



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Спортивная психология

Под общей редакцией **В. А. Родионова,**
А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого

А К А Д Е М И Ч Е С К И Й К У Р С

УМО ВО
рекомендует

Учебник



БАКАЛАВР

Юрайт
издательство

biblio-online.ru



МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНИК ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

Под общей редакцией **В. А. Родионова, А. В. Родионова,
В. Г. Сивицкого**

*Допущено Учебно–методическим отделом
высшего образования в качестве учебника
для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным
направлениям и специальностям*

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва ■ Юрайт ■ 2014

Оглавление

Авторский коллектив	8
Введение.....	9
Глава 1. Развитие спортивной психологии	16
1.1. Возникновение спортивной психологии как отрасли психологии.....	17
1.2. Возникновение и развитие спортивной психологии в Европе	22
1.3. Спортивная психология в Европе в XXI веке	29
1.4. Инициативы ФЕПСАК.....	31
1.5. Спортивная психология в США	34
1.6. Развитие спортивной психологии в России. Первые работы по психологии физической культуры и спорта	37
1.7. Спортивная психология в России (СССР) в первой половине XX века	41
1.8. Развитие спортивной психологии во второй половине XX века	47
1.9. Хронология развития спортивной психологии в России	66
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>70</i>
Глава 2. Психология спорта высших достижений	72
2.1. Содержание понятия «спортивная психология».....	73
2.2. Спорт как экстремальный вид деятельности	74
2.3. Процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов	76

2.4.	Индивидуальные факторы спортивного успеха или неуспеха	77
2.5.	Личностные психические качества квалифицированного спортсмена.....	83
2.6.	Психологические параметры личности сильнейших спортсменов	86
2.7.	Подструктуры личности спортсмена как критерии его спортивной пригодности	89
2.8.	Типологические свойства в поведении спортсмена	94
2.9.	Особенности психических состояний в спорте.....	100
2.10.	Интегративная модель психической активности	110
2.11.	Использование ритуала в работе спортивного психолога	118
	<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>129</i>
Глава 3.	Факторы эффективной спортивной деятельности	130
3.1.	Двигательная активность. Готовность к спортивной деятельности	131
3.2.	Психологические особенности обучения двигательным действиям.....	140
3.3.	Способности к эффективной двигательной деятельности	143
3.4.	Изучение мотивации в спорте	148
3.5.	Спортивная мотивация и ее структура	151
3.6.	Мотивация спортивной деятельности на разных этапах спортивной карьеры	157
3.7.	Особенности мотивации в различных видах спорта.....	161
3.8.	Признаки и параметры группы в спортивной команде	164
3.9.	Особенности руководства командой.....	173
3.10.	Критерии профессиональной пригодности в спорте.....	177
3.11.	Основные методологические принципы психологического отбора.....	181

3.12.	Компоненты спортивной пригодности	184
3.13.	Экспертная оценка успешности спортивной деятельности	186
	<i>Контрольные вопросы и задания</i>	196
Глава 4.	Психологические основы спортивной подготовки	198
4.1.	Методологические предпосылки физической подготовки	199
4.2.	Система физической подготовки	201
4.3.	Индивидуализация физической подготовки	208
4.4.	Психологические основы технической подготовки. Общие положения и основные понятия	212
4.5.	Психологические особенности совершенствования техники	215
4.6.	Психологические основы тактической подготовки	217
4.7.	Тактическая подготовка в спорте	219
4.8.	Средства и методы тактической подготовки	226
4.9.	Психологические основы предсоревновательной подготовки. Психотренинг адаптации к соревновательной ситуации	231
4.10.	Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена накануне соревнований	234
4.11.	Секундирование и актуализация ресурсных возможностей спортсмена	238
	<i>Контрольные вопросы и задания</i>	254
Глава 5.	Практика спортивной психологии	256
5.1.	Специфика спорта как объекта работы спортивного психолога	257
5.2.	Специфика психолого-педагогической работы с представителями спортивных игр	261

5.3.	Специфика психолого-педагогической работы с единоборцами	266
5.4.	Психолого-педагогические воздействия вербального характера	276
5.5.	Методическое обеспечение работы спортивного психолога	279
5.6.	Оценка текущего уровня психологической подготовленности (базовая психодиагностика).....	282
5.7.	Применение дополнительных мероприятий (коррекция).....	286
5.8.	Основы психического восстановления после нагрузок	290
5.9.	Оздоровительные сеансы, вечерние сеансы психорегуляции	299
5.10.	Воспитательная работа и психологическая подготовка (функции спортивного психолога в комплексной научной группе при сборной команде страны)	303
	<i>Контрольные вопросы и задания</i>	309
Глава 6.	Средства и методы спортивной психологии	311
6.1.	Основы спортивной психодиагностики	312
6.2.	Основы проектирования диагностических методик.....	317
6.3.	Особенности компьютерной диагностики.....	324
6.4.	Особенности проведения психодиагностических исследований в спорте.....	328
6.4.1.	Особенности диагностики внимания.....	330
6.4.2.	Особенности диагностики оперативного мышления	331
6.4.3.	Диагностика особенностей сенсомоторики	332
6.4.4.	Диагностика взаимоотношений.....	337
6.4.5.	Изучение ценностных ориентаций личности и группы	339

