумеется, целесообразность и эффективность такой системы не обязательно может быть достаточно высокой, но тем не менее, такая когнитивная система не только заслуживает исследовательского внимания, но является одним из важнейших ресурсов спортсмена, опираясь на который происходит формирование его общего психологического потенциала.

Наиболее важным прикладным аспектом изучения ресурсных свойств когнитивной сферы, по нашему мнению, является конструктивное расширение поля информированности спортсмена, создание условий, направленных на осознание возможных факторов влияния на психоэмоциональное состояние и поведение в условиях тренировочно-соревновательной деятельности. Результатом данной психологической коррекции может стать увеличение возможностей для управления актуальным психологическим состоянием путем собственного выбора спортсменом наиболее оптимальных форм реагирования в условиях соревновательной деятельности. Вместе с тем создание необходимого прообраза соревновательных ситуаций на основе направленного формирования адекватных когнитивных способностей не только психологически будет ориентировать спортсмена, но и даст ему возможность гибко перераспределять средства и приемы ког-



**Рис. 1.** Соотношение показателей реактивного состояния тревоги и когнитивных способностей у акробатов высокой квалификации

нитивного управления между различными каналами регуляции своего поведения.

В целом формирование и коррекция компонентов, составляющих когнитивный ресурс квалифицированного спортсмена, может осуществляться путем преобразования информации на основе функционального взаимодействия психических процессов, сопровождающихся избирательным отношением к ней, приданием информации определенных значений, построением на ее основе психических образов ситуации, восполнением информационных "пробелов", снижением их неопределенности. При этом необходимо учитывать эмоциональность спортсмена, его "личную схему" ожидания событий, самооценку эффективности собственного поведения и реакций в конкретной ситуации.

Таким образом, расширение и использование возможностей когнитивного ресурса спортсменом представляет собой гибкий и весьма динамичный процесс, который может варьироваться не только в зависимости от объективных критериев вида спорта, но и от субъективных особенностей психики спортсменов. Однако его расширение и коррекция могут быть построены исходя из принципов когнитивно-поведенческой модели психологического вмешательства [9], которая предусматривает проведение функционального анализа поведения спортсмена, особенностей взаимодействия с тренерами, другими спортсменами, с социальным окружением и др. с целью получения как можно более полной информации для устранения когнитивного дефицита или коррекции когнитивных искажений. Кроме того, использование указанной модели психологического вмешательства, безусловно, должно быть адаптировано к условиям соревновательной деятельности.

Когнитивный ресурс является составной частью психологического потенциала спортсмена и закономерно дополняется другими ресурсами, например эмоциональным [6]. Более того, в рамках детального изучения можно выделить также мотивационный, акмеологический, креативный и некоторые другие ресурсы, приобретающие значение в соответствии со спецификой спортивной деятельности и закономерностями функционирования психики в соответствующих условиях и, что более важно, при действии значительных (или даже экстремальных) физических и психических нагрузок. Наряду с выделением различных видов ресурсных возможностей неизменно присутствует определенный регулятивный компонент, при помощи которого может осуществляться спонтанный либо сознательный выбор наиболее целесообразных форм реагирования. В

процессе накопления психологического потенциала формируется целостная психическая организация спортсмена, одновременно интегрируются многочисленные взаимосвязи между общими проявлениями психики и ее частными, специфическими формами как в условиях тренировочной, так и соревновательной деятельности. Психологический потенциал формируется на основе ведущих видов активности спортсмена (моторной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой), которые основываются на индивидуальных свойствах психики спортсмена и в совокупности формируют соответствующие психологические ресурсы [5].

### Выводы

1. Когнитивный ресурс личности является научно-методической категорией, которая имеет самостоятельное описание и характеризует специфическую сторону психологической подготовленности спортсмена.

2. В качестве системообразующих факторов когнитивного ресурса могут выступать процессуальные, стилевые и социально-психологические компоненты, каждый из которых имеет широкий ряд составляющих, подробное изучение которых дает возможность гибко выявлять и корректировать неконструктивные или недостаточно развитые стороны психологической подготовленности спортсмена.

