

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА  
И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф.ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

На правах рукописи

ПОДГОРНАЯ ЮЛИЯ НИКОЛАЕВНА

РЕАЛИЗАЦИЯ МОДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ  
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание учёной степени кандидата психологических наук

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук,  
профессор Карлышев В. М.

Санкт-Петербург – 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ</b>	13
1.1 Специфика вида спорта и психологические особенности художественной гимнастики .....	13
1.2 Психологическая подготовка как условие эффективной самореализации спортсмена .....	20
1.3 Моделирование как условие рационализации психологической подготовки .....	29
1.4 Психорегуляция как метод повышения эффективности спортивного совершенствования .....	42
<b>Выводы по первой главе</b> .....	65
<b>ГЛАВА 2 МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ</b>	67
2.1 Организация исследования и его методы .....	67
2.2 Методики исследования .....	73
<b>ГЛАВА 3 ПОДХОДЫ К РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ</b>	77
3.1 Потребность в разработке и реализации модели психологической подготовки квалифицированных гимнасток .....	77
3.2 Разработка организационно-технологического и содержательного блоков модели психологической подготовки .....	81
3.3 Разработка психоспортограммы по художественной гимнастике как фактора рационализации психологической подготовки гимнасток .....	85
3.4 Исследование психотипов спортсменов как условия оптимизации психологической подготовки .....	107

<b>ГЛАВА 4 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	116
4.1 Особенности реализации психологической подготовки в процессе подготовки гимнасток .....	116
4.2 Обработка и анализ результатов исследования .....	147
4.3 Влияние психологической подготовки на развитие самосознания у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой	157
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	164
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ</b> .....	167
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	175
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ А</b> Психоспортограмма-опросник для тренеров по художественной гимнастике .....	193
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ Б</b> О родительском участии в жизни спортсмена..	198
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ В</b> Рекомендации спортсмену в тренировочном процессе (по Г. Д. Горбунову) .....	200
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ Г</b> Пример установок с картинками .....	203
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ Д</b> Акт внедрения результатов научной разработки в практику .....	206
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ Е</b> Акт внедрения результатов научной разработки в практику .....	207
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ Ж</b> Акт внедрения результатов научной разработки в практику .....	208

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследуемой проблемы.** Психологическая подготовка в спорте как комплексная система психологического, педагогического, технологического и социального воздействия на спортсмена с целью формирования личности для максимальной её самореализации становится наиболее актуальной на этапе совершенствования спортивного мастерства (Савенков Г. И., 2004). Современный спорт, а в частности, художественная гимнастика, предъявляет высочайшие требования ко всем участникам тренировочного и соревновательного процесса. Новые условия требуют поиска новых решений. С переходом спортивных школ на новые «Федеральные стандарты спортивной подготовки»; с обновлением правил соревнований; с ростом сложности соревновательных композиций не только спортсменок мирового класса, но и перспективных юных гимнасток; с увеличением числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода; с околопредельной реализацией индивидуальных возможностей спортсменок уже на этапе начальной подготовки, а также с увеличением величин тренировочных нагрузок заставляет тренеров искать новые подходы к работе со спортсменками. На это указывает И. А. Винер-Усманова, чтобы «осуществлять подготовку конкурентоспособных гимнасток необходимо на основе интегрального подхода, предусматривающего координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства, в том числе – психологической подготовленности» (Винер И. А., 2003).

Психологическая подготовка спортсменов подробно разбиралась в психологии спорта и рассматривалась отечественными и зарубежными психологами спорта (Бабушкин Г. Д., Диких К. В., 2013; Горбунов Г. Д., Гогунев Е. Н., 2009; Марищук, Л. В., 2006; Пуни А. Ц., 1969; Родионов А. В., 2015; Рудик П. А., Пуни А. Ц., 1965; Рудик П. А., 1974; Сох Р. Н., 1998).

Прослеживая историю развития психологии спорта, Г. Д. Горбунов отмечает, что с началом 21 века настало время ей из вспомогательной и обслуживающей науки превратиться в направляющую и обеспечивающую совершенствование

спортсмена. И далее отмечает, что надо не только знать, что делать (полезность), когда и как делать (эффективность), но и выстроить систему способов воздействия (модель) формирования личности спортсмена, которая обеспечит «радость самореализации» (Горбунов, Г. Д., 2007).

В современной спортивной науке наработано значительное количество подходов, направленных на оказание психологической помощи спортсменам, в которых представлен разнообразный комплекс средств и приёмов, используемых в разных направлениях, уровнях, подходах, содержании и организации подготовки: Г. Д. Горбунов, Е. П. Ильин, Ю. Я. Киселев, А. В. Родионов, Г. И. Савенков, В. К. Сафонов, Л. К. Серова, В. Н. Смоленцева, В. Ф. Сопов, Н. Б. Стамбулова, Б. П. Яковлев и др.

При этом с решением одних вопросов появляются новые. В последние годы наиболее острыми проблемами в подготовке спортсменов являются: взаимоотношения в треугольнике спортсмен – тренер – родитель; остро стоит проблема мотивации спортсмена к спортивному совершенствованию при доступности многообразия развлечений; отмечаемый тренерами инфантилизм к самосовершенствованию спортсменов; отсутствие единой методологии психологической подготовки в спорте вообще и в конкретном виде спорта в частности; и др.

Значимость психологической подготовки в спортивной деятельности возрастает с этапа начальной подготовки до спорта высших достижений, на что указывают ведущие специалисты в сфере науки спорта (В. С. Кузнецов, В. Н. Платонов) и все спортивные психологи (Г. Д. Бабушкин, Г. Д. Горбунов, Е. П. Ильин, Ю. Я. Киселев, А. В. Родионов, А. Ц. Пуни).

Основной причиной недостаточной эффективности психологической подготовки Г. И. Савенков считает малую «обоснованность её в методологическом плане, как в практике, так и в теории спортивной деятельности». «Психологическая подготовка спортсмена связана с сознательной активностью человека в целенаправленном управлении своими двигательными действиями, с произвольной регуляцией своих эмоциональных состояний и поведения, как в условиях трени-

ровки, так и в условиях соревнований. Сложность в решении проблемы психологической подготовки в том, что в этом процессе должны быть задействованы все уровни и составляющие психики и личности спортсмена в конкретном виде спортивной деятельности» (Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2006. С. 5). При этом необходимо знать и учитывать требования вида спорта, предъявляемые не только к физическим и физиологическим способностям спортсмена, но и к психическим и личностным особенностям: волевым и специальным качествам и свойствам, уровню сознания и самосознания, интеллекту, направленности личности, самооценке, психическим процессам, умению управлять собой и т.п.

В теории и практике художественной гимнастики (как и во многих видах спорта) сложилась ситуация, которая характеризуется рядом противоречий:

– во – первых, – между отсутствием в новом «Федеральном государственном стандарте спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика» психологической подготовки в годовом тренировочном плане на всех этапах подготовки (ее можно подразумевать лишь в разделе теоретической подготовки (на усмотрение специалиста) и наличием предъявленных требований к ней на этапах спортивной специализации («овладение навыками самоконтроля») и совершенствования спортивного мастерства («повышение психологической подготовки»);

– во-вторых, – между необходимостью повышения эффективности и систематизации психологической подготовки квалифицированных гимнасток на основе интегрального подхода с учётом личностных особенностей и отсутствием научно-обоснованной системы её реализации в тренировочном и соревновательном процессе;

– в-третьих, – между необходимостью совершенствования моделей психологической подготовки с учётом особенностей вида спорта и недостаточным уровнем научно-методического обеспечения в науке и практике, не позволяющем в полной мере использовать возможности средств и методов психологической подготовки и психорегуляции в качестве факторов, влияющих на развитие

сознания квалифицированных гимнасток и ведущие качества спортсменов. В спорте это направление редко затрагивается в научной литературе и рассматривается, в основном, в процессе технической подготовки и воспитания личности (Подгорная Ю. Н. Особенности развития самосознания спортсменок в процессе обучения саморегуляции и психологической подготовке в художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 458.). Использование средств психорегуляции как способов развития сознания и условия, обеспечивающего реализацию возможностей в соревновании, рассматриваются редко (Смоленцева В. Н., 2003). Вместе с тем средства психорегуляции подталкивают спортсмена к глубокому самопознанию и самопониманию, что, в свою очередь, влияет на адекватную включенность субъекта в различного рода психокоррекционные и психотерапевтические мероприятия, проводимые в процессе тренировочной деятельности (Там же, С. 458). Исходя из всего вышесказанного, мы сформулировали проблему исследования.

**Объект исследования:** психологическая подготовка квалифицированных гимнасток на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

**Предмет исследования:** моделирование психологической подготовки в художественной гимнастике на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства на основе учёта психоспортограммы, психотипа, уровня самосознания и саморегуляции спортсмена.

**Цель исследования:** разработать модель психологической подготовки квалифицированных гимнасток и оценить её эффективность.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что в результате разработки и внедрения модели психологической подготовки, включающей: психоспортограмму, позволяющую определять направления совершенствования спортсменок; ориентацию на психотип, обеспечивающую качество взаимодействия с гимнастками; выявление уровня самосознания как условия, обеспечивающего совершенствование спортсменок, а также уровень

саморегуляции, повысится качество и эффективность подготовки квалифицированных спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

**Задачи исследования:**

1) провести анализ современных подходов к психологической подготовке в спорте и выявить факторы, обуславливающие совершенствование личности спортсмена в художественной гимнастике;

2) разработать и систематизировать психоспортограмму по художественной гимнастике для рационализации учёта и оценки индивидуальных особенностей спортсменок и построения индивидуального психологического профиля личности, определяющего направленность их совершенствования;

3) выявить особенности спортсменок (психотипа – как показателя сущности и самосознания – как уровневого критерия пользования своими возможностями) для качественного взаимодействия и реализации психологической подготовки;

4) разработать модель психологической подготовки на этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства в художественной гимнастике;

5) экспериментально обосновать разработанную модель психологической подготовки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных гимнасток.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы:** анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме; опрос в форме анкетирования, беседы; наблюдение; психологический эксперимент (констатирующий и формирующий); психолого-педагогическое тестирование; метод экспертных оценок; математико-статистический анализ количественных данных.

**Методологическую и теоретическую основу исследования составили:**

1) научные труды отечественных и зарубежных психологов спорта, посвящённых идеям психологической подготовки и обеспечению в целом и психологическому сопровождению в спорте в частности: А. В. Алексеев, Б. А. Вяткин, Г. Д. Горбунов, Г. Б. Горская, Р. М. Загайнов, Е. П. Ильин, А. Ц. , В. К. Сафонов,



Н. Б. Стамбулова, Б. П. Яковлев, В. М. Мельников, В. А. Плахтиенко, Б. Д. Кретти, Р. М. Найдиффер, Л.-Э. Унесталь, Р. С. Уэйнберг, D. Bege1 и др.

2) труды психологов, направленные на изучение личностных особенностей индивида: В. В. Гуленко, Г. А. Кузьменко, В. В. Столин, Е. С. Филатова, П. Р. Чамата, Д. Шарп, К. Г. Юнг;

3) теория и методика художественной гимнастики: И. А. Винер-Усманова, Ю. К. Гавердовский, Л. А. Карпенко, Т. С. Лисицкая и др.

**Научная новизна** заключается в том, что:

– разработана и конкретизирована психоспортограмма по художественной гимнастике как направляющая идея совершенствования психологической подготовки гимнасток на всех этапах спортивной подготовки;

– выявлены ведущие качества (на уровне психики и личности) спортсменок в данном виде спорта;

– на основе теоретического анализа и данных констатирующего эксперимента разработана эффективная модель психологической подготовки спортсменок по художественной гимнастике, включающая в себя организационный и содержательный блоки.

– разработка психотипических особенностей спортсменов и выявленные психотипические (сущностные) характеристики гимнасток вместе с уровнем их самосознания – основа представленных рекомендаций, направленных на улучшение качества взаимодействия между субъектами спортивной деятельности: развития ресурсов спортсменки, регуляции её поведения в тренировочном и соревновательном процессе.

### **Теоретическая значимость исследования**

Разработанная модель психологической подготовки вносит определённый вклад не только в развитие конкретного вида спорта, но и в психологическую подготовку спортсменов различных видов спорта.

Предложенная психоспортограмма и выявленные ведущие качества гимнасток как одно из условий эффективности подготовки могут быть использованы на различных этапах спортивной подготовки тренерами.

Разработаны характеристики и рекомендации по психотипическим особенностям спортсменок и их использованию в тренировочном процессе. Выявлены ведущие факторы, определяющие эффективность психологического сопровождения, которые легли в основу разработки модели психологической подготовки квалифицированных гимнасток. Теория и методика художественной гимнастики дополнена новыми знаниями о психологической подготовке, динамике самосознания и психорегуляции спортсменок.

### **Практическая значимость исследования**

Предложенная модель психологической подготовки квалифицированных гимнасток включает в себя важные звенья, на которые можно положиться в практическом использовании. Выделены ведущие аспекты психики и личности гимнасток, позволяющие конкретизировать и индивидуализировать работу с ними. Раскрыты психотипические особенности, способствующие развитию личности и тормозящие его, а также их использование в работе тренера и психолога. Разработаны рекомендации по психотипическим особенностям спортсменок. Предложены рекомендации для регуляции состояний и поведения спортсменок в различных условиях тренировки и соревнований. Уточнены особенности содержания последовательных этапов работы психологической подготовки гимнасток. Методика реализации модели психологической подготовки квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике внедрена в работу спортивной школы олимпийского резерва и подтверждена её эффективность.

Полученные материалы исследования использованы на курсах повышения квалификации тренеров различных видов спорта, проводимых на базе высшего учебного заведения.

### **Основные положения, выносимые на защиту:**

- 1) Модель реализации психологической подготовки в художественной гимнастике, базирующаяся на развитии значимых личностных особенностей спортсменок, ориентированная на развитие самосознания и значимого для них уровня саморегуляции, раскрывает, дополняет и оптимизирует основные подходы психологической подготовки в спорте.

2) Представление психоспортограммы по художественной гимнастике, позволяющее согласовать требования вида спорта с индивидуальным психологическим профилем личности гимнастки и определить направленность её совершенствования.

3) Ориентация на основные компоненты модели психологической подготовки: психоспортограмму как вектора, определяющего направление совершенствования спортсмена; психотип, обеспечивающий качество взаимодействия со спортсменом; а также особенности самосознания и обученности саморегуляции, как уровневых критериев пользования своими возможностями позволяет оптимизировать и индивидуализировать подготовку спортсменов.

4) Реализация психологической подготовки квалифицированных гимнасток в рамках предложенной модели, включающая предварительный, организационно-технологический и содержательный этапы, повышает качество и эффективность спортивного совершенствования.

**Апробация исследования.** Основной теоретический материал апробирован на курсах повышения квалификации тренеров, докладывался на различных конференциях научного сообщества, а результаты экспериментального исследования изложены в работах автора. Базовое внедрение практического материала прошло на базе МБУ СШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска, а также проверялось на кратковременных организованных тренировочных сборах в работе с гимнастками других команд.

**Достоверность и обоснованность результатов** обеспечивается теоретической обоснованностью разработанного подхода, репрезентативностью выборки, применением валидных и надёжных психодиагностических методик для отслеживания эффектов осуществления специфической деятельности гимнасток, адекватно поставленными целью и задачами работы; использованием обоснованных статистических методов анализа данных экспериментального исследования. Результаты исследования широко апробированы на научно-методических конференциях (Современное образование, физическая культура и спорт: Сборник материалов региональной научно-практической конференции, посвященной 45-летию Уральского государственного университета физической культуры / Под ред. Р.Х. Аминова, Ю.Г. Мартемьянова. Челябинск:

УралГУФК, 2014. 380 с.; Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции: в 2 т. / Под ред. д.м.н. проф. Е.В. Быкова. Челябинск: УралГУФК, 2017. Т. 1. 358 с.) и в реальных условиях в 3-х организациях, что подтверждено актами внедрения результатов научной разработки в практику.

**Структура и объём работы.** Диссертация содержит: введение, четыре главы, заключение, практические рекомендации, список использованных источников и 7 приложений. Список литературы представлен 202 источниками, в том числе 10 на иностранном языке. Текст диссертации изложен на 208 страницах, включает в себя 17 таблиц, 13 рисунков.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

## 1.1 Специфика вида спорта и психологические особенности художественной гимнастики

«Художественная гимнастика – это сложнокоординационный (технико-эстетический) олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) под музыку» (Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук, СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003. С. 11;.).

«Специфическими двигательными действиями в художественной гимнастике являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой), движения телом, акробатические, преакробатические, танцевальные и хореографические элементы. Эти элементы наиболее точно характеризуют специфику этого вида спорта и считаются его основным содержанием» (Художественная гимнастика: учебно-методическое пособие [электрон. ресурс] / сост. В.Е. Пенюта, А.С. Самыличев, К.Н. Канатьев. Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2018. С. 4).

Специалисты в области художественной гимнастики утверждают, что благодаря значительному диапазону сложности гимнастических упражнений, вариативности подходов и приёмов, применяемых при освоении технических действий в занятиях художественной гимнастикой, удастся расширить двигательные возможности, добиваться гармоничного развития, воспитывать занимающегося данным видом спорта эстетически. В то же время к занимающимся предъявляются и особые требования, отражающие специфику именно художественной гимнастики. Даже на начальном этапе занятий (5-7 лет) гимнастки должны обладать такими координационными способностями, которые позволяют овладевать одиночными и композиционными действиями свободного

характера и с манипулированием спортивными предметами. У гимнасток должны быть развиты способности к сохранению различных равновесий статического и динамического характера. А так же есть высокое требование вида спорта быть пластичной и обладать чувством ритма, слышать музыку и согласовывать с ней свои действия (Художественная гимнастика [электрон. ресурс] – URL: <https://www.fizkultura.ru/node/394/>).

Также специалисты в области художественной гимнастики выделяют её специфику, как вида спорта, связанного с развитыми тактильными ощущениями гимнастки (чувство предмета). Работа с тем или иным предметом отличается целым рядом признаков (формой, весом, конструкцией, распределением массы и её геометрией и т.п.), а также необходимостью выполнять с ним различные манипуляции, определяют их разнообразие, трудность, зрелищность и многосторонность соответствующей подготовки с ним (Архипова Ю. А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами: дис. ... канд. пед. наук СПбГУФК. СПб., 1998. 169 с.).

В свою очередь такие упражнения совершенствуют двигательную координацию, пространственно-временную ориентировку, быстроту, точность реакции и движений. «Характерная специфика взаимодействия гимнастки с предметом требует постоянной концентрации внимания, двигательной памяти и «чувства предмета» при выполнении элемента или композиции» (Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук; СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003. С. 13).

Следует отметить насыщенность художественной гимнастики большим разнообразием структурных групп, связанных координационной сложностью (Там же, С. 14). Разновидности передвижений (подскоков и прыжков, а также их сочетаний) в художественной гимнастике отличаются, как правило, большой величиной длины, высоты, амплитуды, быстроты, темпа и напряжённости, хотя и содержат действия разной размерности (Всё о художественной гимнастике [электрон. ресурс]. Режим доступа: <http://sportgymn.fastbb.ru/> [www.sportgymn.borda.ru](http://www.sportgymn.borda.ru)).

Техника и сложность упражнений за последнее время значительно возросли. Единственный и окончательный критерий подготовленности гимнастки – оценка, выставляемая судьями. Обстановка на соревнованиях всегда новая, хотя и известная заранее (судьи, зрители, ковер, соперницы, любимые и нелюбимые предметы). Физическая нагрузка на соревнованиях невелика, однако при оценке соревновательной деятельности необходимо учитывать не только физическую, но и психическую нагрузку, психическое напряжение.

Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечно-сосудистой и дыхательной системам организма спортсменок. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запроса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания (Всё о художественной гимнастике [электрон. ресурс]. Режим доступа: <http://sportgymn.fastbb.ru/www.sportgymn.borda.ru>). Что говорит о необходимости проявления волевых усилий, как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности.

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения. «Вопрос по изучению тренировочных нагрузок в художественной гимнастике рассматривался в работах Л. П. Воскресенской, А. А. Морозовой, В. М. Бастиан (1970, 1973, 1976); Т. С. Лисицкой (1968, 1975); Ю. И. Смирнова, Е. Б. Соловьевой, Н. И. Царьковой, (1971) и другими. Так, например, по результатам исследований уровень нагрузок в одной тренировке в соревновательном периоде составляет в среднем 123 элемента, 104 элемента высшей группы трудности, 175 соединений и 5-6

комбинаций; суммарный объем работы по элементам – 2987» (Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: дис. ... д-ра пед. наук. СПб, 2013. С. 13).

Как утверждает И. А. Винер-Усманова, «наряду с особенностями технической подготовки, важной в художественной гимнастике является композиционная особенность, которая вместе с техникой выполнения композиции включает в себя ряд других аспектов. Основное требование, предъявляемое к гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций» (Там же, С.13).

Важную роль в творческих поисках композиционных форм произвольных упражнений играет музыка (Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие для пед. училищ. М.: Просвещение, 1989. С. 97). «Характер и эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастки (физическим, техническим, психологическим, выразительным, возрастным и т.д.) Чем выше мастерство, музыкальность, культура движений гимнастки, тем больше ее возможности. Ещё одним аспектом композиционной особенности является хореографическая подготовка. Хореография – необычайно важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей» (Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: дис. ... д-ра пед. наук. СПб, 2013. С. 15).

«Несмотря на явную гимнастическую специфичность, понятие «выразительное движение» относится к области психологии. Этим термином в психологических исследованиях обозначается внешнее выражение психических состояний, особенно эмоциональных, в мимике, в пантомимике, жестах (экспрессии). Психологическая сторона особенностей художественной гимнастики также играет немаловажную роль в улучшении результатов. Изучение психологических личностных качеств «художниц» поможет найти индивидуальный подход к каждой из них, определить темперамент гимнастки, тип нервной системы, что поможет и гимнастке, и её тренеру найти лучшее



решение для достижения поставленной цели» (Воспитание выразительности и координации движений в художественной гимнастике посредством применения музыкальных игр и танцев // Studbooks [сайт]. 2005. URL: [https://studbooks.net/2057302/pedagogika/sostoyanie\\_voprosa\\_teorii\\_praktike\\_fizicheskoy\\_kultury](https://studbooks.net/2057302/pedagogika/sostoyanie_voprosa_teorii_praktike_fizicheskoy_kultury)).

При этом Е. В. Бирюк считает, «что качество исполнения упражнений диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивого внимания, умения концентрировать и распределять внимание, т.е. предъявлять особые требования к развитию психических функций и качеств» (Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: дис. ... д-ра пед. наук. СПб, 2013. С. 15).

Подобного мнения придерживается и Е. А. Калинин, «который указывает на то, что развитие психических функций и качеств необходимо для эффективного выполнения гимнастических упражнений. Ещё одной особенностью, требующей знаний психологической подготовленности гимнасток, является обилие стартов в одном соревновании. Три непрерывных соревновательных дня по 3-4 выступления в день. Это влечет за собой многократное повторение стартовых состояний (психических напряжений) без достаточной физической «разрядки» и расслабления и на повышенном эмоциональном фоне, что в итоге приводит к большему психическому утомлению» (Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук; СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003. С. 17).

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность, техничность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умению концентрировать и распределять внимание, быстроте реагирования, быстроте мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости и целеустремленности.

«Перечисленные выше особенности художественной гимнастики характеризуют, в основном, деятельность спортсменок в условиях тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых

соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т.п.), гимнастка должна обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху» (Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учебник; Всерос. федерация художествен. гимнастики, СПб.: СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. С. 189).

Спортивная деятельность представляет собой взаимодействие психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов. В соответствии с этим и функциональная подготовленность спортсменок характеризуется слаженным взаимодействием этих четырех компонентов, обеспечивающих достижение планируемого результата. При этом психический и нейродинамический компоненты представляют собой компоненты управления (мышления и функционирования мозга), а энергетический и двигательный – компоненты исполнения (Гиссен Л. Д. Психомоторный метод исследования особенностей личности и состояния спортсменов и опыт его практического применения: метод. материалы; ВНИИФК. М., 1976. 50 с.; Зябкина И. Г. Педагогические основы для отбора детей для занятий сложно-координационными видами спорта (на примере художественной гимнастики): автореф. дис. ... канд. пед. наук; ГДОИФК. СПб., 1989. 24 с.).

Качество исполнения сложнокоординационных упражнений повышенной трудности индивидуальных соревновательных композиций, определяет спортивный результат в художественной гимнастике (Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук; СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2003. 120 с.). Выделим наиболее влияющие факторы подготовленности: ловкость, гибкость, точность мышечных ощущений, динамическое равновесие, прыгучесть. Для достижения высокого спортивного мастерства большое значение имеют скорость реакции, статическое равновесие, скоростно-силовая подготовленность, общая выносливость, взрывная сила.

Обобщая исследования, отметим, что действуют следующие критерии, предъявляемые к личностным особенностям спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой:

1) высокая сосредоточенность внимания, чёткость представлений, хорошая двигательная, образная (зрительная и музыкальная) и вербальная память, быстрота, глубина и гибкость мышления, богатое воображение (Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учебник; Всерос. федерация художествен. гимнастики, СПб.: СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. С. 190);

2) высокий показатель психомоторных (координационных) способностей (способность к ритму, расслаблению мышц, тонкой регуляции движений, ориентированию в пространстве, равновесию, двигательному комбинированию движений, ловкости);

3) высокая активность анализаторов: зрительного, вестибулярного, слухового и двигательного;

4) выразительность (способность образно передавать своё состояние, чувства, переживания);

5) музыкальность (чувство ритма, слух, восприятие музыки);

6) эмоциональная стабильность, вера в свои силы, самостоятельность;

7) саморегуляция психических состояний (умение сосредоточиваться и противостоять неблагоприятным внешним и внутренним воздействиям) (Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учебник; Всерос. федерация художествен. гимнастики, СПб.: СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. С. 190);

8) способность различать действия по ряду параметров и точно оценивать их по темпу, длительности и интенсивности;

9) морально-нравственные критерии: безусловная любовь к избранному виду спорта; дисциплинированность, организованность, ответственность, исполнительность; чувство долга, коллективизма; уважительное отношение к тренерам и судьям, подругам и соперницам;

10) качества характера: стремление к поставленной цели, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка, терпение и самообладание, самостоятельность и инициативность (Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учебник; Всерос. федерация художествен. гимнастики, СПб.: СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. С. 190);

11) способность различать действия по ряду параметров и точно оценивать их по темпу, длительности и интенсивности.

Все вышеперечисленные требования, предъявляемые к личностным особенностям гимнасток, необходимо учитывать и нарабатывать в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, т.к. без знания и понимания уровня развития тех или иных необходимых качеств не будет качественного личностного роста спортсменок и роста спортивного результата на соревнованиях.

Таким образом, специалисты, работающие в области художественной гимнастики (тренеры, хореографы, психологи), должны разбираться не только в особенностях вида спорта, но и знать его психологическую характеристику и те требования, которые они предъявляют к личности спортсменки, чтобы уметь качественно содействовать развитию у гимнасток именно тех психических процессов, черт характера, которые являются основными (опорными) в данном виде спорта. Однако до сих пор отсутствует единство в понимании озвученных вопросов.

## **1.2 Психологическая подготовка как условие эффективной самореализации спортсмена**

Современная наука изучила множество факторов, воздействующих на развитие личности: социальные, семейные, средства массовой информации, деятельностные и т.п. Многие аспекты влияния психологического воздействия на человека и формирование личности раскрыты лишь обобщенно. Несомненно, многие вопросы: чем, что, как, когда и какие «последствия» требуют новых исследований. Сложно определить главные аспекты, способствующие внутреннему росту, развития самосознания, саморегуляции и реализации психологической природы спортсмена, особенно в конкретном виде спорта. Изучение подобных взглядов в практике психологии спорта происходит либо по заказу, либо по необходимости момента. В этом параграфе мы попытаемся

разобраться, каким же образом психологическая подготовка влияет на самореализацию спортсмена в жизни в целом и в спорте в частности.

Для этого отметим отличительные черты спортивной деятельности в художественной гимнастике:

– во-первых, начало подготовительного этапа приходится на дошкольный или младший школьный возраст. В художественную гимнастику начинают записываться уже в возрасте 3-4 лет. Достаточно ранний старт и определение с выбором вида спорта. Показательной тенденцией развития спорта, неотделимой от общего прогресса спортивной деятельности (более сложная техника, наработка тактических приёмов, быстрый рост предела спортивных достижений, раннее «выгорание») способствует ранней спортивной специализации. Так в сложнокоординационных и технико-эстетических видах спорта специализация начинается обычно в диапазоне от 6 до 10 лет и, как следствие, ранняя кульминация спортивной карьеры;

– во-вторых, спортсмен гораздо раньше достигает расцвета физических и духовных сил, затрагивающих все сензитивные периоды развития, что повышает воздействие карьеры в спорте на формирование человека как личности, индивида, субъекта и индивидуальности;

– в-третьих, спорт – один из самых энергоёмких видов деятельности, связанный с раскрытием человеческих резервов, поэтому для спорта характерны более жесткие условия работы и конкуренции.

Базируясь на философских категориях общего – особенного – единичного, можно выделить следующие группы факторов формирования спортсмена:

1) общие условия и требования спортивной деятельности, т.е. то, что присуще любому виду спорта и то, что выделяет спортивную деятельность среди прочих видов (состязательность/соперничество; самосовершенствование как средство и цель; повышение физических и нервно-психических нагрузок до предельных);

2) специфические условия и требования избранного вида спорта. Конкретный вид спорта отличает своя специфика, что отражают правила

соревнований. В психологии спорта существует специальная область – психоспортография, связанная с построением психоспортограмм по видам спорта. Психоспортограмма – это психологическая характеристика объективных условий деятельности в конкретном виде спорта, с вытекающей из неё системой требований к психическим особенностям и личности спортсмена, предопределяющая его развитие;

3) индивидуальные (единичные) условия спортивной деятельности. В эту группу факторов отнесены: одарённость и талант спортсмена; конкретные условия тренировочного и соревновательного процессов; методические особенности организации тренировочной деятельности и личности тренера; воздействие семейных отношений, друзей, партнёров, соперников, судей, зрителей, людей из социального круга общения; мера и степень личной активности спортсмена.

Таким образом, обнаруживается полидетерминированность спортивной карьеры и сложное взаимодействие различных факторов развития спортсмена (Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие. СПб.: 1999. С. 62-65).

И, соответственно, учитывая вышеперечисленные факторы и особенности спортивной деятельности, нельзя забывать о влиянии психологической подготовки на становление личности спортсмена. Мы хотим поподробнее рассмотреть феномен самосознания (осознанности) в спорте, т.к. регуляция тренировочных, предстартовых и стартовых состояний (умение сосредоточиваться и противостоять неблагоприятным внешним и внутренним воздействиям) – непреложная компонента осознанной саморегуляции профессионального спортсмена.

По мнению В. А. Крутецкого, психические состояния – важнейшая область психических явлений человека, позволяющая понимать уровень энергетики и имеющая определённое внешнее выражение (Крутецкий В. А. Психология: учебник для учащихся пед. училищ М.: Просвещение, 1980. С. 7). Здесь следует отметить особенности понятия «психическое состояние». Одни авторы употребляют именно данный термин, рассматривая психологический аспект проявления, другие используют

термин «психофизиологическое состояние», подразумевая изменения в мире психических явлений, влияющих на изменение функционального и физического состояния, и наоборот. В нашей работе будут встречаться оба термина в контексте рассмотрения уровневых изменений, носящие динамическое смысловое значение.

Умение управлять собой (своими эмоциями, чувствами, состояниями) – важнейшая характеристика спортсмена и тренера, обеспечивающая высокий уровень спортивных достижений. Обычно в практике спорта используют психологическую подготовку спортсмена, практически не уделяя внимания тренеру.

Тренер не всегда прибегает к самосознанию и рефлексии своих собственных эмоциональных состояний, во-первых, потому, что многие поведенческие акты нарабатаны и регулируются автоматически, во-вторых, потому, что тренер часто не удовлетворен оценкой своих спортсменов (результатом деятельности) и собственной самооценкой (результатом своей работы). «Включение» самосознания происходит при невозможности этого избежать (условия экстремальной ситуации, рассогласование правил, стандартов и норм поведения) и при обращении внимания на самого себя. Под «самосознанием» в общем, понимается культурный феномен, дающий возможность сохранять постоянным собственное поведение и чувствовать ответственность за общественные ценности, соблюдение норм морали и законов.

В течение спортивной карьеры спортсмены нарабатывают свои приёмы регуляции неблагоприятных психических состояний, но которые не всегда помогают в разных условиях. Поэтому актуальность феномена использования обучения методам психорегуляции (поскольку этот процесс построен специалистом, а не самим спортсменом) как фактора формирования самосознания не оставляет сомнений. В спорте это направление редко затрагивается в научной литературе и рассматривается, в основном, в процессе технической подготовки и воспитания личности. Использование средств психорегуляции в рассматриваемом нами направлении не обнаружено. Вместе с тем средства психорегуляции подталкивают спортсмена к глубокому самопознанию и самопониманию, что в результате стимулирует адекватную включённость субъекта в различного рода психокоррек-

ционные и психотерапевтические мероприятия, проводимые в процессе тренировочной деятельности.

В. В. Столиным разработана (Столин В. В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 286 с.) многоуровневая концепция самосознания. Он относит самосознание и самоотношение, выделенные другими авторами в самосознание, к «горизонтальному строению самосознания» и вводит понятие «вертикального строения самосознания». Автор выделил три уровня в развитии самосознания: организменный, индивидуальный и личностный.

На уровне организма образ «Я» выступает как некоторое стабильное психическое образование («схема тела»), которое отражает состояние внутренних органов, мышц и активации организма в целом. На уровне социального индивида образ «Я» связан с нормами, правилами, обычаями, присущими социальной общности, и способствует формированию социальной самоидентичности человека: половой, возрастной, социально-психологической.

На уровне личности основой образа «Я» становится дифференцирующая составляющая, направленная на выделение личности из социума, характеризующая знание о себе в сравнении с другими людьми и придающая индивиду ощущение собственной уникальности, обеспечивающей возникновение, становление, развитие и функционирование потребности в самоопределении и самореализации.

В содержании осознаваемой человеком картины мира («образе мира») А. Н. Леонтьев (2003) выделяет три слоя: чувственную ткань сознания, знания-значения, личностные смыслы как отражения значений через призму индивидуального практического опыта, придающего и субъективную ценность.

Самосознанию присущи не только различные формы и разные уровни, но и разные степени проявленности и развёрнутости. Явные формы самосознания, в то время как те или иные феномены сознания становятся предметом специальной аналитической деятельности субъекта, носят название рефлексии.

«Развитие способности к личностной рефлексии с учётом содержания выполняемых ею функций включает несколько этапов самонаблюдения,



целостной квалификации качества осуществляемой деятельности, осмысления деятельности в целом с последующим планированием этапов своего движения в проблемной ситуации, личностного самоопределения человека по отношению к себе, к процессу и результатам своей деятельности» (Драндров Г. Л., Симонова О. Ю. Особенности образа «Я» высококвалифицированных спортсменов и его влияния на развитие мотивационно-волевой сферы // Теория и практика физической культуры. 2012. № 1. С. 3-8).

«Термин «рефлексия» является тождественным по смыслу к сути понятия «самосознания», который определяется как деятельность самопознания, раскрывающая специфику духовного мира человека, направленная на осмысление человеком собственных действий и законов» (Подгорная Ю. Н. Особенности развития самосознания спортсменов в процессе обучения саморегуляции и психологической подготовке в художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 458). Данное понятие широко используется и в практике психологии, и педагогики, т.к. речь идет не только о развитии, формировании и совершенствовании сознания и самосознания личности учащегося, но и о самосознании педагога. В данном контексте имеет смысл говорить о «рефлексии эмоциональных состояний» педагога, тренера и пр. (как некоего компонента самопознания), «что включает в себя способность осознавать актуальное эмоциональное состояние (как собственное, так и других людей), отслеживать латентные и прямые причины его появления, а также адекватно выражать, соразмерно социальной ситуации, экологично для самой личности» (Романова Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры: учеб.-метод. пособие. Челябинск: УралГУФК, 2010, С. 15).

В научной статье мы уже затрагивали вопрос самосознания и говорили о том, что «не рефлексировав, индивид не в состоянии осознать происходящего в его душе, внутреннем духовном мире. При этом уровни рефлексии весьма разнятся: поднимаясь от элементарного самосознания до глубоких размышлений над смыслом жизни, собственного бытия и существования человечества в целом, его нравственным наполнением. Следует сделать акцент, что рефлексия – это не простое понимание того, что есть в человеке, а всегда одновременно и трансформация самой личности, потенциальная возможность превзойти

достигнутый уровень развития. Сама по себе рефлексия над состояниями сознания и качествами личности всегда возникает в контексте осознанной или неосознанной задачи перестройки системы сознания и личности. В тот момент, когда человек осознает себя как «Я» с какими-то особенностями, он превращает в устойчивый механизм некоторые до того текучие и, как бы, «распыленные» моменты своей психической жизни» (Подгорная Ю. Н. Особенности развития самосознания спортсменов в процессе обучения саморегуляции и психологической подготовке в художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 459).

В своей работе Н. Н. Романова указывает на то, что по мнению «Л. Д. Лебедевой, взаимодействие с человеком, оказание ему психологической помощи и поддержки, требуют от специалиста, во-первых, осознания и принятие себя как личности в целом, во-вторых, пониманию области эмоциональных проблем, противоречивых и положительных черт собственной личности» (Романова Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры: учеб.-метод. пособие. Челябинск: УралГУФК, 2010, С. 15), т.е. педагог/тренер должен владеть способностью к распознаванию как собственного эмоционального состояния, так и считыванию состояний других людей (включая собственных воспитанников), справляться с эмоциями на уровне разумного их проявления, экспрессивной реакции, сопереживания другому, принятию иного рода взглядов, нравов и привычек. Важно подчеркнуть, что самосознание возникает ещё и в процессе совместной деятельности педагога и ученика, и на подсознательном уровне связано с отношением к себе другого человека, с постоянной его проверкой, исправлением и развитием в процессе вхождения личности в систему межличностных отношений.

Так же Романова Н. Н. отмечает, что «на формирование самосознания спортсмена влияют многие факторы, действующие уже в раннем детстве: отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов. Сопоставляя мнение о себе окружающих людей, личность формирует самооценку, причем любопытно, что человек вначале учится оценивать других, а потом уже оценивать себя. И лишь к 14-15 годам (в подростковом возрасте) овладевает

навыками процессов самоанализа, самонаблюдения и рефлексии, анализирует достигнутые собственные результаты и тем самым оценивает себя» (Там же, С. 16).

В ряде работ показана значимость высокого уровня развития самосознания, способности к рефлексии педагогов/тренеров и учащихся/спортсменов. «Показателями необходимого (высокого) уровня развития рефлексии эмоциональных состояний для тренеров являются: эмоциональная осведомленность, компетентность в области классификации эмоциональных состояний, способность четко дифференцировать возникающие эмоции, а также причины, их вызывающие, адекватное выражение эмоций. Также данный уровень характеризуется толерантным отношением к окружающим, принятием их индивидуальных особенностей, способностью совместно переживать демонстрируемые эмоции, выразительностью эмоциональных реакций на уровне мимики, пантомимики, голоса» (Там же, С. 15). В таком случае тренер сможет осознанно подходить к профессиональной деятельности и к обучению (воспитанию, образованию) как целостному психолого-педагогическому процессу.

По мнению В. К. Сафонова психорегуляция – это воспитание культуры управления своими эмоциями, в то время как самосознание будет являться высшим уровнем психической саморегуляции. Самосознание принадлежит личности в целом и определяет эффективность и качество её жизнедеятельности, взаимоотношений с самим собой и окружающими. Ниже мы попытаемся дать характеристику тем фактам, в которых рассматривается функция самосознания и его роль в жизнедеятельности субъекта (Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха. М.: Спорт, 2018. 288 с.).