6.5.	Психологическая подготовленность (на примере сложнокоординационных видов спорта)	342
6.6.	Психолого-педагогический анализ сложнокоординационных видов спорта.....	345
6.7.	Спортивно-важные качества личности высококвалифицированного спортсмена в сложнокоординационных видах спорта ..	348
	<i>Контрольные вопросы и задания</i>	360
	Заключение	362
	Рекомендуемая литература	363
	Об авторах	366

Авторский коллектив

Родионов В. А. — общая редакция, введение, предисловие, глава 1; параграфы 2.1 (совместно с Родионовым А. В.); 3.4—3.9; 3.12 (совместно с Родионовым А. В.); 6.4.4 (совместно с Сивицким В. Г.), заключение;

Родионов А. В. — общая редакция, параграфы 2.1 (совместно с Родионовым В. А.); 2.2—2.3, 3.1; 3.2—3.3 (совместно с Сивицким В. Г.); 3.10—3.11; 3.12 (совместно с Родионовым В. А.); 4.1—4.3 (совместно с Родионовой И. А.); 4.6—4.8, 5.1—5.4; 5.10;

Сивицкий В. Г. — параграфы 2.8—2.11; 3.2—3.3 (совместно с Родионовым А. В.); 4.4—4.5; 5.5—5.7, 6.1—6.4.3; 6.4.4 (совместно с Родионовым В. А.); 6.4.5;

Воронова В. И. — параграфы 2.4—2.7;

Горбунов Г. Д. — параграфы 4.9—4.11; 5.8—5.9;

Мельник Е. В. — параграфы 3.13, 6.5—6.7 (совместно с Силич Е. В.);

Родионова И. А. — параграфы 4.1—4.3 (совместно с Родионовым А. В.);

Силич Е. В. — параграфы 3.13, 6.5—6.7 (совместно с Мельник Е. В.).

ных условиях, а те механизмы поведения, с помощью которых в реальных условиях конкурентной борьбы реализуется психическая дееспособность спортсмена. В этом отношении спорт специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса, невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена.

В процессе решения спортсменом задач, присущих спортивной деятельности, имеют место сложнейшие механизмы оценки не только текущей ситуации, но и ее прошлого и наиболее вероятного будущего, поиск адекватных этой ситуации решений (поиск осуществляется параллельно с помощью сенсорных, моторных и когнитивных операций).

Повышение роли интеллектуальных моментов в спортивной деятельности требует дальнейшего изучения когнитивных механизмов психомоторных действий. Формирование установки на определенные действия, опережающая подготовка создают возможности, с одной стороны, предупреждать появление нежелательных ситуаций, а с другой — заблаговременно подготавливать адекватные реакции на возникновение тех или иных обстоятельств, обеспечивающих решение оперативных задач.

При тактическом мышлении в спорте высших достижений выбор решения осуществляется при выполнении ряда познавательных и преобразующих операций, когда получаемая информация создает у спортсменов образ тактической обстановки. В таком случае мышление основывается на «видении с места» всего решения с начала до конца.

2.4. Индивидуальные факторы спортивного успеха или неуспеха

Исследователи сейчас много внимания уделяют изучению «мотивационных конструкторов» спортсмена («целевые ориентации», «ценности», «уверенность в своих силах»). Особый интерес представляют исследования целевых доминирующих ориентаций: «на собственное Я» или «на задачу». Ясно, что такие ориентации во многом определяют отношение спортсмена к тренировке, к партнерам по команде. «Эго-ориентированные» спортсмены в командных видах спорта слишком озабочены

повышением собственного социального статуса, что не может не сказаться на психологическом климате в команде.

Исследование, выполненное в свое время на американском студенческом баскетболе¹, показало, что оптимальное для психологического климата команды соотношение побед и поражений — 8 : 3 или 9 : 4. Выходит, что даже у постоянно выигрывающей команды психологический климат далеко не оптимален. Однако такой подход слишком механистичен. Необходим тщательный анализ всех социально-психологических факторов успеха и неуспеха в спорте.



Сборная СССР начала олимпийский турнир в Сеуле с поражения. Потом буквально «чудом» добилась выигрыша в плей-офф. Но коллективный дух команды остался. Последовали волевая победа в полуфинале над сильной сборной США и уверенный выигрыш в финале у «старых» соперников — югославы. Так было добыто олимпийское золото

Периодическое появление конфликтов в команде — неизбежное явление, так как они являются одним из отражений процесса ее развития. Но затянувшиеся межличностные конфликты нежелательны, они ведут к нарушению взаимодействий между спортсменами, ориентируют их не на повышение результата, а на субъективное разрешение конфликта. Ю. А. Коломейцев из Белоруссии показал, что конфликт в команде чаще всего

¹ Nelson D. O. Leadership in Sports // Research Quarterly. 1968. № 37. P. 389—397.