3. Установлено существование различий в отдельных компонентах факторов когнитивного ресурса у спортсменов разного уровня квалификации. В частности, выявлено наличие более сложной (дифференцированной) когнитивной системы в оценке спортсменом особенностей соревновательного стресса. Это дает основание для целенаправленного поиска и включения средств, приемов активного формирования когнитивного ресурса в процесс подготовки атлетов.

4. Характеристика факторов когнитивного ресурса взаимосвязана со стрессустойчивостью спортсменов и, по всей вероятности, может ее обуславливать, что позволяет использовать ресурсные возможности когнитивной сферы для формирования психологической устойчивости в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

1. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психический стресс // Психологический журнал. — Т. 17. — 1996. — № 4. — С. 64—75.

2. Воронова В.И., Шутова С.Е. Особенности проявления внимания у спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. — 2004. — № 2. — С. 76—81.

3. Келли Дж. Когнитивное направление в теории личности // Теории личности. — СПб.: Питер, 2002. — 580 с.



4. *Когнитивная психология* / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.Н. Ушакова. — М.: ПЭР СЭ, 2002. — 480 с.

5. *Ложкин Г.В.* Психологический потенциал квалифицированного спортсмена // VIII Международный конгресс "Олимпийский спорт и спорт для всех" — М.: СпортАкадемПресс, 2003. — С. 272—273.

6. *Ложкин Г.В., Волянюк Н.Ю., Бузник А.И.* Эмоциональный ресурс тренера профессионала // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб.наук.праць. — Вип. 5. — Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. — С. 377—381.

7. *Мильман В.Э.* Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — С. 125—135.

8. *Познавательные процессы у спортсменов. Т.2. Самоконтроль и мастерство в спорте* / Под ред. Коссова Б.Б. М., 1976. — 135 с.

9. *Психотерапия* / Под ред. Б. Карвассарского. СПб.: Питер. — 2000. — 544 с.

10. *Родионов А.В.* Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. — М.: Академпроект, 2004. — 576 с.

11. *Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.* Основы психологии спорта и физической культуры. — К.: Олимпийская литература, 1998. — 336 с.

12. *Франселла Ф., Баннистер Д.* Новый метод исследования личности: Руководство по репертуарным личностным методикам : Пер. с англ. — М.: Прогресс, 1987. — 236 с.

13. *Холодная М.А.* Когнитивные стили. — М.: ПЭР СЭ, 2002. — 304 с.

14. *Taylor J., Taylor S.* Psychological approaches to sport injury rehabilitation. — Gaithersburg: Aspen Publishers, Inc., 1997.

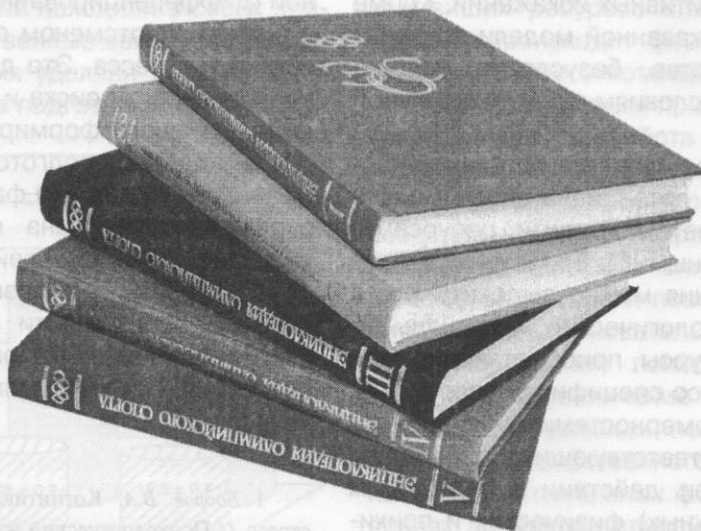
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев

Поступила 25.02.2008

В издательстве "Олимпийская литература"  
вышла в свет

**"Энциклопедия олимпийского спорта"**

в пяти томах, которая не имеет аналогов  
в мировой литературе





# SCIENCE IN THE OLYMPIC SPORTS

2.2005

## SCIENCE IN THE OLYMPIC SPORTS —

INTERNATIONAL THEORETICO-SCIENTIFIC  
JOURNAL FOR SPECIALISTS  
IN THE FIELD OF SPORTS-SCIENTISTS,  
TEACHERS OF INSTITUTES, COACHES,  
ATHLETES

EDITOR-IN-CHIEF **M.M. BOULATOVA**  
SCIENTIFIC ADVISER **V.N. PLATONOV**  
EDITOR-IN-CHIEF ASSISTANT **O.A. SHYNKARUK**

**V.A. DRYUKOV**  
**M.V. DUTCHAK**  
**V.A. KASHUBA**  
**G.V. LOZHKIN**  
**S.F. MATVEYEV**  
**Y.P. MICHUDA**  
**V.V. MULIK**  
**A.A. PRIYMAKOV**  
**K.P. SAKHNOVSKY**  
**S.K. FOMIN**  
**A.G. YASHCHENKO**

EDITION  
OF THE NATIONAL UNIVERSITY  
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
OF UKRAINE



PUBLISHED SINCE 1994  
REGISTRATION № KB-1229  
OF 03/02/95  
1, FIZKULTURY STR., 03680 KIEV-150  
UKRAINE  
TEL./FAX: (044) 287 6821

## OLYMPIC EDUCATION

- Matveyev S.**  
ETHICS OF SPORT OR FAIR PLAY: UTOPIA OR REALITY ..... 6
- Labidy A.**  
CONTINENTAL AND REGIONAL GAMES WITHIN THE SYSTEM  
OF THE INTERNATIONAL OLYMPIC MOVEMENT: HISTORICAL  
DEVELOPMENT, CURRENT STATUS, PLACE AND MEANING ..... 19
- Pristupa E. Bolyakh E.**  
TRENDS OF THE PARALYMPIC SPORT DEVELOPMENT ..... 26

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ATHLETES' PREPARATION

- Voronova V., Shutova S.**  
PSYCHOLOGICAL QUALITIES AS THE KIND  
OF MODEL CHARACTERISTICS IN FOOTBALL ..... 34
- Lozhkin G., Rozhdestvensky A.**  
PSYCHO-SEMANTIC ANALYSIS OF THE STRUCTURE  
OF ATHLETES' IDEAS ABOUT THE BODY (BODINESS) ..... 41
- Lozhkin G., Grin A., Kolosov A.**  
COGNITIVE RESOURCE OF SKILLED ATHLETE ..... 47
- Smolentseva V.**  
DEVELOPMENT OF PSYCHO-REGULATION SKILLS IN ATHLETES  
IN THE PROCESS OF SPORTS PERFECTION ..... 53

## THEORETICO-METHODICAL AND MEDICO-BIOLOGICAL ASPECTS OF ATHLETES' PREPARATION

- Vinogradsky B.**  
ANALYSIS OF THE STATUS AND PERSPECTIVES  
OF ARCHERY DEVELOPMENT IN THE WORLD WITH ACCOUNT  
FOR THE RESULTS OF THE XXVIII OLYMPIC GAMES ..... 60
- Vinogradov V.**  
UTILIZATION OF SPECIALIZED MEANS OF MOBILIZING  
TYPE FOR PRELIMINARY STIMULATION OF WORK CAPACITY  
AND CORRECTION OF FATIGUE IN ROWERS IN THE PROCESS  
OF TRAINING SESSION ..... 69
- Koval I., Vdovenko N., Baturina I., Kutnyak V.**  
INFLUENCE OF COMPLEX INTAKE OF "ALAKTON"  
AND "RITMONORM" PREPARATIONS UPON PHYSICAL  
WORK CAPACITY AND RECOVERY OF ROWERS ..... 75