В рамках понятия «объективного самосознания» происходит сравнение совершённого поведения, требуемого ситуацией, с представлением о себе. В таком случае, полученные представления о себе самом будут рассматриваться личностью вкупе, как «Я-образ» с определёнными социальными ценностями. В данном аспекте «Я-образ» можно структурно сравнить со схемой тела при построении того или иного движения. В зависимости от характера взаимодействия человека с окружающим миром некоторые аспекты «Я-концепции» берут на себя роль регу-

лирующего начала. Данный вопрос часто поднимается в философско-эзотерических исследованиях, в которых трактуются вопросы «души», сознания, совести, интуиции и морально-нравственных качеств. В то время как когнитивная сторона «Я-образа» может быть воспринята и понята как сама суть глубинных личностных качеств и свойств человека с его представлением о том, какими они должны быть, тогда как эмоциональная сторона «Я-образа» будет затрагивать самооценку и самоотношение субъекта. Не вызывает сомнений, что почти всё поведение человека будет зависеть от данных аспектов.

Однако, точка зрения о том, что «самосознание как в его структурном, так и процессуальном аспектах не является эпифеноменом, но выполняет важные функции в деятельности человека, кажется самоочевидной, психологические исследования часто начинаются с сомнения в этом тезисе. Действительно, жизненный опыт и художественная литература дают немало примеров ситуаций, когда человек с высоким мнением о себе оказывается ничтожеством, представляющий себя смелым в реальной жизни оказывается трусом, а мучающийся угрызениями совести живёт гораздо более нравственно, чем тот, кто не находит повода себя упрекнуть. Самосознание может быть ложным, фальшивым, оно может быть и запоздалой констатацией того, что уже проявилось в поступках человека, в его делах» (Столин В. В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 286 с.). В подтверждение сказанного раздел самосознания монографии И. С. Кона носит название «Саморегуляция или самообман?» (Кон И. С. Открытие «Я» М.: Политиздат, 1978. 367 с.), в котором он приводит доказательную базу о том, что саморегуляция – это не самообман и не иллюзия.

Тех, кто когда-то начал заниматься спортом гораздо больше, чем тех, кто сделал карьеру в спорте или дошёл до логического её завершения. Очевидно, спортивная деятельность является достаточно трудной и владение ею на высоком уровне доступно далеко не каждому, а лишь высокоорганизованному и подготовленному спортсмену, активно работающему над собственным самосовершенствованием и самосознанием.

### 1.3 Моделирование как условие рационализации психологической подготовки

Исследования показывают, что в управлении тренировочной деятельностью значительно повышается роль моделирования различных сторон подготовки (направленности, содержания и организации процесса), подготовленности спортсменов (видов и состояний), в разработке модели спортсменов на различных этапах подготовки (подготовленность) и методов оптимизации процесса тренировки (подходы).

В научных работах термин «модель» рассматривается с разных позиций в каждой научной дисциплине. Трактовка термина «модель» в научно-методической литературе в спорте примерно одинакова. Можно выделить следующие точки зрения в толковании этого термина.

**Модель** – это образец чего-либо, описывающий совокупность различных параметров, обуславливающих достижение определённого уровня спортивного мастерства и прогнозируемых результатов. «Слово «модель» происходит от латинского «modulus» – величина, мера, связанного со словом «modus» – копия, образ. С помощью моделирования создается прообраз будущего в конкретной или приближённой к реальной форме» (Уфимцев А. В. Оценка процесса моделирования двигательной деятельности высококвалифицированных хоккеистов: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04: Челябинск, 1999. 141 с.).

В последнее время проблема моделирования в спорте стала одной из самых значимых и перспективных научных направлений спортивной науки. На особом месте спортивной прогностики стоят методы моделирования. Они используются как объективные сведения о тенденциях изменения объектов спортивного прогнозирования, так и мнения экспертов о возможных будущих путях и результатах развития спортивной деятельности.

Моделирование как один из методов научного познания являет собой воспроизведение формы или определённых свойств предметов и явлений для их изучения и воспроизведения. Это исследование свойств каких-либо объектов (процессов) с помощью других объектов (процессов), являющихся их моделью.

Метод моделирования также даёт возможность получения знаний о наблюдаемом объекте или явлении в его отсутствии благодаря аналогичному использованию на модели. Модель в данном случае является промежуточным звеном между субъектом и объектом исследования. С помощью метода моделирования можно учесть те или иные соотношения между различными параметрами при краткосрочном, среднесрочном и долгосрочном прогнозировании. Целесообразность выделения методов у моделирования определяется тем, что в отличие от методов экстраполяции и методов экспертных оценок их применение предполагает построение достаточно сложной и логически связанной модели объекта прогнозирования. Методы моделирования, развитые в кибернетике, находят применение во многих конкретных науках и, в частности, в биологии, медицине, педагогике, психологии, физической культуре и спорте. Востребованными методами моделирования в спорте признаны: метод должных норм, экспертных оценок и математических экстраполяций.

На практике чаще всего интересен метод должных норм, для определения целей и составления плана подготовки спортсмена. Необходимый уровень развития ведущих сторон подготовленности определяется, основываясь на имеющемся опыте. Например, уровень развития двигательных качеств и психических процессов и их проявлений, степень их взаимодействия и функциональности основных систем организма и личности, отмеченные у спортсменов высокой квалификации, будут положены в основу моделей спортсменов более низкой. Недостаток разработки моделей на всех этапах подготовки, обуславливает необходимость исследований по их разработке, что позволит проводить более качественный отбор спортсменов в избранном виде спорта на этапе начальной подготовки и качественнее готовить квалифицированных спортсменов.

Для реализации целей в теории и практике спорта модели решают следующие задачи:

- 1) модель заменяет объект, как источник новой информации о самом объекте;

2) в модели обобщаются эмпирические данные, выявляются закономерности связей разнообразных явлений в спортивной деятельности;

3) с помощью моделей оптимально переносятся экспериментальные научные данные в практическую деятельность с возможностью дальнейшей оценки и контроля.

По характеру воспроизводимых сторон модели классифицируют на:

– **субстанциональные**, работающие по совокупности элементов целостной системы;

– **структурные**, состоящие из обобщения отношений и межэлементных связей;

– **функциональные**, подразумевающие работу системы организма в целом в различных условиях среды;

– **смешанные**, объединяющие в себе несколько видов вышеперечисленных моделей.

Модели, чаще всего реализуемые в спорте, классифицируются следующим образом:

а) структурные модели соревновательной деятельности;

б) модели, отражающие различные стороны подготовленности спортсменов;

в) модели для достижения планируемого уровня спортивного совершенствования;

г) модели, включающие различные структурные единицы тренировочной деятельности.

Кудлай С. А. различает следующие **типы моделей** в зависимости от цели управления:

1) базовые (информационные) модели разработаны с учётом условий их достижения в заданный срок;

2) перспективные модели используются для прогнозирования результатов победителей в предстоящих соревнованиях и строятся на основе развития результативности спортсмена;

3) теоретические модели подразумевают обобщение полученных данных различных сторон подготовленности исследуемого объекта с единой точки зрения;

4) математические модели представлены в виде уравнений или графиков на основе статистических данных.

В теории и практике спортивной деятельности выделяют **уровни моделей**: обобщённые, индивидуальные и групповые (Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / М.: Физкультура и спорт, 1986. 287с.; Вавилов Ю. Н., Исаев А. П., Какорин Е. П., Фомин Н. А. Обоснование спортивно-оздоровительной программы детей России; Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта / УралГАФК. 1997. Ч.2. С. 15-18).

**Обобщённые** модели характеризуют объект или процесс для относительно большой выборки представителей вида спорта, объединённых по полу, возрасту и спортивной квалификации. Модели отличает лишь общий характер наиболее значимых характеристик спортивной деятельности для конкретного вида спорта.

**Групповые** модели разрабатываются для отдельной группы спортсменов в пределах конкретного вида спорта, отобранных в выборку по дополнительным признакам. Группировка может быть произведена по одинаковым игровым амплуа для спортивных игр, весовым категориям для тяжёлой атлетики и единоборств, видам состязаний для лёгкой атлетики.

**Индивидуальные** модели рассчитаны для конкретного спортсмена и основаны на информации по его подготовленности и специфике соревновательного процесса.

Спортивная практика использует все три уровня моделей, создавая объективные предпосылки для грамотного управления тренировочным и соревновательными процессами.

Обобщённые модели, представляющие симбиоз частей различного уровня, могут быть показаны как блок-схемы «модели сильнейших спортсменов» (Каргаполов В. П. Теоретические аспекты построения моделей для контроля в спорте: учебное пособие, Хабаровск: Хабаровский пед. ин-т, 1990. 73 с.).



Первый уровень обобщенной модели представлен соревновательной, в которую включены характерные параметры соревновательного процесса; второй уровень – моделью мастерства, соединившей параметры специально-физической и технико-тактической подготовленности; третий уровень – моделью спортивных возможностей с параметрами функциональной и психологической подготовленности спортсмена, морфологическими особенностями, возрастом и стажем спортивной карьеры.

Понимая под термином «**моделирование**» процесс исследования объекта познания на его моделях и подчёркивая исключительность содержания этой гносеологической категории, следует отметить, что моделирование является одним из важнейших путей человеческого познания вообще и спортивной подготовки в частности (Каргаполов В. П. Теоретические аспекты построения моделей для контроля в спорте: учебное пособие, Хабаровск: Хабаровский пед ин-т, 1990. 73 с.).

С. А. Кудлай (Кудлай С. А. Моделирование физической подготовленности борцов юношей в годичном цикле подготовки: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук, СПб.: СПбГАФК, 1999. 18 с.) отмечает в процессе моделирования последовательное выполнение ряда операций, а именно:

1. адаптация используемых моделей к реализации вопросов оперативного, текущего и этапного управления и структурное построение образований тренировочного процесса;
2. установление степени детализации модели с определением числа показателей и характера их взаимной связи;
3. установление временных границ и рамок действия существующих моделей, их порядок доработок, уточнений.

Поэтапное выполнение операций для тренировочной деятельности должно учитывать целый ряд положений, таких как:

- 1) общие закономерности развития адаптационных реакций организма спортсмена к определенному режиму мышечной работы, дающие информацию о приспособительных процессах и количественно-временных показателях происхо-

дящих перестроек, и выступающих в роли объективных условий в определении общего содержания и организации тренировочной деятельности;

2) специфические закономерности конкретного вида спорта, освещающие надлежащие условия с причинно-следственными связями, гарантирующие рост спортивных результатов и дающие разумную последовательность в корректировке содержания тренировочной деятельности в течение макроцикла;

3) закономерности перестроения систем функционирования организма в течение макроцикла, отражающие специфический компонент в ходе длительного приспособления организма к напряжённой мышечной деятельности, и играющие роль условий в планировании тренировочной деятельности;

4) взаимосвязь динамики состояния организма спортсмена с показателями нагрузок тренировочной и соревновательной деятельности для выявления рациональных форм и методов построения тренировочного процесса.

Разработка центральной методической идеи подготовки идёт с учётом изложенных закономерностей и взаимосвязей. В ней определена приоритетная направленность тренировочной деятельности на всех этапах и объединены составляющие подготовки для выполнения целевых задач. Воплощение в жизнь методической идеи должно основываться на модельных количественных параметрах целевых задач (достижение конкретных спортивных результатов, оценка уровня плодотворности тренировочной деятельности). Центральная линия стратегии может быть представлена и моделью динамики состояния организма спортсмена в тренировочном годовом периоде, что конкретизирует оптимальную направленность корректировки информативных показателей подготовленности под воздействием тренировочной деятельности.

По мнению многих авторов (Друзь В. А. (1976), Деркач А. А., Исаев А. А. (1982), Жмарев Н. В. (1984), Баландин В. И., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. (1986), В. М. Игуменов (1998)), продуктивность управления подготовкой спортсмена во многом задается действенностью моделирования тренировочных воздействий. Опираясь на то, что модель является схематичным представлением реального явления, несущего в себя наиболее значимые качественные и

количественные характеристики этого явления, моделирование будет являться способом конструктивного представления принципиальной сущности тренировочного процесса и методом логического исследования эффективности различных вариантов построения тренировки.

Посредством моделирования можно справиться с содержательными и организационными сложностями планирования и контроля за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсмена, а также представляется возможность логического и прогностического анализа на выделенные весомые качества объектов и процессов моделирования. Объектами моделирования могут выступать компоненты тренировочного и соревновательного процессов, например, модели организации подготовки спортсмена к конкретному соревнованию или модели тренировочного процесса на различных этапах спортивной специализации (Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А. В. Евтух, П. В. Квашук, Б. Н. Шустин // Вестник спортивной науки / Б.м. 2008. №4. с. 4-17; Платонов В. Н. Спортивное плавание, Киев: Радянська школа, 1983. 192 с.; Пилоян Р. А. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности // Теория и практика физической культуры / Б.м. 2000. №11. С. 40-45.; Функциональная подготовка юных футболистов на основе блочно-модульной технологии / А. А. Шамардин, М. А. Годик, А. И. Шамардин, И. Н. Солопов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта / Б.м. 2008. №12. С. 90-96).

В обобщённой модели юного спортсмена существенной признается модель потенциальных спортивных возможностей с показателями физического развития, стажа в спорте и функционального состояния организма. Немаловажной является модель мастерства, содержащая параметры общей и специальной физической и психической подготовленности, технико-тактического мастерства. Подчинённая первым двум моделям, соревновательная модель юного спортсмена содержит показатели соревновательных процессов. Такое структурное расположение составляющих обобщённой модели юного спортсмена дает возможность строить тренировочную деятельность так, чтобы преждевременно не форсировать спортивные результаты.

С. А. Кудлай (Кудлай С. А. Моделирование физической подготовленности борцов юношей в годичном цикле подготовки : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук, СПб.: СПбГАФК, 1999. 18 с.) отмечает нахождение на более высоком уровне в модели юного спортсмена тех характеристик физической подготовленности и технико-тактического мастерства, которые убедительно будут подчёркивать, что достижение наивысших спортивных результатов в данной возрастной группе будут базироваться именно на представленных элементах базовой подготовки. В этом случае моделирование принесёт существенную пользу при целенаправленном управлении тренировочным процессом юных спортсменов.

По мнению В. И. Колоскова и В. П. Климина «управление тренировочным процессом может быть эффективным при оперировании достоверной информацией о состоянии спортсмена, его тренированности, о результатах воздействия на него всех средств подготовки. Получение, анализ такой информации и принятие на её основе решений – вот содержание прикладного направления в научно-методическом обеспечении подготовки хоккеистов» (Подготовка хоккеистов: техника, тактика / В. П. Климин, В. И. Колосков, М.: Физкультура и спорт, 1981. 200 с.).

Разработка и использование моделей связано с моделированием – процессом построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в соревнованиях. В этом качестве моделирование в спорте высших достижений выводит на новую ступень развития взаимоотношения теории и практики спортивной деятельности, позволяя выстроить логический остов научного мышления, выявить внутренние связи и соответствие разделённых друг от друга экспериментальных данных, материалов педагогических наблюдений и спортивных результатов.

Управление требует научно-обоснованной конкретной технологии тренировочного процесса, т.е. количественно-качественной характеристики состояния организма игрока, индивидуальных рекомендаций по

программированию и структуризации этапов в соответствии с длительностью времени и насыщенностью каждого этапа.

С. И. Дорохов (Дорохов С. И. Имитационное моделирование игрового процесса в гандболе // Теория и практика физической культуры. Б.м. 2004. №5. С. 30-31), В. О. Загrevский (Загrevский В. О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук; СибГАФК. Омск: СибГАФК, 1999. 25 с.), А. В. Мошанов (Мошанов А. В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в структуре интервальной мышечной тренировки: автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук РГАФК. М.: РГАФК, 2000. 25 с.) и другие заключают, что совершенствование управления процессом тренировки и соревновательной деятельности требует в качестве необходимого элемента наличия индивидуально-групповых модельных характеристик, раскрывающих определенный уровень подготовленности спортсменов и их спортивных достижений. Именно на этой основе создаются спортограммы в конкретном виде спорта.

Различают «модель спортсмена», «модель команды», «модель соревнований», «модель тренировки», «модель подготовки». В основе их разработки лежит изучение специфики вида спорта, выделение факторов, предопределяющих продуктивность соревновательной деятельности и свершение рекордов или выход на высокие спортивные результаты.

«Разрабатываются модельные характеристики требований к идеальному спортсмену – показатели соревновательной деятельности и уровня подготовленности (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической, интегральной); моделирование соревновательной деятельности – по степени адекватности главным соревнованиям; моделирование при помощи программирующих тренажеров и технических устройств для развития определённых, «заданных» качеств и овладения «заданной» структурой техники, моделирование структурных компонентов тренировочного процесса (типы микроциклов, средних циклов и т.п.)» (Характеристика системы подготовки спортсменов

[электрон. ресурс]. Режим доступа: [http:// vikidalka.ru](http://vikidalka.ru), свободный). Ясные модельные количественно-качественные параметры как поставленная цель системы подготовки и обеспечение получения прогнозируемого спортивного результата выступают основным фактором плодотворного управления тренировочной деятельностью спортсменов.

Модельные характеристики сильнейших спортсменов мира выступают исходными данными разрабатываемых моделей спортсменов и претендентов в состав сборных команд страны, а модельные требования – основой для разработки модельных характеристик в области многолетней подготовки резервов, высококвалифицированных спортсменов (от начального отбора до высших разрядов).

В последнее время в системе управления подготовкой спортсменов широкое распространение заслужило моделирование различных сторон мастерства, методов тренировочного процесса. Результативное управление тренировочной деятельностью основано на применении различных моделей. Модельные показатели, разработанные, в частности, для юных спортсменов, дают возможность точнее выделить основные тенденции тренировочной деятельности и добиться плодотворной работы школ олимпийского резерва. В основном используется приближенное моделирование. Так, Л. П. Матвеев по степени реализации специфики соревновательного процесса в ходе тренировки выделяет методы частичного и целостно-приближенного моделирования соревнования. Источником качественных и количественных характеристик для моделирования служат результаты обследований, тестирований, различных экспериментов, экспертных оценок специалистов и др.

В ходе спортивной подготовки каждый тренер мысленно создает некоторую идеальную модель желаемого состояния спортсмена. Однако, как справедливо указывал Н. А. Бернштейн: «В мышлении человека всегда существует известный неосознаваемый произвол, при наличии которого прочная внутренняя убежденность автора способна побудить его принять желаемое за действительное». Трудности при создании моделей такого рода состоят в том,

что, ориентируясь в основном на аналитический подход, представители каждой в отдельной научной дисциплине (теоретики спорта, психологи, медики, биомеханики и т.п.) рассматривали спортсмена только в рамках предмета своей дисциплины. Создавались различные психологические, медицинские и другие модели, позволявшие решать частные проблемы, однако практике была необходима интегральная модель спортсмена в целом, во всем многообразии проявлений его деятельности.

В последнее время проблема моделирования в спорте стала одной из самых значимых и перспективных научных направлений спортивной науки, хотя используется относительно недавно и многие аспекты её применения разработаны недостаточно.

А. В. Гаськов говорит о том, что «проблема моделирования находится в стадии разработки и неудивительно, что на практике приходится встречаться с различными её трактовками, с неодинаковыми подходами. И в современной литературе нет еще полного единообразия в применении самих понятий «модели» и «модельных характеристик». Можно встретить немало других терминов, аналогичных им по смыслу: «контрольные нормативы», «контрольные показатели качеств и способностей», «контрольные нормативы соревновательной деятельности», «нормативные показатели», «модели», «показатели подготовленности». Но чаще всего в литературе встречается именно термин «модельные характеристики» (Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: Монография / В. А. Кузьмин, А. В. Гаськов. Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 2002. С. 5).

Идея моделирования тех или иных процессов подготовки всё чаще используется в спортивной практике. Проблемы использования моделирования в системе подготовки спортсменов неоднократно поднимались в работах теоретиков и практиков спорта (Баталов А. Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры / Б.м. 2000. №11. с. 46-52.; Верхошанский Ю. В. Теория методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры / Б.м. 2005. №4. с. 2-14.; Друзь В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки, Киев: Здоровье, 1976. 96 с.; Матвеев Л. П. Модельно-целевой

подход к построению спортивной подготовки: (Статья первая) // Теория и практика физической культуры / Б.м. 2000. №2. С. 28-37).

В юношеском спорте метод моделирования может использоваться с этапа начальной подготовки, но главным образом к нему следует прибегать на этапе спортивной специализации. Направленность моделей на конечный, целевой результат делает более важными в системе управления подготовкой юных спортсменов базовых моделей, представляющих комплекс модельных характеристик различных сторон подготовленности спортсменов-юношей. Назначение базовых моделей – способствовать достижению прогнозируемых спортивных результатов на основе разносторонней подготовки. Так, к концу тренировочного этапа в избранном виде спорта юный спортсмен должен овладеть широким арсеналом двигательных навыков и умений, достичь гармонического развития физических качеств, необходимых для успешной специализации при переходе в группу взрослых. Реализация моделирования развивает и формирует у спортсменов логическое мышление, т.е. умение размышлять, взвешивать, найти необходимый вариант рационального решения.

Многогранность подготовки спортсменов вполне понятное явление. Все виды подготовки должны составлять содержание тренировочного процесса и разумно планироваться и реализовываться в рамках многолетней подготовки. В программах по видам спорта даже представлены рекомендации их соотношения в тренировочном процессе. В учебных планах каждый тренер пытается расписать особенности содержания такой работы и, как показал опрос, оно мало реализуется на практике, ибо множество факторов влияют на это (состояния, ситуации, обстоятельства, настроение и т.п.).

Сосредоточенность на физической, технической, тактической, функциональной подготовке спортсменов необходима на всех стадиях тренировки. Наиболее слабым звеном в совершенствовании спортсменов, как видно из практики, является психологическая подготовка, которая чаще строится на знаниях и готовности самого тренера к ней и личностных особенностях самого спортсмена. Как показывают наши исследования, более 70 % тренеров не



представляют её содержание, организацию и реализацию в тренировочном процессе. Она осуществляется спонтанно и эпизодически или при особых затруднениях в тренировке определяется мастерством тренера (Подгорная Ю. Н. О моделях психологической подготовки в спорте / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, 2017. Т. 1. С. 111). Такая ситуация приводит к тому, что многие надеются на удачу и везение, которые являются следствием планомерной работы над готовностью спортсмена к соревнованию.

Лишь в единичных видах спорта психологическая подготовка занимает достойное место в работе со спортсменами и это видно по результатам стабильных и триумфальных выступлений спортсменов. Недостаточная готовность тренеров к её реализации нам видится в отсутствии модели психологической подготовки в самой спортивной психологии. В последние годы появляются и предлагаются подходы к системной и последовательной её реализации, но пока они внедрены у отдельных авторов и проверяются на отдельных видах спорта и спортсменах. Разработка таких моделей (их может быть множество; должна строиться с учётом вида спорта, этапа подготовки и особенностей спортсмена) – насущная задача психологов спорта 21 века, ибо остальные стороны подготовки эксплуатируются почти на максимуме.

Попытки построения таких моделей осуществлялись разными авторами и уже имеются в научной литературе: Горбунов Г. Д. (Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2012. 311 с.), Малкин В. (Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. М.: Сов. спорт, 2015. 176 с.), Серова Л. К. (Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2007. 115 с.), Стамбулова Н. Б. (Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / СПб.: 1999. 367 с.). Каждая из них по-своему описывает содержание и организацию психологической подготовки с учетом понимания и возможностей самих авторов, окружающих их условий и индивидуальности спортсменов. Можно условно выделить следующие модели: целевые, структурные, содержательные, этапные, пошаговые

реализационные и другие модели, позволяющие акцентированно воздействовать на спортсмена в конкретный момент подготовки с учётом проблемности его совершенствования.

Однако отсутствие единого понимания внутреннего мира человека психологами, его уровней и их содержания не позволяют построить единую методологию психологической подготовки спортсмена. Сложность создания разумной многоуровневой модели вызвана теорией и спецификой вида спорта, индивидуальными возможностями спортсмена, уровнем и этапом подготовки, условиями и т.п. Дело в том, что любая модель всегда ограничена множеством рамок и условий и раскрывает работу на отдельных уровнях реальности или в конкретных направлениях работы. Но если она не затрагивает все уровни реальности и их составляющие, то эффективность её эпизодическая или привязана к конкретным условиям. Именно об этом часто говорят сами разработчики и тренеры.

Разработка интегральной модели психологической подготовки в спорте – насущная задача современной психологии спорта. Для этого необходима интеграция знаний всех направлений и течений психологии и создание новой единой парадигмы, обеспечивающей системное решение указанной задачи.

#### **1.4 Психорегуляция как метод повышения эффективности спортивного совершенствования**

Несмотря на то, что проблема психорегуляции имеет свою многовековую историю, актуальность ее для теории и практики спортивной тренировки несомненна в силу высокой значимости психологического фактора в спортивной деятельности. Данная проблема являлась предметом исследований ряда спортивных психологов, и в основном она разработана в области регуляции предстартовыми состояниями спортсмена. Чаще всего рассматривались общие аспекты саморегуляции в спортивной деятельности (Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов: монография. СибГУФК. Омск, 2003. С. 3). Хотя и имеется

ряд работ, в которых описаны рекомендации по использованию психорегуляции в работе со спортсменами: А. В. Алексеев (легкая атлетика) (1978), Г. Д. Бабушкин, Ю. Ф. Назаренко (тяжелая атлетика) (1995), Г. Д. Горбунов (плавание) (2007), В. Н. Смоленцева (бокс, волейбол, плавание) (2001).

Основной характеристикой психорегуляции спортсменов является появление способности осуществлять контроль и регуляцию за своими проявлениями психических состояний в различных спортивных ситуациях. В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства спортсменов: «интеллектуальные, обеспечивающие качество принятых спортсменом решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в спортивной деятельности препятствий; коммуникативные, направленные на осуществление взаимодействия с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств и результатов определенным моральным нормам. Наличие у спортсмена набора определённых психических свойств, отвечающих данному виду спорта, обеспечивает высокую результативность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена» (Рысюкевич Н. С. Формирование личностных качеств и ценностных ориентаций лидеров в командных видах спорта: социологическое измерение: автореферат дис. ... канд. социол. наук; Институт социологии Национальной академии наук Беларуси. Минск, 2016. 26 с.).

Так, по данным научных исследований, личностные особенности и психические процессы в совокупности на 70 % предопределены генетически, а психические состояния и вызванные ими психофизиологические изменения являются исключительно наработкой в процессе жизнедеятельности.

Как утверждает известный психолог Е. П. Ильин, предстартовые психические состояния возникают задолго до первого дня соревнований, и могут истощить нервную систему спортсмена и дезорганизовать его деятельность (Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. С. 6). В таком случае перед спортсменом стоит важная задача – саморегуляция неблагоприятного состояния в процессе

спортивного совершенствования. Владению способами саморегуляции он должен научиться в процессе общей психологической подготовки (Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов: монография. СибГУФК. Омск, 2003. С. 3). Не менее важной здесь выступает оценка своего предстартового состояния. В процессе многолетних занятий спортом спортсмен приобретает способность определять свое состояние, но чаще всего, не осознавая этого, действует по привычке. Многие спортсмены накапливают собственные приемы психорегуляции, к сожалению не каждый из них становится эффективным.

Таким образом, «комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена благоприятного психического состояния, способствующего наиболее эффективной реализации его потенциальных возможностей», называется **психорегуляцией в спорте** (Смоленцева В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие. СибГУФК. Омск: СибГУФК, 2008. С. 4).

Под понятием «**психическое состояние**» будет подразумеваться – реакция всех систем организма спортсмена на внутренние и внешние раздражители, которая будет направлена на сохранение и поддержание гомеостаза организма в заданных условиях спортивной деятельности. Чаще всего причиной, по которой возникает неблагоприятное психическое состояние в тренировочной или соревновательной деятельности, является недостаточная осведомлённость о механизмах возникновения этого состояния и отсутствие систематической психологической подготовки спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Ведь даже в ходе тренировок возникают состояния, по-разному влияющие на организм спортсмена и соответственно на качество выполняемой деятельности.

«Психофизиологической основой такого состояния служит оптимальное соотношение рабочей (эрготропной) и восстановительной (трофотропной) систем организма. В любой момент с доминирующей функциональной системой, которая обеспечивает ту или иную деятельность человека или поддерживает его состояние (состояние покоя с целью восстановления), конкурирует другая из представленных систем» (Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. С. 241). Общеизвестен факт, что организму человека требуется время для

переключения с одного вида деятельности на другой, причём этот интервал может затягиваться. «Снижение психической работоспособности при переходе от одного вида деятельности к другому увеличивает время перехода. Но, как показывает спортивная практика, часто именно в периоды снижения психической работоспособности спортсмену необходима высокая активность и значительная быстрота психической реакции» (Там же, С. 242).

Потенциал средств психорегуляции в подготовке спортсменов к соревнованиям уже известен в таких видах спорта, как спортивная гимнастика и борьба, лёгкая атлетика, фехтование, прыжки на лыжах с трамплина, фигурное катание, плавание и других. Ниже перечислены основные средства и методы психорегуляции и представлена их классификация по В. М. Мельникову (рисунок 1).

### Классификации методов психорегуляции



Рисунок 1 – Схема классификации приемов психорегуляции (по В. М. Мельникову)

Как показано на рисунке 1, В. М. Мельников (Мельников В. М. Психология. Учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт, 1987. 367 с.) классифицировал все методы психорегуляции на гетерорегуляцию (такие методы могут быть реализованы в обычном состоянии бодрствования или в измененном состоянии сознания – гипноз) и ауторегуляцию (методы саморегуляции) с помощью вербальных и невербальных средств.

«Вербальные методы внушения подразделяются на беседу, убеждение, приказ и рациональное внушение (в обычном состоянии).

**Беседа** нацелена на снятие нервного напряжения или неблагоприятного психического состояния путём общения со спортсменом (как правило, используется один из способов отвлечения).

**Убеждение** предусматривает более конкретные целевые задачи: настрой спортсмена на определённую деятельность; увещевание в нецелесообразности того или иного состояния, поведения.

**Приказ** – наиболее активная форма внушения в бодрствующем состоянии. Отличается конкретностью, чёткостью, краткостью.

**Рациональное внушение** – это более сложный метод вербальной гетерорегуляции, содержащий задачи:

- 1) обоснованно убедить спортсмена в необходимости выполнения совокупности каких-то мероприятий, настроить на конкретный вид деятельности;
- 2) убрать неблагоприятное психо-эмоциональное напряжение или, наоборот, стимулировать нервно-психическую деятельность;
- 3) представить выигрышную перспективу в случае следования спортсменом предлагаемых вышеперечисленных психогигиенических советов.

Из вербальных методов гетерорегуляции, необходимых для их осуществления особых психических состояний, можно выделить различные варианты гипносуггестии (внушение во сне):

- 1) фракционный (частичный) гипноз – процесс внушения, разделённый на составные части. После погружения человека в состояние (аутогипнотического) сна, в котором он пребывает на протяжении нескольких минут, его будят и

спрашивают о наличии каких-либо помех, согласуют стиль дальнейшего процесса внушения и вновь вводят в сноподобное состояние;

2) гипносуггестия (метод максимального включения в реальную спортивную ситуацию, «репортаж») заключается в том, что после погружения в сон специалист, ведущий сеанс, начинает как бы вести репортаж о матче или поединке с участием спортсмена, который находится под гипнозом» (Седов Г. Д. Коммуникативная компетентность будущего тренера как фактор успешности профессиональной подготовки будущих спортсменов / Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. 2021. С. 156).

В невербальных методах гетерорегуляции различают безаппаратурные и аппаратурные. В последних для достижения сноподобного состояния применяют аппараты типа «Электросон».

**«Наивные»** методы саморегуляции – это приёмы, наработанные в тренировочном и соревновательном процессах, где их реализация дала то или иное воздействие, связанное с удачей, успешным выступлением в соревновательном процессе. Такие методы саморегуляции зарождаются спонтанно и зачастую переходят в ранг ритуальных. Так большинство спортсменов произносит про себя одну и ту же фразу самоприказа-самонапутствия, которая впоследствии зачастую становится навязчивой.

**Простейшие** методы саморегуляции отличает от «наивных» необходимость их специальной тренировки. Это вербальные и невербальные методы, естественные и свойственные обычному поведению человека. Методы самоприказов, самоубеждения, приёмы психической защиты причислены к вербальным, а дыхательные, мимические и упражнения на основе специальных мышечных ощущений – к невербальным.

**Идеомоторная тренировка** – мысленное воспроизведение конкретных двигательных действий или своего поведения в конкретных условиях тренировки или соревнования, когда спортсмен мысленно выполняет упражнение, называя значимые опорные движения.

Для регуляции психических состояний существует два пути:

- 1) предупреждение их появления;
- 2) ликвидация уже сформировавшихся состояний (использует большое количество средств и методов воздействия извне или саморегуляцию) (Гогунов Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. С. 245).

Одним из первоначальных приёмов психорегуляции является **психическая саморегуляция**, под которой понимается самовоздействие человека с использованием слов и подходящих им мысленных образов (представлений) методами самоубеждения, самовнушения, базирующегося на беспрекословной вере, через воздействие на себя путём разумных доводов. Основным практикуемым и скрупулёзно подготовленным теоретически способом признано самовнушение. К нему издревле прибегал человек в системе йога. Последующий этап в развитии этого способа связывается с именем немецкого психиатра И. Г. Шульца, монография которого издана в 1932 году под названием «Аутогенная тренировка».

Помимо аутогенной тренировки популярна система саморегуляции Э. Джекобсона – «прогрессивная релаксация» (расслабление), который установил тесную взаимосвязь эмоций с напряжением скелетных мышц. Его предположение состояло в снятии эмоционального напряжения путём расслабления скелетных мышц. «Прогрессивная релаксация» помогает снять страх и чувство напряжения (Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. С. 64).

Ученый Л. Персиваль из Канады предложил свой способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Задержав вдох на фоне напряжения мышц, а затем сделав спокойный медленный выдох, происходящий на фоне расслабления мышц, можно освободиться от чрезмерного волнения и напряжения.

Чрезвычайно важно в процессе соревнований, с короткими перерывами, уметь расслабляться и мышечно, и психически, выключаясь из борьбы, что позволит спортсмену сберечь энергию во время ожидания последующих подходов, выступлений.



В течение продолжительного времени аутогенная тренировка являлась преимущественным способом психической саморегуляции. Тем не менее, применение её спортсменами высокой квалификации выявило и её минусы. Л. Д. Гиссен поясняет: «объяснение этой неадекватной реакции спортсмена я получил, пронаблюдав влияние аутогенной тренировки на девушек сборной команды России по художественной гимнастике. Измерив у них перед сеансом баланс между возбуждением и торможением, я обнаружил у двух девушек наличие ультрапарадоксальной парабиотической стадии. И именно эти две гимнастки заявили после сеанса, что сегодня на сеансе они не достигли комфортного состояния, а наоборот, замерзли. Отсюда следует: прежде чем воздействовать на спортсмена с помощью психорегулирующего сеанса, нужно узнать, в каком состоянии он пришел – нормальном или парабиотическом. Иначе можно получить у него реакцию, обратную ожидаемой» (Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте: из опыта работы в командах по академической гребле. М.: Физкультура и спорт, 1973. С. 27).

Позже была разработана методика под названием «психорегулирующая тренировка» (далее ПРТ), в которой для самовнушения не употребляется «чувство тяжести» в различных частях тела как в аутогенной потому, что спортсменам в дальнейшем трудно избавиться от внушённого чувства. Снять «чувство тяжести» можно, используя специальную формулу из арсенала активизирующих формул психорегулирующей тренировки (Алексеев А. В. Себя преодолеть! М.: Физкультура и спорт, 1978. С. 112).

Применение психорегулирующей тренировки позволяет решать задачи:

- снижения излишнего возбуждения;
- перевода спортсмена в состояние внушённого или самовнушённого сна;
- активизации процесса восстановления;
- облегчения и ускорения засыпания;
- использования идеомоторной тренировки в сноподобном состоянии;
- подготовки тактических вариантов;

- подготовки спортсмена (команды) к участию в конкретном соревновании;

- обеспечения оптимального психического состояния.

Сведя задачи к основным группам, ПРТ может:

- предупредить наступление утомления, обеспечить восстановление.

Направление воздействия – улучшение функционального состояния;

- дать правильное понимание выполнения специальных движений.

Направление воздействия – улучшение технической подготовки;

- помочь в осмыслении вариантов действия в различной соревновательной обстановке. Направление воздействия – улучшение тактической подготовки;

- провести специальную подготовку нервно-психических процессов, оптимизировав психическое состояние спортсмена (команды).

ПРТ содержит две основные части: успокоение и мобилизацию. Именно наличие этих двух противоположно направленных по своему действию частей и отличает психорегулирующую тренировку (Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте: из опыта работы в командах по академической гребле. М.: Физкультура и спорт, 1973. С. 101).

Спортсмены учатся полностью сосредоточиваться на расслаблении мышц, а когда умение закрепляется на уровне рефлекса, в считанные секунды способны перейти в состояние аутогипнотического погружения. Этому благоприятствует умение вызывать и держать в сознании яркие образные представления и чувствования. Мысленно проговаривая заданный набор слов (формул), следует освоить навык в одно и то же время мысленно «видеть» и ощущать то, о чём идёт речь в этих формулах.

Механизм действия ПРТ предусматривает разучивание нижеперечисленных важных составляющих:

- 1) сосредоточение и удерживание внимания на избранном объекте (собственном теле, его отдельных частях, мышцах, суставах);

- 2) чувствование и яркое представление в своём сознании содержания формул самовнушения;

- 3) умение предельного расслабления мускулатуры;
- 4) умение воздействия на себя при наступлении момента сниженного уровня бодрствования (аутогипнотического погружения) (Гиссен Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. М.: Физкультура и спорт, 1990. С. 102).

Мобилизация – процесс, ставящий своей целью приведение функций организма в состояние наивысшей работоспособности, обеспечение взаимодействия этих функций и способствование психической готовности спортсмена. Достигается поставленная цель по трем основным вариантам:

а) если спортсмен излишне возбужден, следует задержать сниженный уровень бодрствования, полученный в успокаивающей части психорегулирующего занятия;

б) если исходный уровень бодрствования до психорегулирующей тренировки у спортсмена оптимален, следует после успокаивающей части занятия вернуть его к прежнему состоянию;

в) если уровень возбуждения спортсмена недостаточен, то после успокаивающей части повысить уровень бодрствования. В соответствии с этими вариантами существует три способа завершения успокаивающего занятия: успокоение, активизация (реверсия) и тонизация (Там же, с. 101-108).

Необходимо принять во внимание, что формулы успокаивающей части ПРТ на первых занятиях порождают не успокоение, а возбуждение. Для юных спортсменов ПРТ достаточно сложна, поэтому используется упрощенный её вариант – психомышечная тренировка (далее ПМТ), овладение которой происходит за меньшее время, а результативность её не меньше, отсюда и предпочтение в пользовании даже взрослыми спортсменами.

**Изменение направленности сознания.** «Варианты данного способа саморегуляции разнообразны. *Отключение* состоит в умении думать о чём угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых человек старается включить в сферу сознания (путем концентрации внимания)

посторонние предметы, объекты, ситуации. *Переключение* связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело. *Отвлечение* состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине, с закрытыми глазами, в спокойной, расслабленной позе, при актуализации в представлениях ситуаций, в которых человек чувствует себя легко и спокойно (отдых на берегу моря, в лесу и т.д.). Эффективность этих способов регуляции зависит, вероятно, от силы возникшей у спортсмена доминанты и от его индивидуальных особенностей» (Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2011. С. 63).

Снятие психического напряжения с помощью разрядки. В большинстве случаев снять напряженность можно, используя замещающую деятельность. Разрядка нервного напряжения разными людьми происходит по-разному: одни – через двигательную активность, другие – через общение.

**Разминка** может быть использована в качестве первого способа разрядки. Спортсмена в состоянии чрезмерного возбуждения она поможет успокоить, в состоянии апатии – привести в оптимальное боевое состояние. Следует учитывать, что при сильно выраженных предстартовых состояниях разминка лишь больше увеличит возбуждение, поэтому следует учитывать исходный фон и подбирать к нему соответствующую разминочную нагрузку. Получается, что регулирование сильного психического возбуждения необходимо проводить, придерживаясь «золотой середины»: слишком сильный разряд приведет к ещё более сильному возбуждению, т.е. самовозбуждению, а слишком слабый – оставит на прежнем уровне.