возникает не в период наибольшего психического напряжения при подготовке и участия в соревнованиях, а в тренировочный период, когда выполняется наиболее интенсивная и физически тяжелая работа¹. Именно в этот период и необходимы меры профилактики конфликта.

Исследования² показали, что спортсмены могут использовать различные стили разрешения конфликта (соперничество, сотрудничество, компромисс, уклонение, приспособление), хотя чаще опираются на приоритетные. Однако жесткое использование предпочитаемых стилей поведения может приводить к деструктивным последствиям, обуславливающим дезадаптивное состояние как спортсмена, так и команды.

В последнее время все большее развитие получают исследования проблемы взаимоотношений тренера и спортсмена. Среди европейских психологов спорта существуют три основных подхода к этой проблеме: социально-эмоциональный, который акцентирует внимание на взаимных аффективных влияниях спортсмена и тренера, поведенческий и организационный. Особый интерес представляет первый подход, в котором можно выделить проблему «тревогогенного поведения тренера»³. В рамках двух других подходов изучаются особенности взаимного восприятия спортсмена и тренера; факторы их взаимопонимания; причины и пути разрешения конфликтов; особенности работы тренера с юными спортсменами; особенности разнополюх и однополюх диад тренер — спортсмен.

По-прежнему одной из основных практических проблем психологии спорта тренеры и руководители команд называют психологическую подготовку.

Предпосылками построения психологической подготовки являются знания об особенностях «психической конституции» спортсменов, а также индивидуальных характеристик структуры и динамики психофизиологического состояния в процессе тренировок и соревнований. В физической, технической и тактической подготовке сильнейшие атлеты более или менее сравнялись по своим возможностям, и побеждает тот, кто имеет

¹ Коломейцев Ю. А. Социальная спортивная психология : учеб.-методич. пособие. Мн. : Изд-во БГПУ, 2004.

² Ложкин Г. В. Исследование выбора стиля конфликтного поведения спортсменов // 2 International Congress of Sport Psychology. М., 1995. P. 29.

³ Serpa S. Talents in sports: psychological perspectives / S. Serpa // Материалы VI Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». М., 2010. С. 39—40.



Юная фехтовальщица проверяет готовность фиксирующей уколок аппаратуры к работе. Видно, что одновременно формируется установка на определенные действия на старте боя (установочная программа)

преимущество в психологической подготовленности.

Подавляющее большинство средств и методов психологической подготовки спортсменов можно с успехом использовать и для оптимизации психологических условий двигательной активности в широком смысле этого слова. Однако каждое, самое эффективное, средство психорегуляции, взятое само по себе, не может дать того результата, какой может дать комплексное применение различных средств, реализуемых с определенной логикой и в определенной системе. И если нет на 100% эффективного средства психической регуляции, то нет и универсального средства, одинаково полезного для любого человека. Поэтому в любой практической работе психологи максимум внимания уделяют реализации принципа

индивидуального подхода к работе со спортсменом, с его своеобразным личностным и психофизиологическим статусом.

В последние годы реализуется идея программированной психологической подготовки на базе так называемого ментального тренинга. Под ментальным тренингом имеется в виду система вербальных (в меньшей степени образных) воздействий на сознание спортсмена с целью оптимизации психических процессов и повышения психической его дееспособности. По Л.-Э. Унестолу¹, ментальная тренировка — это комплекс психических средств, включающих:

- распознавание и оценку окружающей ситуации;
- контроль психофизиологических и поведенческих реакций;
- приемы внушения и самовнушения, направленные

на релаксацию и создание необходимых предпосылок для эффективной деятельности.

¹ Unesthal L.-E. Inner Mental Training. Orebro, Sweden : Veje Publishing, 1981.

Унестоль предлагает разделять основную, установочную и предсоревновательную программы тренинга.

Основная призвана обучить спортсмена навыкам тренинга в повседневной жизни, установочная — в учебно-тренировочном процессе, когда до соревнований осталось еще достаточно много времени, предсоревновательная — непосредственно перед стартом соревнования.

По существу *основная программа* отвечает содержанию общей психологической подготовки, *установочная* — психологической подготовки к конкретному соревнованию, а *предсоревновательная* рассматривается нами несколько шире, так как касается вопросов управления поведением и деятельностью спортсмена не столько перед соревнованием, сколько перед отдельными его актами, например, перед отдельным боем в фехтовании. Одной из частных задач такой подготовки является психологическая защита спортсменов в процессе соревнований.

В полном смысле слова, в данном случае скорей можно говорить не о методе ментального тренинга, а о системе методов. Внутри такой системы применяются следующие частные методы:

- метод визуализации;
- метод вербальных (психолого-педагогических) воздействий;
- метод психической централизации;
- метод внушения;
- идеомоторный метод;
- метод использования психических механизмов биологической обратной связи.

В последние годы выполнено несколько исследований в русле сопряженного развития физических и психических качеств спортсменов. Успешное выполнение спортивной деятельности определяется комплексом навыков, среди которых выделяются двигательные, мыслительные и сенсомоторные. Сформировавшиеся способности, которые и проявляются в этих навыках, в основном видны в уровне развития различных, характерных для определенного вида деятельности, физических и психических качеств. Для их сопряженного развития целесообразно использовать дифференциально-блочный подход, основанный на применении групп упражнений с различной целевой направленностью на развитие «родственных» качеств и применении блоков (комплексов) с направленностью, как

на развитие одного качества, так и на генерализованную физическую и психологическую подготовку спортсмена.

Как известно, динамика спортивного совершенствования (макродинамика) влияет на динамику тренированности (мезодинамика) и динамику состояния подготовленности к старту (микродинамика), причем взаимосвязь таких динамических характеристик во многом определяется индивидуальными психологическими особенностями спортсменов. Знание таких закономерностей позволяет эффективно реализовывать принцип индивидуального подхода в подготовке спортсменов.

Существует представление о человеке, как саморазвивающейся и самоорганизующейся системе, состоящей из относительно замкнутых подсистем (уровней) — физиологической, психологической, социальной. Между ними, как считал В. С. Мерлин, существует многозначная зависимость. В качестве основного промежуточного звена, определяющего особенности таких взаимосвязей и такой взаимозависимости, обычно рассматриваются виды человеческой деятельности. Это подтверждается фактами изменения характера связей между индивидуальными свойствами различных уровней (гармонизации) в зависимости от того, какие действия, операции и промежуточные цели выбирает человек для решения задач, т.е. какой индивидуальный стиль деятельности или общения у него формируется. Эта проблема может рассматриваться и как проблема двух полюсов: существуют, так называемые «рациональные» стили, дающие умственным возможностям «правильное направление», и «нерациональные», часто рассматриваемые как «педагогический брак». Однако такие «нерациональные» стили могут проявляться в определенных специфических действиях, которые великий фехтовальный тренер В. А. Аркадьев называл «своизмами», которые и составляют главную трудность борьбы с таким спортсменом.

В ходе развития индивидуального стиля происходит смена системных оснований, поэтому на разных стадиях развития формируются разные системы биологических, психических и социальных качеств и свойств человека в их взаимосвязи. Сначала этот процесс больше подчинен биологическим закономерностям, и именно они определяют формирование определенной системы свойств индивида. Затем ведущее значение приобретают социальные факторы развития. Как говорил известный советский психолог Б. Ф. Ломов, линия биологического развития продолжается в течение всей жизни человека, но она как бы «уходит в основание» этой жизни. Естественно,

что психологи спорта должны учитывать эти закономерности в процессе формирования спортивного таланта.

В деятельности спортсмена, особенно в играх и единоборствах, когнитивные и психомоторные механизмы тесно переплетаются. Границы между вербальной и невербальной информацией здесь нечетки, элементы достаточно сложных невербальных решений часто встречаются в спортивной деятельности. Но это нельзя свести в случаях исключительно сенсомоторного реагирования. Описать такие границы — значит, раскрыть содержание интуитивных решений в спорте и возможные способы «актуализации» таких решений.

2.5. Личностные психические качества квалифицированного спортсмена

Спортивные психологи расходятся во мнении о том, какое определение считать единственно верным применительно к понятию «личность спортсмена». В целом они исходят из того, что личность спортсмена содержит определенную для каждого вида спорта совокупность качеств и черт, свойственных только данному спортсмену, образуя его индивидуальность. Особенности личности спортсмена проявляются в свойствах его темперамента, чертах характера, волевых качествах, особенностях проявления чувств и эмоциональных состояний и т.д. Оригинальность, неповторимость сочетания компонентов личности может проявляться в результатах ее действий, поведения, благодаря чему отдельные спортсмены в спортивной деятельности и достигают выдающихся результатов.

На основании большого опыта работы спортивные психологи выделяют ряд личностных качеств, которые, как считается, можно назвать типичными, стандартными чертами для спортсмена-чемпиона¹:

- концентрация, как личностная черта спортсмена; это дает ему возможность быть постоянно (а не однократно, с помощью воли) целеустремленным и готовым к действию (например, длительные по времени соревнования в художественной гимнастике, теннисе, шахматах);
- установка к мотивации, т.е. спортсмен всегда нацелен на достижение значительных результатов.

¹ Малкин В. Р. Формирование психической соревновательной надежности спортсмена // Спортивный психолог. 2004. № 2. С. 33—36.