1. «Регулирующий эффект разминки определяется качеством и видом используемых для нее упражнений: чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение. Предварительная же работа, отличающаяся по характеру от предстоящей деятельности, уменьшает возбуждение спортсмена. Показана целесообразность комплексного применения разминки и методов аутогенной тренировки для снятия у спортсменов возникшей напряженности. Ю. Г. Коджаспиров ещё в 1975 году

предложил оптимизацию эмоционального предстартового состояния спортсменов, используя **музыкальное воздействие**» (Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2011. С. 64). Он выделяет три вида музыки в зависимости от её функционального предназначения:

1) отвлекающая – позволяет переключить внимание спортсмена с тревожных, тягостных предстартовых переживаний на благоприятные и спокойные мысли. Подбор музыкального сопровождения производится с учётом предварительного определения музыкального вкуса спортсмена;

2) расслабляющая – позволяет в дальнейшем понизить тревожность, используя «музыкальную стимуляцию мышечного расслабления. Использование лирической музыки с нежной, как бы льющейся, текучей мелодией, приглушенно звучащей, без резких перепадов громкости способствует непроизвольному расслаблению нервно-мышечной и психической системы» (Там же, С. 64). Приветствуется использование природных звуков: шелеста листвы, пения птиц, плеска морских волн и т.д. Продолжительность сеанса – 20 минут с последующим часовым перерывом;

3) мобилизующая – нацелена на повышение соревновательной готовности спортсмена и должна «помогать» спортсмену обрести уверенность, поверить в себя. Длительность сеанса 20-25 минут. Характер этой музыки – бодрящий, вдохновляющий (спортивные или военные песни, бодрые марши).

**Использование дыхательных упражнений.** Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов. По данным А. А. Виру «на первенстве СССР по баскетболу количество удачных штрафных бросков после выполнения 1-2 глубоких выдохов достигало 68 % против 54 % без использования этого приёма» (Там же, С. 64).

Практическую реализацию получили следующие упражнения: «полное брюшное дыхание и два вида упражнений на ритмическое дыхание. Выполнение первого упражнения предусматривает вдох через нос. Сначала в положении

расслабленных и слегка опущенных плеч – наполнение воздухом идёт в нижнем отделе лёгких с всё большим и большим выпячиванием живота. Далее вдох последовательно расправляет грудную клетку и поднимает плечи и ключицы. Полный выдох производится в той же последовательности: постепенным втягиванием живота, опусканием грудной клетки, плеч и ключиц» (Там же, С. 65).

«Второе упражнение состоит в полном дыхании, осуществляемом в определённом ритме (лучше всего в темпе ходьбы): полный вдох на 4, 6 или 8 шагов. Затем следует задержка дыхания, равная половине шагов, сделанных при вдохе. Полный выдох делается опять за то же число шагов (4, 6, 8). После выдоха – задержка дыхания прежней продолжительности (2, 3, 4 шага) или несколько короче в случае возникновения неприятных ощущений. Количество повторений определяется самочувствием. В ходе повторений продолжительность вдоха может возрасти до 12 шагов и более, а в связи с этим может возрасти и задержка дыхания» (Там же, С. 65).

Отличие третьего упражнения от второго состоит только в осуществлении выдоха: «толчками через плотно сжатые губы» (Там же, С. 65). Злоупотребление этими упражнениями не рекомендуется. Положительный результат растёт по мере упражняемости и на первых порах может быть малозначительным.

До этого мы вели речь о методах срочной регуляции предстартовых и стартовых состояний. Тем не менее, регуляция может производиться спортсменом вместе с тренером и заранее. Для этого разработаны нижеперечисленные методы.

**Снижение уровня притязаний** как способ снятия психического напряжения. «Выше уже говорилось, что причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложность стоящей перед ним задачи и его неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели). В этом случае целесообразно снизить требования к спортсмену. Если же спортсмен сам ставит перед собой трудные цели, имеет высокий уровень притязаний – задача осложняется. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь путем убеждения, но это чревато неприятными последствиями, демобилизацией и уходом спортсмена

от борьбы. Поэтому лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спортсмена за неудачное выступление» (Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. С. 65).

Влияние тренера на спортсмена в состоянии психического напряжения в большей мере определяет его внушаемость, т.е. его вера в те доводы, которые приводятся тренером не аргументированно. При этом спортсмен подчиняется не столько содержанию воздействия, его анализу и осмыслению, сколько форме воздействия и его источнику, т.е. лицу, дающему указания или советы.

При предсоревновательном нервно-эмоциональном напряжении внушаемость возрастает, что связано, очевидно, с увеличением тревожности и неуверенности спортсменов в исходе поединков (Джамгаров Т. Т., Румянцев В. И. Лидерство в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. 80 с.; Смоленцева В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие. СибГУФК. Омск: СибГУФК, 2008. 92 с.).

**Использование метода десенсибилизации** (снижение или устранение чувствительности к причинам, порождающим тревогу и страх). Прежде всего, составляется список ситуаций и людей, вызывающих у спортсмена тревожное состояние даже в малой степени. После этого список ранжируется в последовательности от причин, приводящих к значительным опасениям и фобиям до причин, провоцирующих небольшую степень тревоги.

Сначала спортсмену предлагаются ситуации, которые вызывают у него незначительную тревогу. После прохождения этой стадии адаптации следуют факторы среднего уровня тревоги, далее идёт более высокий уровень и так до той поры, пока спортсмен не приспособится, перестанет реагировать на все стрессогенные для него факторы.

**Моделирование соревновательных условий.** Е. П. Ильин описал метод для снижения соревновательной тревоги у спортсменов, который заключается в разумном моделировании некоторых тренировочных ситуаций, характерных для соревнований. «Например, тренеру можно неожиданно для спортсмена провести тренировку или контрольную игру в незнакомом спортивном зале, пригласить на тренировку родителей или девушку спортсмена, болельщиков, якобы, команды соперника, чтобы те освистывали воспитанников тренера и т. д. Конечно, эти методы нужно применять осторожно и после каждой такой тренировки объяснять спортсменам их смысл» (Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. С. 66).

Наиболее актуальны для психорегуляции следующие психические состояния: утомление, избыточное нервно-психическое напряжение (включая предстартовую лихорадку), выгорание, фрустрация (разочарование).

Как утверждает Гогунев Е. Н. «любое из этих приведённых состояний может меняться и уточняться, т.к. имеет собирательный характер, поэтому при подготовке к сеансу психорегуляции необходимо иметь в арсенале решение нескольких оперативных задач, направленных на восстановление работоспособности, эмоционального состояния, боевого настроения. При этом непременно должны учитываться условия каждого конкретного случая отдельно» (Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. С. 141).

«К отдельному блоку средств относятся психотехнические игры и упражнения, которые в свою очередь обозначены в трех направлениях. Первое направление связано с проблемой объективизации соревновательного опыта спортсмена. Предложенные авторами методы «обнажения» механизмов человеческой психики, такие, как организация условий для интенсивного самонаблюдения, задания на управление психическими функциями и практика групповых обсуждений стимулирует процессы осознания и расчленения внутреннего опыта спортсмена. Второе направления в использовании психотехнических игр обусловлено творческими исканиями в спорте с целью достижения высоких результатов. Третье направление – восстановление



психической работоспособности спортсмена. Основная же цель предложенных авторами психотехнических игр, по нашему мнению, развитие необходимых для спортивной деятельности психических функций: памяти, мышления, внимания, воображения, помехоустойчивости и т.п.» (Смоленцева В. Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов: дис. ... д-ра психол. наук. Омск, 2006. С. 20-21).

«Одним из средств психорегуляции можно считать ритуалы, работающие на информационно-энергетическом уровне. Это один из простейших и популярных способов воздействия на психику и поведение человека через организацию определённых внешних условий в целях стимуляции или, наоборот, снижения избыточной активности» психической деятельности (Там же, С. 21). Форма исполнения действия в ритуале, как одном из типов саморегуляции, строго канонизирована, при этом ритуальные действия попросту не несут какой-либо практической полезности и имеют чисто символическое и эмоциональное значение. Соответствующий настрой, выработку определённой стереотипной реакции прививает ритуал. В спорте среди общепринятых ритуалов встречаются церемонию поднятия флага, поздравление призёров и победителей соревнований друг друга, приветствие соперника, зрительских трибун, использование талисманов при подготовке к выступлению и т.п.).

### **Состояния сознания более высокого уровня**

Подробным изучением различных состояний сознания занимался финский психолог Антти Ревонсуо (2013 год). В своей работе он подробно описал современные сведения о психологии сознания и изменённых состояниях сознания. Итак, состояниями сознания более высокого уровня «принято считать состояния полными смысла, желаемыми и приятными, но при этом их трудно достичь или поддерживать. Они выходят за рамки нормального базового состояния сознания в том смысле, что в них человек достигает высших уровней внимания, эмоций или когнитивных способностей. В состояниях сознания более высокого уровня наш разум буквально устремляется «ввысь»» (Ревонсуо А.

Психология сознания / А. Ревонсуо; пер. с англ. А. Стативка, З. С. Замчук. СПб : Питер, 2013. С. 288).

«Состояния высокого уровня внимания могут принимать две противоположные формы. Первая – полная поглощенность объектом и сужение внимания (однонаправленность). Вторая – расширение внимания и способность одновременно охватить все сенсорно-перцептивное поле (тотальное сознание или внимательность). Такие состояния часто характеризуются отсутствием саморефлексии, особенно негативной, а также ощущением глубокого внутреннего покоя или спокойствия ума. Состояния высокого уровня эмоций, как правило, связаны с сильными позитивными чувствами благополучия, удовлетворенности, заботы, сострадания, радости, восторга или счастья. Качество внутреннего эмоционального переживания при этом характеризуются наличием интенсивного положительного аффекта и отсутствием негативного аффекта – это чистое переживание счастья» (Там же, С. 288).

«Состояния сознания более высокого уровня, связанные с вниманием, эмоциями и когнитивными элементами в различных измененных состояниях могут возникать по отдельности или в разных сочетаниях. Ниже мы рассмотрим некоторые примеры таких состояний» (Там же, С. 289).

**Медитация.** Как таковая медитация – «это не более высокое состояние сознания, а скорее ряд различных методов и практик, цель которых – управлять сознанием и изменять его. При этом медитация может привести к измененному или более высокому состоянию; иногда это и является основной задачей. Так или иначе, разные техники медитации предполагают преднамеренный контроль или манипуляцию вниманием» (Там же, С. 289).

В первом случае всё внимание длительное время направлено только на один «объект», им может быть образ, слово или фраза, собственное сердцебиение, все отвлекающие факторы должны быть устранены из сознания. Во втором случае происходит распределение внимания или своеобразное его расширение: в попытке улавливать и удерживать несколько внутренних или внешних «объектов» сразу (собственные мысли, эмоции, ощущения тела или же наоборот звуки окружающе-

го мира). Сложность задачи состоит в том, что все объекты, на которых сфокусировано сознание, должны просто «регистрироваться» им и ни в коем случае не закичиваться на каком-то одном из них. Сама по себе методика «медитации» сложна ещё и тем, что необходимо научиться пребывать в этом осознанном состоянии, тогда при постепенном углублении в эту методику, человек будет погружаться в переживание более высоких состояний посредством усиления внимания и контроля над эмоциями.

В своей работе Л. Д. Афтанас описывает динамику корковой деятельности в различных состояниях сознания. Если исследовать медитацию со стороны психофизиологических показателей, то можно утверждать, что она является нейрокогнитивным процессом, сопровождаемым изменениями в организме человека на трёх уровнях: психическом, корковом и вегетативном. Сумма изменений показателей на всех трёх уровнях в состоянии медитации отличается от привычного состояния бодрствования или сна или даже состояния аутогипнотического сна. Результаты существующих современных исследований медитации за последние годы говорят о том, что систематическая практика медитации вызывает устойчивые функциональные изменения в организме человека. Люди, долгое время практикующие медитацию, отличаются повышенной психоэмоциональной устойчивостью, снижением уровня тревожности и неврозов, более широким спектром положительных эмоций и состояний, быстрым восстановлением после экстремальных и стрессовых ситуаций.

Учёные утверждают, что «на нейровегетативном и гуморальном уровнях в условиях действия ежедневных стрессоров стресспротективные эффекты медитативной практики отражаются в снижении фоновой активности вегетативной нервной системы по данным частоты дыхания, сердечных сокращений и спонтанной электрокожной активности, а также в более низких концентрациях норадреналина и адреналина в крови» (Голошейкин С. А. Психофизиологический анализ особенностей эмоциональной реактивности у лиц практикующих медитацию: дис. канд. биологических наук: Новосибирск. 2003. 134 с.).

«Недавние исследования с использованием топографии мозга и электроэнцефалографией (далее ЭЭГ) показали, что буддийские монахи, практикующие медитацию в течение нескольких десятилетий, действительно способны входить в состояния сознания, недостижимые для новичков или непрофессионалов, – об этом свидетельствуют мощные изменения в активности мозга, коррелирующие с состоянием медитации» (Ревонсуо А. Психология сознания; пер. с англ. А. Стативка, З. С. Замчук. СПб: Питер, 2013. С. 290).

«В немногочисленных ЭЭГ-исследованиях установлено, что наряду с разнообразными динамическими проявлениями состояний измененного сознания в условиях медитации длительные занятия медитацией приводят к устойчивому увеличению тета- и альфа-мощности в различных областях коры и усилению альфа- и бета-когерентности в передне-заднем направлении коркового плана. У опытных медитаторов эти изменения биоэлектрической активности мозга сохраняются вне состояния медитации и наблюдаются в течение длительного времени. Исследования вызванной активности ЭЭГ также обнаруживают устойчивые эффекты влияния длительной медитативной практики на подготовительные и исполнительные механизмы корковых ответов» (Там же, С. 290).

В спорте при всём многообразии неблагоприятных психических состояний данная методика имела бы успех, если бы была принята и использована наравне со всеми известными методиками психорегуляции.

**Оптимальное переживание или состояние «потока».** И. А. Винер в беседе с интервьюером не единожды использует фразу, произнесённую в адрес своих воспитанниц перед выходом на помост «...попади в поток», и даёт примеры, связанные именно с этим состоянием. Попытаемся разобраться, о чём она говорит.

Оптимальное переживание – это более высокое состояние, связанное с эмоциями и предельной концентрацией внимания. «Это переживания, во время которых или после которых мы испытываем чувство глубокого удовлетворения, трепет или счастье и забываем обо всем остальном. Эмпирические исследования показывают, что люди достигают такого состояния «потока», когда в сознании есть определенный порядок: внимание устойчиво и сосредоточено на достижение

важной, трудной цели, есть внутренняя мотивация достижения этой цели ради нее самой и достаточно навыков и ресурсов как раз для того, чтобы ее достичь. Когда мы стремимся к таким целям, то на какое-то время забываем обо всем остальном, в том числе о времени, о самих себе; мы полностью поглощены действиями, необходимыми для достижения цели. У. Джемс однажды писал ... «Мое переживание зависит от того, на что я соглашаюсь обращать внимание»» (Ревонсуо А. Психология сознания; пер. с англ. А. Стативка, З. С. Замчук. СПб: Питер, 2013. С. 290). «Чтобы войти в состояние «потока», внимание должно быть полностью направлено на ту задачу, которую мы выполняем. Нужно взять под контроль то, на что мы обращаем внимание, в каком-то смысле взять под контроль содержание своего сознания, мгновение за мгновением. Управлять своим сознанием – значит управлять качеством своего переживания» (Любомирски С. Психология счастья: новый подход. СПб.: Питер, 2014. С. 184).

«Чтобы достичь состояния потока, навыки, которыми мы обладаем, и проблемы, с которыми мы сталкиваемся должны быть сбалансированы, должны соответствовать друг другу. Если сложность проблемы превышает наши навыки, это вызывает беспокойство, страх неудачи; если же задача слишком проста мы теряем мотивацию и становится скучно. Поток помогает нам оставаться активными участниками жизни, преодолевать изоляцию или отчуждение; мы наслаждаемся тем, что делаем (а не считаем это скучным и бесполезным); мы испытываем ощущение контроля и личной эффективности. Наиболее интенсивное состояние «потока», так называемый «суперпоток», граничит с мистическими переживанием абсолютной трансценденции и, поэтому, субъективно может быть одним из самых важных, позитивных, осмысленных и незабываемых переживаний в жизни» (Ревонсуо А. Психология сознания; пер. с англ. А. Стативка, З. С. Замчук. СПб: Питер, 2013. С. 291).

**Эйфория бегуна** «относится к состоянию изменённого сознания и чаще всего наблюдается при беге на длинные дистанции. Это феноменальное явление близко к состоянию «потока» и объясняется тем, что как и отдельные виды медитации, продолжительный по времени бег сопряжён с повторами – длительными,

постоянными, ритмичными паттернами действия и дыхания. Именно при выполнении длительной монотонной работы циклического характера могут возникнуть интенсивные чувства чистого счастья, потери ощущения времени, единства с природой, внутренней гармонии, безграничной энергии и парения, растворения в пространстве. В то же время снижается осознание окружающего мира и чувствительность к физическому дискомфорту или боли» (Там же, С. 292).

Мы также можем здесь перечислить такие состояния измененного сознания, как внетелесное, околосмертное или мистическое переживание, но т.к. чаще всего эти состояния не связаны со спортивной деятельностью, их описание мы опустим.

**Молитва.** «Универсальное явление, в любых религиях является средством общения с Богом, Верховной Властью или Творящей Силой. Молитвенная практика распространена во всех культурах, обладает мощной исцеляющей силой. В настоящее время в эпоху высокоразвитых медицинских технологий многие врачи убедились в том, что нельзя излечить тело, не исцелив душу, и стали назначать больным вместе с лекарственными препаратами и медитации» (Нигам В. К., Нигам С. 40 минут с Богом: научный подход к исцелению с помощью веры и молитвы: духовное путешествие хирурга. Ростов н/Д: Феникс, 2015. С. 16-17).

Подведём итог. К состояниям сознания более высокого уровня мы можем отнести различные по продолжительности и интенсивности состояния, но все они будут связаны с основополагающими положительными переживаниями человека о смысле жизни, о цели и смысле своего существования, с желаемыми и важными эмоциональными переживаниями. Для научных исследований любой вид изменённого состояния представляет серьезные сложности ввиду того, что это состояние трудно или нереально контролировать извне в условиях эксперимента; оно очень индивидуально по своему содержанию, его невозможно подтвердить стороннему наблюдателю; изредка его экспериментальные свойства нельзя описать. Однако, по прошествии времени появляется всё больше информации, подтверждающей реальность, измеримость феномена, т.е. есть конкретные, подтверждённые нейронными коррелятами изменений механизмов головного мозга.

«Сновидения, гипноз, молитва, медитация и состояние «потока» могут приводить к относительному снижению активности или функциональному разъединению областей префронтальной коры. Возможно, этим объясняются и их общие феноменальные свойства, например, полная поглощённость переживанием, отсутствие критического мышления, внутреннего диалога и изменение ощущения времени» (Ревонсуо А. Психология сознания; пер. с англ. А. Стативка, З. С. Замчук. СПб: Питер, 2013. С. 304-305).

В последнее время определился круг работ, касающихся методики психологической подготовки в спорте в общем и в частности: Алексеев А. В. (Алексеев А. В. Себя преодолеть! М.: Физкультура и спорт, 1978. 144 с.), Бабушкин Г. Д. (Бабушкин Г. Д., Диких К. В. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена: монография. Омск: СибГУФК, 2013. 239 с.), Горбунов Г. Д. (Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2007. 296 с.), Загайнов Р. М. (Загайнов Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография. М.: Сов. спорт, 2010. 231 с.; Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений. М.: Сов. спорт, 2012. 290 с.), Ильин Е. П. (Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 351 с.), Киселев Ю. Я. (Киселев Ю. Я. Победи!: размышления и советы психолога спорта. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 326 с.), Пуни А. Ц. (Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. 88 с.), Смоленцева В. Н. (Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов: монография. СибГУФК. Омск, 2003. 196 с.), Яковлев Б. П. (Яковлев Б. П. Основы спортивной психологии: учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2010. 207 с.). Более всего они ориентированы на перечисление известных психических состояний, применяемых на практике методов их регуляции и диагностики в спорте: Григорьянц И. А. (Григорьянц И. А. Психические состояния у спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие. М.: Флинта: Наука, 2004. 207 с.; Григорьянц И. А. Состояния стресса и тревоги у гимнастов и гимнасток высокой квалификации, их регуляция и управление: учеб. пособие для студентов, аспирантов, тренеров и слушателей ФПК Академии. М.: РГАФК, 1997. 114с.), Журавлев В. Д. (Журавлев Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена: метод. пособие. М., 2009. 116 с.), Марищук Л. В. (Марищук Л. В. Психология спорта: учеб. пособие. Минск: БГУФК, 2006. 147 с.), Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. (Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.), Хекалов Е. М. (Хекалов

Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие. Хабаровск: Дальневосточная ГАФК, 2001. 63 с.) и др. и еще меньшее количество работ, направленных на изучение личности спортсмена и его внутреннего мира: Иванов А. А. (Иванов А. А. Психология чемпиона: работа спортсмена над собой. М.: Сов. спорт, 2012. 111 с.), Серова Л. К. (Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2007. 115 с.), Т. Т. Джамгаров (Джамгаров Т. Т., Румянцева В. И. Лидерство в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. 80 с.) и др. Проблемы самосознания и сознания не затрагиваются вовсе. Все имеющиеся источники не дают конкретного ответа что использовать и как это использовать. Даются лишь отрывочные знания, направленные на работу со спортсменом, и лишь упоминается о том, что эта работа включает в себя ещё и психологическую коррекцию и сопровождение тренера.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что известные методы и средства психорегуляции необходимо применять с учётом особенностей вида спорта и соревновательной деятельности, личностных особенностей спортсмена, специфики психического состояния, в котором он находится. Именно с психического состояния начинается и заканчивается работа спортивного психолога, для наилучшей реализации физической и технической подготовленности спортсмена.



## Выводы по первой главе

1 В настоящее время художественная гимнастика как вид спорта предъявляет ряд требований к спортсменкам и тренерам из-за роста трудности программ, увеличения объёмов тренировочной работы, околопредельной реализации индивидуальных возможностей гимнасток, увеличения объёма специальной физической подготовки (СФП) и специальной технической подготовки (СТП) в общем объёме тренировочной работы, высоких требований к психическим и физическим способностям гимнасток. Всё это, несомненно, ведёт к росту психического напряжения спортсменок и тренеров и требует поиска подходов к его коррекции.

2 Проблема эмпирического и теоретического в психологии всегда будет актуальна, т. к. «психическое» зачастую рассматривается лишь с теоретических позиций. Психологические науки строятся на проявлении в окружающем мире какого-либо явления. Нужно измерить, замерить, взвесить, чтобы доказать правильность или ошибочность выдвинутой гипотезы. Поэтому феномен сознания, самосознания и рефлексии в теории и практике психолого-педагогических наук до сих пор является важным аспектом изучения личности обучающегося (ученик, спортсмен, воспитанник) и педагога (преподаватель, тренер, психолог и т.п.) и влияния спортивной деятельности на развитие и становление личности, принимающей участие в этом процессе.

Развитие рефлексии эмоциональных состояний может влиять на развитие тех или иных качеств личности тренера и спортсмена, а, следовательно, на развитие самосознания и личности в целом. Если личность запрещает и не принимает себя такой, какая она есть, то автоматически в той или иной степени определяет и ограничивает своё развитие и качество спортивной деятельности и жизни в целом, т.к. самосознание служит одним из главных механизмов самоконтроля в психологических ситуациях и для этого имеется целый арсенал приёмов саморегуляции. Проблема самосознания, по словам А. Н. Леонтьева, является «проблемой высокого жизненного значения, венчающей психологию личности» (Леонтьев А. Н. Дея-

тельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. М.: Политиздат, 1975, С. 228). И многочисленные теории, и разнящиеся точки зрения являются тому веским доказательством.

3 В последние годы резко возросла конкуренция в спорте. Учёные и тренеры ищут новые нетрадиционные подходы, методы интенсификации тренировочного процесса. К таким нетрадиционным подходам следует относить и разработку средств и методов контроля в спорте, построения моделей различных видов подготовки в спорте и т.п. (Каргаполов В. П. Теоретические аспекты построения моделей для контроля в спорте: учебное пособие / В. П. Каргаполов, Хабаровск: Хабаровский пед. ин-т, 1990, С. 4). Решение различных задач с помощью моделирования, которые будут повышать эффективность тренировочного и соревновательного процесса — одна из важнейших задач науки.

4 Представленные подходы при всей своей многогранности отражают единый взгляд на проблему становления психорегуляции психических состояний спортсменов как многоуровневого процесса, восходящего от элементарных форм реагирования на соревновательные или тренировочные ситуации к высшим социально-опосредованным и сознательно управляемым формам регуляции и контроля над своими состояниями, поведением и деятельностью.

## ГЛАВА 2 МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования и его методы

Исследование проводилось в несколько этапов. **Первый этап** состоял в постановке научной проблемы и определении методологического подхода к её решению. На этом этапе были выявлены особенности художественной гимнастики как вида спорта и требования, предъявляемые к психическим и физическим качествам личности спортсменок. Изучена теоретическая составляющая разработанности проблемы выбранного нами исследования: а именно, известных методик психологической подготовки в спорте, а также поиск психоспортограмм по художественной гимнастике. Одним из основополагающих моментов данного этапа было изучение и поиск различных методик изучения личности для более глубинного понимания механизмов поведения.

Основной метод исследования на данном этапе – **изучение и анализ литературных источников**. В процессе разработки темы исследования было изучено более сотни работ в области философии, психологии и педагогики, раскрывающих содержание, особенности, взгляды, подходы к психологической подготовке и сопровождению в спорте, психорегуляции и саморегуляции, осознанности спортсмена, психологической характеристики вида спорта. Это литература научного, научно-методического, учебно-методического и научно-популярного характера.

На данном этапе осуществлялся теоретический анализ научной литературы по проблемам построения модели психологической подготовки спортсменов, а также была разработана авторская психоспортограмма по художественной гимнастике (приложение А) и предложена тренерам для выявления ведущих свойств личности гимнастки. В итоге, благодаря **методу экспертных оценок**, было «проведено анкетирование 49 тренеров по художественной гимнастике из 13 различных городов России и ближайшего зарубежья. Из них 3 заслуженных тренера России, 20 тренеров высшей категории, 20 тренеров первой категории, 6

заслуженных мастеров спорта, призёров Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы из России, Белоруссии и Болгарии, которые оценивали необходимый уровень развития предложенных показателей, а участники Олимпийских игр делали ещё и самооценку» (Подгорная Ю. Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная, В. М. Карлышев, О. В. Параскевич // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 289).

На основе полученных результатов были выявлены 9 ведущих свойств личности гимнасток, акцент на развитие которых необходимо делать в тренировочном, педагогическом и психологическом процессе (подробно полученные данные будут рассмотрены в параграфе 3.3).

**Второй этап** заключался в организации основного экспериментального исследования, отборе показателей для диагностики и подборе методов и методик исследования; проведении констатирующего эксперимента, обработке полученных данных методами математической статистики; анализ и интерпретация полученных данных. На данном этапе выявлялись индивидуальные особенности спортсменов, влияющих на процесс обучения и тренировки (психотип и самосознание).

Для эффективного и качественного взаимодействия со спортсменами, понимания их сущностных особенностей считывания, восприятия информации и принятия решения, взаимодействия с реальностью и объяснения причин их поведения мы провели социотипическое/психотипическое исследование (по Е. С. Филатовой), в котором приняло участие 170 спортсменов (для понимания и выявления общих закономерностей) в возрасте от 13 до 25 лет, занимающихся:

- 1) технико-эстетическими видами спорта (художественная и спортивная гимнастика, фигурное катание, акробатика) в спортивных школах олимпийского резерва в количестве 75 человек из городов Челябинска, Волгограда и Самары (МСМК – 3 человека, МС – 15, КМС – 24, I спортивного разряда – 33);
- 2) единоборствами (тхэквондо, дзюдо, кикбоксинг) в спортивных школах олимпийского резерва в количестве 35 человек (Там же, С. 427) из городов Че-

лябинской области (МСМК – 1, МС – 3, КМС – 20 (из них 7 перспективных), I спортивного разряда – 11);

3) циклическими видами спорта (плавание, легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, многоборье, лыжные гонки, конькобежный спорт) в спортивных школах олимпийского резерва в количестве 35 человек из (Там же, С. 427) городов Челябинской области (МСМК – 1, МС – 6, КМС – 15, I и II спортивного разряда – 13);

4) игровыми видами спорта (волейбол, баскетбол) в спортивных школах олимпийского резерва в количестве 25 человек из города Челябинска (Там же, С. 427) (КМС – 13 (из них 5 перспективных), I спортивного разряда – 12 (из них 3 перспективных)). Результаты данной работы были отражены ранее в нашей статье (Подгорная Ю. Н. Психотипические особенности спортсменов разнообразных видов спорта и с разной степенью успешности спортивного совершенствования / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 427)

К перспективным спортсменам тренеры относили тех спортсменов, кто выиграл Первенство России или Европы, стал членом национальной сборной команды по юниорам в избранном виде спорта и показывает стабильно высокие результаты на соревнованиях. Результаты психотипических исследований подробно представлены в нашей работе (Подгорная Ю. Н., Карлышев В. М. Социотипические особенности как фактор и условие организации психологической подготовки и реализации спортсменов. Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. 10. С. 128-134), здесь мы упоминаем их лишь потому, что полученные данные позволили выявить общие закономерности и исключения из них, а также свести имеющиеся сведения к единому знаменателю и дать соответствующие рекомендации в спорте.

В ходе проведения эксперимента нами были составлены и внедрены рекомендации для тренеров, спортсменов и родителей в зависимости от психотипа спортсмена (о чём речь подробно будет идти в параграфе 3.4 и в отдельно вынесенных рекомендациях). Все гимнастки экспериментальной и контрольной группы в количестве 44 человек, принимавшие участие в

эксперименте для достоверности полученных результатов были протестированы также по методикам В. В. Гуленко и И. Вайсбанда (для определения психотипа).

Для выявления тенденций развития самосознания у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, в процессе психологической подготовки и освоения психорегуляции был использован многомерный опросник исследования самоотношения В. В. Столина – С. Р. Пантелеева, позволяющий раскрыть 9 сторон самосознания (открытость, самоуверенность, саморуководство, зеркальное Я, самооценność, самопринятие, самопривязанность, конфликтность, самообвинение). Методика предназначена для углублённого изучения сферы самосознания личности, включающая различные аспекты (когнитивные, динамические, интегральные). Все полученные результаты и выявленные нами закономерности представлены в параграфе 4.3. А также были проведены исследования личностной тревожности, психической надёжности, психической устойчивости к соревновательным стресс-факторам, аутогенной нормы и вегетативного коэффициента по методике цветового теста М. Люшера и измерение кожно-гальванической реакции с помощью прибора «Биоэнергопотенциометр», влияющих на соревновательную деятельность спортсменок.

Обобщение полученных данных стало отправной точкой для формирования контрольной и экспериментальной групп и проведения психологического эксперимента.

Итак, на втором этапе были использованы следующие методы:

– **наблюдение** – один из основных психологических исследовательских методов, включающий анализ состояния спортсменок по внешним признакам (мимика, потливость, напряжённость и т.п.) и особенностей поведения гимнасток (активность – пассивность, раздражительность – спокойствие, расслабленность – напряжённость) во время тренировочного и соревновательного процесса;

– **психолого-педагогическое тестирование, анкетирование.** Выявить одно или другое состояние спортсмена можно лишь с учётом комплекса данных, которые будут отражать степень активности различных функциональных систем организма (физические, психические, вегетативные, двигательные), а также эмо-

циональные особенности, поэтому нами был использован комплекс диагностических тестов.

**На третьем этапе** осуществлялось проведение и проверка эффективности модели реализации психологической подготовки квалифицированных гимнасток 13-17 лет. В формирующем эксперименте приняли участие 44 учащихся МБУ СШОР по художественной гимнастике «Гармония» города Челябинска, из них были сформированы экспериментальная и контрольная группы по 22 человека каждая. На начало эксперимента группы имели одинаковый уровень спортивной квалификации. Модель реализации психологической подготовки проводилась в течение восьми месяцев (курс рассчитан на 70 часов аудиторных занятий плюс работа на соревнованиях; зависит от количества проведенных стартов, в среднем 30 часов). В контрольной группе проводились занятия по классической схеме методики психологической подготовки без углублённого изучения личностных особенностей (в объёме 100 часов).

Согласно современному Федеральному стандарту спортивной подготовки по художественной гимнастике (Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика/ Министерство спорта Российской Федерации. М.: Сов. спорт, 2013. 31 с.) психологической подготовки, как одного из видов, наряду с технической, тактической и теоретической, ни на одном из этапов спортивной подготовки нет. К нашему сожалению, в рамках исследования мы были вынуждены выйти за рамки государственных стандартов, чтобы более качественно оценить эффективность предложенной модели.

**Четвёртый этап** заключался в оформлении диссертации. Был проведён анализ, обобщение, математическая обработка и интерпретация всех полученных данных и результатов эксперимента. Сделаны выводы и предложены рекомендации в зависимости от задач исследования.

Основными методами на данном этапе явились:

– **методы математической статистики, корреляционного анализа.**

Для проверки достоверности полученных результатов в ходе исследования ис-

пользуется метод сравнения параметрических данных (несвязанных и связанных между собой выборок).

Производится математико-статистическая обработка данных эксперимента при помощи программы **Microsoft Excel**.

Определение средней арифметической величины показателей дает возможность сравнивать результаты и при неодинаковом количестве попыток фиксировать параметры. Анализ вариативности показателей вычисляется с помощью среднего квадратического отклонения. Также определялись границы доверительного интервала при уровне вероятности 95 % (с помощью коэффициента Т-критерия Стьюдента) и вычисляется ошибка средней арифметической для характеристики точности измерения средней величины, что может быть использовано для прогноза результатов по данным параметрам при предстартовом измерении отдельно для каждого спортсмена.

Коэффициент Альфа-Кронбаха ( $\alpha$ -Кронбаха) показывает внутреннюю согласованность характеристик, описывающих один объект, но не является показателем гомогенности объекта. Коэффициент часто используется в психологии при построении тестов и для проверки их надёжности.

U-критерий Манна-Уитни (англ. *Mann-Whitney U-test*) – статистический критерий, используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками. Другие названия: критерий Манна-Уитни-Уилкоксона (англ. *Mann-Whitney-Wilcoxon, MWW*), критерий суммы рангов Уилкоксона (англ. *Wilcoxon rank-sum test*) или критерий Уилкоксона-Манна-Уитни (англ. *Wilcoxon-Mann-Whitney test*). Реже: критерий числа инверсий. Критерий Краскела-Уоллиса предназначен для проверки равенства медиан нескольких выборок. Данный критерий является многомерным обобщением критерия Манна-Уитни-Уилкоксона. Критерий Краскела-Уоллиса является ранговым, поэтому он инвариантен по отношению к любому монотонному преобразованию шкалы измерения. Известен также под названиями: H-критерий Краскела-Уоллиса.



## 2.2 Методики исследования

**В работе используются следующие методики оценки:**

1) «социотипический опросник Е. С. Филатовой, содержащий 10 частей по 4 вопроса, направленный на выявление ведущих функций (по К. Г. Юнгу: мышление, чувства, сенсорика, интуиция) и типа установки (экстраверсия или интроверсия)» (Подгорная Ю. Н. Психотипические особенности спортсменов разнообразных видов спорта и с разной степенью успешности спортивного совершенствования / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 427). Для достоверности полученных результатов все гимнастки были протестированы также по методикам В. В. Гуленко (72 вопроса) и И. Вайсбанда.

Функция, занимающая первое место, называется ведущей; функция, находящаяся на второй позиции, называется вспомогательной. Третье место занимает тип установки на взаимодействие с реальностью: экстраверсия или интроверсия. Благодаря сочетанию ведущей функции, представленной в экстравертированной или в интровертированной установке, и вспомогательной, можно дать общую характеристику типу личности, её особенностям, сильным качествам (так сказать ресурсам) и тем механизмам, которые в экстремальных ситуациях начинают руководить личностью (подсознательным или «теневым», как утверждал К. Г. Юнг) (Там же, С. 428);

2) многомерный опросник исследования самоотношения В. В. Столина – С. Р. Пантелеева содержит 110 утверждений, распределенных по 9 шкалам (открытость, самоуверенность, саморуководство, зеркальное Я, самооценочность, самопринятие, самопривязанность, конфликтность, самообвинение). Методика предназначена для углублённого изучения сферы самосознания личности, включающая различные аспекты (когнитивные, динамические, интегральные);

3) оценка личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина для определения тревожного состояния с учётом его глубины. Тревожность определяет индивидуальную чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Как черта личности она характеризует в той или иной степени склонность испытывать в большинстве ситуаций опасения, страх. Тревожность

спортсмена связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревожность измеряется и как состояние. В частности, опросник Спилбергера состоит из двух подшкал: измерение тревожности и как свойства личности, и как эмоционального состояния. Личностная шкала самооценки включает 20 вопросов. Суммарный показатель по шкале интерпретируется следующим образом: до 30 баллов – низкая тревожность (такой человек устойчив, спокоен, уравновешен), 31-43 балла – умеренная (такой человек способен справляться с ситуацией и управлять своими эмоциями), свыше 44 баллов – повышенная тревожность, постоянно дестабилизирующая личность, от 46 до 54 баллов – тратят на свои страхи очень много энергии (Маришук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. С. 52);

4) анкета психической надёжности (разработана В. Э. Мильманом в 1976 году), включающая в себя такие компоненты, как соревновательная эмоциональная устойчивость, саморегуляция, мотивационно-энергетический компонент и стабильность-помехоустойчивость. Психическая надёжность рассматривается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях. Показателями соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ) являются: характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления. Показателями саморегуляции (СР) – умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функций самоконтроля над своими действиями. Показателями мотивационной сферы (МЭ) – любовь к спорту вообще и к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях. Показателями стабильности и помехоустойчивости (Ст-П) – устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков, спортивной техники. Сокращённый вариант анкеты психической надёжности включает 22 вопроса (Гогунев Е. Н. Психологические основы

в физическом воспитании и спорте; Восточный ин-т экономики, гуманитарных наук, управления и права. Уфа: Восточный ун-т, 2006. 408 с.);

5) анкета психической устойчивости к соревновательным стресс-ситуациям, характеризующая три фактора, влияющих на психическую устойчивость спортсмена: социально-психологические влияния, объективные ситуации соревнования и ситуации «успеха – неудачи» (стабильность вегетативных функций). Спортсмену предлагается перечень стресс-ситуаций, наиболее часто встречающихся в соревновательной деятельности. Каждая ситуация предусматривает три варианта оценки степени её воздействия на спортсмена (часто, иногда, редко). Таким образом, спортсмен даёт самооценку субъективных реакций на соревновательные стресс-ситуации;

б) цветовой тест М. Люшера для определения аутогенной нормы (АТ) и вегетативного тонуса (КВ) (Бабушкин Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учеб. пособие. Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. 328 с.). Хорошо известно, что воздействие цвета может вызвать у человека как физиологический, так и психический эффект. Поскольку эмоциональное отношение к цвету может характеризоваться или предпочтением его (выбором), или безразличием, или отказом (негативной оценкой), то оно используется в психодиагностике (Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. С. 131-132). Итак, считается, что при нормальном психофизиологическом состоянии испытуемого основные цвета должны находиться на первых пяти местах, а дополнительные – на последних. Если они расположены иначе, это служит указанием на наличие какого-либо психологического конфликта или состояния физиологического неблагополучия, являющихся источниками тревоги (это может быть, как состояние тревоги, так и неадекватность, безуспешность компенсаторного поведения). По мнению М. Люшера, АТ – норма является своеобразной мерой гармоничности или внутренней оптимальности нервно-психического состояния человека, а КВ «является весьма чувствительным показателем, реагирующем на такие изменения в эффективном состоянии человека, которые не удается выявить с помощью других методов»

(например, преобладание трофотропного или эрготропного реагирования). Автор использовал этот показатель для определения изменений психофизиологического состояния, таких как парасимпатикотония, недовосстановление, болезненное состояние или затруднения в переносимости нагрузки (т.е. о необходимости волевых усилий) (Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. 191 с.; Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие. Хабаровск: Дальневосточная ГАФК, 2001. 63 с.);

7) методика биоэлектрорепотенциометрии (БЭП) – измерение кожно-гальванической реакции с помощью прибора «Биоэнергоспотенциометр». Измерения отражают вегетативную активацию и энергетическую составляющую организма, связанную с эмоцией. Как известно, у человека на теле имеется 2-3 миллиона потовых желез, причем на ладонях и подошвах их в несколько раз больше, чем на других участках тела. Их главная функция – поддержание постоянной температуры тела. Однако некоторые потовые железы активны не только при повышении температуры тела, но и при сильных эмоциональных переживаниях, стрессе и разных формах активной деятельности субъекта. Электрическая активность кожи обычно используется как показатель такого «эмоционального» и «деятельностного» потоотделения (Альдерсонс А. А. Механизмы электродермальных реакций. Рига: Зинатне, 1985. 129 с.; Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Худадов Н. А. Сравнительный анализ уровня развития некоторых психофизиологических функций у боксеров высокой квалификации // Бокс : Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1975. С. 19-21.; Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания : деятельность и состояния: учеб. пособие. М.: Просвещение, 1980. 199 с.; Психофизиология: учебник для вузов / под ред. Ю. И. Александрова. 3-е изд., доп. и перераб. СПб.: Питер, 2007. 464 с.), которая фиксируется в относительных единицах. Динамика БЭП отражает эмоциональную лабильность или устойчивость.