Постоянная концентрация и установка к мотивации являются типичными чертами спортсмена высшей квалификации, который в своей деятельности всегда нацелен на достижение значительных результатов.

Среди личностных черт, присущих спортсменам, определенную роль играют черты, способствующие их профессиональной успешности. Если для журналистов, психологов и педагогов большое значение имеют коммуникативные навыки, то для спортсменов это умение полностью отдаться работе (максимальная самоотдача, «через не хочу»), самодисциплина, а также умение дистанцироваться от окружающих, целиком отдавая себя поставленной цели.

К чертам, которые отличают спортсменов-чемпионов, также относятся:

- ритуализм — апробированная в течение многих лет жизни в спорте своеобразная система психологического настроя на оптимальное выполнение деятельности;
- устойчивость — качество, которое формирует спортивная деятельность, условия пребывания в которой часто связаны с завистью, закулисной борьбой, ложным судейством, враждебностью болельщиков, средств массовой информации (СМИ). Все это помогает спортсмену-чемпиону защищать его личность от разрушения и противостоять трудностям и препятствиям. Ярким подтверждением вышесказанного могут служить исследования эмоционального выгорания спортсменов высокой квалификации в различных видах спорта. Этими исследованиями доказано: если у обычных людей, не занимающихся спортом, постепенное увеличение стадий эмоционального выгорания указывает на неблагоприятные изменения в эмоциональной сфере, то увеличение именно второй стадии — резистентности, сопротивления (от англ. *resistance* — сопротивление), свидетельствует о способности спортсмена противодействовать любым факторам, стоящим на пути к достижению цели. Это и является одной из модельных личностных психологических качеств, указывающих на высокий профессионализм спортсмена¹;
- стабильность личностных, профессиональных, поведенческих, характерологических проявлений, в основе которых лежит

¹ Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2007.

очень высокий уровень постоянного самоконтроля. Это связано с обусловленностью психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов, спецификой состояния, в котором может находиться спортсмен и которое некоторые специалисты называют «страхом успеха»¹.

Исследования показали, что у спортсмена, который ценой невероятных психологических и физических затрат сделал в процессе подготовки к соревнованиям все возможное, может возникнуть один из четырех видов «страха успеха»: «страх опасности», «страх одиночества», «страх ответственности», «страх отсутствия смысла».

«*Страх опасности*» существует на двух уровнях: физическом и эмоциональном. *Физический уровень* связан с тем, что спортсмен боится травмироваться в последний момент, боится соперников, которые не желают его успеха и т.д. *Эмоциональный уровень* зависит от вклада, который делает любой высококвалифицированный спортсмен своими достижениями в общий успех команды. Причем, чем известнее имя спортсмена, тем большие требования предъявляют к нему СМИ, функционеры спорта и т.д. Именно поэтому спортсмен очень ценит каждую минуту личной жизни, без тщательного и надоедливого вмешательства кого-либо.

В стремлении побыть одному, спортсмен может оказаться во власти «*страха одиночества*». Этот страх возникает, когда спортсмен один на один остается с проблемами, связанными с его спортивной жизнью. Тренер помогает, контролирует, поддерживает. Но только спортсмен выйдет на ринг, помост, беговую дорожку, только он будет соревноваться, побеждать или проигрывать.

У спортсмена имеет место «*страх ответственности*», когда он знает, что страна, команда, товарищи ждут от него очень многого: достижений, рекордов, успеха. Нередко такая психологическая нагрузка оказывается не под силу спортсмену; возникает «*страх отсутствия смысла*». Это последняя составляющая «страха успеха». Она указывает на наличие или отсутствие целостности, силы личности спортсмена, которого отличает умение постоянно наполнять свою жизнь определенным смыслом, осуществлять планирование на перспективу и никогда не останавливаться на достигнутом. Только тогда жизнь стано-

¹ Качанова Н. Исследование психологии спортсмена в условиях соревнований // Теория и практика физической культуры. 2006. № 6. С. 32—33.

вится богатой и наполненной реальным содержанием. В противном случае спортсмен напоминает белку в колесе: начало — процесс и вновь начало, что неизбежно вызывает вопросы к самому себе: «Зачем все это? Что дальше?» На такие вопросы, как правило, нет ответа.

2.6. Психологические параметры личности сильнейших спортсменов

С целью рассмотрения психологических параметров можно применять принципиальную схему модельных психологических характеристик структуры личности высококвалифицированных спортсменов¹ (рис. 2.1). Эта схема психологических параметров моделей сильнейших спортсменов является условной, поскольку элементы каждого уровня отсутствуют при достижении высокого результата. В то же время значение компонентов 1-го и 2-го уровней у спортсменов высокого класса достаточно высокое, поскольку они способствуют достижению стабильности соревновательной деятельности и высокого результата.