### ГЛАВА 3 ПОДХОДЫ К РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

#### 3.1 Потребность в разработке и реализации модели психологической подготовки квалифицированных гимнасток

Обоснование необходимости и практической значимости научно-обоснованного содержания моделирования психологической подготовки детей на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в художественной гимнастике базировалось на анализе различных психологических показателей.

В нашем исследовании приняли участие 44 спортсменки в возрасте от 13 до 17 лет. Данные, полученные в ходе нашего эксперимента, говорят о том, что в ходе спортивной деятельности спортсмены нарабатывают свои приёмы психорегуляции, но не всем это удаётся на достаточно высоком уровне. Опрос спортсменов и тренеров позволяет подтвердить результаты, полученные Смоленцевой В. Н. «о недостаточном уровне их знаний о психических состояниях, средствах психорегуляции, их использовании и значимости в подготовке спортсменов. Большинство спортсменов и тренеров (85 %) осознают роль психологической подготовки в достижении спортивных результатов и необходимости занятий по формированию умений психорегуляции» (Смоленцева В. Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов: дис. ... д-ра психол. наук. Омск, 2006. 314 с.), но эта работа происходит спонтанно и эпизодически.

Необходимость вопроса психологической подготовки и сопровождения спортсмена и тренера вызвана нестабильностью выступлений гимнасток на соревнованиях, снижением уровня мотивации к занятиям спортом (в связи с чередой неудач на соревнованиях), а также внутриличностными конфликтами, возникающими в связи с этим.

В ходе нашего исследования было выявлено, что 76 % гимнасток имеют низкий уровень психической надёжности и устойчивости, высокие показатели

личностной тревожности, что подтверждается и более объективными показателями биоэлектростимуляции и цветового теста М. Люшера (коэффициента вегетатики и аутогенной нормы).

При этом гимнастки часто во время выступлений не могли справиться с волнением и выполнить программу соревновательных упражнений на том уровне физической и технической подготовленности, который они показывали на тренировках, прикидках или соревнованиях более низкого ранга. Это позволяет говорить о необходимости психологической подготовки в спорте.

Все респонденты были поделены на две группы и результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, были математико-статистически проверены. До эксперимента (таблица 1, 2) различия показателей в экспериментальной и контрольной группе статистически незначимы, что говорит об однородности сформированных групп.

Таблица 1 – Различия показателей личностных особенностей квалифицированных гимнасток экспериментальной и контрольной группы до эксперимента (Т-критерий Стьюдента)

	Психическая надёжность			Личностная тревожность			Психическая устойчивость		
	$\bar{x}$	tp	P	$\bar{x}$	tp	P	$\bar{x}$	tp	P
Экспериментальная группа	-8,3	0,16	>0,05	43	0,55	>0,05	38,1	1,32	>0,05
Контрольная группа	-8,7			44,6			41,1		

Как показано в таблице 1, результаты исследования личностных особенностей гимнасток и психических состояний подтверждаются следующими результатами выступлений на соревнованиях и характерными реакциями поведения: как отмечают сами спортсменки, очень много внимания и внутренней энергии они уделяют на резкие замечания тренера (критику); на соревнованиях появляется волнение не только перед предстоящим выступлением, но еще и страх перед самим тренером, что явно влияло на результативность всей спортивной деятельности. Как отмечают девочки: «Когда кричит тренер, работать совсем не хочется». Сбивающими соревновательными стресс-факторами чаще всего выступали предыдущие неудачи на старте, чрезмерное волнение, постоянные

мысли о необходимости выполнения задач, зрительные, акустические и тактильные помехи, а также реакция зрителей. Очень часто случалось так, что после потери предмета во время выступления не удавалось сохранять спокойствие и уверенность до конца и качественно отработать свою программу.

Таблица 2 – Различия психофизиологических состояний и вегетативного компонента квалифицированных гимнасток экспериментальной и контрольной группы до эксперимента (Т-критерий Стьюдента)

		До эксперимента		
		$\bar{x}$	tp	P
<b>Биоэлектрорепотенциометрия</b>	ЭГ	32,50	2,7	< 0,05
	КГ	20,50		
<b>Цветовой тест М. Люшера (КВ)</b>	ЭГ	1,40	1,11	> 0,05
	КГ	1,51		
<b>Цветовой тест М. Люшера (АТ)</b>	ЭГ	11,00	0,17	> 0,05
	КГ	11,70		

Как видно из таблицы 2, показатели биоэлектрорепотенциометрии до эксперимента в экспериментальной группе статистически выше, чем в контрольной. По остальным показателям нет статистических различий.

В случае нашего экспериментального исследования мы говорим о необходимости дополнения и углубления знаний о личности спортсмена не только в спорте высших достижений, но и о личности тех спортсменов в городах России, которые не являются ведущими центрами по развитию художественной гимнастики, но принимают деятельное участие в развитии этого вида спорта, детей и их родителей. Очень часто мы сталкиваемся на соревнованиях с проблемами стабильности выступлений и мотивации к занятиям спортом. Вынужденные самостоятельно искать ответы на интересующие нас вопросы за неимением должных специалистов в государственных учреждениях, мы пришли к следующим выводам:

1) по мнению тренеров и нашим наблюдениям, наличие спортивных психологов во всех государственных спортивных школах олимпийского резерва будет решать многие задачи по воспитанию спортсменов, помощи тренерам, пси-

хологической подготовки и сопровождения спортсмена и тренера, т.к. в помощи психолога нуждается не только спортсмен (и его родители), но и сам тренер;

2) результаты выступлений гимнасток на соревнованиях, выступающих по программам I спортивного разряда и выше, при должной технической подготовке говорят о необходимости психологической подготовки, а при необходимости психологического сопровождения спортсмена и тренера (т.к. в соревновательной ситуации тренер не всегда знает как качественно настроить спортсмена, в свою очередь спортсмен в условиях экстремальной деятельности теряется в окружающей обстановке, своих эмоциях и не может совладать со своим телом);

3) есть потребность в информационном и практическом блоке по развитию самосознания и самопринятия у спортсменов на этапах спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Как известно, психологическая подготовка спортсмена включает в себя: общую психологическую подготовку, специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию, коррекцию психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям и подготовку к длительному тренировочному процессу.

Цель общей психологической подготовки спортсмена – повышение потенциальных возможностей и развитие профессионально важных качеств в избранном виде спорта (спортивного интеллекта, психомоторных качеств, специализированных психических функций и т.п.), а также формирование личности спортсмена и межличностных отношений (в команде/коллективе).

Цель специальной психологической подготовки – формирование такого психического состояния, при котором спортсмен сможет в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для качественного выступления на соревнованиях на пределе своих возможностей (до, во время и после соревнований).

Какими теоретическими и практическими знаниями должна быть наполнена общая психологическая подготовка спортсмена для «формирования личности» в спорте; как выделить сущностные черты каждой личности, помочь раскрыть по-



тенциал, устранить или трансформировать внутренние конфликты «экологичным» (безопасным) путём; какие именно профессионально важные психические качества необходимо формировать и развивать в художественной гимнастике. Эти вопросы и выше обозначенные выводы натолкнули нас на необходимость разработки модели психологической подготовки спортсменок в художественной гимнастике.

### **3.2 Разработка организационно-технологического и содержательного блоков модели психологической подготовки**

Многогранность подготовки спортсменов – вполне понятное явление. Все виды подготовки должны составлять содержание тренировочного процесса и разумно планироваться и реализовываться в рамках многолетней подготовки. Сосредоточенность на физической, технической, тактической, функциональной подготовке спортсменов вполне необходима на всех стадиях тренировки. Наиболее слабым звеном в совершенствовании спортсменов, как показывает практика, является психологическая подготовка, которая чаще строится на знаниях и готовности тренера к ней и личностных особенностях самого спортсмена.

Как было сказано ранее, более 70 % тренеров затрудняются в реализации психологической подготовки в тренировочном процессе. Наличие общих теоретических рекомендаций в программе для детско-юношеских спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва без расшифровки содержания практической работы затрудняет её реализацию в тренировке и полностью определяется мастерством тренера. (Подгорная Ю. Н. О моделях психологической подготовки в спорте / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, 2017. Т. 1. С. 111). Лишь в единичных видах спорта психологическая подготовка занимает достойное место в работе со спортсменами и это видно по результатам их стабильных и

триумфальных выступлений. Недостаточная готовность тренеров к её реализации нам видится в отсутствии модели психологической подготовки в самой спортивной психологии. В последние годы появляются и предлагаются подходы к системной и последовательной её реализации, но пока они реализованы у отдельных авторов и проверяются на отдельных видах спорта и спортсменах. Разработка таких моделей (а она и не должна быть одна, а строиться с учётом вида спорта, этапа подготовки и особенностей спортсмена) – насущная задача в каждом виде спорта и требующая научной проверки её эффективности. Попытки построения таких моделей осуществлялись разными авторами и уже имеются в научной литературе (Горбунов Г.Д. (Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2012. 311 с.), Малкин В. Р. (Малкин В. Р., Рогалева Л. Н. Психология спорта : учеб. пособие. Екатеринбург: Уральский гос. технический ун-т, 2008. 261 с.), Сопов В. Ф. (Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Метод. пособие. М.: 2010. 120 с.), Серова Л. К. (Серова Л. К. Психология личности спортсмена: учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2007. 115 с.), Стамбулова Н. Б. (Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры: учеб. пособие. СПб., 1999. 367 с.)).

Каждая из них по-своему описывает содержание и организацию психологической подготовки с учётом понимания и возможностей самих авторов, окружающих их условий и индивидуальности спортсменов. Можно условно выделить процессуальные: целевые, структурные, содержательные, этапные, пошаговые реализационные и др. модели, позволяющие акцентированно воздействовать на спортсмена в конкретный момент подготовки с учётом проблемности его совершенствования.

Однако отсутствие единого понимания внутреннего мира человека психологами, его уровней и их содержания не позволяют построить единую методологию психологической подготовки спортсмена. Сложность создания разумной многоуровневой модели вызвана теорией и спецификой вида спорта, индивидуальными возможностями спортсмена, уровнем и этапом подготовки, условиями и многим другим.

Дело в том, что любая модель всегда ограничена множеством рамок и условий и раскрывает работу на отдельных уровнях реальности или в конкретных направлениях работы. Но если она не затрагивает все уровни реальности и их составляющие, то эффективность её эпизодическая или привязана к конкретным условиям. Именно об этом часто говорят сами разработчики и тренеры.

Нами предлагается следующий организационно-технологический блок модели (рисунок 2) психологической подготовки гимнасток, позволяющий выделить последовательные шаги в работе со спортсменками.

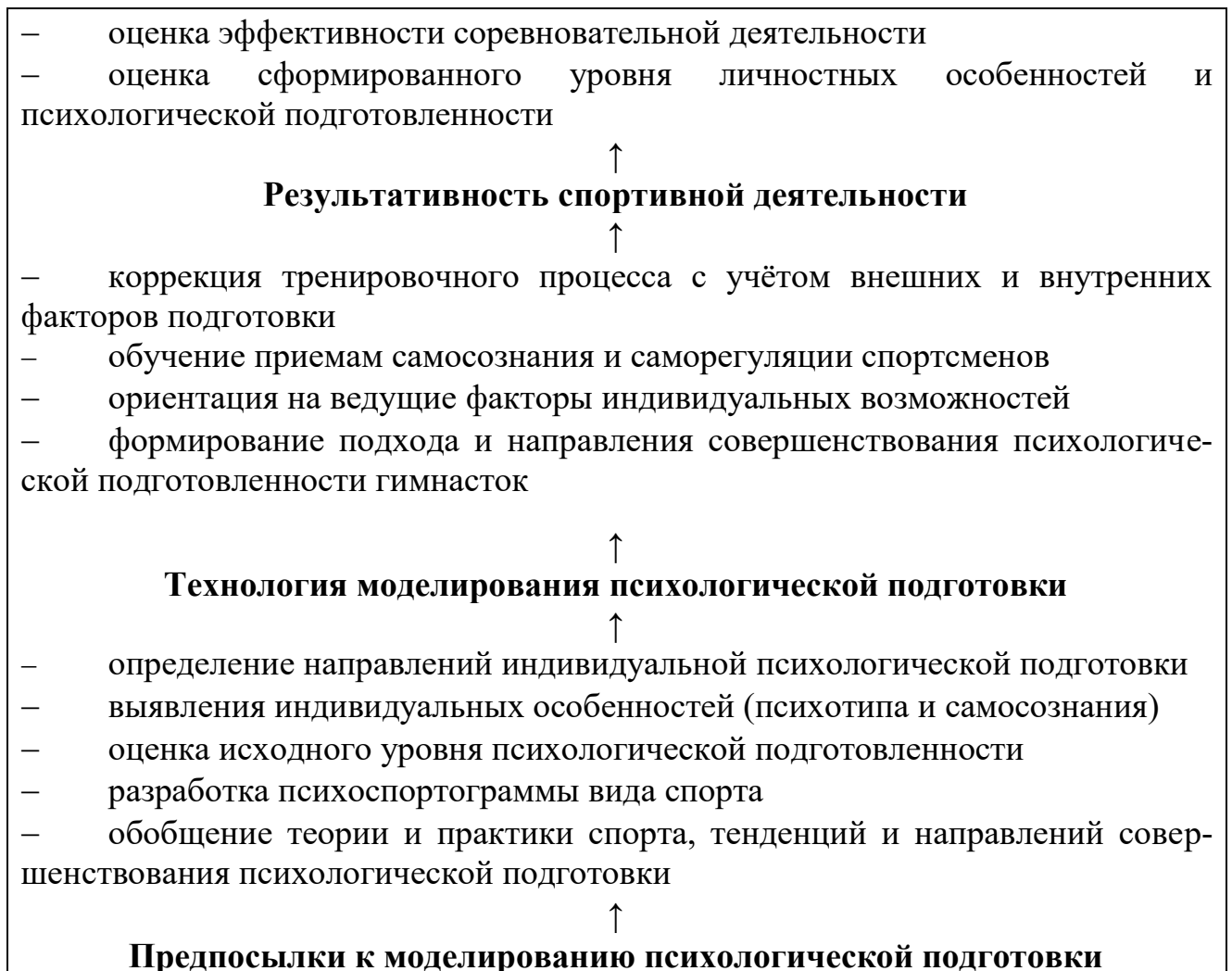


Рисунок 2 – Организационно-технологический блок модели психологической подготовки гимнасток

В модель включены три взаимосвязанных и взаимообусловленных уровня, обеспечивающие совершенствование психологической подготовки: первый уровень включает предпосылки к моделированию психологической подготовки,

выделенные в предварительных исследованиях; второй уровень отражает содержание и организацию психологической подготовки с учётом ведущих особенностей подготовки гимнасток; третий уровень обеспечивает проверку освоенности и эффективности психологической подготовки в проводимом эксперименте. Каждый из представленных уровней модели включает содержание и его технологическое решение.

Но в условиях нашего исследования разрабатывался и реализовывался следующий содержательный блок модели (рисунок 3) психологической подготовки.

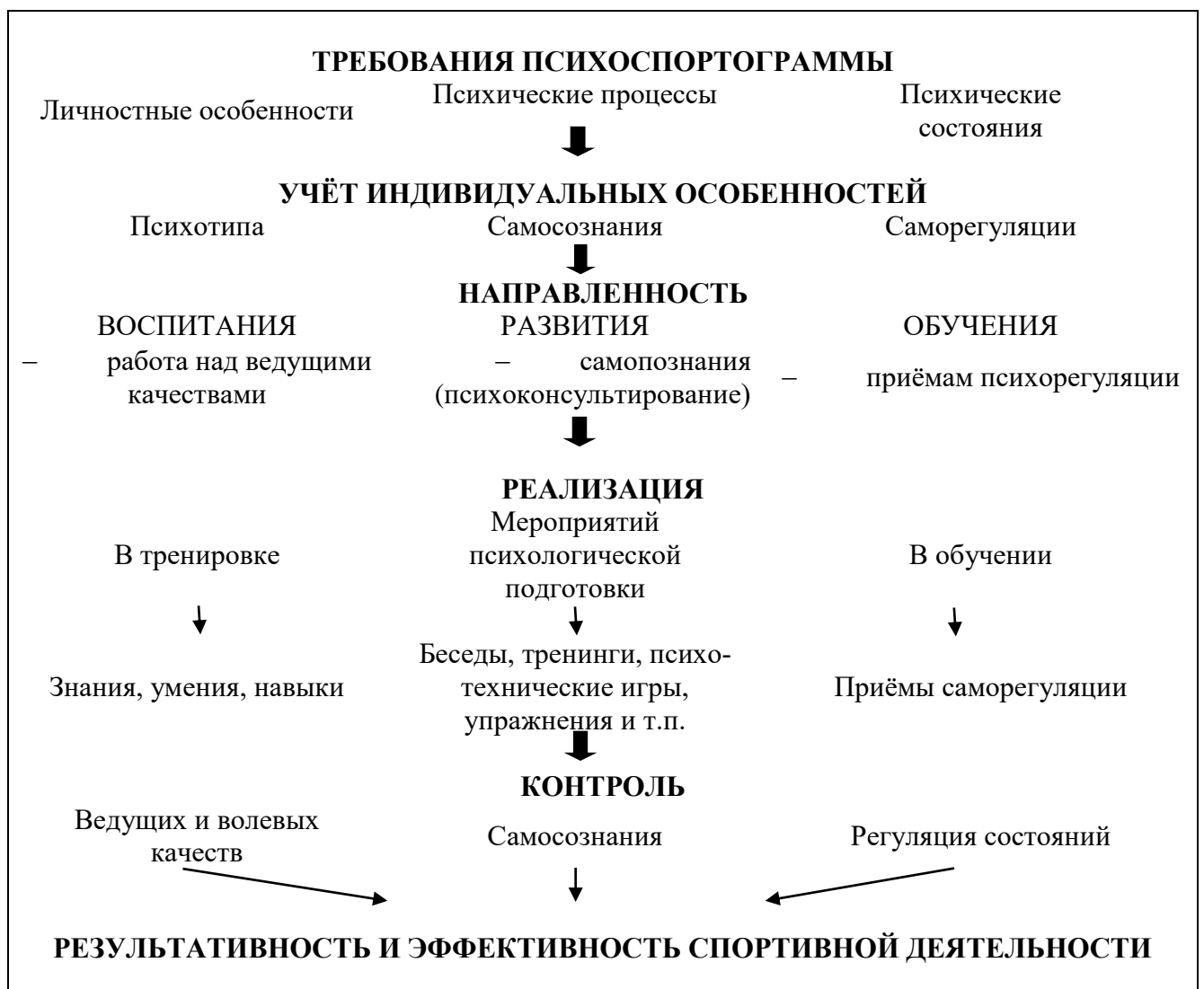


Рисунок 3 – Пошаговая реализация содержательного блока модели психологической подготовки

Оба представленных блока модели позволяют увидеть ключевые аспекты психологической подготовки гимнасток в формирующем психологическом эксперименте. Обобщённая технологическая модель психологической подготовки будет представлена в параграфе 4.1.

### **3.3 Разработка психоспортограммы по художественной гимнастике как фактора рационализации психологической подготовки гимнасток**

Психологическая подготовка в спорте, описанная в трудах отечественных и зарубежных психологов, рассматривает подробный перечень объективных и субъективных факторов, обуславливающих формирование личности и развитие психических функций под воздействием определённых видов человеческой деятельности (Подгорная Ю. Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная, В. М. Карлышев, О. В. Параскевич // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 288). Подобные характеристики в практическом варианте получают название «психоспортограммы» в различных видах спорта.

Однако аналогичные характеристики в большинстве случаев касались в основном условий и требований к достижению профессионального мастерства, оставляя в стороне требования к личностным качествам субъекта деятельности, минуя при этом комплексный и системный подход в характеристике требований. На этапе начального отбора задача педагога (тренера, психолога) состоит в первичной профориентации ребёнка в тот или иной вид спорта. Зачастую, имея физическую одарённость, спортсмен в дальнейшем не может справиться психологически с требованиями избранного вида спорта. Как оценить психические данные спортсмена, является трудновыполнимой задачей для тренера (Там же, С. 288-289).

Ещё более сложным механизмом является выявление модельных характеристик спортсменов высокого класса, т.к. знания в этой области педагоги и психологи представляют слишком обобщенно. Модели представителей

определенной специализации со стандартными показателями психических качеств и возможными компенсациями отстающих звеньев являются практическим следствием психограмм (психических характеристик вида спорта). Психологические профили с описанием предъявляемых требований к личности спортсмена и особенностей вида спорта и называются психоспортограммой (Там же, С. 289).

В спортивной психологии до сих пор проблема составления психоспортограммы или психологического профиля спортсмена остается актуальной, т.к. требования растут, а без знаний особенностей вида спорта и требований, предъявляемых к внешним и внутренним качествам спортсмена, невозможно построить качественную работу, направленную на достижение максимально возможных результатов (Там же, С. 289).

Мы попытались систематизировать психоспортограмму по художественной гимнастике, т.е. систему требований, предъявляемых к спортсмену, свойствам его нервной системы и темпераменту, психическим процессам, качествам характера (волевой блок), способностям и задаткам (приложение А), и в развернутом виде предложили её тренерам-преподавателям по художественной гимнастике для определения тех качеств личности и психики, к которым надо стремиться в процессе спортивного совершенствования.

Проведено анкетирование 49 тренеров-преподавателей по художественной гимнастике. Из них 3 заслуженных тренера России, 20 тренеров высшей категории, 20 тренеров первой категории, 6 заслуженных мастеров спорта (далее ЗМС), призёров Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы из России, Белоруссии и Болгарии, которые оценивали необходимый уровень развития предложенных показателей, а участники Олимпийских игр делали ещё и самооценку (Там же, С. 289).

Для оценки различий среди тренеров с разным стажем работы и квалификации был вычислен Н-критерий Краскела-Уоллиса, критерий М-Уитни; для проверки согласованности оценок тренеров был вычислен коэффициент  $\alpha$ -Кронбаха и корреляция оценок каждого эксперта с общими оценками. Для того,

чтобы определить, какой тренер лучше оценивает работу, был проведен анализ баллов каждого эксперта с общим баллом по каждой шкале. Данные занесены в таблицу и было рассчитано среднее значение корреляции баллов экспертов.

На основании полученной информации о средних значениях, т.к. группа имеет высокий уровень согласованности, был построен психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике (таблица 3) и выделены наиболее значимые качества для данного вида спорта (Подгорная Ю. Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная, В. М. Карлышев, О. В. Параскевич // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 289).

Таблица 3 – Психоспортограмма по художественной гимнастике

	Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Примечание / обеспечение
Свойства н.с.	Сила <b>нервной системы</b> (далее <b>н.с.</b> )							7,2				Устойчивость к сбивающим факторам; приспособляемость, гибкость поведения
	Уравновешенность н.с.							7,5				
	Лабильность н.с. (скорость протекания элементарных циклов возбуждения в нервной и мышечной тканях)							7,0				
Свойства темперамента	Сенситивность (чувствительность к происходящему)					5,1						Эмоциональность, энергичность, целенаправленность, сосредоточенность, находчивость
	Реактивность						6,5					
	Активность							7,1				
	Темп реакций							7,8				
	Пластичность							7,5				
Психические процессы	<b>Ощущения (виды):</b>											
	Зрительные							7,5				Видение предмета, других спортсменов, границ площадки
	Слуховые							7,3				Музыкальность
	Мышечно-двигательные								8,9			Психомоторика (координация)
	Ощущения равновесия								8,6			
	<b>Восприятия (виды):</b>											
	Времени								7,5			

Продолжение таблицы 3

		Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Примечание / обеспечение		
Психические процессы		Пространства								8,4			Ощущение собственного тела и предмета в пространстве		
		Движения								8,7			Эстетичность, красота		
		<b>Внимание (свойства):</b>													
		Объём								7,7				Гимнастка должна держать в поле зрения границы площадки, предмет, других гимнасток, тренера. Частые смены деятельности. Контроль за несколькими предметами сразу	
		Концентрация									8,9			Необходимость сохранять длительное предельное внимание ко всем аспектам жизнедеятельности, включая и совершенствование в спортивной деятельности	
		Устойчивость									8,1				
		Переключение								7,5					
		Подвижность								7,3					
		Распределение							6,8						
		<b>Память:</b>													
	виды	Двигательная									8,9			Умение запоминать большое количество сложных координационных движений на продолжительный отрезок времени. Способность точно воспроизводить разученные движения и т.д.	
		Образная								7,0					
		Эмоциональная								7,3					
		Объём								7,4					
		свойства	Скорость запоминания								7,5				
			Точность									8,2			
			Прочность								7,8				
			Готовность к воспроизведению									8,4			
		<b>Мышление (свойства):</b>													
		Самостоятельность									8,3			Качества, обеспечивающие эффективность мыслительных операций в процессе деятельности	
	Глубина								7,1						
	Широта								7,0						
	Быстрота								7,8						
	Гибкость									8,0					
	<b>Воображение (виды):</b>														
	Творческое									8,5			Постоянный поиск и создание нового (элементы, образы, риски и т. д.)		
	Воссоздающее								7,8						
Характер	<b>Волевые качества:</b>														
		Выдержка и самообладание								8,6			Гимнастка должна уметь управлять мыслями, чувствами в условиях высокого эмоционального возбуждения. Рискованные элементы; преодоление и контроль волнения, страха		
		Смелость и решительность								8,0					



Продолжение таблицы 3

	Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Примечание / обеспечение	
Характер	<b>Волевые качества:</b>												
	Выдержка и самообладание								8,6			Гимнастка должна уметь управлять мыслями, чувствами в условиях высокого эмоционального возбуждения	
	Смелость и решительность								8,0			Рискованные элементы; преодоление и контроль волнения, страха и т.п.	
	Настойчивость и упорство								8,9			Сложные элементы требуют длительной отработки; сохранение энергии при столкновении с трудностями	
	Инициативность и самостоятельность								7,6			Творчество / креативность	
	Целеустремленность									9,0			Основа других волевых качеств
	Дисциплинированность / терпеливость									8,6			Умение качественно организовать свою деятельность / противостоять нарастающему утомлению
Способности и задатки	<b>Специальные:</b>												
	<i>Интеллект (психомоторные способности – координация и реакция)</i>											Все перечисленные способности непосредственно связаны со спецификой вида спорта. По наличию и развитию этих качеств можно судить о таланте гимнастке и об её перспективах в спорте	
	Способность к ритму								7,3				
	Способность к расслаблению мышц								6,6				
	Способность к ориентированию								7,4				
	Способность к равновесию								7,8				
	Способность к двигательному комбинированию								8,6				
Хореографические способности								7,9					

Как видно из таблицы 3, наиболее высокий уровень развития у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, должны иметь такие способности и качества как:

1) свойство нервной системы – уравновешенность (7,54). Напомним, что типы высшей нервной деятельности (ВНД) – это совокупность врождённых (генотип) и приобретённых (фенотип) свойств нервной системы, определяющих характер взаимодействия организма с окружающей средой и находящихся своё отражение во всех функциях организма. Уравновешенность – это баланс между процессами возбуждения и торможения или иначе – способность «сдерживать» как запредельное возбуждение (состояние активного перевозбуждения), так и запредельное торможение (сонливость, «тормозной» ступор). Уравновешенность нервных процессов в решающей степени определяет такое важнейшее приспособительное качество как адапционность, т.е. гибкую «настройку» процессов возбуждения и торможения (их пороговой чувствительности) применительно к ситуации. Потеря различных компенсаторных механизмов своей результативности всегда характеризуется неуравновешенностью нервных процессов (Подгорная Ю. Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная, В. М. Карлышев, О. В. Параскевич // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 291).

**Диагностика** – личностный опросник изучения темперамента Я. Стреляу (старший возраст); «Теппинг-тест» (определение свойств нервной системы по психомоторным показателям).

**Коррекция** – дыхательные упражнения, аутотренинг, психо- и идеомоторная тренировка, медитация;

2) свойство темперамента – темп реакции (7,89) – это врождённые и устойчивые индивидуальные особенности психики; от темпа реакции зависит скорость протекания различных психических реакций и процессов (скорость движения, скорость запоминания и т.п.) (Там же, С. 291).

**Диагностика** – методика Б. Н. Смирнова «Диагностика психодинамических свойств личности»;

3) способности и задатки – интеллект (психомоторные способности), а именно – способность к двигательному комбинированию (8,60). Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по художественной гимнастике к

спортсменкам предъявляется ряд требований для зачисления в группы на различных этапах подготовки, для диагностики в данном разделе мы предлагаем использовать именно эти нормативы, представленные в Федеральном стандарте и на их основе определять одарённость спортсмена в избранном виде спорта (таблица 4) (Подгорная Ю. Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная, В. М. Карлышев, О. В. Параскевич // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 291).

**Диагностика** – требования вида спорта на различных этапах подготовки (нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы), а также можно использовать краткий ориентированный тест (КОТ), предназначенный для диагностики общего уровня интеллектуальных способностей (Там же, С. 292).

Таблица 4 – Определение одарённости спортсмена (Сирис П. З., Гайдарска П. М., Рачев К. И. Отбор и прогнозирование в лёгкой атлетике. М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 16)

<b>Соотношение показателей</b>	<b>Характеристика способностей</b>
Высокий исходный уровень (далее и.у.) + высокий темп прироста (далее т.п.)	Очень большие способности – талант
Высокий и.у. + средний т.п.	Большие способности
Средние и.у. + высокий т.п.	
Высокий и.у. + низкий т.п.	Средние способности
Средний и.у. + средний т.п.	
Низкий и.у. + высокий т.п.	Малые способности
Средний и.у. + низкий т.п.	
Низкий и.у. + средний т.п.	Очень малые способности
Низкий и.у. + низкий темп прироста	
Непонятные тенденции	

Данная таблица позволит уже на этапах начальной подготовки сделать прогноз развития качеств каждого спортсмена в отдельности и в группе в целом и, соответственно, говорить о перспективах девочки в данном виде спорта (Подгорная Ю. Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная, В. М. Карлышев, О. В. Параскевич // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 291);

4) свойство мышления – самостоятельность (8,31). Самостоятельность мышления проявляется прежде всего в умении увидеть и поставить новый вопрос, новую проблему и затем решить их своими силами. Творческий характер мышления отчетливо выражается именно в такой самостоятельности.

**Диагностика** – тест самостоятельности мышления Л. А. Ясюкова.

**Коррекция** – необходимо использовать психотехнические игры и на протяжении всех этапов обучения давать задачи для самостоятельного их решения самостоятельности (Там же, С. 292);

5) вид памяти – двигательная (8,91) – это форма психического отражения, реализующаяся в запоминании, сохранении и последующем воспроизведении. Один из характеров психической активности – двигательная память – представляет собой запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем (может быть произвольной, произвольной и слепопроизвольной).

**Диагностика и коррекция** – набор двигательных действий, свойственных данному виду спорта, свойственных каждому этапу подготовки (Там же, С. 292);

б) свойство внимания – концентрация (8,91). Внимание – это особое состояние сознания, благодаря которому субъект направляет и сосредотачивает познавательные процессы для более полного и четкого отражения действительности. Внимание связано со всеми сенсорными и интеллектуальными процессами. Наиболее заметно эта связь проявляется в ощущениях и восприятиях. Концентрация внимания – повышение интенсивности сигнала при ограниченности поля восприятия. Концентрация предлагает не только длительное удержание внимания на объекте, но и отвлечение от всех других воздействий, не имеющих значения для субъекта в данный момент.

**Диагностика** – тест Риссу или корректурная проба Бурдона с помехами / без помех.

**Коррекция** – психотехнические игры для развития внимания («Волшебный карандаш», «Сверхвнимание», «Числа вслух», «Хромая обезьяна» и т.п.) (Там же, С. 292);

7) воображение – творческое (8,57). Воображение – это психический процесс создания новых образов на основе ранее воспринятых. Творческое воображение предполагает самостоятельное создание образов, реализуемых в оригинальных и ценных продуктах деятельности; является неотъемлемой стороной технического, художественного и иного творчества.

**Диагностика** – Е. П. Торранса (невербальный уровень) «Закончи рисунок».

**Коррекция** – проективные методики (рисунки, коллажи и др.), психотехнические игры Н. Цзен, Ю. Пахомов из раздела «На крыльях воображения», творческие задания (Подгорная Ю. Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная, В. М. Карлышев, О. В. Параскевич // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 293);

8) волевые качества (характер) – целеустремленность (9,09).

**Диагностика+коррекция** – вместо известных методик диагностики, мы предлагаем вам включать вопросы устного или письменного характера при зачислении ребёнка в спортивную школу в первую очередь его родителям (зачем они привели дочь заниматься?) И на протяжении всех этапов тренировок опрашивать спортсменок: как они понимают цель, в чем видят смысл занятий спортом и для чего он нужен вообще (в «глобальных» масштабах)? И в зависимости от получаемых ответов направлять наводящими и/или прямыми вопросами к цели и пути, ведущему к этой цели (Там же, С. 293);

9) вид ощущения – мышечно-двигательные (8,97).

**Диагностика** – пространственный тест.

**Коррекция** – технико-эстетические движения и творческие задания на примере составления упражнений по художественной гимнастике даже в форме игры (в группах, подгруппах и индивидуально) будут способствовать развитию мышечно-двигательных ощущений, особенно если это будет происходить под музыкальное сопровождение и «зеркала» себя в зеркало. Всевозможные вариации таких заданий ложатся на творческое воображение тренера (Там же, С. 293).

С помощью критерия Манна-Уитни мы сравнили две группы тренеров между собой (таблица 5), предварительно поделенных на успешных/неуспешных

(благодаря графе в анкете – количество МС, ЗМС и МСМК, выпущенных под вашим руководством, см. приложение А).

Таблица 5 – Сравнение данных тренеров-преподавателей по художественной гимнастике между собой по критерию успешен/не успешен

Название шкал	Ранг в группе «по критерию успешен»	Ранг в группе «по критерию не успешен»	Значения критерия Манна-Уитни	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
1) сила нервной системы	16,890	19,180	133,000	0,503	незначимые различия
2) уравновешенность нервной системы	17,360	18,680	141,500	0,699	незначимые различия
3) лабильность нервной системы	16,610	19,470	128,000	0,402	незначимые различия
4) сенситивность (темперамент)	18,89	17,060	137,000	0,585	незначимые различия
5) реактивность	16,080	20,030	118,500	0,220	незначимые различия
6) активность	16,170	19,940	120,000	0,258	незначимые различия
7) темп реакций	17,670	18,350	147,000	0,839	незначимые различия
8) пластичность	15,420	20,740	106,500	0,119	незначимые различия
9) зрительные ощущения	19,860	16,030	119,500	0,260	незначимые различия
10) слуховые ощущения	20,170	15,710	114,000	0,189	незначимые различия
11) мышечно-двигательные ощущения	17,610	18,410	146,000	0,808	незначимые различия
12) ощущения равновесия	19,000	16,940	135,000	0,531	незначимые различия
13) восприятие времени	17,420	17,590	142,500	0,957	незначимые различия
14) восприятие пространства	18,830	17,120	138,000	0,609	незначимые различия

Продолжение таблицы 5

Название шкал	Ранг в группе «по критерию успешен»	Ранг в группе «по критерию не успешен»	Значения критерия Манна-Уитни	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
15) восприятие движения	17,720	18,290	148,000	0,863	незначимые различия
16) объём внимания	16,810	19,260	131,500	0,464	незначимые различия
17) концентрация внимания	16,810	19,260	131,500	0,454	незначимые различия
18) устойчивость внимания	18,720	17,240	140,000	0,658	незначимые различия
19) переключение внимания	19,440	16,470	127,000	0,377	незначимые различия
20) подвижность внимания	18,330	17,650	147,000	0,836	незначимые различия
21) распределение внимания	19,860	16,030	119,500	0,262	незначимые различия
22) двигательная память	17,830	18,180	150,000	0,917	незначимые различия
23) образная память	18,440	17,530	145,000	0,787	незначимые различия
24) эмоциональная память	20,190	15,680	113,500	0,179	незначимые различия
25) объём свойств памяти	17,830	18,180	150,000	0,919	незначимые различия
26) скорость запоминания	21,000	14,820	99,000	0,069	незначимые различия
27) точность запоминания	19,810	16,090	120,500	0,266	незначимые различия
28) прочность запоминания	19,420	16,500	127,500	0,391	незначимые различия
29) готовность к воспроизведению	18,920	17,030	136,500	0,574	незначимые различия
30) самостоятельность мышления	19,000	16,940	135,000	0,535	незначимые различия
31) глубина мышления	17,580	18,440	145,500	0,799	незначимые различия
32) широта мышления	19,420	16,500	127,500	0,387	незначимые различия
33) быстрота мышления	19,030	16,910	134,500	0,516	незначимые различия
34) гибкость мышления	18,110	17,880	151,000	0,946	незначимые различия
35) творческое воображение	19,220	16,710	131,000	0,451	незначимые различия

Продолжение таблицы 5

Название шкал	Ранг в группе «по критерию успешен»	Ранг в группе «по критерию не успешен»	Значения критерия Манна-Уитни	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
36) воссоздающее воображение	16,810	19,260	131,500	0,463	незначимые различия
37) выдержка и самообладание	15,810	20,320	113,500	0,176	незначимые различия
38) смелость и решительность	17,670	18,350	147,000	0,84	незначимые различия
39) настойчивость и упорство	19,580	16,320	124,500	0,32	незначимые различия
40) инициативность и самостоятельность	21,140	14,680	96,500	0,057	незначимые различия
41) целеустремленность	17,250	18,790	139,500	0,632	незначимые различия
42) дисциплинированность/терпеливость	19,140	16,790	132,500	0,482	незначимые различия
43) способность к риску	20,580	15,260	106,500	0,114	незначимые различия
44) способность к расслаблению мышц	18,970	16,970	135,500	0,553	незначимые различия
45) способность к ориентированию	17,080	18,970	136,500	0,575	незначимые различия
46) способность к равновесию	19,060	16,880	134,000	0,523	незначимые различия
47) способность к двигательному комбинированию	17,170	18,880	138,000	0,606	незначимые различия
48) хореографические способности	19,750	16,150	121,500	0,284	незначимые различия

Как видно из таблицы 5, ни по одному из критериев нет статистически значимых различий, а значит, вне зависимости от успеха (выполненных за годы работы у подопечных количества мастеров спорта России, ЗМС и МСМК), тренеры отвечали единодушно, что говорит о высокой однородности экспертов.