На *первом уровне* находятся психические качества, обеспечивающие спортсмену возможность достичь высокого результата в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Одним из условий этого является сформированность наиболее рационального индивидуального стиля деятельности (включая собственный тип психорегулирования, оптимальное предстартовое состояние, высокий уровень морально-волевой подготовленности, эффективную структуру мотивации, оптимальное функционирование психофизиологических функций).

Обеспечение эффективного функционирования *второго уровня* — очень сложный процесс, поскольку именно здесь происходит формирование тех глубинных механизмов психики спортсмена, как результата кропотливой тренировочной работы: совершенствование технико-тактического мастерства спортсмена, его психологическая подготовка, закрепление системы мотивации и целеполагания и многое другое. Здесь же формируются специфические, характерные только для данного вида спорта свойства и качества, определенный тип психорегуляции и тренировочные психофизиологические показатели

¹ Блюменштейн Б. Модельные психологические характеристики // Легкая атлетика. 1981. № 6. С. 8—11.

(сенсомоторика, специфическая перцепция). В большинстве случаев именно на данном уровне заканчивается основная деятельность относительно отбора спортсменов, поскольку недостаточное развитие или отсутствие какого-либо психического параметра модельной характеристики на втором уровне вряд ли позволит спортсмену эффективно вести борьбу, проявляя только параметры, необходимые для первого уровня.

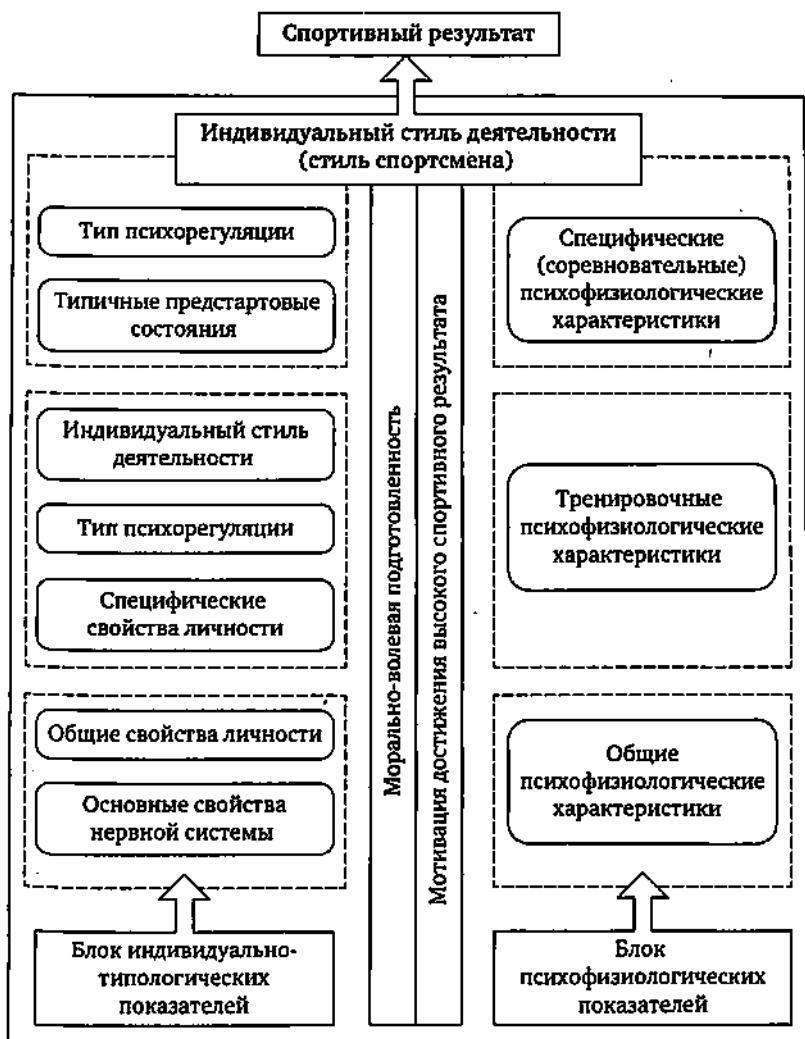


Рис. 2.1. Психологические параметры моделей структуры личности сильнейших спортсменов (по Б. Блюменштейну, Н. Худадову)



Настоящий тренер обязательно «сам себе психолог»

Третий уровень — это психические качества, присущие личности спортсмена, что является базой для последующего формирования тех свойств его личности, которые нужны для достижения высоких результатов именно в данном виде спорта. Именно из таких свойств и качеств, обусловленных спецификой вида спорта, будет в дальнейшем закладываться фундамент для достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Решая конкретные задачи психологической подготовки, тренер-практик или спортивный психолог в процессе подготовки спортсменов наполняет эту схему конкретным содержанием. Однако при этом следует учитывать, что нельзя устанавливать жесткие количественные модельные требования относительно психологических показателей высококвалифицированных спортсменов, поскольку они имеют очень широкие компенсаторные возможности различных проявлений психики и неповторимую индивидуальность психологического регулирования¹.