Таблица 6 – Сравнение данных тренеров-преподавателей по художественной гимнастике между собой по стажу работы в спорте (до 10 лет, от 10 до 25 и свыше 25 лет)

Название шкал	Ранг в группе «менее 10 лет»	Ранг в группе «от 10 до 25 лет»	Ранг в группе «более 25 лет»	Значения критерия Краскелла-Уоллеса	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
1) сила нервной системы	16,500	18,040	19,080	0,336	0,845	нет значимых различий
2) уравновешенность нервной системы	15,830	17,750	19,920	0,862	0,650	нет значимых различий
3) лабильность нервной системы	14,720	18,140	20,290	1,569	0,456	нет значимых различий
4) сенситивность (темперамент)	14,110	20,320	18,210	2,161	0,339	нет значимых различий
5) реактивность	14,560	20,640	17,500	2,298	0,317	нет значимых различий
6) активность	13,220	18,290	21,250	3,430	0,180	нет значимых различий
7) темп реакций	17,220	17,390	19,290	0,308	0,857	нет значимых различий
8) пластичность	13,940	16,570	22,710	4,354	0,113	нет значимых различий
9) зрительные ощущения	20,060	17,210	17,380	0,508	0,776	нет значимых различий
10) слуховые ощущения	19,670	18,290	16,420	0,558	0,757	нет значимых различий
11) мышечно-двигательные ощущения	19,720	17,500	17,290	0,383	0,826	нет значимых различий
12) ощущения равновесия	17,440	19,290	16,920	0,424	0,809	нет значимых различий
13) восприятие времени	13,000	21,230	16,830	3,943	0,139	нет значимых различий
14) восприятие пространства	17,110	17,430	19,330	0,335	0,846	нет значимых различий
15) восприятие движения	17,440	18,570	17,750	0,084	0,959	нет значимых различий
16) объём внимания	15,830	20,040	17,250	1,087	0,581	нет значимых различий
17) концентрация внимания	18,720	16,290	19,460	0,757	0,685	нет значимых различий
18) устойчивость внимания	24,220	15,790	15,920	4,748	0,093	нет значимых различий
19) переключение внимания	16,440	16,680	20,710	1,354	0,508	нет значимых различий
20) подвижность внимания	15,170	17,860	20,290	1,418	0,492	нет значимых различий

Продолжение таблицы 6

Название шкал	Ранг в группе «менее 10 лет»	Ранг в группе «от 10 до 25 лет»	Ранг в группе «более 25 лет»	Значения критерия Краскелла-Уоллеса	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
21) распределение внимания	20,940	16,570	17,460	1,081	0,582	нет значимых различий
22) двигательная память	16,560	16,430	20,920	1,640	0,440	нет значимых различий
23) образная память	17,440	18,610	17,710	0,089	0,956	нет значимых различий
24) эмоциональная память	16,060	19,430	17,790	0,640	0,726	нет значимых различий
25) объём свойств памяти	15,170	15,820	22,670	4,013	0,134	нет значимых различий
26) скорость запоминания	19,720	18,110	16,580	0,505	0,777	нет значимых различий
27) точность запоминания	19,890	16,110	18,790	0,919	0,632	нет значимых различий
28) прочность запоминания	18,560	15,710	20,250	1,350	0,509	нет значимых различий
29) готовность к воспроизведению	16,720	18,570	18,290	0,206	0,902	нет значимых различий
30) самостоятельность мышления	16,170	22,390	14,250	4,882	0,087	нет значимых различий
31) глубина мышления	17,720	17,570	18,710	0,094	0,954	нет значимых различий
32) ширина мышления	20,170	16,750	17,830	0,649	0,723	нет значимых различий
33) быстрота мышления	23,060	16,540	15,920	3,359	0,186	нет значимых различий
34) гибкость мышления	20,940	14,790	19,540	2,513	0,285	нет значимых различий
35) творческое воображение	19,280	17,210	17,960	0,240	0,887	нет значимых различий
36) воссоздающее воображение	18,280	15,750	20,420	1,445	0,485	нет значимых различий
37) выдержка и самообладание	16,170	17,290	20,210	0,984	0,611	нет значимых различий
38) смелость и решительность	19,440	21,540	12,790	5,163	0,076	нет значимых различий
39) настойчивость и упорство	18,390	21,110	14,080	3,412	0,182	нет значимых различий
40) инициативность и самостоятельность	17,280	19,820	16,420	0,807	0,668	нет значимых различий
41) целеустремленность	17,000	20,210	16,170	1,301	0,522	нет значимых различий
42) дисциплинированность/терпеливость	17,060	20,960	15,250	2,277	0,320	нет значимых различий

## Продолжение таблицы 6

Название шкал	Ранг в группе «менее 10 лет»	Ранг в группе «от 10 до 25 лет»	Ранг в группе «более 25 лет»	Значения критерия Краскелла-Уоллеса	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
43) способность к риску	18,670	17,820	17,710	0,055	0,973	нет значимых различий
44) способность к расслаблению мышц	18,610	17,320	18,330	0,112	0,946	нет значимых различий
45) способность к ориентированию	18,330	18,360	17,330	0,082	0,960	нет значимых различий
46) способность к равновесию	17,500	19,960	16,080	0,992	0,609	нет значимых различий
47) способность к двигательному комбинированию	15,280	17,290	20,880	1,784	0,410	нет значимых различий
48) хореографические способности	15,330	17,290	20,830	1,696	0,428	нет значимых различий

Как показано в таблице 6, с помощью критерия Н-Краскелла-Уоллеса были сравнены по две группы тренеров между собой по исследуемым параметрам в зависимости от стажа работы: до 10 лет, от 10 до 25, свыше 25, а также все группы сравнили попарно (мы приведем пример со стажем работы до 10 лет и более 25 – таблица 7). Проверяли – имеет ли значение стаж работы на качество ответов по предлагаемым параметрам со средним значением в каждой группе. Как выяснилось в ходе работы, стаж работы не влиял на качество ответов, т.к. в представленных вариантах нет значимых различий, что говорит об одинаковом суждении о ведущих качествах спортсменок у тренеров разных групп.

Таблица 7 – Сравнение данных тренеров-преподавателей по художественной гимнастике между собой по стажу работы в спорте (до 10 и свыше 25 лет)

Название шкал	Ранг в группе «до 10 лет»	Ранг в группе «свыше 25 лет»	Значения критерия Манна-Уитни	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
1) сила нервной системы	10,170	11,630	46,500	0,587	нет значимых различий
2) уравновешенность нервной системы	9,780	11,920	43,000	0,428	нет значимых различий

Продолжение таблицы 7

Название шкал	Ранг в группе «до 10 лет»	Ранг в группе «свыше 25 лет»»	Значения критерия Манна-Уитни	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
3) лабильность нервной системы	9,060	12,460	36,500	0,206	нет значимых различий
4) сенситивность (темперамент)	9,500	12,130	40,500	0,316	нет значимых различий
5) реактивность	10,060	11,710	45,500	0,502	нет значимых различий
6) активность	8,280	13,040	29,500	0,059	нет значимых различий
7) темп реакций	10,500	11,380	49,500	0,744	нет значимых различий
8) пластичность	8,220	13,080	29,000	0,072	нет значимых различий
9) зрительные ощущения	11,890	10,330	46,000	0,560	нет значимых различий
10) слуховые ощущения	12,000	10,250	45,000	0,515	нет значимых различий
11) мышечно-двигательные ощущения	11,830	10,380	46,500	0,569	нет значимых различий
12) ощущения равновесия	11,220	10,830	52,000	0,880	нет значимых различий
13) восприятие времени	9,330	12,250	39,000	0,257	нет значимых различий
14) восприятие пространства	10,280	11,540	47,500	0,632	нет значимых различий
15) восприятие движения	10,940	11,040	53,500	0,970	нет значимых различий
16) объём внимания	10,280	11,540	47,500	0,635	нет значимых различий
17) концентрация внимания	10,890	11,080	53,000	0,937	нет значимых различий

Продолжение таблицы 7

<b>Название шкал</b>	<b>Ранг в группе «до 10 лет»</b>	<b>Ранг в группе «свыше 25 лет»»</b>	<b>Значения критерия Манна-Уитни</b>	<b>Уровень значимости из таблицы SPSS</b>	<b>Вывод</b>
18) устойчивость внимания	13,610	9,040	30,500	0,086	нет значимых различий
19) переключение внимания	9,440	12,170	40,000	0,303	нет значимых различий
20) подвижность внимания	9,170	12,380	37,500	0,200	нет значимых различий
21) распределение внимания	12,170	10,130	43,500	0,447	нет значимых различий
22) двигательная память	9,560	12,080	41,000	0,324	нет значимых различий
23) образная память	10,890	11,080	53,000	0,940	нет значимых различий
24) эмоциональная память	10,610	11,290	50,500	0,799	нет значимых различий
25) объём свойств памяти	8,280	13,040	29,500	0,066	нет значимых различий
26) скорость запоминания	12,220	10,080	43,000	0,423	нет значимых различий
27) точность запоминания	11,170	10,880	52,500	0,911	нет значимых различий
28) прочность запоминания	10,500	11,380	49,500	0,742	нет значимых различий
29) готовность к воспроизведению	10,560	11,330	50,000	0,770	нет значимых различий
30) самостоятельность мышления	11,500	10,630	49,500	0,733	нет значимых различий
31) глубина мышления	10,670	11,250	51,000	0,826	нет значимых различий
32) широта мышления	11,720	10,460	47,500	0,635	нет значимых различий

## Продолжение таблицы 7

Название шкал	Ранг в группе «до 10 лет»	Ранг в группе «свыше 25 лет»»	Значения критерия Манна-Уитни	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
33) быстрота мышления	13,280	9,290	33,500	0,115	нет значимых различий
34) гибкость мышления	11,330	10,750	51,000	0,826	нет значимых различий
35) творческое воображение	11,440	10,670	50,000	0,768	нет значимых различий
36) воссоздающее воображение	10,330	11,500	48,000	0,661	нет значимых различий
37) выдержка и самообладание	9,670	12,000	42,000	0,374	нет значимых различий
38) смелость и решительность	13,390	9,210	32,500	0,119	нет значимых различий
39) настойчивость и упорство	12,390	9,960	41,500	0,343	нет значимых различий
40) инициативность и самостоятельность	11,330	10,750	51,000	0,827	нет значимых различий
41) целеустремленность	11,390	10,710	50,500	0,792	нет значимых различий
42) дисциплинированность/терпеливость	12,170	10,130	43,500	0,442	нет значимых различий
43) способность к риску	11,330	10,750	51,000	0,826	нет значимых различий
44) способность к расслаблению мышц	11,280	10,790	51,500	0,854	нет значимых различий
45) способность к ориентированию	11,280	10,790	51,500	0,853	нет значимых различий
46) способность к равновесию	11,610	10,540	48,500	0,690	нет значимых различий
47) способность к двигательному комбинированию	9,170	12,380	37,500	0,218	нет значимых различий
48) хореографические способности	9,000	12,500	36,000	0,186	нет значимых различий

Так же для исследования согласованности оценок тренеров был вычислен коэффициент  $\alpha$ -Кронбаха и корреляция каждого эксперта с общими экспертными

оценками (таблица 8). Значения  $\alpha$ -Кронбаха  $> 0,900$  говорят о высокой согласованности оценок тренеров с различными характеристиками спортсменов.

Таблица 8 – Фрагмент согласованности оценок тренеров по  $\alpha$ -Кронбаху

Тренер	Корреляция балла со шкалой	Значение Альфа-Кронбаха
ЗТР № 1	0,480	0,915
ЗТР № 2	0,689	0,912
ЗТР № 3	0,307	0,916
Тренер ВК № 4	0,466	0,914
Тренер ВК № 5	0,424	0,915

Мы не стали нагромождать работу ещё одной таблицей, т.к. данные являются однородными, у всех тренеров отмечен высокий коэффициент согласованности.

С помощью критерия Манна-Уитни мы сравнили две группы: результаты оценок всех тренеров с результатами самооценки 6 высококвалифицированных спортсменов (ЗМС, призёров Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы из России, Белоруссии и Болгарии) между собой в зависимости от степени согласованности их баллов с общим (таблица 9).

Таблица 9 – Сравнение данных тренеров с данными высококвалифицированных спортсменов

Название шкал	Ранг в группе тренеров	Ранг в группе спортсменов	Значения критерия Манна-Уитни	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
1) сила нервной системы	19,770	16,680	123,500	0,370	Нет значимых различий
2) уравновешенность нервной системы	17,600	18,300	144,000	0,839	Нет значимых различий
3) лабильность нервной системы.	18,830	17,380	137,500	0,672	Нет значимых различий
4) сенситивность (темперамент)	20,700	15,980	109,500	0,163	Нет значимых различий
5) реактивность	17,930	18,050	149,000	0,971	Нет значимых различий
6) активность	20,870	15,850	107,000	0,136	Нет значимых различий

Продолжение таблицы 9

Название шкал	Ранг в группе тренеров	Ранг в группе спортсменов	Значения критерия Манна-Уитни	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
7) пластичность	18,230	17,830	146,500	0,906	Нет значимых различий
8) зрительные ощущения	17,670	18,250	145,000	0,865	Нет значимых различий
9) слуховые ощущения	17,370	18,480	140,500	0,747	Нет значимых различий
10) мышечно-двигательные ощущения	14,270	20,800	94,000	0,049	Существуют различия в оценке (U=14,27, p<0,05)
11) ощущения равновесия	18,030	17,980	149,500	0,986	Нет значимых различий
12) восприятие времени	13,930	20,000	90,000	0,072	Нет значимых различий
13) восприятие пространства	17,000	18,750	135,000	0,606	Нет значимых различий
14) восприятие движения	15,800	19,650	117,000	0,251	Нет значимых различий
15) объём внимания	18,700	17,480	139,500	0,718	Нет значимых различий
16) концентрация внимания	15,730	19,700	116,000	0,232	Нет значимых различий
17) устойчивость внимания	17,130	18,650	137,000	0,655	Нет значимых различий
18) переключение внимания	22,230	14,830	86,500	0,029	Существуют значимые различия (U=22,23, p<0,05)
19) подвижность	18,330	17,750	145,000	0,861	Нет значимых различий
20) распределение	20,130	16,400	118,000	0,279	Нет значимых различий
21) двигательная память	16,200	19,350	123,000	0,343	Нет значимых различий
22) образная память	17,330	18,500	140,000	0,733	Нет значимых различий
23) эмоциональная память	21,030	15,730	104,500	0,118	Нет значимых различий
24) объём (свойства памяти)	16,270	19,300	124,000	0,374	Нет значимых различий
25) скорость запоминания	17,870	18,100	148,000	0,946	Нет значимых различий
26) точность	19,170	17,130	132,500	0,545	Нет значимых различий
27) прочность	19,230	17,080	131,500	0,530	Нет значимых различий
28) готовность к воспроизведению	19,030	17,230	134,500	0,594	Нет значимых различий



Продолжение таблицы 9

Название шкал	Ранг в группе тренеров	Ранг в группе спортсменов	Значения критерия Манна-Уитни	Уровень значимости из таблицы SPSS	Вывод
29) готовность к воспроизведению	19,030	17,230	134,500	0,594	Нет значимых различий
30) самостоятельность мышления	17,730	18,200	146,000	0,889	Нет значимых различий
31) глубина мышления	19,07	17,200	134,000	0,582	Нет значимых различий
32) широта мышления	18,130	17,900	148,000	0,945	Нет значимых различий
33) быстрота мышления	16,930	18,80	134,000	0,571	Нет значимых различий
34) гибкость мышления	17,500	18,380	142,500	0,798	Нет значимых различий
35) творческое воображение	16,600	19,050	129,000	0,468	Нет значимых различий
36) воссоздающее воображение	18,600	17,550	141,000	0,756	Нет значимых различий
37) выдержка и самообладание	15,170	20,130	107,500	0,141	Нет значимых различий
38) смелость и решительность	16,170	19,380	122,500	0,349	Нет значимых различий
39) настойчивость и упорство	18,070	17,950	149,000	0,972	Нет значимых различий
40) инициативность и самостоятельность	17,170	18,630	137,500	0,670	Нет значимых различий
41) целеустремленность	14,930	20,300	104,000	0,099	Нет значимых различий
42) дисциплинированность/терпеливость	14,100	20,930	91,500	0,043	Различаются между собой в оценке ( $U=14,1$ , $p<0,05$ )
43) способность к ритму	17,600	18,300	144,000	0,837	Нет значимых различий
44) способность к расслаблению мышц	17,600	18,300	144,000	0,837	Нет значимых различий
45) способность к ориентированию	16,900	18,830	133,500	0,572	Нет значимых различий
46) способность к равновесию	17,100	18,680	136,500	0,647	Нет значимых различий
47) способность к двигательному комбинированию	15,970	19,530	119,500	0,290	Нет значимых различий
48) хореографические способности	19,730	16,700	124,00	0,371	Нет значимых различий

Как мы видим из таблицы 9, результаты опроса тренеров и самооценка высококвалифицированных спортсменов являются так же согласованными, лишь по 3 показателям из 48 существует статистически значимые различия. То есть, те спортсмены, которые достигли высоких результатов (бронзовые призёры Олимпийских игр, чемпионы мира, заслуженные мастера спорта) отмечали у себя развитие тех профессионально важных качеств в художественной гимнастике, что и тренеры, работающие со спортсменами на различных этапах подготовки и спортивной специализации: от «рядовых» тренеров в регионах страны до заслуженных тренеров России.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что результаты, полученные в ходе опроса тренеров с разным опытом работы и разной квалификационной категорией можно считать достоверными по всем показателям, представленным в психоспортограмме. Тренеры единодушно выделили ведущие и профессионально-значимые качества спортсмена в художественной гимнастике, что можно брать за основу при выявлении модельных характеристик этого вида спорта.

Также из проведенного нами открытого письменного опроса и аспектов психоспортограммы мы сделали следующие выводы: 85 % тренеров в своей работе сталкиваются с проблемами психоэмоциональных состояний спортсменов (неуверенность, страх, эмоциональная неуравновешенность и т.п.) и затрудняются в их решении; с интеллектуальной «безграмотностью» (нежелание мыслить, инфантильность, невнимательность, низкий уровень развитости психомоторных способностей и т.п.); каждый второй тренер сталкивается с отсутствием мотивации у детей и нежеланием качественно и долго работать, с неспособностью детей регулировать психическое состояние перед стартом.

Анализ психоспортограммы позволяет выделить наиболее значимые особенности и качества гимнасток, обеспечивающих спортивное совершенствование, по мнению тренеров. Аналитическая логика подсказывает, что выделенные показатели (9 показателей были перечислены в начале параграфа) условно можно разделить на 2 блока: предопределённые (как факт

наличия) и обусловленные (как факт зависимости от чего-либо). К первым относим темп реакции, уравновешенность нервной системы. Ко вторым остальные – двигательная память, мышечно-двигательные ощущения, концентрация внимания, самостоятельность мышления, творческое воображение, способность к двигательному комбинированию и целеустремлённость.

Большинство из них (7 из 9) относятся к психотипическим особенностям, с которыми человек рождается, и они незначительно изменяются в процессе спортивного совершенствования. По нашему мнению, только целеустремленность и способность к двигательному комбинированию формируются человеком и социальными условиями, в которых он развивается. Остальные процессы относятся к сущностным характеристикам человека и на них должны опираться тренеры и психологи в процессе работы со спортсменом.

Если так же условно попытаться соотнести имеющиеся ведущие качества из психоспортограммы, то выходит, что 4 из 9 качеств: темп реакции, способность к двигательному комбинированию, двигательная память, мышечно-двигательные ощущения можно соотнести с одной из известных психотипических функций – «сенсорикой», т.к. у них включается один и тот же канал работы. Перечисленные четыре функции наука относит условно к психомоторике, а она в себя включает наличие двигательного интеллекта и развитой координации, что, по сути, и отражает в спортивном аспекте наличие одной из четырёх функций «сенсорики» (развитых ощущений, в том числе и двигательных) в Юнговской типологии.

### **3.4 Исследование психотипов спортсменов как условия оптимизации психологической подготовки**

Изучение внутреннего мира человека, мира его психических явлений до сих пор остается актуальным. Типологизация личности, предложенная К. Г. Юнгом ещё в 1921 году, внесла огромный вклад в понимание поведения человека и особенностей его взаимоотношения с окружающим миром. Знание и учёт таких особенностей в спорте позволит улучшить и углубить процесс понимания и

восприятия собственной личности и качество взаимодействия с окружающими, а также научиться грамотно их использовать (Подгорная Ю. Н. Индивидуализация психологической подготовки в художественной гимнастике на основе учёта соционических типов личности спортсменок / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 348).

С открытием частей и уровней бессознательного – скрытого «ядра» человеческой личности, выявлена своеобразная особенность психики человека, некая психогенетическая константа, которая нерациональна, труднообъяснима и не может быть в целом изменена без глубоких воздействий. Разные ученые по-своему описывают содержание и структуру бессознательного в человеке, а значит выходят на разные аспекты объяснения, которые помогают им решать исследовательские задачи, например: К. Г. Юнг – через типоповедение для объяснения поведения и выстраивания взаимоотношений с окружающим миром, Р. Ассаджоли – через психосинтез для развития личности и её психотерапии (Там же, С. 349).

Карл Густав Юнг и его последователи многолетними исследованиями показали, что существуют определённые структуры, типы строения подсознания. Учёный описал эти подсознательные структуры, позволившие обрисовать модели информационного потока, психических функций и психотипов личности. Это, по мнению некоторых психологов, сродни открытию Д. И. Менделеева в химии (Там же, С. 349).

Согласно теории К. Г. Юнга каждый из нас относится к базовым типам взаимодействия с реальностью: считывания и восприятия информации, принятия решения, наличия конкретных качеств и соответствующего поведения. На основании всех приведенных параметров К. Г. Юнг выделил восемь базовых психотипов, на 80 % объясняющих особенности поведения человека и взаимодействия с реальностью. Знание этих особенностей позволяет рационально построить и жизнедеятельность, и взаимоотношения с окружающим миром, а в процессе обучения повысить эффективность реализации (Там же, С. 349).

В спорте эти особенности рассматриваются редко и с учётом конкретной темы. Наиболее системно они представлены в работе А. А. Полозова, который разумно объединил «тип личности», «тип характера» и доминирующий «тип интеллекта», что позволило описать особенности психологической структуры спортсменов и глубоко объяснить их поведение и самореализацию, как в спорте, так и в жизни (Там же, С. 349).

В спорте очень важна индивидуальная работа со спортсменом. Поскольку психотип личности определяет качество взаимодействия с реальностью, следует предположить высокую значимость его в процессе обучения и тренировки. Для эффективного обучения важно знание психотипа личности. Знание ведущих модальностей позволяет рационально задействовать ведущие каналы и органы чувств, что значительно повышает эффективность процесса обучения. А знание «теневых» функций позволяет работать над недостающими качествами, от чего будет зависеть эффективность работы в экстремальных условиях, в том числе – соревновательных. Незначительная изученность в данном вопросе и подтолкнула нас к исследованию психотипов в спорте (на примере художественной гимнастики) (Там же, С. 349).

Для основного понимания вопроса исследования кратко отметим, что К. Г. Юнг выделил четыре функции, представленные в экстравертной установке, либо в интровертной: мышление и чувство (являются рациональными функциями), интуиция и ощущения (иррациональными функциями). Все четыре функции должны вносить одинаковый вклад в мир психических явлений личности: мышление обязано облегчить осознание и осмысление происходящего; чувство рассказывает о том, в какой степени те или иные вещи оказываются важными или неважными для человека; ощущение сообщает о конкретной реальности посредством пяти органов: зрения, слуха, вкуса, тактильных ощущений и т. д.; интуиция делает нас способными к предугадыванию скрытых возможностей, гнездящихся в подоплеке явлений на их заднем плане, поскольку последние также принадлежат целостной картине данной ситуации. Функция, занимающая первое место, называется ведущей, функция, встающая на вторую

позицию, называется вспомогательной. Третье место занимает тип установки: экстраверсия или интроверсия (Подгорная Ю. Н. Психотипические особенности спортсменов разнообразных видов спорта и с разной степенью успешности спортивного совершенствования / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 428).

Итак, из общего числа опрошенных спортсменок от II взрослого разряда до КМС (из n=60) 62 % являются представителями экстравертированной установки, соответственно оставшиеся 38 % – интровертированной, что свидетельствует о преобладании спортсменок с внешней направленностью. Как пишет К. Г. Юнг, экстраверсия характеризуется подвижной, чистосердечной, сговорчивой, уживчивой натурой, легко приспосабливающейся к любой ситуации; такая натура быстро образует связи и привязанности и отбрасывает в сторону любые возможные дурные опасения и предчувствия и часто в незнакомой ситуации предпринимает рискованные начинания с беззаботной уверенностью. В экстравертной установке внешние факторы являются преобладающей движущей силой для суждений, чувственных восприятий, аффектов и действий. Другими словами, экстравертов вдохновляет все внешнее. Чаще всего истерики (возбуждённые психоэмоциональные состояния) присущи именно в экстравертном типе установки, что обычно проявляется в преувеличенном отношении к людям из окружающей среды. Со спортсменами-экстравертами проще находить общий язык и понимать их, т.к. чаще всего их эмоции более выражены и читаемы, чем у интровертов (Там же, С. 429).

Интроверсия в норме характеризуется колеблющейся, рефлексивной, застенчивой, стремящейся к уединению натурой, которая сохраняет себя для самой себя, склонна удаляться от объектов и всегда пребывать в несколько оборонительной позиции. В отличие от экстравертов психологической природой интроверсии являются внутренние или субъективные факторы, которые и являются ведущей мотивацией. То есть интровертов вдохновляет не сам объект, а его отношение к этому объекту. Поэтому интровертов в спорте лучше вести через мир его внутренних переживаний и явлений, которые подсказывают наиболее

рациональное для него взаимодействие, и в этом он будет черпать вдохновение и мотивацию (Там же, С. 429).

Спортсменкам экстравертированного плана, видимо, легче реализоваться в спорте, т.к. среди мастеров спорта (МС) и мастеров спорта международного класса (МСМК) представлены 80 % таких гимнасток. МСМК свойственна ведущая интуитивная функция – интуитивно-логический экстраверт (ИЛЭ) и интуитивно-эмоциональный экстраверт (ИЭЭ). Чаще всего такие спортсмены эмоционально сдержанны и очень стабильны во время выступлений на соревнованиях и чем выше ранг соревнований, тем эти проявления более выражены. Они целеустремлённы и им свойственно достигать поставленных целей, у них всегда широкий круг интересов и умение за простыми вещами «видеть» то, чего не видят другие (Там же, С. 429).

Ощущение у них уходит в подчинённую функцию (рисунок 4), как называл её К. Г. Юнг, где чувственные раздражения направляют своё внимание на физическую поверхность, т.к. в художественной гимнастике происходит постоянное «раздражение» подчинённой функции – ощущений посредством свойственного данному виду спорта физического дискомфорта (боли). Соответствующее «раздражение» вызывает переключение внимания на эту функцию, гимнастке приходится работать с этим дискомфортом, нарабатывая и развивая её (Там же, С. 350).



Рисунок 4 – Схема работы функций экстравертного интуитивного типа

Среди мастеров спорта в художественной гимнастике отмечены: 4 интуитивных экстраверта (3 ИЭЭ и 1 ИЛЭ), 4 чувствующих экстраверта (ЭСЭ), 3 осязающих экстраверта (СЭЭ), мыслительный экстраверт (ЛСЭ) и два интроверта: чувствующий (ЭСИ) и интуитивный (ИЭИ). Хотим отметить, что большинству представленных типов свойственна функция ощущений либо в первичной, либо во вспомогательной позиции, кроме последнего типа, что тоже является особенностью личности спортсменов в художественной гимнастике (Там же, С. 350).

– Чаще всего (из  $n=60$ ) встречается чувствующий экстраверт – в 25 % и осязающий экстраверт – в 15 %, а также присутствие функции «ощущений» и «эмоций» встречается в 75 % случаев. Это можно объяснить тем, что, во-первых, функция ощущений в художественной гимнастике имеет высокое значение, благодаря которой происходит качественное управление движением. В то время как эмоциональная составляющая обусловлена музыкальным сопровождением, вдохновляющим на двигательную выразительность с эмоциональной окраской. (Там же, С. 350).

Остальные типы мы не будем перечислять в количественном соотношении, т.к. они представлены в таблице 10, а остановимся более подробно на условных факторах (столбец 5 «условная группа, влияющая на качество деятельности»), влияющих на результативность любой деятельности, в том числе тренировочной и соревновательной (Там же, С. 350).



Таблица 10 – Психотипические особенности гимнасток, их качественная и количественная характеристика

Разновидности психотипов (по К.Г. Юнгу)	Ведущая социотипическая функция и семантика (по Гуленко В.В.)	Социотипы	Кол-во типов из опрошенных спортсменов	Условная группа, влияющая на качество деятельности
Интровертный чувствующий тип	Этика отношений (отношение, тяготение, привязанность)	ЭСИ	5	тревога
		ЭИИ	0	
Интровертный интуитивный тип	Интуиция времени (изменчивость, противоречивость, предвидение)	ИЭИ	6	отношение к группе
		ИЛИ	0	
Интровертный ощущающий тип	Сенсорика ощущений (комфорт, расслабленность, телесные ощущения)	СЭИ	7	настроение
		СЛИ	0	отношение к группе
Интровертный мыслительный тип	Структурная логика (структура, схема, система)	ЛСИ	5	отношение к себе
		ЛИИ	0	тревога
Экстравертный чувствующий тип	Эмоции (чувства, волнение, возбуждение)	ЭСЭ	15	отношение к себе
		ЭИЭ	0	
Экстравертный интуитивный тип	Интуиция возможностей (догадки, открытия, необычные идеи)	ИЭЭ	7	настроение
		ИЛЭ	3	
Экстравертный ощущающий тип	Волевая сенсорика (мобилизованность, сила, весомость, влияние)	СЭЭ	9	отношение к себе
		СЛЭ	0	настроение
Экстравертный мыслительный тип	Деловая логика (движение, работа, польза)	ЛСЭ	3	тревога
		ЛИЭ	0	

В контексте данного вопроса условные факторы представляют собой следующие внутренние механизмы.

**Тревога** – состояние внутреннего напряжения, появляющееся в различных ситуациях, в том числе и в таких, когда объективных причин для этого нет; это реакция на грозящую опасность не только реальную, но и кажущуюся, воображаемую. Состояние тревоги характеризуется также опасениями, боязнью, неопределённым ощущением угрозы в отличие от страха, который не что иное, как реакция на вполне определённую опасность. Реакции тревоги и страха связаны с врождённым механизмом инстинкта самосохранения и частично могут способствовать успеху деятельности. Но только тогда, когда уровень их является оптимальным, либо спортсмен обучен приёмам психорегуляции и способен управлять собой (Там же, С. 351).

**Настроение** (нас «трое») – это согласованное взаимодействие трёх составляющих: тела (рациональной работы всех систем организма для реализации цели), психики (согласованность намерения с возможностями и психическими процессами) и личности (её способности к самоуправлению и самореализации). Чаще всего настроение, по мнению спортсменов, меняется без видимых на то причин, но для человека, внутри которого это происходит, причины являются очень весомыми и значимыми, а объясняются они изменениями или нарушением баланса этих трёх составляющих или одной из них (Там же, С. 351).

**Отношение к себе** базируется, в основном, на понимании и принятии себя таким, каков есть. Человек, находящийся в состоянии критики, осуждения, презрения в собственный адрес, лишает себя собственной энергии, переходит, так сказать, в нересурсное состояние (как «выжатый лимон») и не может настроиться на качественную и продуктивную работу (Там же, С. 351).

**Отношение к группе** – для личности, относящейся к этой условной группе факторов, очень важно будет находиться в комфортном окружении, где он будет чувствовать себя в «своей тарелке» или находиться в зоне комфорта. Человек-конформист придирчив к мнению окружающих о себе, к соответствующему

отношению, если он будет находиться в дружелюбном, преисполненном доверием обществе, то будет выдавать качественную работу (Там же, С. 351).

Более подробное описание сильных и слабых качеств того или иного типа, рекомендации и направленность воздействия при работе со спортсменами будут приведены после заключения научной работы в таблице 18.

## ГЛАВА 4 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 4.1 Особенности реализации психологической подготовки в процессе подготовки гимнасток

Все виды подготовки достаточно хорошо изучены, о чём говорят многочисленные исследования в области физического воспитания и спорта. И, несмотря на ряд работ в области психологии спорта, много проблем ещё остаётся нерешёнными. Прежде всего, проблема психологической подготовки не получила достаточно полного обоснования в методологическом плане как в практике, так и в теории конкретного вида спорта (Савенков Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2006. С. 5). Ниже (рисунок 5) мы попытались представить обобщённые методические особенности психологической подготовки с конкретизацией психологических воздействий и критериев проявления:





Рисунок 5 – Методические особенности реализации психологической подготовки спортсменов

В теории и практике спортивной психологии приёмов и средств, направленных на помощь спортсменам, действительно разработано много, но как и с чего начать в условиях определённого вида спорта и индивидуальных особенностей спортсменов, в научной литературе описано отрывочно. Так как в

каждом виде спорта есть свои особенности и, соответственно, каждому спортсмену приходится сталкиваться с определёнными трудностями, мы предлагаем свою схему реализации психологической подготовки в художественной гимнастике.

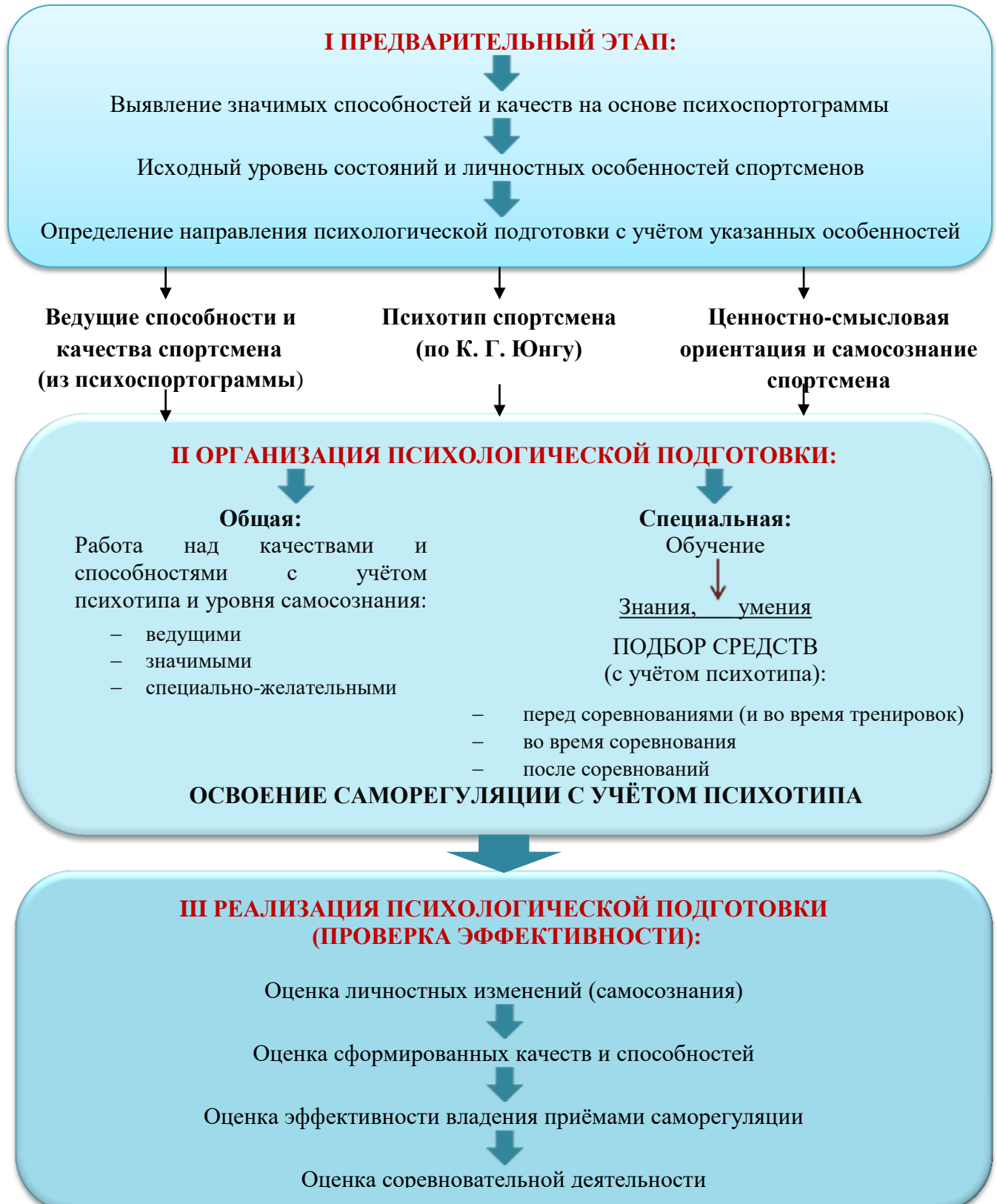


Рисунок 6 – Реализуемая модель психологической подготовки в художественной гимнастике (этап спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства)

Как показано на рисунке 6, предварительный этап психологической подготовки спортсмена должен отражать исходный уровень результатов, психоспортограмму, как систему требований к психике и личности спортсмена, занимающегося данным видом спорта, обуславливающую достижение высоких спортивных результатов. Данный элемент структуры характеризует те качества личности и психики, к которым надо стремиться в процессе спортивного совершенствования (что и будет являться ведущими качествами), как показано на схеме выше.

Ценностно-смысловая ориентация и самосознание спортсмена будут включать в себя мотивы и цели занятий избранным видом спорта и физической культурой вообще, развитие осознанности личности, т.к. спортсмен часто не знает или не осознает своей направленности в спорте, а подчиняется рамкам результатов, в которые его загоняет система спортивных школ, требования вида спорта, стереотипы общества и т.п. Оценить это мы предлагаем с помощью несложного опроса (по С. В. Ковалёву) и ниже предложим уровни мотивации (по А. Маслоу), чтобы наиболее чётко понимать, на каком уровне базовых потребностей находится спортсмен.

#### **Опрос спортсменов по С. В. Ковалёву:**

- 1) **Цель:** чего я хочу? Удовлетворённость в %.
- 2) **Признаки:** как я узнаю, что достигну этого или получу?
- 3) **Условия:** где, когда, как и с кем это необходимо и желательно?
- 4) **Средства/ресурсы:** что мне для этого необходимо?
- 5) **Препятствия:** почему я не достиг этого раньше?
- 6) **Мотивация:** – что случится, если я этого достигну или получу?  
– а что, если мне это не удастся?

7) **Ценность:** так стоит ли цель моих усилий? Если да, то почему? (Ковалёв С. В. Краткий курс благополучия. Самоучитель интегрального нейропрограммирования / Серия «Жизнь. Инструкция по применению». М.: Издательство «Перо», 2016. С. 20)

Полученные результаты опроса помогут выявить ключевые плюсы и минусы в ценностно-смысловой ориентации спортсмена и понять, на каком уровне из потребностей он находится, для этого напомним уровни мотивации.

**Уровни мотивации по А. Маслоу** (Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ. 3-е изд. М.: Питер, 2008. 351 с.; Maslow A. H., Lowry R. J. An Intellectual Portrait. Monterey, CA: Brooks/Cole, 1973. 154 p.):

1. потребность в самоактуализации,
2. потребность в самоуважении (творческое-Я),
3. социальный интерес,
4. стиль жизни,
5. стремление к превосходству,
6. физические потребности (чувство неполноценности и компенсации).

Чаще всего спортсмены не удовлетворены своей целью на 100 % (чем выше эта цифра в опросе, тем выше уровень удовлетворенности). Это говорит о том, что их же собственная цель не вдохновляет их, а значит, требует корректировки. При этом, благодаря тесту самоотношения В. В. Столина – С. Р. Пантелеева, имея представление о модальных характеристиках структуры самоотношения как о компонентах самосознания, мы можем иметь более полную картину о личности спортсмена, его ценностях, внутренних установках и других механизмах сознания.