¹ Худадов Н. А. Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации // Психологический контроль в системе подготовки спортсменов высокой квалификации : сб. научных работ. М., 1984. С. 6—11.

Нельзя устанавливать жесткие требования относительно психологических показателей высококвалифицированных спортсменов, поскольку они имеют неповторимую индивидуальность психологического регулирования.

2.7. Подструктуры личности спортсмена как критерии его спортивной пригодности

Различные подструктуры личности в спортивной психологии могут рассматриваться в качестве критериев спортивной пригодности:

- подструктура на уровне нервных процессов;
- подструктура на уровне психических процессов;
- подструктура на уровне направленности личности и социально-обусловленных взаимоотношений¹.

Подструктура на уровне нервных процессов характеризует нейродинамические свойства силы, лабильности, подвижности, динамичности и баланса процессов возбуждения и торможения. Данная подструктура включает в себя компоненты, которые, в основном, являются врожденными. Поскольку спортивные способности во многом зависят именно от наследственных склонностей, отличающихся стабильностью и консервативностью проявлений, необходимо, прогнозируя компоненты данной подструктуры, прежде всего, обращать внимание на признаки, обуславливающие успешность дальнейшей спортивной деятельности².

Сила нервных процессов определяет выносливость нервной системы спортсмена при воздействии сильных, длительных, монотонных физических и психических раздражителей. В видах спорта, связанных с длительной монотонной работой, сильная нервная система становится существенным фактором развития специальных способностей и показателем работоспособности в этом направлении.

Сила нервной системы предопределяет такие общие показатели:

- степень работоспособности;
- степень устойчивости к усталости;

¹ Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта.

² Губа В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры. М. : Терра спорт. 2003.

- настойчивость в достижении поставленной цели;
- высокая и постоянная устойчивость внимания;
- самостоятельность и целенаправленность действий;
- отсутствие случайных нервных срывов;
- терпимость к боли;
- широта интересов, в том числе спортивных;
- роль «лидера» в отношениях с близкими, друзьями;
- устойчивость навыков;
- строгое соблюдение режима дня;
- частое исполнение роли лидера в неформальных ситуациях;
- незначительная длительность переживаний после неудач;
- склонность преувеличивать свои возможности;
- сон, независимо от событий дня;
- стабильность в любом виде деятельности¹.

Применительно к спортивной деятельности сила нервной системы проявляется:

- в постоянном соблюдении режима во время тренировок и в повседневной жизнедеятельности спортсмена;
- способности довольно легко переносить неудачу во время тренировок и соревнований;
- устойчивости эмоциональных состояний в различных соревнованиях, независимо от состояния спортивной формы;
- устойчивости к состоянию возникновения перетренированности;
- устойчивости к неблагоприятным воздействиям со стороны соперника, партнеров, зрителей, тренера;
- стабильности положительных эмоций при попытке стимулировать спортсменов для победы в соревнованиях со стороны тренера или спортивного руководства;
- объективной оценке своих возможностей относительно будущих соревнований;
- устойчивости эмоций во время критических периодов соревнований.

Подвижность нервных процессов — условие развития способности к быстрым перестройкам структуры действий при

¹ Вяткин Б. А. Избранные психологические исследования индивидуальности : теория, эксперимент, практика. Пермь, 2005.; Родионов А. В. Психологические основы подготовки баскетболистов. Киев : Здоровье, 1989.

изменении тактических ситуаций, к изменению темпа и ритма работы, тактического репертуара в борьбе против соперника¹.

Общими показателями наличия указанного свойства нервной системы являются:

- быстрота переработки навыков;
- быстрота исправления ошибок;
- быстрота изменения настроения;
- быстрота перехода от сна к бодрствованию;
- быстрота принятия ответственных решений;
- легкость и быстрота приспособления к новым условиям;
- легкость приспособления к новому окружению;
- легкость переключения внимания;
- широта интересов, в том числе спортивных;
- диапазон интересов к различным видам спорта.

Спортивными показателями подвижности нервной системы считаются:

- широкий диапазон интересов к различным видам спорта;
- широта репертуара тактических и технических действий;
- способность к быстрому включению в деятельность в самом начале соревнований;
- способность быстро менять тактику действий, в зависимости от игровой ситуации;
- способность быстро и без усилий производить и исправлять навыки, привычки;
- легкость усвоения новой техники спортивных движений;
- легкая совместимость действий с различными партнерами, даже противоположными по личностными показателями;
- более высокая работоспособность в исполнении быстрых динамичных движений при изменении условий деятельности и задач;
- предпочтение при индивидуальной разминке скоростных и скоростно-силовых упражнений;
- нелюбовь к выполнению статических упражнений и заданий, требующих кропотливой работы по шлифовки элементов техники движений, упражнений;
- экспрессивность внешнего проявления эмоциональных переживаний как положительных, так и отрицательных;
- быстрое привыкание к стилю и специфике работы нового тренера и к новым условиям деятельности;

¹ Вяткин Б. А. Указ. соч.