И, конечно, без знания индивидуальных особенностей личности спортсмена мы не узнаем, каким образом он будет реагировать на те или иные воздействия. Чаще всего принято учитывать личностные особенности с учётом темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик). Мы же предлагаем использовать Юнговскую модель типологии. Спортсменкам был предложен социотипический опросник Е. С. Филатовой, содержащий 10 частей по 4 вопроса, а также для достоверности полученных данных ещё два опросника: В. В. Гуленко, содержащий 72 вопроса, и И. Вайсбанда, направленные на выявление ведущих функций (по К. Г. Юнгу: мышление, чувства, сенсорика, интуиция), и типа установки (экстраверсия или интроверсия). Функция, занимающая первое место, называют ведущей, функция, находящаяся на второй позиции – вспомогательной. Третье место занимает тип установки на взаимодействие с реальностью: экстраверсия или интроверсия. Благодаря сочетанию ведущей функции, представленной в экстравертированной или в интровертированной установке, и



вспомогательной можно дать общую характеристику типу личности, её особенностям, сильным качествам (так сказать ресурсам) и тем механизмам, которые в экстремальных ситуациях начинают руководить личностью (подсознательных или «теневого», как утверждал К. Г. Юнг) (Подгорная Ю. Н. Индивидуализация психологической подготовки в художественной гимнастике на основе учёта соционических типов личности спортсменок / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154), С. 349).

На втором этапе организуется общая и специальная психологическая подготовка. Общая подготовка включает в себя: работу над качествами и способностями – ведущими, значимыми и специально-желательными, которые мы выяснили при помощи анкеты-опроса «Психоспортограммы» (психологического паспорта вида спорта, в котором и определены те качества личности и психики, к которым надо стремиться в избранном виде спорта); овладение спортсменом необходимыми знаниями и умениями для наилучшей реализации в спорте; блок, направленный на самопознание и самопринятие личности спортсмена. Блок специальной подготовки направлен на обучение саморегуляции во время тренировок и перед соревнованиями, во время соревнований и после.

На рисунке 6, как указано в технологической модели, говорится о психорегуляции и действительно на том этапе, пока будет происходить обучение посредством тренера или психолога, правомерно будет употреблять термин «психорегуляция», как только спортсмен овладеет соответствующими приёмами и средствами в полной мере и научится диагностировать и управлять своим психическим состоянием, правильнее будет употреблять термин «саморегуляция». Классификация используемых средств должна также определяться с учётом психотипа спортсмена. Чаще всего спортсмена не обучают системе оценки своих психических состояний и соответствующим приёмам психорегуляции, в которую может входить множество различных средств и методов (самовнушения – самоодобрения, самоуспокоение, самоприказы; массаж или самомассаж (успокаивающий или возбуждающий); соответствующая разминка (замедленная или активизирующая); регуляция дыхания (учащение,

замедление); метод музыкального воздействия (отвлекающая, расслабляющая, мобилизующая); мышечное расслабление; изменение окружающей обстановки (уединение или коммуникация); метод отвлечения (переключение внимания, мыслей; аутогенная тренировка). И он, не зная их, вырабатывает свои приёмы в длительных и не всегда плодотворных поисках.

Поэтому, весьма положительная тенденция современного спорта – всё более широко внедрять в подготовку спортсмена изучение начальных схем саморегуляции. В последующем он индивидуализирует, подгоняет эту схему под себя. На этапе реализации психологической подготовки очень важно оценить и проверить эффективность используемой модели и использование соответствующих средств, и в зависимости от результата, внести коррективы.

Как мы уже отмечали выше, многие авторы говорят о высокой значимости психологической подготовки, но в научно-методической литературе не предлагается чётких, доступных тренерам или спортивным психологам рекомендаций по последовательной организации и выявлению сущностных черт личности, подготовки с учётом профессионально важных психических качеств вида спорта и особенностей взаимодействия тренера со спортсменом.

Тренер как педагог и как психолог должен не только уметь «понимать своё эмоциональное состояние, регулировать его в соответствии с ситуацией, предотвращая тем самым профессиональное выгорание» (Романова Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры: учеб.-метод. пособие. Челябинск: УралГУФК, 2010. С. 29), но подсказать и рассказать спортсмену об его особенностях, состояниях и факторах, мешающих или сбивающих его с качественного выполнения спортивной деятельности. Для этого тренер сам должен уметь управлять собой и своими психическими состояниями.

### **Работа с тренером:**

**I этап** – установить контакт (здесь очень важным моментом является доверие между психологом и тренером, поэтому искренность ваших намерений должна быть очевидна для тренера, с которым вы собираетесь работать: всё, что ты делаешь, делай от сердца, иначе у тебя ничего не получится) – выявить проблему, которая мешает качественному проявлению тренерской деятельности:

проблема – цель (чего вы хотите достичь вместе с тренером, чего хочет он) – подбор соответствующих приёмов и методов регуляции. Не каждый тренер готов пустить психолога в свой внутренний мир. Естественно, это и будет являться основным критерием готовности работы тренера с психологом. Так Г. Д. Горбунов считает, «что среди прочих тренеру необходим и психолог, который может не только быть его помощником в педагогическом процессе, но и в нужные моменты корректно и ненавязчиво осуществлять психологическую подготовку самого тренера, помогать ему профессионально совершенствоваться» (Горбунов Г. Д., Кузнецов А. А. Технология построения текстов внушений-самовнушений в спорте // Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов. Л., 1989. С. 43-44). Также нами предложены рекомендации «О родительском участии в жизни спортсмена», которые необходимо раздать родителям (Приложение Б);

**II этап** – непосредственные рекомендации и приёмы для устранения проблемных зон; подобрать наиболее качественный подход к работе и для тренера, и для спортсмена.

Ниже мы чуть более подробно разберём и приведём примеры, относящиеся к блоку специальной психологической подготовки. Также основополагающие моменты специализации были описаны в параграфе 3.2.

**Психологическая подготовка в художественной гимнастике** (курс рассчитан на 70 часов, на каждое занятие отводится 2 часа один раз в неделю):

- введение (разъяснение задач курса, его длительность, правила и требования, предъявляемые к спортсменкам), уточнение и просьба ведения дневников с описанием состояний (эмоции, ощущения, переживания), обязательный анализ соревновательной и тренировочной деятельности;
- изучение личностных особенностей спортсменок, работа над принятием качеств, потребностей и внутреннего мира;
- выявление проблемных зон, изучение механизмов появления того или иного психического состояния, структуры работы самосознания на регуляцию этого состояния (рисунок 7);

Для выявления проблемных зон мы предлагаем рассмотреть и проанализировать часто встречающиеся факторы, мешающие качественному выполнению спортивной деятельности. Для этого (рисунок 7) мы оттолкнулись от ощущений и восприятий, поступающих к спортсменам через анализаторы (слух, зрение, обоняние, осязание, вкус).



Рисунок 7 – Блок-схема этапности в обучении психорегуляции

Как показано на рисунке 7, весь процесс обучения психорегуляции включает три этапа:

**I этап** – систематизация индивидуальных факторов, снижающих эффективность (успешность) спортивной деятельности. Каждый спортсмен находит, так сказать, свои сбивающие или помогающие ему факторы. И в зависимости от того, что это за фактор и как на него реагирует спортсмен, возникает соответствующая эмоциональная окраска всей деятельности и психическое состояние, от которого и будет зависеть продуктивность этой деятельности.

После того, как проведен анализ индивидуальных факторов, снижающих успешность спортивной деятельности, подбираются соответствующие приёмы психорегуляции, психотехнические и психогимнастические игры, а также психокоррекционные упражнения в условиях соревнований с учётом психологических особенностей вида спорта и личностных особенностей спортсменов;

**II этап** – разработка и обучение приёмам саморегуляции с учётом индивидуальных особенностей;

**III этап** – развитие умения использовать нужные приёмы регуляции психических состояний в практической деятельности;

– использование игр и выразительных движений в воспитании и понимании эмоций и чувств. Основная цель – спортсмен должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует тесная взаимосвязь; что эмоциональные проблемы вызываются не только определёнными ситуациями, но и их неверным восприятием. Для этого мы использовали психотехнические игры и упражнения (Цзен Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Изд. 2-е, доп. // Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 272 с.); игры для развития чувств и психических функций (Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. Спб.: Речь, 2001. 346 с.): внимания («Волшебный карандаш», «Сверхвнимание», «Числа вслух», «Хромая обезьяна» и пр.), представления, воображения, ощущения, восприятия и самоконтроля («Ладонь», «Свои часики», «Кто вы?», «Настрое-

ние», «Память пяти органов чувств», «Живые образы», «Перевертыши», «Разведка мышц», «Напряжение по закону» и др.), для развития состояния сознания («Слово», «Шарик и гиря»), работа со страхами и уверенностью в себе («Проживание страха до конца», «Лучики» и т.п.), для развития визуальной модальности («Детали», «Тахистоскоп») (Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности: гимнастика чувств. СПб: Речь, 2001. 101 с.; Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1984. 191 с.). Естественно, следует начинать с более простых игр (так сказать, базовых), а затем в процессе психологической подготовки на каждом определенном этапе увеличивать их сложность. Здесь психологу необходимо отталкиваться при выборе игр от тех целей и задач, которые он преследует, но обязательно с учётом специфики вида спорта и личностных особенностей спортсменов. Игры рекомендуется проводить на всех этапах занятий (в среднем игры занимают 15-20 минут от каждого занятия);

– релаксирующие и дыхательные упражнения. Для более качественного обучения аутогипнотическим упражнениям мы рекомендуем начать обучение с расслабления отдельных частей тела и дыхательных упражнений. Они используются на первых этапах занятий (первые 3-5 занятий). Вот примерные комплексы:

### **Дыхательные упражнения:**

#### **1 этап**

вдох на 4 счёта – выдох на 4,  
вдох на 4 счёта – выдох на 5,  
вдох на 4 счёта – выдох на 6,  
вдох на 4 счёта – выдох на 7,  
вдох на 4 счёта – выдох на 8, пауза 2 секунды;

#### **2 этап**

вдох на 5 счётов – выдох на 9,  
вдох на 5 счётов – выдох на 10, пауза 2 секунды;

#### **3 этап**

вдох на 6 счётов – выдох на 10,

вдох на 7 счётов – выдох на 10,  
 вдох на 8 счётов – выдох на 10,  
 вдох на 9 счётов – выдох на 10, пауза 2 секунды;

#### **4 этап**

вдох на 9 счётов – выдох на 10, пауза 4 секунды,  
 вдох на 8 счётов – выдох на 10, пауза 4 секунды,  
 вдох на 7 счётов – выдох на 8, пауза 4 секунды,  
 вдох на 6 счётов – выдох на 7, пауза 4 секунды,  
 вдох на 5 счётов – выдох на 6, пауза 2 секунды,  
 вдох на 4 счётов – выдох на 5, пауза 2 секунды,  
 вдох на 4 счётов – выдох на 4, пауза 2 секунды.

Каждый счёт длится с интервалом чуть дольше секунды. Процедуру можно выполнять сидя, лёжа с закрытыми и открытыми глазами (в разных вариантах будут разные ощущения). Спортсмен должен отслеживать эти ощущения.

Мышечное расслабление по инструкциям Дженни Штайнмец. Исходное положение (далее и.п.) – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, спина прямая.

#### **Релаксация мышц рук:**

1) Сжать пальцы рук правой руки в кулак, контролировать степень сжатия, почувствовать напряжение мышц кисти и предплечья. Расслабить (сравнить ощущения). То же левой рукой.

2) Согнуть правую руку в локте (напрячь двуглавую мышцу плеча). Расслабить. То же левой рукой, двумя.

3) Вытянуть руки вперед (напрячь трехглавую мышцу плеча). Расслабить.

Необходимо полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения с закрытыми глазами, произнося: «Руки расслабляются и тяжелеют» (Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. СПб. : Питер, 2002. С. 125-126).

#### **Релаксация мышц лица:**

1) Наморщить лоб, поднять брови. Наморщить лоб сильнее, сдвинуть брови и отметить напряжение. Расслабить брови и лоб.

2) Сильно зажмурить глаза, ощутить напряжение. Расслабить, не открывая глаз. Почувствовать расслабление мышц лба и глаз.

3) Крепко сжать зубы, напрячь челюсти, почувствовать напряжение челюстей. Расслабить. Чуть-чуть приоткрыть рот.

4) Крепко прижать язык к верхнему небу, ощутить напряжение языка. Расслабить, опустив язык.

5) Округлить губы, как будто вы хотите произнести букву «О». Расслабить. Почувствовать разницу между напряжением и расслаблением. Ощутите расслабление всех мышц вашего лица (лоб, глаза, челюсти, язык). Расслабление все глубже и глубже. Произнесите мысленно: «Лицо расслабляется и тяжелеет». Почувствуйте, как мышцы лица расслабляются и тяжелеют. Медленно открыть глаза (Там же, С. 125-126).

#### **Релаксация мышц шеи и спины:**

1) Сконцентрировать внимание на мышцах шеи. Наклонить голову назад как можно сильнее и ощутить напряжение мышц шеи (медленный темп, наклонять до дискомфортного положения). Выпрямить. Повернуть голову направо, почувствовать напряжение. Вернуться в исходное положение. Расслабить, сравнить ощущения. То же влево. Наклонить голову вперед, коснуться подбородком груди, почувствовать напряжение. Расслабить, почувствовать тепло и расслабление (глубже и глубже). Произнести в уме: «Шея расслабляется и тяжелеет». Ощутить расслабление и тяжесть.

2) Поднять плечи к ушам, свести лопатки, не напрягая при этом рук, сделать круговое движение в плечах с максимальной амплитудой. Вернуть плечи в и.п., расслабиться. Ощутить приятный контраст между напряжением и расслаблением.

3) Скруглить спину, наклонив голову вперед, поочередно в шейном, грудном и поясничном отделе, ощутить напряжение вдоль позвоночника. Вернуться в и.п., почувствовать расслабление мышц спины. Встать – на выдохе, сбросить напряжение. Руки свободно опущены. Поднять руки вверх, сделать вдох, опустить – выдох. Расслабиться (Там же, С. 126-127).



### **Релаксация нижней части тела:**

1) Сконцентрировать внимание на нижней части тела. Напрячь ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре. Расслабить, ощутить разницу в ощущениях. Еще раз напрячь ягодицы и бедра, сохранить в напряженном состоянии, сохраняя это напряжение согнуть ступни и ощутить напряжение икроножных мышц. Расслабиться (глубже и глубже).

2) Почувствовать расслабление всех мышц нижней части тела. Отметить, как ваши ноги по мере расслабления тяжелеют. Произнести: «Ноги расслабляются и тяжелеют». Ощутить расслабление и тяжесть, распространяющиеся по вашим ногам. На выдохе сбросить напряжение, руки свободно опустить и расслабиться (Там же, С. 126-127).

Данный комплекс повторяется спортсменами столько раз, пока не получится четко напрягать и расслаблять определенную группу мышц без лишних усилий (3-5 раз). После того, как этот механизм закреплен, можно переходить к аутогипнотическим упражнениям;

– аутотренинг, самовнушения, вербально-музыкальная психорегуляция, психорегулирующая и психомобилизующая тренировка (Горбунов Г. Д., Кузнецов А. А. Технология построения текстов внушений-самовнушений в спорте // Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов. Л., 1989. С. 43-44; Филатов А. Т. Аутогенная тренировка. 2-е изд., перераб. и доп. Киев: Здоровье, 1987. 129 с.).

Далее мы предлагаем именно ту последовательность аутогипнотических упражнений, которую считаем наиболее рациональной при обучении приемам психорегуляции. Все сеансы проходят под специально подобранное музыкальное сопровождение.

**Занятие 1 – Аутотренинг (по Г. Д. Горбунову).** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища:

Вы закрываете глаза, делаете глубокий вдох, выдох. Почувствуйте своё тело. Регистрируйте окружающие вас звуки и мысли (не заикливайтесь на них и не отталкивайте их, а лишь регистрируйте). Почувствуйте, как ваше тело расслабляется. Вы расслабляетесь, успокаиваетесь. Вы чувствуете, как ваше тело давит на

опору. Представьте себе, что вы находитесь на берегу моря. Вы лежите на теплом песке. Солнышко согревает вашу кожу, а тёплый ветер ласково сдувает с вас усталость и напряжение. Вы улыбаетесь солнышку. Вы слышите шум моря, звуки окружающей вас природы. Вы встаете и подходите к морю. Вы ощущаете каждый шаг, мягкий песок согревает ваши ноги. Море... Оно едино. Волна за волной. Там, где заканчивается одна волна, начинается другая. Вы едины (целостны). Теплая вода зовёт вас искупаться. Вы погружаетесь в воду. Вам здесь комфортно. Вы плывёте. Тело становится невесомым в воде. Уходит чувство утомления и усталости. Вы чувствуете себя свободной. Вода омывает вас, забирает усталость, негативные эмоции и чувства. Вы находитесь в состоянии приятного покоя. Я даю вам время насладиться этим моментом (5-7 минут)... Станьте частью моря. Ощутите его силу. Отдайте морю свою усталость и попросите у него силы. Будьте свободной.

Вы хорошо отдохнули. Нам пора возвращаться. Вы выходите на берег. Тёплый ветер и солнышко согревают вас. Погуляйте немного по пляжу. Найдите то место, куда бы вам захотелось прилечь. Ложитесь туда. Вы хорошо отдохнули. Вы набираетесь сил, все тело наполняется энергией и легкостью. Сейчас я сосчитаю от «3» до «1». И на счет «1» вы откроете глаза полными энергии и сил. «3» – все тело наполняется энергией и светом, дыхание углубляется, «2» – голова ясная, свежая, тело бодрое, «1» – открыть глаза, потянуться, встать.

**Занятие 2 – Аутотренинг (по Г. Д. Горбунову).** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища:

Вы закрываете глаза. Глубокий продолжительный вдох и выдох. Почувствуйте, как ваше тело давит на опору. Регистрируйте окружающие вас звуки и мысли. Вы расслабляетесь, успокаиваетесь. Представьте себе, что вы идёте по лесу. В легких одеждах. Нежный ветерок ласкает вашу кожу. Солнышко согревает, но не обжигает вас. Вы чувствуете запах леса, ароматы цветов. Слышите пение птиц. Вы слышите нежный шепот травы, по которой легко опускаются ваши ступни. Найдите то место, куда бы вам хотелось лечь. Вы ложитесь на мягкую траву, видите перед собой лучезарное небо. Ваше лицо

расслабляется. Расслабляется лоб, глаза, щеки, зубы разжимаются. Губы расслабляются. Губы легкие и расслабленные. Ваше лицо расслабленно и неподвижно. Лицо словно маска... тёплое, расслабленное, неподвижное. Расслабляются и теплеют мышцы рук. Расслабляются и теплеют пальцы, кисти, предплечья, плечи. «Мои руки полностью расслаблены, я чувствую тепло». Руки полностью расслаблены. Расслабляются и теплеют мышцы шеи и затылка. Шея и затылок полностью расслаблены. Расслабляются и теплеют плечи и спина. Совершенно свободно лежит голова. Абсолютно легко лежит голова. Мой живот расслабляется и теплеет. Абсолютно мягкий, тёплый и расслабленный живот. Дыхание ровное и спокойное. Я отдыхаю глубоко и спокойно. Я спокойна, расслаблена и свободна. Я даю вам время насладиться этим моментом (6-8 минут). Вы отдыхаете, набираетесь сил. Вы хорошо отдохнули. Вы набираетесь сил и наполняетесь энергией. Сейчас я сосчитаю от «3» до «1». И на счет «1» вы откроете глаза полными энергии и сил. «3» – с каждым вдохом вы набираетесь сил и энергии, с каждым выдохом уходит усталость и напряжение, «2» – вы хорошо отдохнули. Когда вы откроете глаза, будете свежим и отдохнувшим, «1» – открыть глаза, потянуться, встать (Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2012. 311 с.).

**Занятие 3 – Вербально-музыкальная психорегуляция (по Г. Д. Горбунову).** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища:

«Спокойно, мягко, без усилий сосредоточьтесь на музыке. Музыка привлекает к себе ваше внимание независимо от вас. Легко и свободно входите вы в мир прекрасных звуков. Отбросьте все. Наслаждайтесь мгновением. С каждым звуком уходит напряжение. Музыка наполняет вас спокойствием, забирая напряжение и усталость. Забирает негативные эмоции, обиды, страхи. Доверьтесь ей. Поддайтесь, подчинитесь настроению музыки. На смену вашим мыслям, заботам, впечатлениям дня приходит эта умиротворяющая музыка. Снижается ваша психическая активность, замедляется внутренний темп. Все заботы ушли. Вместе с музыкой вас окутывает спокойствие. Напряжение уходит. Музыка расслабляет вас. Всё тело приятно, спокойно расслабляется. Расслабляются мышцы лица, рук,

ног. Вы ощущаете приятную тяжесть в расслабленном теле. Тепло в каждой мышце. Вы все больше, все дальше уносите в мир завораживающих звуков, успокаивающих ритмов, красивых гармоний, приятных переживаний. Музыка уносит вас в прекрасный мир спокойствия и отрешенности. На волнах красивых звуков – отдыхайте. Союз расслабления, покоя и музыки принесет вам глубокий отдых и отличное восстановление. Музыка успокаивает, убаюкивает вас. С каждой последующей мелодией отдых будет все приятнее, все спокойнее, все глубже. Отдыхайте... Отдыхайте глубоко и спокойно. После этого отдыха вы будете в отличном состоянии. Благодаря прекрасному восстановлению вы будете способны на максимальную мобилизацию ваших сил в ответственные моменты тренировки (пауза 5 минут). Сегодня вечером вы ляжете спать в обычное время, быстро заснете и крепко проспите до самого утра... Вы отлично отдохнули. Музыка создала хорошее настроение, помогла вам восстановиться. Голова чистая, свежая. Бодрость наполняет вас. Открыть глаза» (Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2007, С. 250-251). Проснуться.

**Занятие 4 – Аутотренинг (по Г. Д. Горбунову).** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища:

1) Сделайте глубокий вдох, почувствуйте, как с каждым вдохом вы наполняетесь энергией. Сделайте глубокий продолжительный выдох, вместе с ним отпустите негативные эмоции, мысли, чувства. Почувствуйте, как ваше тело расслабляется. Вас более ничего не тревожит. Лицо расслабляется. «Расслабляется лоб... глаза... щеки. Зубы разжаты... расслабленные, мягкие губы. Зубы разжаты, лицо как маска. Расслабляются руки. Пальцы рук... кисти... предплечья... плечи. Руки, словно плети, лежат расслабленные, расслабленные. Руки полностью расслаблены. Ноги расслабляются. Пальцы ног... стопы... голени... бедра. Расслабляются, полностью выключаются мышцы ног. Шея, затылок расслабленные. Выключены плечи, спина. Совершенно свободно и легко лежит голова. Расслаблены грудь и живот. Мягкий, расслабленный живот. Дыхание ровное и спокойное» (Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2007, С.

163). Почувствуйте, как в центре вашей груди находится шар, он наполняет вас теплом и светом, согревает и освещает вас (и вашу душу)... Пауза 8 минут.

2) Всё ваше тело отдыхает, вы полностью отдыхаете.... Отдыхаете и набираетесь сил. Постепенно уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног, туловища, шеи, лица. Все мышцы тела отдохнувшие, легкие, сильные. Дыхание углубляется. Становится все глубже и глубже. Сонливость рассеивается. Сонливость полностью рассеялась. Голова отдохнувшая, ясная. Самочувствие отличное, бодрое. Вы полны энергии! Вы с удовольствием перейдете к очередным делам. Открывайте глаза.

Первые четыре вида аутогипнотических упражнений можно дополнять и модернизировать. Для получения необходимого результата в сумме необходимо провести не менее десяти таких занятий. Обязательной является рекомендация спортсменам повторять перед сном сеанс расслабления (10-15 минут) как минимум 2-3 раза в неделю. Это поможет спортсмену восстанавливать свои силы в течение всего спортивного сезона и закрепит сформированное умение быстро расслабляться и отдыхать.

**Занятие 5 – Самовнушения положительных отношений к спортивной жизни вообще (по Г. Д. Горбунову).** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища:

1) «Устраиваемся поудобнее, ничего не мешает. Отбрасываем в сторону все мысли, заботы. Спокойно и легко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь, следуйте за моими словами и вызывайте нужные ощущения. Расслабляются мышцы лица: расслабляется лоб, глаза, щеки, зубы разжаты. Лицо словно маска. Расслабляются мышцы рук: расслабляются пальцы, кисти, предплечья, плечи. Руки, словно плети, лежат расслабленные... расслабленные... Совершенно спокойно и легко лежит голова. Расслабляется шея, затылок. Расслабляются грудь и живот. Расслабляются мышцы ног: пальцы, стопы, голени, бедра. Ноги полностью расслаблены. Дыхание ровное и спокойное. Мысленно вместе со мной проговариваем всё, что я буду говорить далее.

2) Я счастлива тем, что живу интересной спортивной жизнью.

3) Я доказала своими результатами, что я талантлива, трудолюбива, ответственна.

4) Я с любовью и благодарностью принимаю каждый день моей спортивной карьеры.

5) Все, что я делаю в спорте, радует меня.

6) Я с уважением отношусь к себе, тренеру, своим товарищам. Мне нравится достигать высоких результатов и быть первой, хотя я и далека от высокомерия.

7) Спорт дает мне огромное счастье борьбы и победы.

8) Меня постоянно воодушевляет возможность еще большего успеха в спорте; новые спортивные вершины постоянно стимулируют меня к хорошей, успешной тренировке с полной отдачей сил.

9) Как правило, я жизнерадостна и оптимистична.

10) Но, несмотря на достигнутые результаты, я сохраняю скромность, продолжаю работать все более упорно и верю, что достигну гораздо большего, понимая, что зазнайство – это враг прогресса.

11) Спорт для меня – интересная игра. Я верю, что выигрывает тот, кто играет смело, честно, решительно, легко и свободно. Выигрывает тот, кто любит процесс игры, наслаждается ею как в ходе подготовки к ней, так и в решающие ее моменты» (Там же, С. 166-167).

12) Сейчас весь мой организм отдыхает... Отдыхает и набирается сил. Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног, туловища, шеи, лица. Все мышцы моего тела отдохнувшие, легкие, сильные. Дыхание углубляется. Становится все глубже и глубже. Сонливость рассеивается. Сонливость полностью рассеялась. Голова отдохнувшая, ясная. Самочувствие отличное. Я полна энергии! Я с удовольствием перейду к очередным делам. Открыть глаза. Встать!

**Занятие 6 – Самовнушения качественной продуктивной работе (по Г. Д. Горбунову).** И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища:

1) «Устраиваемся поудобнее, ничего не мешает. Отбрасываем в сторону все мысли, заботы. Спокойно и легко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь, следуйте за моими словами и вызывайте нужные ощущения. Расслабляются мышцы лица: расслабляется лоб, глаза, щеки, зубы разжаты. Лицо словно маска. Расслабляются мышцы рук: расслабляются пальцы, кисти, предплечья, плечи. Руки, словно плети, лежат расслабленные... расслабленные...» (Там же, с. 169). Совершенно спокойно и легко лежит голова. Расслабляется шея, затылок. Расслабляются грудь и живот. Расслабляются мышцы ног: пальцы, стопы, голени, бедра. Ноги полностью расслаблены. Дыхание ровное и спокойное. Мысленно вместе со мной проговариваем все, что я буду говорить далее.

2) «Начинается новый, совершенно особый период тренировок. Сейчас мои возможности, моя тренированность дошли до такого уровня, что дальнейший рост результатов возможен только за счет предельного качества исполнения упражнений.

3) Я понимаю, что высокое качество всей тренировочной работы и, особенно, завершающих каждое упражнение усилий – единственный путь к дальнейшему подъему моих двигательных и функциональных возможностей.

4) Каждое упражнение, каждый отрезок я буду начинать с установкой выполнить его предельно качественно и продуктивно.

5) Каждое упражнение я буду выполнять с полной отдачей сил.

6) В каждом упражнении я буду доводить себя до утомления и затем, преодолевая саму себя, повторять упражнение еще и еще раз.

7) В тот момент усталости, когда раньше я прекращала выполнять упражнение, будет мелькать мысль: «Вот только сейчас и начинается тренировка». И я повторяю его еще несколько раз, преодолевая усталость, как никогда ранее.

8) В каждом упражнении, в каждом отрезке я буду делать все, на что способна, и плюс к этому добавлять еще чуть-чуть.

9) Я отлично понимаю, что именно эти завершающие усилия и являются тем, что будет поднимать мою и без того высокую тренированность на новый уровень.

10) Завершая упражнение и чувствуя нарастающую усталость, с каждым движением я буду наращивать качество исполнения каждого движения.

11) Итак, запомни: предельное качество всей работы, а особенно завершающих каждое упражнение усилий – единственный путь к дальнейшему подъёму твоих двигательных и функциональных возможностей» (Там же, С. 169-170).

12) Сейчас весь мой организм отдыхает... Отдыхает и набирается сил. Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног, туловища, шеи, лица. Все мышцы моего тела отдохнувшие, лёгкие, сильные. Дыхание углубляется. Становится всё глубже и глубже. Сонливость рассеивается. Сонливость полностью рассеялась. Голова отдохнувшая, ясная. Самочувствие отличное. Я полна энергии! Я с удовольствием перейду к очередным делам. Открыть глаза. Встать!

**Занятие 7 – Самовнушения, обуславливающие предсоревновательные установки по типу «спокойная боевая уверенность» (по Г. Д. Горбунову). И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища:**

1) «Устраиваемся поудобнее, ничего не мешает. Отбрасываем в сторону все мысли, заботы. Спокойно и легко, не напрягаясь, но и не отвлекаясь, следуйте за моими словами и вызывайте нужные ощущения. Расслабляются мышцы лица: расслабляется лоб, глаза, щеки, зубы разжаты. Лицо словно маска. Расслабляются мышцы рук: расслабляются пальцы, кисти, предплечья, плечи. Руки, словно плети, лежат расслабленные... расслабленные... Совершенно спокойно и легко лежит голова. Расслабляется шея, затылок. Расслабляются грудь и живот. Расслабляются мышцы ног: пальцы, стопы, голени, бедра. Ноги полностью расслаблены. Дыхание ровное и спокойное. Мысленно вместе со мной проговариваем все, что я буду говорить.

2) Я уверенно подхожу к соревнованиям.



3) Соревнования для меня праздник, праздник моей готовности, силы воли и мужества.

4) Я много и добросовестно тренировалась. Значительно возросла моя тренированность, на новый уровень поднялись мои возможности.

5) Я сделала все, что было необходимо, качественно выполнила все, что от меня требовалось. Теперь остается только спокойно и уверенно реализовать то, что в меня заложено.

6) Скоро большой спортивный праздник. Я с радостью жду его приближения. Я знаю, что он вызовет у меня большое воодушевление и общий подъем.

7) Я знаю, что подготовлена отлично. Я спокойно жду момента, чтобы реализовать эту подготовленность в хорошей работе. Я хочу испытать счастье борьбы в этой красивой работе.

8) С приближением соревнований я чувствую все возрастающую уверенность в себе, спокойствие и хладнокровие, легкость, раскованность, устойчивость по отношению к любой ситуации.

9) В соревнованиях бывает всякое. Но чтобы ни произошло, я сохраню спокойную уверенность. Трудности только подстегнут меня к еще большей отдаче сил, к максимальной собранности и мобилизации в последующих стартах.

10) Я буду спокойно, совершенно спокойно реагировать на все факты и ситуации в ходе соревнований.

11) Спокойная уверенность, спокойная боевая уверенность – вот мое преобладающее состояние в период соревнований.

12) Чем сложнее и напряжённее будет спортивная борьба, тем с большей энергией я буду стремиться к победе. Я буду спокойна и уверена в себе.

13) Чем ближе этот спортивный праздник, тем меньше я думаю о результате выступления. Всякие мысли о результате, о месте в соревнованиях я буду отгонять от себя.

14) Если я и думаю о соревнованиях, то это мысли о радостном воодушевлении и возбуждении, это мысли о работе, о хорошей работе, о том, что, как и когда лучше делать.

15) О результате выступления я позволю себе думать только перед самым стартом. И вот тогда-то эта мысль создаст общий подъем, вскроет все мои резервы и подготовит их к реализации в соревновании.

16) Я испытываю на старте волнение, переходящее в боевое воодушевление. Это редкое по силе состояние боевого духа поможет мне максимально мобилизоваться и в соревнованиях проявить предел моих возможностей.

17) Я отдам все свои силы борьбе – все, до конца. Я сумею насладиться своей готовностью, волей и мужеством, я сумею победить саму себя, победить время, победить своих соперниц.

18) С приближением соревнований с каждым днем я буду чувствовать себя все лучше и лучше. Ко дню старта я достигну пика годовой спортивной формы.

19) Я спокойно и уверенно, на высоком боевом подъеме выполню все, что требуется от меня» (Там же, С. 170-171). Я получу колоссальное удовольствие от выступления. Я буду делать движение ради движения.

20) А сейчас весь мой организм отдыхает... Отдыхает и набирается сил. Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук... из ног, туловища, шеи, лица. Все мышцы моего тела отдохнувшие, легкие, сильные. Дыхание углубляется. Становится все глубже и глубже. Сонливость рассеивается. Сонливость полностью рассеялась. Голова отдохнувшая, ясная. Самочувствие отличное. Я полна энергии! Я с удовольствием перейду к очередным делам. Открыть глаза. Встать!

Данный вид самовнушений необходимо использовать за неделю до старта. Также для наилучшего понимания уровня напряжения в тренировочной работе нами предложены рекомендации спортсмену (Приложение В);

– работа с установками. Грузинский психолог Д. Н. Узнадзе считал, что установка – это высший уровень организации «человеческих сущностных сил», что она является основой слаженности и последовательности действий и обеспе-

чивает уменьшение неопределённости возможных форм поведения человека. Установка – нейродинамически «закодированная модель» конечного результата действия. Она – неотъемлемая составная часть целенаправленной деятельности. Психологическая установка, как и аутогипнотические упражнения, работает на подсознательном уровне спортсмена. В подсознании формируется основа поведения, накапливаются морально-нравственные правила, запреты и разрешения на осуществление каких-либо действий, что является базой для хранения и управления жизнедеятельностью личности (Секлитова Л. А., Стрельникова Л. Л, Матрица – основа души. За гранью непознанного. 3-е изд. М.: Амрита-Русь, 2008. С. 64).

Также огромный вклад в развитие и понимание использования установок внес известный спортивный психолог Ю. Я. Киселев. Например, он описывает, как одна из его аспиранток – Наталья Сухарева (мастер спорта и тренер по художественной гимнастике), в ходе работы над своей диссертацией установила, что установки на максимальную мобилизацию усилий и энергетических затрат или установка на максимальное проявление физических качеств (быстроты, силы, гибкости) препятствуют достижению высокого результата в сложнокоординированной двигательной деятельности, т.к. нарушают тонкую координацию движений, их слитность, пластичность, экономичность. Более полезной может быть установка на технически правильное выполнение движений, но и такая установка не самая лучшая. Оказалось, что технически совершенному и, одновременно, художественно-выразительному выполнению комбинации движений в художественной гимнастике (как и в фигурном катании, акробатике и т.д.) способствуют установки не на максимальные, а на оптимальные энергетические, физические и нервно-психические затраты при саморегуляции движений, на проявление эмоций, соответствующих музыкальному сопровождению, на артистическое и вдохновенное выполнение (Киселев Ю. Я. Победи!: размышления и советы психолога спорта. М.: СпортАкадемПресс, 2002. С. 100).

Не только на соревнованиях, но и на тренировке и вне зависимости от ведущей направленности деятельности – «на выносливость», «на силу – скорость», «на скорость – координацию», «на координацию – выразительность» спортсмену

приходится решать достаточно трудные задачи. Для их решения требуется высокая (а порой – очень высокая) мобилизация ресурсов психики и организма спортсмена. Эта мобилизация может достигаться двумя путями: за счёт повышения уровня эмоционального возбуждения (напряжения) и за счёт предельной установки (Там же, С. 100-101).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что работа с установками имеет огромное значение в психологической подготовке спортсменов, хотя это является очень тонким инструментом и требует от специалиста высоких профессиональных качеств, знаний особенностей вида спорта и индивидуальных особенностей своих подопечных. Мы же постарались обобщить все знания, наработанные известными спортивными психологами: А. В. Алексеевым (Алексеев А. В. Психагогика. Союз практической психогигиены и психологии: учебник. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 190 с.; Алексеев А. В. Себя преодолеть! М.: Физкультура и спорт, 1978. 144 с.), Г. Д. Горбуновым (Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2012. 311 с.), Р. М. Загайновым (Загайнов Р. М. Доверие души: записки спортивного психолога. М.: Физкультура и спорт, 1986. 112 с.) и Ю. Я. Киселевым (Киселев Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Сов. спорт, 2009. 276 с.), и использовать для коррекции психических состояний не секундирование, а установки.

В основном работа с установками происходит в предсоревновательный период (за 3-7 дней до старта) и непосредственно на соревнованиях. Мы предлагаем использовать два варианта работы с установками:

1) устные установки, которые даются спортсмену в день старта и перед выступлением. Очень часто применяемые нами фразы были предложениями, используемыми в самовнушениях, ПРТ и ПМТ, естественно, в зависимости от стартового состояния спортсмена. Приведем несколько примеров:

– «Бороться! Стиснув зубы. От самого начала и до самого конца! Бороться! Сжав руку в кулак, собрав всю волю!»;

– «С данного момента ты находишься в состоянии полной мобилизации, полной концентрации! И ты сможешь расслабиться только, когда вернешься ко мне и услышишь, что ты молодец!»;

- «Собранно! Смело! Уверенно!»;
- «Сделать всё, что от тебя зависит. Сделать все возможное и невозможное. Выйди за пределы своих возможностей!»;

– В тех случаях, когда гимнасткам приходится выступать со всеми видами программы в финальных соревнованиях, которые могут длиться до трех часов, можно сказать после выполнения первых двух видов следующее: «Вот только сейчас и начинается настоящая работа. Именно сейчас и нужно проявить все качества своего характера, всю свою волю, силу и мастерство!»

Несомненно, спортсмен должен понимать тот смысл сказанных вами слов, который вы в него вкладываете, для этого нужно прорабатывать эти моменты в ходе тренировочных занятий, т.е. в системе психологического сопровождения как элемента психологической подготовки, только сугубо индивидуализированного;

2) письменные установки, которые даются за несколько дней (здесь можно использовать для наилучшего эффекта картинки). При подборе таких установок (Приложение Г) мы опирались на индивидуальные особенности спортсменок, определив предварительно их ведущие предстартовые состояния (с помощью диагностики, в ходе бесед и из спортивных дневников гимнасток).

Также как вариант письменных установок можно использовать подобное: «Запомни! Запомни раз и навсегда! Вся сила в тебе, не нужно искать её в окружающих тебя приметах и талисманах. Это всё внешнее – оно имеет значение, но не самое главное. Самое главное сокрыто в тебе: уверенность, сила, знание и опыт, все это – внутри тебя. Так загляни же в себя и найди всё то, что ты ищешь вовне внутри своей собственной души. Ты готова! Ты абсолютно готова, верь в себя и доверяй себе. Всё, что нужно, уже есть! Пусть волнение и страх будут твоими лучшими защитниками. Но даже они тебе не нужны!..» Даётся в тех случаях, когда спортсмен осознанно подходит к спортивной деятельности, но при этом очень много времени уделяет приметам, которые порой могут оказывать и отрицательное воздействие;

– идеомоторная тренировка. В спорте очень важно четко уметь использовать своё тело для выполнения физических упражнений. В художественной

гимнастике каждое движение должно быть выверено и незначительная ошибка может стоить очень дорого. Как известно, без мысленных образов не может быть четкого движения. Для наибольшей эффективности предстоящего движения, мысленные образы должны быть выполнены максимально чётко, без ошибок и лишних движений, в осознанном состоянии. Чем «чище» будет выполнен мысленный образ, тем точнее будет исполнено само движение.

Идеомоторным называют только такое представление, которое напрямую связано с мышечно-суставным ощущением человека, поэтому необходимо перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, т.е. необходимо представлять движение так, чтобы вслед за идеомоторным представлением последовала соответствующая функциональная реакция организма. Необходимо подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных, опорных элементов в отрабатываемом движении. К физическому исполнению движения можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение (Алексеев А. В. Себя преодолеть! М.: Физкультура и спорт, 1978. 144 с.).

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих ошибок при выполнении технически сложных элементов и помогает при разучивании новых элементов. Идеомоторная тренировка должна проходить в условиях обыкновенного тренировочного занятия и занимать всего лишь несколько минут. При хорошем освоении идеомоторной тренировки в тренировочном процессе можно использовать целостное выполнение упражнения мысленно (прогон) под музыку, лучше всего это делать в плеере через наушники. Такие варианты подготовки очень уместны будут и перед предстоящими соревнованиями;

— психокоррекционная работа в процессе соревновательной деятельности, направленная на помощь в диагностике психических состояний самим спортсменом и соответствующую психорегулирующую работу. В большинстве случаев это происходит путем визуальной диагностики психологом психических

состояний спортсмена и получения подтверждения у спортсмена с помощью наводящих вопросов или в ходе короткой беседы, что в дальнейшем формирует у него осознание протекающих у него психических состояний и физиологических изменений. Ответы и решения по мере накопления опыта спортсмен в соревновательной деятельности находит сам. Естественно, на первых порах это делает психолог. После проведения соревнований проводится аналитическая работа спортсменом и психологом, психологом и тренером, тренером и спортсменом. Сюда также включается работа, направленная на снятие постсоревновательных состояний.

В период раз в два месяца необходимо проводить анализ записей ведения дневников спортсменов. При необходимости давать соответствующие рекомендации. Чтение, как и ведение дневников, является очень важной и неотъемлемой частью анализа поведения и психических состояний самим спортсменом и психологом. Психолог отмечает непосредственно все индивидуальные особенности спортсмена, что облегчает понимание и улучшает дальнейшее планирование работы с ним.

Также в процессе работы мы подбирали фильмы, наиболее близкие к избранному виду спорта и анализировали их со спортсменками, что влияло на развитие самостоятельности мышления, а это, как мы выяснили ранее (в параграфе 3.2), является одним из ведущих качеств личности гимнасток, такие как: «Куколка» 1989 года режиссера Исаака Фридбергма, «Мирный воин» 2016 года режиссера Виктора Сальва, «Бунтарка», «Чудо с косичками» – 1974 года, «Надя» – 1984 года, «Серебряный тренер» 1963 года и др.), а также использовали в работе мультипликационные фильмы, направленные на расширение границ понимания самого себя и происходящего вокруг: «Хортон» (тайны мироздания, понимание своего существования, борьба за цель), «Делай ноги» (принятие себя, раскрытие своего творческого потенциала через призму общества), «Князь Владимир» (Бог есть любовь, отношение к Родине), «Как приручить дракона» (принятие себя любимым, самобытность), «Ходячий замок» (бескорыстная любовь),

«Унесённые призраками», «Город героев», фильм «Интерстеллар», «Прекрасная Зелёная», «Линия жизни с Ириной Винер».

Для спортсменов, кроме этого, предлагался ряд музыкальных произведений разной направленности (успокаивающих, мобилизующих, отвлекающих), которые в дальнейшем они пополняли другими и использовали при подготовке к соревнованиям.

Также хотим уточнить структуру занятия, на которую мы опирались при проведении занятий: теоретическая часть (сюда может входить, как и новая информация по предмету работы, так и обыкновенное общение со спортсменами, так сказать, взгляд и совет со стороны, если спросят; анализ соревнований, различных тренировочных и соревновательных ситуаций и т.д.) – 40 минут, психотехнические или психогимнастические игры, направленные на развитие качеств – 20 минут, аутогипнотические упражнения (возможно использование нетрадиционных техник, таких как медитация, т.е. концентрация внимания на дыхании, сердцебиении, абстрактном образе; распределение внимания) и т.п. – 40 минут, анализ изменения состояния и настроения «до» и «на» момент завершения занятия, подведение итогов и выдача домашнего задания – 20 минут.

Поскольку речь идёт о контроле за развитием качеств, а от их развития будет зависеть умение осознанно использовать методы саморегуляции в тренировочном процессе гимнасток, правомерно будет сказать и о самом механизме формирования умения и об оценке качеств.

**Психолого-педагогический механизм формирования умений (навыков) психорегуляции/саморегуляции.** Умение – это способность человека качественно, с должной эффективностью и в заданное время выполнять работу в меняющихся условиях. Любое умение/навык требует от личности развитых специализированных ощущений, представлений, оперативного мышления, самоконтроля и регулирования процесса своего поведения. В «основе формирования умений психорегуляции лежит рефлексорный принцип, позволяющий рассматривать отражательные процессы субъекта детерминантой их развития. Значение условно-рефлексорного принципа как естественно-



материальной основы ощущений, восприятия, представлений, воображения заключается, прежде всего, в образовании новых ассоциативных связей» (Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов: монография; СибГУФК. Омск, 2003. 196 с.).

Любой навык, в том числе и умение, чем более он сложный, тем точнее и прочнее должен происходить процесс формирования его на основе уже полученных знаний и представлений. Они не создаются каждый раз заново, а лишь имеют приспособительный характер под новые условия. При обучении в какой-либо деятельности, первоначально происходит определение её цели, затем следует показ и соответствующее понимание как правильно выстроить данную деятельность, в какой последовательности и с какой техникой. В психологическую структуру умения включены знания, навыки, творческое мышление, на основе которых и происходит формирование умений, которое представлено ниже в виде следующей схемы по В. Н. Смоленцевой (таблица 11).

Таблица 11 – Схема этапов формирования умений

Этапы	Психологическая структура
Первый – первоначальные действия	Осознание цели действия и поиск способов его выполнения, опирающихся на ранее приобретенные (обычно бытовые) знания и навыки; деятельность выполняется путем проб и ошибок
Второй – недостаточно умелая деятельность	Знания о способах выполнения действия и использование ранее приобретенных, неспецифических для данной деятельности навыков
Третий – отдельное общее умение	Ряд отдельных, высокоразвитых, но узких умений, необходимых в различных видах деятельности (например, умение планировать свою деятельность, организаторские умения и т. п.)
Четвертый – высокоразвитое умение	Творческое использование знаний и навыков данной деятельности; осознание не только цели, но и мотивов выбора способов ее достижения
Пятый – мастерство	Надежное творческое использование различных умений

Как показано в таблице 11, каждый этап формирования умений сопровождается определенными психологическими изменениями. Таким образом, навыки и умения, сформированные в процессе ознакомительных, пробных и основных психокоррекционных упражнений, продолжают совершенствоваться в спортивной практике.

Мастерство – это максимально развитое профессиональное практическое умение, являющееся конечной целью профессионального обучения. Мастерство характеризуется лёгкостью, точностью и быстротой выполнения сложного двигательного действия при разумной и экономичной трате энергии в течение длительного времени. Поэтому у мастера, экономно расходующего свою энергию при весьма точной работе и всегда имеющего некоторый избыток сил, не бывает срывов, даже временных ухудшений качества и снижения темпа. Уровню мастерства свойственна двигательная работа в одном ритме, стабильность и техничность выполнения спортивной деятельности.

Психологическая подготовка спортсмена – это глубоко личный процесс, и возможен для осуществления лишь при активном желании самого спортсмена, соответственно без его положительного отношения реализация этого процесса будет невозможна. До него следует донести необходимость в специализированной психологической подготовке, без которой достигнутый тренировочный результат нельзя не только повторить, а порой и превзойти в экстремальных условиях соревнований.

Это с предельной ясностью должен понимать не только тренер, но и родитель. Так как на плечи тренера ложится и без того огромное количество работы, без участия родителя в осуществлении спортивных целей просто не обойтись. И как помочь спортсмену тоже должен объяснить тренер.

На тренировочных этапах, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства родитель должен:

- помогать ребёнку определить цели (как материальные, так и духовные);
- уметь работать с предсоревновательным волнением и страхом;

- поддерживать организм сбалансированным питанием, витаминизацией;
- влиять на внешний вид спортсмена, его дисциплину и культуру поведения.

В течение года тренеру на родительских собраниях или при личных встречах необходимо проговаривать план мероприятий на год, выявлять 2-3 основных соревнования в году, к подготовке которых необходимо будет подходить очень тщательно и тренеру, и родителю, и спортсмену; выявлять проблемы психологического или поведенческого характера, с которыми сталкивается тренер и спортсмен в ходе тренировок и соревнований; обсуждать эффективность пройденного этапа, выявлять недочёты и вносить коррективы и, соответственно, планировать следующий этап; обсуждать организацию летних сборов, оздоровления. Без помощи родителей тренеру и спортсмену не справиться с государственными требованиями, предъявляемыми к реализации спортивных программ в школах.

#### **4.2 Обработка и анализ результатов исследования**

После проведения разработанной технологии в экспериментальной группе увеличилась стабильность соревновательных выступлений, спортсменки в разы стали меньше реагировать на сбивающие факторы, перестали болезненно реагировать на резкие замечания тренера, научились более осознанно и уверенно подходить не только к соревновательной деятельности, но и к тренировочной.

На рисунке 8 представлены показатели уровня психической надёжности экспериментальной группы до эксперимента в процентном соотношении для лучшей наглядности.

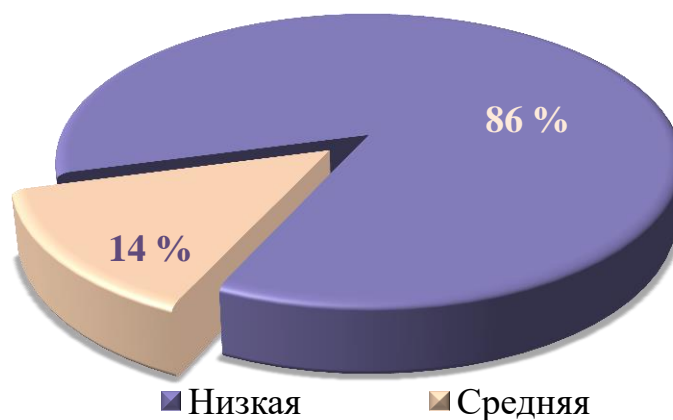


Рисунок 8 – Диаграмма уровня психической надёжности экспериментальной группы (n=22) до эксперимента

Как показано на рисунке 8, до эксперимента у 86 % опрошенных по шкале психическая надёжность отмечены низкие показатели, у 14 % – средние, с высоким уровнем выявлено не было, что говорит о низкой соревновательной эмоциональной устойчивости, о неумении или незнании применения приёмов психологической регуляции в спортивной деятельности. В случае потери предмета во время выступления прослеживалась неадекватная реакция (паника) с последующими техническими ошибками.

После эксперимента 65 % гимнасток остались с низкими показателями психической надёжности, до 20 % – увеличилась доля со средними и 15 % – перешли в зону высоких значений (рисунок 9).

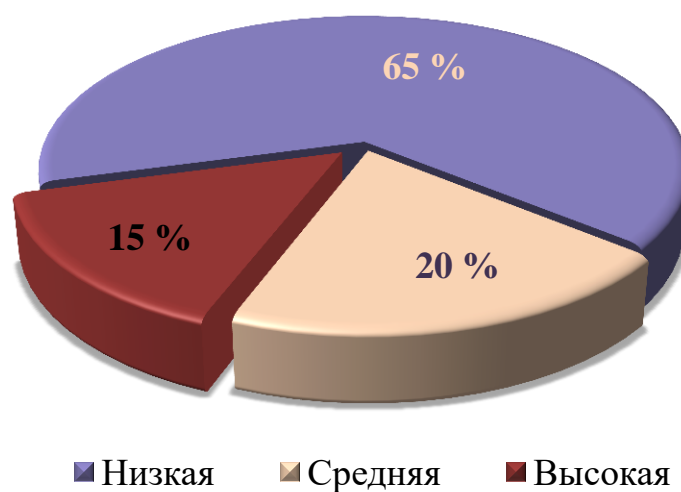


Рисунок 9 – Диаграмма уровня психической надёжности экспериментальной группы (n=22) после эксперимента

Представленные на рисунке 9 показатели говорят об улучшении эмоциональной устойчивости, о формировании умения владения приёмами психологической регуляции. В спортивной деятельности это проявляется адекватным поведением в соответствии с создавшейся ситуацией и своевременным принятием решений.

Низкую и умеренную личностную тревожность (рисунок 10) до эксперимента имели 50 % гимнасток, но при этом они не показывали достаточно высоких результатов, что может говорить об их недостаточной мотивированности (Горбунов Г. Д., Кузнецов А. А. Технология построения текстов внушений-самовнушений в спорте // Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов. Л., 1989. С. 43-44), а 50 % – повышенную и высокую тревожность, что является показателем слабой саморегуляции и повышенной эмоциональности. Спортсменки не готовы к высоким физическим и психическим нагрузкам.

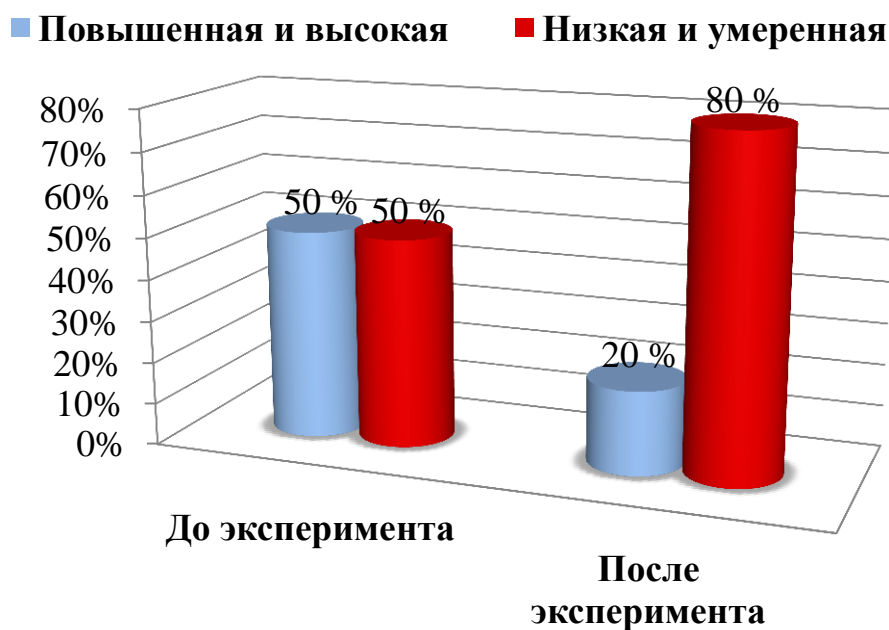


Рисунок 10 – Гистограмма динамики личностной тревожности экспериментальной группы (n=22) до и после эксперимента

Как показано на рисунке 10, после реализации модели лишь 20 % гимнасток имели повышенную и высокую тревожность, а 80 % – стала свойственна умеренная и низкая. Хотим отметить некую закономерность между показателями личностной тревожности и предстартовыми боевыми состояниями. Гимнастки, име-

ющие очень высокий уровень личностной (и ситуативной) тревожности, чаще всего находятся в состоянии предстартовой лихорадки.

Высокая психическая устойчивость к соревновательным стрессам была свойственна лишь 14 % гимнасток, 86 % спортсменок имели среднюю психическую устойчивость. Из этого можно сделать вывод, что каждая спортсменка в процессе тренировочной и соревновательной деятельности нарабатывает свои методы саморегуляции, но которые не всегда качественно работают (рисунок 11).

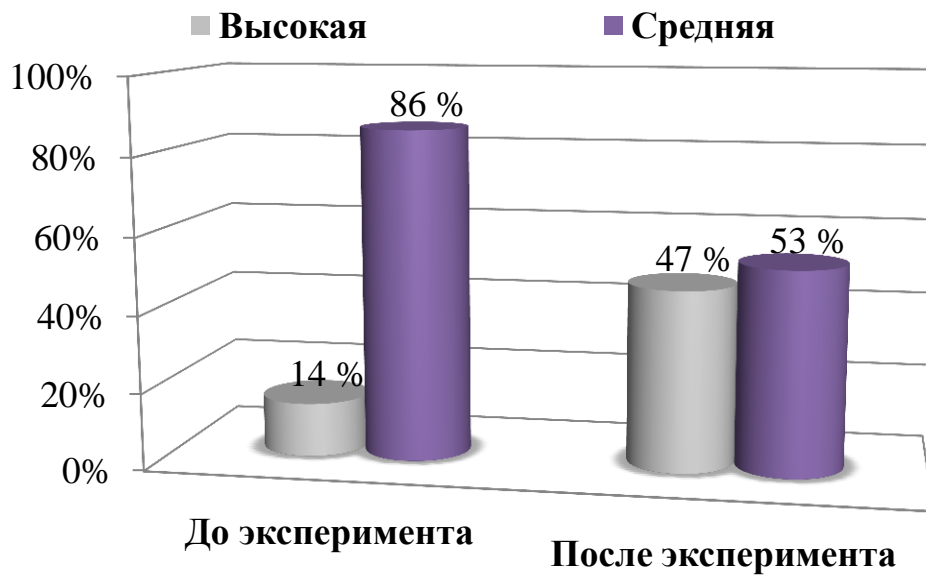


Рисунок 11 – Гистограмма динамики уровня психической устойчивости экспериментальной группы (n=22) до и после эксперимента

Как показано на рисунке 11, после эксперимента процент гимнасток с высокой психической устойчивостью увеличился до 47 %.

По исследуемой методике цветового теста М. Люшера были выявлены следующие закономерности: обнаружена сильная корреляционная зависимость ( $r=0,7$ ) между показателями аутогенной нормы (АТ) и коэффициентом вегетатики (КВ): при увеличении численного показателя АТ, КВ снижается в сторону парасимпатикотонии. У спортсменок с выраженным состоянием парасимпатикотонии, чаще всего, предстартовым состоянием была апатия. Гимнастка подходила к соревнованиям, как «выжатый лимон», не было сил бороться и сопротивляться нарастающему утомлению.

До внедрения экспериментальной модели 28 % гимнасток имели состояние парасимпатикотонии. Естественно, что в таком состоянии они не могли качественно выполнять соревновательную деятельность; 37 % – имели затруднения в переносимости нагрузки (необходимость волевых усилий) и только 35 % имели по этому показателю норму (рисунок 12).

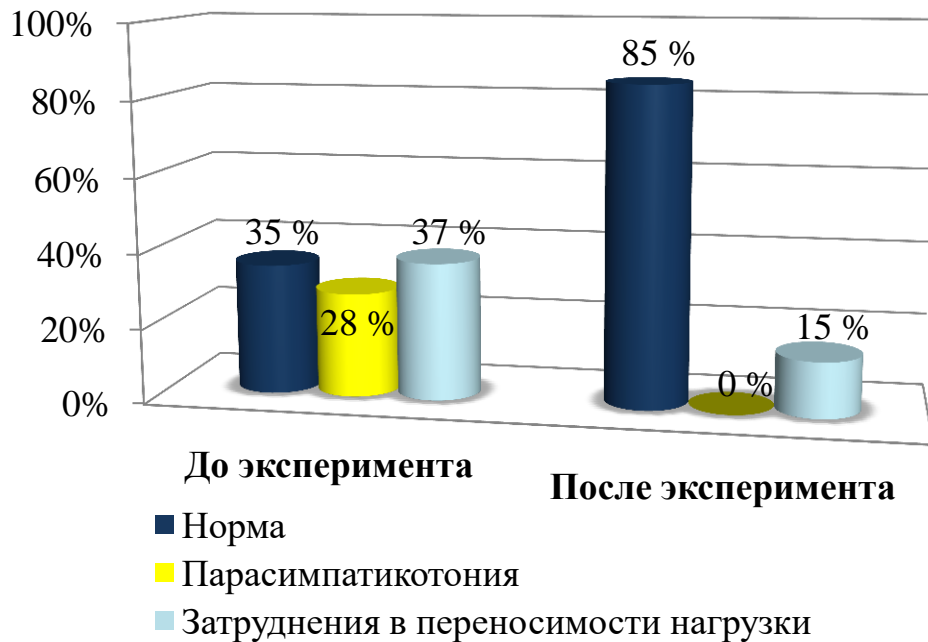


Рисунок 12 – Гистограмма динамики в тесте М. Люшера (коэффициент вегетатики) экспериментальной группы (n=22) до и после эксперимента

Как показано на рисунке 12, после проведения эксперимента показатель нормы увеличился до 85 % ( $p < 0,05$ ), показателей парасимпатикотонии ни у кого не было выявлено и лишь 15 % имеют затруднения в переносимости нагрузки.

По показателю аутогенной нормы (АТ) до эксперимента 78 % имеют повышенное нервно-психическое состояние и лишь 22 % – в норме, после эксперимента этот показатель увеличился до 80 %.

В основном после эксперимента первые два цвета, которые указывали испытуемые – были базовыми: желтый (символизирующий активность, стремление к общению, экспансивность) и зеленый (отражающий чувство уверенности, настойчивость). В то время как до эксперимента многие первыми вытягивали дополнительные цвета, символизирующие негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчение.

До эксперимента у 43 % гимнасток показатели биоэлектростенциометрии были в норме, а у 57 % – выше нормы, что свидетельствовало об эмоциональном напряжении, о повышении активации вегетативных систем организма (рисунок 13).

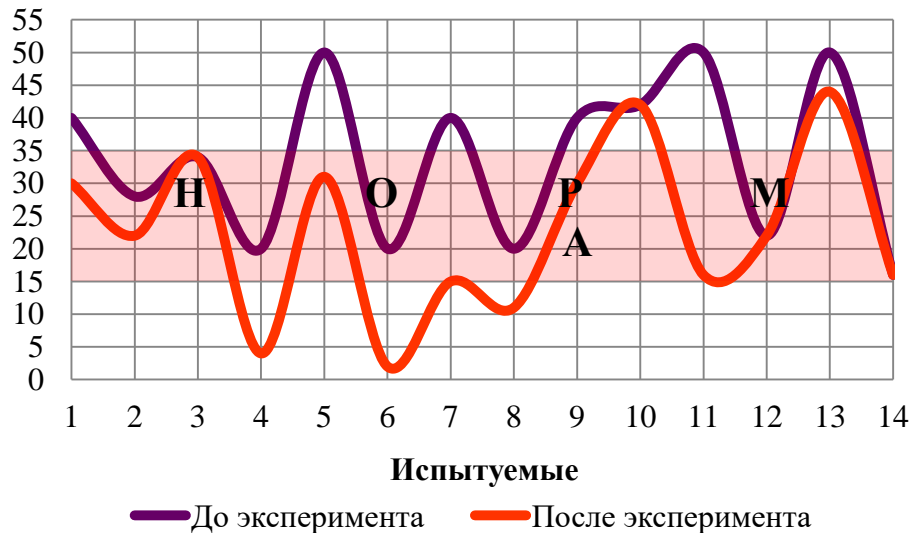


Рисунок 13 – Графики данных биоэлектростенциометрии экспериментальной группы (n=22) до и после эксперимента (у.е.)

Как показано на рисунке 13, после эксперимента показатели нормы выросли до 65 % ( $p < 0,05$ ). Отношение между максимальным и минимальным показателем говорит об эмоциональной устойчивости спортсменок, в то время как до эксперимента у большинства наблюдалась эмоциональная реактивность.

От эмоциональной устойчивости спортсмена зависит энергетический тонус организма, его функциональная деятельность, что в совокупности будет обеспечивать устойчивость, адаптацию и толерантность к психической и физической нагрузке в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Поведение спортсменок на соревнованиях стало управляемым, контролируемым, независимым от воздействия соревновательных факторов. У большинства спортсменок (78 %) наблюдалось оптимальное предстартовое состояние. В ходе нашего исследования была выявлена некоторая закономерность в диагностике предстартовых состояний с помощью методики биоэлектростенциометрии (кожно-гальваническая реакция) и личностной тревожности (таблица 12).



Таблица 12 – Направленность диагностических данных и их взаимосвязь с психическими состояниями спортсмена

Показатели исследований		Предстартовые и стартовые психические состояния	
Личностная / ситуативная тревожность	Показатели кожно-гальванической реакции		
↗	↗	Предстартовая лихорадка	Стартовая лихорадка
↗	N		ОБС (оптимальное боевое состояние)
N	N	Предстартовая апатия	Стартовая самоуспокоенность
N	↘		Стартовая апатия

где N – норма показателей,

↗ – выше нормы,

↘ – ниже нормы.

В таблице 12 обобщены тенденции психических состояний спортсмена перед стартом. Предстартовые состояния возникают и диагностируются за несколько дней до старта, стартовые – перед началом соревнований. При диагностике состояний необходимо обратить внимание на сочетание и направленность показателей тестов тревожности и кожно-гальванической реакции. Если показатели первого теста выше нормы, то спортсмен находится в предстартовой лихорадке, и, соответственно, стартовое состояние будет лихорадкой или оптимальным боевым; если показатели в норме, то – в предстартовой апатии и стартовой самоуспокоенности или апатии. Особенности предстартовых состояний были перечислены в первой главе.

В данном исследовании также выявлено, что целенаправленное обучение саморегуляции с учётом психотипа способствует оптимизации предстартового состояния, снижению чувствительности к стресс-факторам и адекватному поведению в условиях соревнований. Все полученные данные были подтверждены опросом спортсменов и тренеров, а также результативностью соревновательной деятельности гимнасток на соревнованиях различного уровня.

После эксперимента различия показателей в экспериментальной и контрольной группе статистически значимы (таблица 13). По показателю психической надёжности разница в результатах статистически незначима и до, и после эксперимента, но при этом в экспериментальной группе виден качественный прирост по данному показателю на 21 % ( $p < 0,05$ ), в контрольной группе этот показатель увеличился лишь на 8 % ( $p > 0,05$ ).

Таблица 13 – Различия показателей личностных особенностей и психофизиологических состояний квалифицированных гимнасток экспериментальной (ЭГ  $n=22$ ) и контрольной (КГ  $n=22$ ) групп до и после эксперимента (Т-критерий Стьюдента)

		До эксперимента			После эксперимента		
		$\bar{x}$	tp	P	$\bar{x}$	tp	P
<b>Психическая надёжность</b>	ЭГ	-8,3	0,16	$> 0,05$	-3,7	1,7	$> 0,05$
	КГ	-8,7			-7,2		
<b>Личностная тревожность</b>	ЭГ	43,0	0,55	$> 0,05$	35,8	2,59	$< 0,05$
	КГ	44,6			44,1		
<b>Психическая устойчивость</b>	ЭГ	38,1	1,32	$> 0,05$	33,1	4,08	$< 0,05$
	КГ	41,1			40,0		
<b>Биоэлектрoпoтeнциoметрия</b>	ЭГ	32,5	2,7	$< 0,05$	16,45	1,24	$> 0,05$
	КГ	20,5			21,5		
<b>Цветовой тест М. Люшера (КВ)</b>	ЭГ	1,4	1,11	$> 0,05$	1,2	2,14	$< 0,05$
	КГ	1,51			1,6		
<b>Цветовой тест М. Люшера (АТ)</b>	ЭГ	11,0	0,17	$> 0,05$	7,09	2,54	$< 0,05$
	КГ	11,7			10,9		

Как видно из таблицы 13, показатели биоэлектрoпoтeнциoметрии до эксперимента в экспериментальной группе были статистически выше, чем в контрольной, после эксперимента этот показатель значительно снизился и разница данных в экспериментальной и контрольной группах стала статистически незначима.

Анализ результатов модели психологической подготовки у квалифицированных гимнасток показал следующее: в экспериментальной группе до и после эксперимента, а также по сравнению с контрольной группой повысился уровень сформированности умений саморегуляции, что подтверждается положительными изменениями в регистрируемых показателях психической устойчивости, личностной тревожности, показателями коэффициента вегетатики и

аутогенной нормы цветового теста М. Люшера, кожно-гальванической реакцией: биоэлектростимуляцией. В среднем, в экспериментальной группе все показатели улучшились на 20-40 %, в контрольной группе этот прирост составил примерно 10-17 %, что меньше в два раза, что свидетельствует об эффективности проведенной психологической работы.

Показатели, относящиеся к методике самоотношения В. В. Столина – С. Р. Пантелеева, мы подробно рассмотрим в параграфе 4.3.

Так как речь идёт о конкретном виде спорта, предполагалось, что все наши психокоррекционные действия окажут положительное влияние на результаты соревновательной деятельности. Поэтому, чтобы убедиться в эффективности экспериментальной модели, мы взяли результаты соревнований в экспериментальной и контрольной группах за учебный год и отследили динамику результатов (таблица 14). Трудность состояла в том, что в художественной гимнастике результаты соревнований зависят ещё и от ранга соревнований, например, турнир местного уровня имеет оценки на порядок выше, нежели на всероссийских соревнованиях. Поэтому мы брали результаты соревнований только всероссийского уровня, а также первенства и чемпионата Уральского федерального округа. Мы взяли показатели ведущих гимнасток в экспериментальной и контрольной группах из каждого разряда.

Таблица 14 – Динамика результатов соревновательной деятельности в экспериментальной и контрольной группах за 2016-2017 учебный год

Гимнастка	Результаты соревнований, сумма в баллах									
	Соревнование № 1		Соревнование № 2		Соревнование № 3		Соревнование № 4		Соревнование № 5	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
№ 1 (МС)	57,750	62,000	58,300	66,150	59,600	61,100	60,000	63,200	61,500	66,700
№ 2 (МС)	52,900	58,000	50,150	57,300	54,300	53,700	54,900	53,500	57,300	54,100
№ 3 (КМС)	51,650	58,400	51,450	60,050	53,300	56,500	55,700	51,250	56,200	57,400
№ 4 (КМС)	41,250	54,550	43,300	53,050	46,350	54,400	47,350	51,950	49,200	52,150
№ 5 (КМС)	39,950	39,200	41,100	38,100	43,350	40,950	46,400	41,400	47,200	43,400
№ 6 (I p.)	38,400	45,450	40,050	43,300	42,400	45,850	43,850	48,850	46,200	46,400
№ 7 (I p.)	39,250	38,850	43,200	43,500	44,600	44,000	45,200	45,900	46,000	46,800
$\bar{x}$	<b>45,878</b>	<b>50,921</b>	<b>46,792</b>	<b>51,635</b>	<b>49,128</b>	<b>50,928</b>	<b>50,542</b>	<b>50,864</b>	<b>51,942</b>	<b>52,424</b>
$\sigma$	7,9	9,6	6,6	10,2	6,5	7,4	5,5	6,8	6,2	7,9
tp	1,1		0,39		0,48		0,09		0,135	
P	> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05		> 0,05	

В таблице 14 соревнования № 1-5 обозначают различные соревнования в зависимости от уровня квалификации спортсменок:

- Первенство / Чемпионат Уральского Федерального Округа – г. Екатеринбург;
- Всероссийские соревнования (далее ВС) «Уральские самоцветы» – г. Челябинск;
- «Открытое первенство ЦСКА» – г. Москва;
- ВС памяти ЗТ СССР Н. Г. Толкачева – г. Владимир;
- ВС «Весенняя грация» – г. Тюмень;
- ВС «Есенинская осень» – г. Рязань;
- ВС «Памяти ЗТ СССР Е. А. Облыгиной – г. Екатеринбург;
- ВС «Памяти ЗТ СССР Г. П. Горенковой – г. Омск.

Из таблицы 14 видно, что данные результатов соревнований статистически не значимы в начале и в конце эксперимента, однако контрольная группа была сильнее (разница в  $\bar{x}$  составляет около 5 баллов), т.к. в ней был явный лидер, опережающий многих других спортсменок. В этой группе наблюдается скачкообразный рост результатов. К концу эксперимента экспериментальная группа вышла на такой же уровень результативности с постепенной тенденцией роста результатов. Средняя сумма оценок за четыре вида программы в экспериментальной группе увеличилась на 6,064 балла (прирост составил более 11 %), в контрольной – на 1,500 балла (прирост составил 2,9 %).

Также это подтверждается уменьшением количества потерь в экспериментальной группе от 7-8 за четыре вида упражнения до 1-2 потерь к концу года, в контрольной группе эти показатели варьировались от 7-8 до 3-4. Тренеры экспериментальной группы отмечали значительный прирост стабильности и более качественные взаимоотношения со спортсменками.

### 4.3 Влияние психологической подготовки на развитие самосознания у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой

Говорить о феномене самосознания на научном языке достаточно сложно, т.к. даже в теории этот вопрос остается неоднозначным, а уж как это продиагностировать на практике, не имея при этом «прямых» опросников, остается трудновыполнимой задачей (Подгорная Ю. Н. Особенности развития самосознания спортсменок в процессе обучения саморегуляции и психологической подготовке в художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 460).

Подходы к формированию самосознания достаточно специфичны и разнообразны с учётом уровня исследователя и онтологической позиции. Каждый автор показывает свои особенности содержания и организации работы, связанные с возрастом, уровнем и направлением развития, спецификой деятельности и жизнедеятельности личности в целом. В спорте это направление редко затрагивается в научной литературе и рассматривается, в основном, в процессе обучения и воспитания личности спортсмена (Драндров Г. Л., Симонова О. Ю. Особенности образа «Я» высококвалифицированных спортсменов и его влияния на развитие мотивационно-волевой сферы // Теория и практика физической культуры. 2012. № 1. С. 3-8).

На формирование осознанности спортсмена влияют многие факторы, действующие уже в раннем детстве: отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов. Сопоставляя мнение о себе окружающих людей, личность формирует самооценку, причём любопытно, что человек вначале учится оценивать других, а потом уже оценивать себя. И лишь к 14-15 годам (в подростковом возрасте) овладевает навыками процессов самоанализа, самонаблюдения и рефлексии, анализирует достигнутые собственные результаты и тем самым оценивает себя (Подгорная Ю. Н. Особенности развития самосознания спортсменок в процессе обучения саморегуляции и психологической подготовке в художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171). С. 459).

Занятия конкретным видом спорта также влияют на изменения в личности, на осознанность жизни в целом и непосредственно в спортивной деятельности. Так многие тренеры отмечают, что раньше дети были более настойчивыми, терпеливыми, целеустремлёнными, менее капризными и инфантильными; более лояльно переносили конструктивную критику, сейчас же очень часто уходят в обиду, вследствие чего чаще болеют; раньше приходилось затрачивать меньшее количество ресурсов для достижения такого же уровня целей по сравнению с современным поколением детей. Поколения спортсменов меняются, и дети приходят уже со знанием того, «как» с ними нужно работать, они это более тонко чувствуют. Тренеры, привыкшие работать в советской системе, чаще всего занимаются натаскиванием спортсменов, т.к. сами оказываются загнанными в рамки требований результатов современными государственными стандартами. Спортсмены же не столь эффективно стали работать через «страх», выискивая всё более глубинные мотивы для вдохновения на работу ради результата (Там же, С. 458).

Проводя данное исследование, мы предполагали, что психологическая подготовка спортсменов с углублённой личностной направленностью окажет влияние на развитие самосознания спортсмена в целом и на его отдельные аспекты. В начале нами исследовалась естественная (деятельностная) динамика компонентов самосознания (самоотношения) в течение пяти лет у гимнасток 13-17 лет на основе указанной методики (с 2011 по 2016 годы). Всего в эксперименте приняли участие более 60 спортсменок. Первыми проанализируем тенденции в развитии самосознания за пять лет (таблица 15), произошедшие в контрольных группах, представленные во 2 и 3 колонках (Там же, С. 458).

Таблица 15 – Показатели данных в «норме» по шкалам опросника В. В. Столина – С. Р. Пантелеева (в %) в контрольных группах (n=60)

Шкала опросника	Данные группы 2011 г.	Данные группы 2016г.
1. Открытость	100	90
2. Самоуверенность	88	100
3. Саморуководство	53	70
4. Зеркальное «Я»	77	80
5. Самоценность	88	60

Продолжение таблицы 15

Шкала опросника	Данные группы 2011 г.	Данные группы 2016г.
6. Самопринятие	70	100
7. Самопривязанность	83	80
8. Конфликтность	83	80
9. Самообвинение	70	70
<b>Ср. значение</b>	<b>79,1</b>	<b>81,1</b>

Как мы видим в таблице 15, произошли следующие изменения по шкалам:

1) открытость или «внутренняя честность» за исследуемый период снизилась, что говорит о некоторой появившейся скрытности или неспособности и нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе. Родители таких детей часто отмечают, что очень сложно добиться какой-либо информации, которой они не хотят делиться и с трудом идут на контакт. Однако замечено меньшинство спортсменок, у которых отмечены противоположные тенденции, а именно – глубокая осознанность, повышенная рефлексивность и критичность, способность не скрывать от себя и других даже неприятную информацию. Это, видимо, обусловлено воспитанием в семье и их личностными и возрастными особенностями. Этим и объясняем произошедшее снижение показателей в норме по данной шкале;

2) самоуверенность – показатели значимо выросли, что говорит об отсутствии внутренней напряженности у спортсменок и высокой уверенности в себе;

3) саморуководство – показатели выросли до достаточного уровня, чтобы говорить о том, насколько личность отчётливо переживает собственное «Я» как стержень, интегрирующий и организующий его и жизнедеятельность. Интересно то, что данные показателей в норме пятилетней давности (2011 года) значительно ниже, чем у обычных современных подростков (2016 года), причём у большинства спортсменок результаты были завышены, т.е. они считали, что всё в их жизни зависит только от них, брали на себя причину всех неудач, что, несомненно, влияло на их самооценку и качество жизни (Там же, С. 460);

4) показатели зеркального «Я» изменились минимально. Шкала отражает стабильность представления субъекта о том, что его личность стабильна, а характер и деятельность способны вызывать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание;

5) по шкале самооценности произошло значимое снижение показателей в норме. При этом у большинства опрошенных респондентов 2016 года эти показатели были завышены, что говорит о неадекватной заинтересованности в собственном Я, самолюбовании, ощущении ценности собственной личности и, одновременно, предполагаемой ценности своего «Я» для других, что мы в свою очередь связываем с определенным типом воспитания в семье<sup>1</sup>;

б) самопринятие – показатели значительно выросли, что говорит о безусловном принятии себя таким, каков есть, даже с недостатками. Видимо спортивная деятельность позволяет качественнее оценивать и дифференцировать свои возможности и способности, учит разумно пользоваться собой для достижения конкретных результатов;

7) показатель самопривязанности снизился незначительно, что говорит о стабильности этого признака. Данная шкала взаимосвязана с самооценностью (шкала №5), т.к. у большинства спортсменов отклонения в одной шкале идут в паре с отклонениями по другой. В первом случае это говорит о ригидности Я-концепции, привязанности к неадекватному Я-образу, нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Впоследствии такая тенденция может стать одним из защитных механизмов самосознания. А во втором случае включается противоположный механизм психики – появляется желание что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворенность собой;

---

<sup>1</sup> Гиперпротекция (доминирующая или потворствующая). При потворствующей гиперопеке родители с детства внушают ребенку, какой он великолепный, талантливый, немедленно выполняют любые его прихоти и капризы, решают все трудности за него. Когда ребенок попадает в коллектив, он подсознательно ожидает к себе такого же внимания, отношения и восхищения, как и в семье, то есть стремится к ложному лидерству, жаждет постоянного внимания к своей персоне (считает, что его должны уважать за то, что он есть, а не пытается это заслужить). Чаще всего таланты и умения такого ребенка сильно преувеличены и не самые высокие оценки его деятельности морально подавляют его. При доминирующей гиперопеке родители «отнимают» волю у ребенка, ограничивают сферу деятельности и самостоятельность, накладывают запреты, что в свою очередь влияет на формирование самоуважения и ценности собственной личности, ведь слово родителя – это закон.



8) внутренняя конфликтность несколько снизилась, что отражает наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласие с собой, вследствие чего появляется тенденция к тревожно-депрессивным состояниям, сопровождаемых чувством вины в случае неудачных выступлений. Постоянная неудовлетворенность и споры с самим собой протекают на фоне снижения самооценки, что приводит к неуверенности в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерные самокопания и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммуникация не только не приносит облегчения, но, наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции (Столин В. В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 286 с.);

9) самообвинение – показатели стабильны, тем не менее у 30% опрошенных сохраняются тенденции поставить себе в вину свои промахи и неудачи. По психологическому содержанию эта шкала отражает глубину отсутствия симпатии в собственный адрес в конфликтных ситуациях (т.е. тогда, когда человек понимает, что поступает неправильно, но всё равно продолжает это делать), что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес, даже несмотря на высокую самооценку собственных качеств (Подгорная Ю. Н. Особенности развития самосознания спортсменок в процессе обучения саморегуляции и психологической подготовке в художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 5 (171), С. 461).