- непринужденное поведение в кругу малознакомых людей;
- способность к успешному выполнению упражнений без длительной предварительной разминки.

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

Психологические проявления динамичности нервной системы заключаются в скорости вработывания, способности «с ходу» включаться в напряженную соревновательную деятельность.

Баланс нервных процессов обеспечивает адекватные реакции при возникновении в жизни спортсмена стрессовых ситуаций и стабильность его соревновательной деятельности.

Общими показателями баланса нервных процессов являются:

- устойчивость эмоций в ситуациях ожидания важного события;
- стабильность настроения;
- стабильный сон до и после важного события;
- степень возбудимости в профессиональной деятельности;
- продолжительность переживаний по поводу неудач;
- отсутствие склонности к импульсивным поступкам;
- степень уязвимости;
- способность трезво оценивать опасную ситуацию;
- способность подчинить свое поведение логике фактов, а не чувствам;
- дисциплинированность;
- внимательность;
- строгое соблюдение режима дня;
- частое исполнение роли лидера в соответствующих неформальных ситуациях;
- стабильность в любом виде деятельности.

Применительно к спортивной деятельности о балансе нервных процессов свидетельствуют следующие проявления:

- объективная оценка возможного окончания предстоящих соревнований;
- продолжительность и характеристика сна перед соревнованием;
- отсутствие «стартовой лихорадки» в день соревнований;

- отсутствие неоправданных срывов во время соревнований при больших надеждах на спортсмена;
- способность сохранять спокойствие и адекватное эмоциональное настроение после неудачи;
- стабильность спортивных результатов.

Свойства нервной системы значительно влияют на формирование способностей спортсмена на этапах его начальной и базовой (предварительной и специализированной) подготовки, когда закладываются основы спортивного, профессионального мастерства. По этой причине очень важно определить специфику их проявлений для каждого конкретного вида спорта¹.

Свойства нервной системы значительно влияют на формирование способностей спортсмена на этапах его начальной и базовой подготовки, когда закладываются основы спортивного мастерства.

Нейродинамические свойства, характерные для данной подструктуры, во многом определяют функционирование именно тех качеств спортсмена, которые являются врожденными, а потому мало переменны и относительно постоянны, как, например, типологические проявления темперамента. В то же время они настолько разнообразны и неоднозначны, что их невозможно рассматривать как положительные или отрицательные, а только как две неотъемлемые стороны одной медали — в зависимости от их конкретного проявления в спортивной деятельности (табл. 2.1, 2.2).

Таблица 2.1. Проявление типологических свойств в поведении спортсмена (по Г. Б. Горской)

Свойство темперамента	Сильные стороны	Слабые стороны
Тревожность	Усердие и добросовестность в деятельности, высокая ответственность за результаты работы; внимание к отработке элементов техники овладения движениями; добросовестное выполнение однообразной, монотонной деятельности	Склонность к преувеличению сложных обстоятельств деятельности, в которые попадает спортсмен; неустойчивость в условиях соревновательного стресса, высокая чувствительность к неопределенным ситуациям; неуверенность в собственных возможностях

¹ Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта. М. : Академический проект, 2004.

Свойство темперамента	Сильные стороны	Слабые стороны
Экстраверсия	Уверенность в собственных возможностях; контактность и общительность, высокая самооценка; устойчивость к эмоциональным перегрузкам; направленность на достижения успеха в соревнованиях	Недостаточное развитие самоконтроля; несобранность в условиях соревнований; связанная с переоценкой собственных возможностей; нелюбовь к тщательной проработке элементов техники движений и упражнений
Интроверсия	Развитый самоконтроль; эмоциональная сдержанность; склонность к предварительному планированию собственных действий; собранность, внимательность в условиях соревнований	Замкнутость, необщительность; низкая самооценка; направленность на избегание неудач в соревнованиях; чувствительность к воздействиям стрессовых факторов
Эмоциональная возбудимость	Усердие при выполнении деятельности; выразительность движений, повышенная чувствительность анализаторов	Чувствительность к эмоциональным воздействиям (резкие замечания, выговоры тренеров, насмешки), повышенная впечатлительность; неуверенность в собственных силах и возможностях; неустойчивость к воздействию стрессовых факторов
Импульсивность	Скорость реагирования в ответ на внешние раздражения; решительность действий в напряженных обстоятельствах	Склонность к опрометчивым поступкам; неадекватное поведение при напряженных обстоятельствах

2.8. Типологические свойства в поведении спортсмена

Несмотря на тесную взаимосвязь поведенческих проявлений некоторых свойств нервной системы и психологических свойств темперамента, между ними нет строгого соответствия¹. Вместе с тем, учитывая их влияние на поведение спортсмена, можно отметить следующие два вида взаимосвязи между ними:

¹ Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учеб. пособие. Краснодар, 1995.