Затем девочки контрольной группы 2016 года были поделены на две группы: однородные по составу и мастерству, которые были продиагностированы дважды: первый раз в 2016 году до эксперимента и в 2017 – после годовичного эксперимента. Экспериментальная группа работала по разработанной нами модели, отличительной чертой которой являлось углублённое изучение собственной личности, изучение и развитие психических процессов, обучение рефлексии, управлению сознанием и регуляции эмоциональных состояний. Контрольная группа работала по методике психологической подготовки и использовала те же компоненты, кроме изучения собственных личностных особенностей и работы с сознанием (Там же, С. 461).

Ниже представлены результаты экспериментальной и контрольной групп (2016-2017 гг.) в процессе формирующего эксперимента, позволяющие оценить влияние психологической подготовки на изменение показателей самосознания (таблица 16) и проведена проверка на статистическую достоверность полученных результатов (Там же, С. 461).

Таблица 16 – Показатели данных в «норме» по шкалам опросника В. В. Столина – С. Р. Пантелеева (в %) в экспериментальной (n=22) и контрольной (n=22) группах в формирующем эксперименте

Шкала опросника	До эксперимента		После эксперимента	
	КГ (n=22)	ЭГ (n=22)	КГ (n=22)	ЭГ (n=22)
1. Открытость	90	70	90	80
2. Самоуверенность	100	90	100	100
3. Саморуководство	70	70	75	70
4. Зеркальное «Я»	80	85	80	90
5. Самоценность	60	65	67	80
6. Самопринятие	100	90	100	90
7. Самопривязанность	80	75	80	70
8. Конфликтность	80	90	80	100
9. Самообвинение	70	80	70	80
$\bar{x}$	<b>81,1</b>	<b>79,4</b>	<b>82,4</b>	<b>84,4</b>
$\sigma$	13,6	9,8	11,9	11,3
tp	0,3		0,37	
P	> 0,05		> 0,05	

Как видно из таблицы 16, и до и после эксперимента нет статистических различий. Нами были исследованы темпы прироста полученных показателей по формуле С. Бруды: в экспериментальной группе виден качественный прирост 6,1 в отличие от контрольной – 1,2 в общем и по отдельным шкалам: «открытости», «самоценности», уверенности в себе, снижения уровня привязанности к неадекватному «Я-образу» и конфликтности, из чего можно сделать вывод, что психологическая подготовка влияет на развитие осознанности у спортсменов.

Экспериментальная группа гимнасток после годичного курса занятий по разработанной модели отметила способность принимать свою личность и свои недостатки, «на каждом занятии находили что-то полезное, потому что с каждым разом всё больше и больше узнавали себя, научились смотреть на мир и проблемы

под другим углом», что говорит об эффективности авторской модели психологической подготовки (Там же, С. 461).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что психологическая подготовка в спорте имеет огромное значение, т.к. основные её мотивы направлены на достижение максимально высоких результатов в дни соревнований, отсутствие срывов и стабильность выступлений; за кулисами остаётся внутренний мир спортсмена, мир его психических явлений и его осознанность, которая также тренируется и меняется, как и тело, но от чего не в меньшей степени зависит качество выступлений (Там же, С. 462).

Качественный анализ полученных результатов позволил сделать следующие выводы: при осознании природы психических процессов и выявлении и принятии их особенностей личность раскрепощается, начинает рефлексировать, принимая свои достоинства и недостатки, эмоции в различных жизненных ситуациях, перестает резко конфликтовать с самой собой, что влияет на качество взаимодействия с собой, окружающими и повышается качество жизни в целом и результативность в спорте (что подтверждается результатами соревнований) (Там же, С. 462).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1) Результаты изучения психологической подготовки в спорте показали недостаточную обоснованность методологического подхода в её построении и реализации с учётом специфики вида спорта и личностных особенностей спортсменов. Как показывают исследования, более 70 % тренеров не представляют её содержание, организацию и реализацию в тренировочном процессе. Она осуществляется спонтанно и эпизодически или при особых затруднениях в тренировке и определяется мастерством тренера и усложняется отсутствием штатных спортивных психологов в государственных спортивных учреждениях. Это отчасти вызвано отсутствием раздела психологической подготовки в нормативных документах, а также отсутствием во многих видах спорта психоспортограмм, определяющих направление совершенствования личности спортсменов.

2) Разработка психоспортограммы по художественной гимнастике как направляющей идеи совершенствования личности гимнасток на всех этапах подготовки позволит тренерам легче строить этот процесс. Так, многие тренеры, сталкиваясь с физической одарённостью гимнастки, разводят руками спустя несколько лет работы, поскольку не сформировали нужные психические качества и способности. Психоспортограммы во многом помогают решать эту проблему, как на этапе начальной, так и на последующих этапах подготовки. В результате разработки психоспортограммы на основе опроса тренеров (n=49) нами было выявлено 9 значимых психических критериев личности гимнасток: уравновешенность нервной системы; темп реакции (свойство темперамента); способность к двигательному комбинированию; самостоятельность мышления; двигательная память; концентрация внимания; творческое воображение; целеустремлённость; мышечно-двигательные ощущения. Представленные критерии психологической характеристики художественной гимнастики дают тренерам возможность получить необходимую информацию о проявлении психических процессов и свойств личности спортсменок, с учётом которых они будут планировать и осуществлять на них воздействие с целью выработки специфически-важных качеств для подготовки

конкурентоспособных гимнасток. Благоприятнее всего, если это будет происходить в содружестве со спортивным психологом.

3) Впервые выявлены психотипические особенности личности спортсменов в отдельных видах спорта (единоборствах, технико-эстетических, циклических, игровых видах спорта) и в художественной гимнастике. Каждому психотипу свойственны: своеобразное считывание и восприятие информации, принятие решений, наличие конкретных качеств и специфичного поведения. Знание этих существенных характеристик обеспечивает качество взаимодействия со спортсменом, помогает разумно построить процесс обучения с опорой на ведущую функцию и направление работы с ним по специфическим качествам (сильным и слабым), выбор наиболее действенных для него приёмов саморегуляции, что повышает не только эффективность тренировочного и соревновательного процессов, но и обеспечивает «радость самореализации».

4) Важным аспектом психологической подготовки спортсмена является развитие самосознания, как уровневого критерия понимания происходящего, пользования своими возможностями и готовности к саморегуляции. Как показало наше исследование, применение приёмов психорегуляции и использование различных тренировочных мероприятий психологического характера оказывают влияние на развитие самосознания и рефлексии спортсмена. Освоение приёмов саморегуляции спортсменом является одним из главных условий стабильности и эффективности соревновательной деятельности. Нами разработаны простейшие рекомендации по регуляции состояний и поведения спортсменов с учётом их психотипа для тренеров и родителей, которые они могут использовать в процессе помощи ему.

5) В ходе исследования установлено, что разработка модели психологической подготовки на этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства и ключевых компонентов её реализации позволяет целенаправленно управлять процессом подготовки спортсменок с ориентацией на существенные и динамические характеристики личности гимнасток. Разработанная модель реализации психологической подготовки гимнасток, опирающаяся на: со-

держание и критерии психоспортограммы, позволяющей определять направления их совершенствования; выявление психотипа, обеспечивающего качество взаимодействия с гимнастками; оценку уровня самосознания как условия, обеспечивающего совершенствование спортсмена и обученность приемам саморегуляции, позволяет констатировать качественный прирост результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Отмечается повышение уровня в регистрируемых показателях: психической устойчивости, вегетативного компонента (КВ) и аутогенной нормы (АТ) цветового теста М. Люшера, уровня компонентов самосознания личности, а также в психофизиологической пробе – биоэлектростимуляции и снижении личностной тревожности. В среднем, по всем показателям в экспериментальной группе показатели улучшились на 20-40 %, в контрольной группе этот прирост составил примерно 10-17 %, что в два раза ниже.

б) Эффективность разработанной модели психологической подготовки квалифицированных гимнасток на этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства доказывается приростом в показателях соревновательной деятельности в экспериментальной группе на 11 % (в контрольной – чуть меньше 3 %), что подтверждает гипотезу исследования. Из этого можно сделать вывод, что разработанная модель является эффективной и имеет прикладное значение. Проведённые исследования показали значимость моделирования в спортивной деятельности, ориентированной на специфику вида, ключевые факторы и подходы к управлению состоянием и процессом в целом.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Проведённый годичный эксперимент реализации модели психологической подготовки спортсменок 13-17 лет в художественной гимнастике позволяет сделать ряд практических рекомендаций для спортивных школ и учреждений, занимающихся подготовкой спортсменов не только для данного вида спорта.

Учреждениям, занимающимся специализированной подготовкой спортсменов рекомендуется:

- привлекать к работе спортивных психологов и внедрять в тренировочный процесс реализацию модели психологической подготовки в возрасте 13-17 лет, т.к. этот период связан с формированием самосознания личности и самоидентификации «Я», поскольку в данный возрастной период чаще всего фиксируется эмоциональное выгорание спортсменов (в технико-эстетических видах спорта), что сопровождается потерей интереса к занятиям спортом, увеличивается травматизм и снижается общая работоспособность или реализация происходит на пределе физических возможностей;

- в организации психологической подготовки ориентироваться на индивидуальные особенности спортсменов. Для взаимодействия со спортсменом знать его психотип, который позволяет «говорить на языке спортсмена», что способствует более качественному взаимодействию с ним;

- при этом в подготовке необходимо ориентироваться на развитие важных психических качеств для данной личности, которые можно определить только после тестирования, обеспечивающих самореализацию спортсмена;

- важнейшим условием в спортивном совершенствовании играет самосознание спортсмена, которое развивается в процессе осмысления происходящего и активного включения личности в осознанное самосовершенствование (обсуждение перспектив, определение стратегии совершенствования, совместный разбор трудностей и выработки решения и т.п.). Это даёт согласование внешних требований с внутренним отношением спортсменов и тогда трудная работа переносится легче;

– как показала практика, без освоения приёмов саморегуляции сложно ожидать стабильных и успешных выступлений спортсменок. Поэтому попутное освоение арсенала приёмов психорегуляции в процессе тренировочных занятий и проверка их в соревновательной деятельности позволяют повысить эффективность соревновательной деятельности с ростом спортивного мастерства;

– при осуществлении психологической подготовки спортсменок не ограничиваться подготовкой только к соревнованиям и использованию известных средств и методов регуляции, а проводить комплексную психологическую работу, направленную на самопознание, изучение глубинных психических свойств и самопринятие личности; внедрять знания о возможных сбивающих и помогающих факторах во время спортивной деятельности, о психических состояниях спортсмена и соответствующей регуляции; давать рекомендации тренеру и родителям спортсмена в зависимости от психотипа и критериев самосознания. Уделять особое внимание самоидентификации «Я» личности каждого спортсмена, не загоняя его лишь в рамки Федеральных стандартов, которым они должны соответствовать, и результатам соревнований.

Ниже представлены практические **рекомендации в зависимости от психотипа**, на которые могут опираться тренеры, психологи, родители и сами спортсмены в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

В ходе исследования были выявлены и подтверждены многочисленными литературными источниками особенности проявления сильных и слабых сторон психотипа (по К. Г. Юнгу). И в зависимости от ведущих и подчинённых (теневых) сторон нервной системы были даны рекомендации (таблица 17) (Подгорная, Ю. Н. Индивидуализация психологической подготовки в художественной гимнастике на основе учёта соционических типов личности спортсменок / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 12 (154). С. 352-354).



Таблица 17 – Направленность воздействия и способы регуляции в работе со спортсменами в зависимости от психотипа (по К. Юнгу)

Психотипы	Сильные качества психотипа	Слабые качества психотипа	Способы регуляции/ направленность воздействия
Интровертный чувствующий тип	<p>Труден для понимания. Ориентирован на внутренние образы (мысли и идеалы/ценности). Художественное восприятие окружающей действительности при трудностях выражения своего мировоззрения. Эмотивный, рефлексивный, чаще нравственный. Ценит чувство долга. Самое важное – быть чутким к людям, соблюдать нормы нравственности. Тонко чувствует настроение людей, оттенки их отношений друг к другу и к себе и, в большинстве случаев, оказывает «положительное тайное влияние на окружающих».</p>	<p>С трудом переносит условия соревнований, боится за себя и собственное здоровье. Теряется в различного рода дискомфортных ситуациях, не всегда может совладать со своими эмоциями. Повышенная чувствительность к тому, что радует и огорчает или пугает. Недостаток решительности и инициативности. Свойственна тщательная проработка деталей любого дела, что порождает медлительность. Излишне огорчается всему, что выходит за рамки нравственности, моральности и духовности. Нехватка контроля и беспристрастности в ведении дел, связанных с внешним миром. Боится мнения окружающих.</p>	<p>Требуется поддержка. Вдохновляется через эмоции и смыслы (ради кого-то или чего-то). Высокая рефлексия происходящего. Необходимо освоить любые приёмы психорегуляции, учить контролировать эмоциональную загруженность и дозировать её. Переключать внимание на собственные эмоции или идеалы и их трансформацию. Полезны медитации, визуализация значимого, внутренняя перестройка реальности. Учить сосредоточению и концентрации внимания в эмоциональных ситуациях на главных аспектах деятельности. Освоение приёмов самопрограммирования на процесс. Развивать сознание.</p>
Интровертный мыслительный тип	<p>Раннее интеллектуальное развитие, рассудительность. Структура и порядок во всём. Ответственен, человек слова. Ориентирован на внутренние идеалы. Не торопится действовать, предпочитает обдумать, прийти к логическому решению. Настойчив и целеустремлён. Аналитический характер мышления. Умение создавать системы и следовать им. Склонность к самоанализу и оценке поведения других.</p>	<p>Замкнут, неконтактен. Придерживается далёкой психологической дистанции в отношениях. Часто в ходе подготовки к соревнованиям в состоянии предстартовой лихорадки не «слышит» замечания тренера. Слабо разбирается в эмоциональных оттенках (как своих, так и других людей). Часто подавляет свои желания и потребности без понимания причины. Очень плохо переносит волевой нажим, не терпит грубости и хамства.</p>	<p>Ставить задачи и мотивировать на их выполнение, акцент на ключевых деталях техники, работа через осмысление (отпускать стереотипы) и анализ. Учить концентрации внимания и саморегуляции. Использовать ментальный тренинг и дыхательные упражнения. *При выборе музыкального сопровождения стоит обратить внимание на сложные музыкальные произведения, которые заставят</p>

Продолжение таблицы 17

Психотипы	Сильные качества психотипа	Слабые качества психотипа	Способы регуляции/ направленность воздействия
Интровертный мыслительный тип	Важными и перспективными делами занимается с завидным интересом и целеустремлённостью.	Не умеет отстаивать свои интересы, часто не уверен в себе. Слабая сторона – нехватка социальных навыков и чувства этической ситуации окружающего его социума, что порой ставит его в неловкое положение. В области знаний догматичен, придирчив, самоуверен, надменен. С трудом разрушаются логически-выстроенные иллюзии, т.е. может убедить себя в чём-либо/поверить в это, даже несмотря на очевидные факты.	«мыслительный тип» поразмыслить над его смыслом и объяснять эмоциональный подтекст данного произведения и учить выражать соответствующие эмоции на площадке. Доверительные отношения. Чаще всего работает через посредника (через человека, которому безоговорочно доверяет и с которым установлен эмоциональный контакт).
Интровертный ощущающий тип	Развитая физическая чувствительность (своя и к окружающим). Способен долго выполнять монотонную работу при высокой эмоциональной мотивации. Миротлюбивый и дипломатичный, терпим к чужим недостаткам. Способен создавать комфорт. Придерживается баланса и целесообразности во всем. Любопытен к явлениям окружающего мира. Умеет рационально вести свои дела. Внешне такой человек выглядит спокойным, созерцательным и даже несколько пассивным, поскольку энергия его психики направлена на детальную обработку внутренних ощущений.	Перепады настроения. Нестабильность выступлений (или очень хорошо, или очень плохо). Остро ощущает физический дискомфорт. Неумение и нежелание заставить себя делать тяжёлую и неинтересную, но необходимую работу. Быстрая утомляемость, слабоволие, тяга к развлечениям (жизнь ради удовольствия). Не умеет проявлять свои чувства, плохо разбирается в оттенках эмоций. Часто скептически и пессимистично настроен на будущее. Поражения и неудачи предпочитает переживать молча в одиночестве. Склонен к меланхолии и апатии. Недостаточная дальновидность делает его уязвимым перед непредвиденными событиями.	В процессе подготовки объяснять происходящее для согласования с его ощущениями. Желательны дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психомышечная тренировка. Делать акцент на ощущениях своего тела (предмета/снаряда), деталях техники. Отделять ключевое и важное. Учить ставить, выбирать и достигать цель, мотивировать на деятельность. Учить языку эмоций и понимания их у других людей. Обучать приемам перестройки мышления и поведения. Для него узнать, хорошо ли это, – испытать на себе.

Продолжение таблицы 17

Психотипы	Сильные качества психотипа	Слабые качества психотипа	Способы регуляции/ направленность воздействия
Интровертный интуитивный тип	<p>Открытость миру фантазий. Одухотворённость. Не выносит серости и стандарта. Скрупулёзен и дотошен в работе. Стратег. Способен видеть далёкую перспективу. Любопытен, не пунктуален. Увлекающаяся натура.</p> <p>Осторожен в принятии решений. Спокоен к волевым нажимам со стороны других. При высокой мотивации может долго пренебрегать физическим дискомфортом.</p>	<p>С трудом концентрируется на реальности и физических ощущениях, с опаской идёт на контакт и открывается другим людям. Нетерпелив, т.к. важно не то, что есть, а то, что будет. Свойственна ригидность, инертность психических процессов, долго переживает травмирующие события. Ему не хватает логичности и последовательности. Недостаточная связь с собственными ощущениями, что затрудняет его адаптацию. Работоспособность избирательная (должен заниматься своим делом). Слабо ориентируется в области эмоций. Любые сильные эмоции свои и окружающих раздражают его. Любит своё интеллектуальное превосходство. Воля имеет полярный характер: либо завидная целеустремлённость, либо пассивное поведение.</p>	<p>Учить понимать и принимать себя, других, опираясь на своё понимание. Чаще всего работает через посредника (через человека, которому безоговорочно доверяет и с которым установлен эмоциональный контакт). Опирается на его образы и эмоции, способствующие качественной работе.</p> <p>Его необходимо постоянно мотивировать к деятельности, приводя объективные для него доводы. Учить концентрации внимания и быть в процессе. Не давать заикливаться на переживаниях, а извлекать уроки из ситуации. Учить юмору.</p> <p>Сверять понимание цели и готовность к её реализации.</p>
Экстравертный чувствующий тип	<p>Активен, жизнерадостен, альтруистичен, открыт. Хорошо приспосабливается к внешним условиям. Для него важна хорошая чувственная связь с окружающей средой. Творческая личность. Хорошо танцует, поёт, играет на сцене, благодаря чему влияет на эмоции людей.</p>	<p>Перепады настроения, иногда вспышки гнева. Не уверен в новой обстановке. Боится требований и ожиданий от окружающих, которым, как считает сам, не всегда соответствует. Не умеет распоряжаться и организовывать своё свободное время, свойственна расточительность сил и материальных ресурсов.</p>	<p>Любые методы психорегуляции. Повышать настроение. Беседы и установки проверять через эмоциональную включённость. Ориентация на нравственность поведения и достижения цели вовне.</p> <p>Использовать внушения и установки с акцентом на внутренний отклик.</p>

Продолжение таблицы 17

Психотипы	Сильные качества психотипа	Слабые качества психотипа	Способы регуляции/ направленность воздействия
Экстравертный чувствующий тип	Любит тщательность и предпочитает доводить любое дело до конца. Принципиальный и решительный в привычной ситуации. Всё рассматривает с позиции личных отношений.	Критичен к недостаткам близких. Без постоянных эмоциональных бурь и драматических переживаний чувствует себя не в своей стихии. Винит в бедах себя, медленно меняет мнение о людях. Люди для него часто – средство достижения цели. Эгоистичен, надменен при неправильной работе с ним. Не умеет избегать ситуаций, приносящих страдание и неприятные ощущения.	Для чувствующего экстраверта очень важна заинтересованность тем делом, которым он занят, поэтому постоянно нужно «подогревать» его интерес к профессиональной работе, деятельности (через эмоции). Необходимо учить приёмам саморегуляции и эмоциональной сдержанности, самоконтролю. Ориентация на нравственность.
Экстравертный мыслительный тип	Высокое значение придаёт объективным фактам. Присуща высокая производительность труда, организованность, высокое качество выполняемой деятельности. Ориентирован на общие ценности. Способность рассчитывать на свои силы. Выносливость. Интеллектуальная точка зрения опирается на понятия «обязан» и «должен». Пытается всё время влиять на реальность и изменять её.	Не терпит разногласий. Чрезмерная стойкость аффекта, заикленность на идеях, задачах. При поражении долго не может выйти из подавленного состояния. Не умеет планировать альтернативные мероприятия на длительные сроки. Сбивающие стресс-факторы быстро выводят из равновесия. Ради достижения цели, может пренебрегать эмоциональным комфортом и интересами других людей. Неблагоприятные воздействия чаще всего «выплескиваются» на близких в виде брюзжания. Слабой стороной считается недоучёт индивидуального и уникального в своих теоретических построениях.	Важна конкретность в тренировке, система и логика в постановке целей. Необходимо переключать внимание с негативных эмоций, состояний, идей на позитивные, деятельные. Психорегулирующая работа легче проходит через образы (в том числе аутотренинг). Ментальный тренинг осваивать с начала углублённой подготовки. Настрои и установки должны соответствовать внутренним согласованиям. Настраивать на то, что «любая соревновательная ситуация лишь сильнее мобилизует меня». Работать над принятием произошедшего с акцентом на логическое объяснение. Учить правильно организовывать свой отдых.

Продолжение таблицы 17

Психотипы	Сильные качества психотипа	Слабые качества психотипа	Способы регуляции/ направленность воздействия
Экстравертный осязающий тип	<p>Ориентирован на детали окружающей его обстановки. Внимательная оценка фактов и предметной стороны жизни. Может быть хорошим капитаном. Уверен в себе, целеустремлён, напорист. Верит, что может преодолеть всё. Умеет постоять за себя, отстоять свой авторитет. Волевой, решительный, имеет жажду деятельности, спортивный тонус (периодами). Обладает хорошими организаторскими способностями.</p>	<p>Зависимость от ситуации и состояния. Чрезмерная капризность, самодовольство, надменность, самоуверенность, вспышки гнева, перепады настроения как следствие нерационального воспитания. Не всегда способен отделить главное от второстепенного. Болезненно и раздражительно воспринимает критику в свой адрес. Долго переживает чувство вины. Риск погружения в разрушительно-гедонистичный образ жизни. Смена настроения периодами (1-2 недели), в такой период: вялость, упадок сил. Неудачи окружающих подавляют веру в себя. Недостаток такта и дипломатичности в отношениях с людьми.</p>	<p>Учить целям и смыслам, рефлексии и саморегуляции с внутренним согласованием. Подходят любые методы психорегуляции (легко «схватывает» аутотренинг). Поддерживать инициативу и давать больше свободы проявлению внутренних устремлений с опорой на собственные ощущения. Развивать самостоятельность и осмысленное отношение. Учить самоуправлению.</p>
Экстравертный интуитивный тип	<p>Ориентирован на свои возможности и поиск новых идей. Лабилен, стабилен, способен быстро ориентироваться и собираться в экстремальных ситуациях. Способен угадывать перспективы, за внешностью распознавать суть и отделять ненужное. Долго не замечает физического дискомфорта. Умеет устанавливать теплые, доверительные отношения.</p>	<p>Ограничение чувства свободы отнимает вдохновение и силы действовать. Неумение заставить себя заниматься долгой кропотливой работой, следовать установленным правилам и регламенту, работать в тесноте. Неустойчивость настроения, повышенная ранимость, скрытность. Слабая самодисциплина. Часто расходуют энергию на реализацию возможностей других людей. Зачастую, начиная дело с нуля, может оставить его на «пороге успеха».</p>	<p>Согласовывать установки, внушения, целостное представление соревновательной деятельности. При применении аутотренинга работать через символы и образы. Подходят медитации, восстанавливающие и стимулирующие. Установки должны согласовываться с его пониманием (образами). В процессе спортивной деятельности сам нарабатывает приёмы саморегуляции, которые чаще всего работают.</p>

Продолжение таблицы 17

Психотипы	Сильные качества психотипа	Слабые качества психотипа	Способы регуляции/ направленность воздействия
Экстравертный интуитивный тип	Сильной стороной такого типа является умение легко находить новое и необычное, а также вдохновлять и заряжать этим других людей.	Слабой стороной является неумение заботиться о себе и своём здоровье, что может привести его к истощению в бесконечной суете и поиске. В экстремальных и конфликтных ситуациях теряется, происходит переключение на ощущения, а ощущения рассеяны (человек находится как-бы «везде и нигде», по-другому: в прострации).	Во время соревнований нельзя переключать внимание на чувственные (сенсомоторные) раздражители. Концентрировать на деятельности. Развивать сознание.

Представленные особенности психорегуляции в последней колонке составлены на основе имеющихся в литературе данных и в результате собственной исследовательской работы со спортсменами. Они позволяют тренерам, психологам и родителям разумнее взаимодействовать со спортсменом и выбирать наиболее подходящие взаимоотношения с ним, а также направления и содержание работы в тренировочном и соревновательном процессе.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Абдуллина, А. В. Управление ситуативной тревожностью гимнасток 11-13 лет в процессе соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. В. Абдуллина. – Набережные Челны : Камская ГАФК, 2009. – 23 с.
2. Алексеев, А. В. Психагогика. Союз практической психогигиены и психологии : учебник / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 190 с.
3. Алексеев, А. В. Себя преодолеть! / А. В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 144 с.
4. Альдерсонс, А. А. Механизмы электродермальных реакций / А. А. Альдерсонс. – Рига : Зинатне, 1985. – 129 с.
5. Архипова, Ю. А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами : дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Архипова ; СПбГУФК. – СПб., 1998. – 169 с.
6. Ассаджоли, Р. Психосинтез. Теория и практика : от душевного кризиса к высшему «Я» / Р. Ассаджоли. – М. : REFL-book, 1994. – 313 с.
7. Аугустинавичюте, А. Соционика : в 2 т. / А. Аугустинавичюте. – М. : АСТ, 1998. – Т. 1. – 444 с.
8. Аугустинавичюте, А. Соционика : Психотипы. Тесты / А. Аугустинавичюте. – СПб. ; М. : Terra Fantastica, 1998. – 414 с.
9. Афтанас, Л. И. Динамика корковой активности в условиях измененного состояния сознания : исследование медитации с помощью ЭЭГ высокого разрешения // Физиология человека. – Б.м. – 2003. – № 2. – С.18-27.
10. Бабушкин, Г. Д. Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена : монография / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. – Омск : СибГУФК, 2013. – 239 с.
11. Бабушкин, Г. Д. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности у юных тяжелоатлетов / Г. Д. Бабушкин, Ю. Ф. Назаренко // Тезисы 2-го междунар. конгр. по спорт. псих. – М., 1995. – С. 67-68.

12. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
13. Баландин, В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, М. : Физкультура и спорт, 1986. – 191 с.
14. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 1. С. 22-26.
15. Баталов, А. Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры / Б.м. – 2000. – №11. – с. 46-52.
16. Бернс, Р. Развитие Я : концепции и воспитание / Р. Бернс ; общ. ред. В. Я. Пилиповского. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
17. Библиотека учебной и научной литературы [Электронный ресурс] : Сознание и его границы; В. М. Бехтерев, 1988. – Режим доступа : [http : // sbiblio.com](http://sbiblio.com), свободный.
18. Бирюк, Е. В. Педагогическая технология обучения упражнениям с предметами гимнасток высокой квалификации : метод. рек. / Е. В. Бирюк, Н. А. Овчинникова. – Тбилиси, 1988. – 19 с.
19. Бирюк, Е. В. Совершенствование технической подготовленности в владении предметами художественной гимнастики / Е. В. Бирюк, Н. А. Овчинникова // Гимнастика. – 1981. – Вып. 1. – С. 60-63.
20. Блок, Л. Д. Классический танец. История и современность / Л. Д. Блок. – М. : Искусство, 1987. – 556 с.
21. Блудов, Ю. М. Сравнительный анализ уровня развития некоторых психофизиологических функций у боксеров высокой квалификации / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Н. А. Худадов // Бокс : Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 19-21.



22. Борисенко, С. И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. И. Борисенко ; СПбГУФК. – СПб., 2000. – 21 с.
23. Вавилов, Ю. Н. Обоснование спортивно-оздоровительной программы детей России / Ю. Н. Вавилов, Н. А. Фомин, А. П. Исаев, Е. П. Какорина // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта / УралГАФК. – 1997. – Ч.2. – С. 15-18.
24. Верхошанский, Ю. В. Теория методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физической культуры / Б.м. – 2005. – №4. – с. 2-14.
25. Винер, И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук / И. А. Винер ; СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 120 с.
26. Винер-Усманова, И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : дис. ... д-ра пед. наук / И. А. Винер-Усманова. – СПб, 2013. – 205 с.
27. Виру, А. А. О некоторых факторах, меняющих успешность игровых действий баскетболистов / А. А. Виру // Проблемы психологии спорта. – М. – 1962. – Вып. 2. – С. 262.
28. Вишнякова, С. В. Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Вишнякова ; ВГАФК. – Волгоград, 1999. – 24 с.
29. Всё о художественной гимнастике [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://sportgymn.fastbb.ru/> [www.sportgymn.borda.ru](http://www.sportgymn.borda.ru)
30. Выготский, Л. С. Развитие личности и мировоззрения ребёнка // Психология личности. Тексты. – М.: Наука, 1982. – С. 161.
31. Вяткин, Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
32. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. – М. : Terra-Спорт, 2002. – 512 с.

33. Гаськов, А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах: монография / В. А. Кузьмин, А. В. Гаськов. – Красноярск : Краснояр. гос. ун-т, 2002. – 111 с.
34. Гиппиус, С. В. Тренинг развития креативности : гимнастика чувств / С. В. Гиппиус. – СПб : Речь, 2001. – 346 с.
35. Гиссен, Л. Д. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах / Л. Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
36. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте : из опыта работы в командах по академической гребле / Л. Д. Гиссен. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 150 с.
37. Гиссен, Л. Д. Психомоторный метод исследования особенностей личности и состояния спортсменов и опыт его практического применения : метод. материалы / Л. Д. Гиссен ; ВНИИФК. – М., 1976. – 50 с.
38. Гогун, Е. Н. Психологические основы в физическом воспитании и спорте / Е. Н. Гогун. – Восточный ин-т экономики, гуманитарных наук, управления и права. – Уфа : Восточный ун-т, 2006. – 408 с.
39. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с.
40. Голошейкин, С. А. Психофизиологический анализ особенностей эмоциональной реактивности у лиц практикующих медитацию / С. А. Голошейкин: дис. канд. биологических наук: 19.00.02 – Психофизиология. Новосибирск. 2003. – 134 с.
41. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2007. – 296 с.
42. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – М. : Сов. спорт, 2012. – 311 с.

43. Горбунов, Г. Д. Технология построения текстов внушений-самовнушений в спорте / Г. Д. Горбунов, А. А. Кузнецов // Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов. – Л., 1989. – С. 43-44.
44. Горбунов, Г. Д. Учитесь управлять собой / Г. Д. Горбунов. – Л. : Знание, 1976. – 32 с.
45. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта : учебник / Е. Н. Гогонов, Г. Д. Горбунов. – М. : Академия, 2009. – 254 с.
46. Горская, Г. Б. Психологические факторы самореализации профессионалов высокого класса : На материале спортивной деятельности : дис. ... д-ра психол. наук / Г. Б. Горская. – Краснодар, 1999. – 332 с.
47. Григорьянц, И. А. Психические состояния у спортсменов, их диагностика и регуляция : учеб. пособие / И. А. Григорьянц. – М. : Флинта : Наука, 2004. – 207 с.
48. Григорьянц, И. А. Состояния стресса и тревоги у гимнастов и гимнасток высокой квалификации, их регуляция и управление : учеб. пособие для студентов, аспирантов, тренеров и слушателей ФПК Академии / И. А. Григорьянц. – М. : РГАФК, 1997. – 114с.
49. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. С. Гринберг. 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
50. Гуленко, В. В. Гуманитарная соционика / В. В. Гуленко. – М. : Чёрная белка, 2009. – 344 с.
51. Деркач, А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 238с.
52. Джемгаров, Т. Т. Лидерство в спорте / Т. Т. Джемгаров, В. И. Румянцева. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
53. Джеймс, М. Рождённые выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями : Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Л. А. Петровской // М. Джеймс, Д. Джонгвард. – М. : «ПРОГРЕСС», 1993. – 336 с.
54. Джемс, У. Психология / У. Джемс ; под ред. Л. А. Петровской. – М. : Педагогика, 1991. – 369 с.

55. Дорохов, С. И. Имитационное моделирование игрового процесса в гандболе // Теория и практика физической культуры. – Б.м. – 2004. – №5. – С. 30-31.
56. Драндров, Г. Л. Особенности образа «Я» высококвалифицированных спортсменов и его влияния на развитие мотивационно-волевой сферы / Г. Л. Драндров, О. Ю. Симонова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 3-8.
57. Друзь, В. А. Моделирование процесса спортивной тренировки / В. А. Друзь. – Киев : Здоровье, 1976. – 96с.
58. Дубенюк, В. В. Взаимосвязь психических состояний и эффективности тренировочной деятельности спортсменов : автореф. дис. ... канд. психол. наук / В. В. Дубенюк ; ЛГУ. – Л., 1987. – 15 с.
59. Евтух, А. В. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А. В. Евтух, П. В. Квашук, Б. Н. Шустин // Вестник спортивной науки / Б.м. – 2008. – №4. – с. 14-17.
60. Жаров, К. П. Волевая подготовка спортсменов / К. П. Жаров. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 151 с.
61. Жмарев, Н. В. Системный подход и целевое управление в спорте / Н. В. Жмарев. – Киев : Здоровье, 1984. – 142с.
62. Журавлев, Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена : метод. пособие / Д. В. Журавлев. – М., 2009. – 116 с.
63. Загайнов, Р. М. Доверие души : записки спортивного психолога / Р. М. Загайнов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.
64. Загайнов, Р. М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления : монография / Р. М. Загайнов. – М. : Сов. спорт, 2010. – 231 с.
65. Загайнов, Р. М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена : Методическое пособие для олимпийцев / Р. М. Загайнов. – М. : Советский спорт, 2005. – 106 с.

66. Загайнов, Р. М. Психология современного спорта высших достижений / Р. М. Загайнов. – М. : Сов. спорт, 2012. – 290 с.
67. Загrevский, В. О. Модельные характеристики физической подготовленности как фактор управления тренировочным процессом юных гимнастов : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / В. О. Загrevский ; СибГАФК. – Омск : СибГАФК, 1999. – 25 с.
68. Зинченко, В. П. Психологический словарь / В. П. Зинченко, Б. Г. Мещеряков. 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Педагогика-Пресс, 2001. – 440 с.
69. Зябкина, И. Г. Педагогические основы для отбора детей для занятий сложно-координационными видами спорта (на примере художественной гимнастики) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. Г. Зябкина ; ГДОИФК. – СПб., 1989. – 24 с.
70. Иванов, А. А. Психология чемпиона: работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – М. : Сов. спорт, 2012. – 111 с.
71. Игуменов, В. М. Проблема планирования предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры / Б.м. 1998. – № 5. – С. 61.
72. Ильин, А. Б. Оценка личности и соревновательной готовности спортсменов разной специализации и квалификации : На примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств : дис. ... канд. пед. наук / А. Б. Ильин. – Москва, 2002. – 229 с.
73. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 352 с.
74. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания : деятельность и состояния : учеб. пособие / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1980. – 199 с.
75. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.

76. Каргаполов, В. П. Теоретические аспекты построения моделей для контроля в спорте : учебное пособие / В. П. Каргаполов, Хабаровск : Хабаровский пед. ин-т, 1990. – 73 с.
77. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика : учебник / Л. А. Карпенко ; Всерос. федерация художествен. гимнастики, СПб. : СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 382 с.
78. Карпов, В. Ю. Оптимизация двигательных действий юных теннисистов 10-12 лет на основе интерактивных технологий / В. Ю. Карпов, Р. Е. Петрунин // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – Б.м. – 2011. – № 6. – С. 19.
79. Киселев, Ю. Я. Победы! : размышления и советы психолога спорта / Ю. Я. Киселев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 326 с.
80. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М. : Сов. спорт, 2009. – 276 с.
81. Киселев, Ю. Я. Теоретические и прикладные проблемы психических состояний в спорте / Ю. Я. Киселев // Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов. – ЛНИИФК : Л., 1989. – С. 3-24.
82. Китаева, М. В. Психология победы в спорте : учеб. пособие / М. В. Китаева. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 203 с.
83. Ковалева, Н. Феномен сознания в Агни Йоге / Н. Ковалева. – М. : РИ-ПОЛ классик, 2007. – 512 с.
84. Ковалёв, С. В. Краткий курс благополучия. Самоучитель интегрального нейропрограммирования / Серия «Жизнь. Инструкция по применению» / С. В. Ковалёв. – М. : Издательство «Перо», 2016. – 272 с.
85. Коджаспиров, Ю. Г. Музыка как психофизиологическое средство организации учебно-тренировочных занятий // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 3. – С. 53-56.
86. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов : техника, тактика / В. П. Климин, В. И. Колосков. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.
87. Кон, И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1978. – 367 с.

88. Кретти, Б. Д. Психология в современном спорте : пер. с англ. / Б. Д. Кретти. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
89. Крутецкий, В. А. Психология : учебник для учащихся пед. училищ / В. А. Крутецкий. – М. : Просвещение, 1980. – 352 с.
90. Крылов, А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире / А. А. Крылов // Вестник Балтийской педагогической академии. – Вып. 14. – 1998. – С. 46-49.
91. Кудлай, С. А. Моделирование физической подготовленности борцов юношей в годичном цикле подготовки : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / С. А. Кудлай, СПб. : СПбГАФК, 1999. – 18 с.
92. Кузьменко, Г. А. Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности : учеб. пособие / Г. А. Кузьменко. – М. : Сов. спорт, 2010. – 558 с.
93. Куликова, Л. В. Психические состояния. Хрестоматия / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
94. Кульчицкая, Ю. К. Личностные предпосылки психологической усталости у гимнасток на этапе спортивного совершенствования / Ю. К. Кульчицкая // Теория и практика физической культуры. – Б.м. – 2010. – № 10. – С. 31-34.
95. Леонгард, К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – М.: ЭКС-МО-Пресс, 2001. – 446 с.
96. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. – М. : Политиздат, 1975. – 304 с.
97. Лисицкая, Т. С. Управление тренировочными нагрузками соревновательного периода гимнасток высокой спортивной квалификации в художественной гимнастике : метод. разработ. для специализирующихся по худож. гимнастике / Т. С. Лисицкая, Н. И. Царькова. – М. : ГЦОЛИФК, 1981. – 28 с.
98. Лисицкая, Т. С. Художественная гимнастика : учебник для институтов физ. культуры / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 227 с.

99. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. – М.: Медицина, 1977. – 208 с.
100. Ловягин, А. Е. Индивидуализация психологической подготовки спортсменов к соревнованиям : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. Е. Ловягин ; РГУФКСМиП. – Спб., 1997. – 200 с.
101. Любомирски, С. Психология счастья : новый подход / С. Любомирски. – Спб. : Питер, 2014. – 325 с.
102. Малкин, В. Р. Психология спорта : учеб. пособие / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; науч. ред. В. Н. Люберцев. – Екатеринбург : Уральский гос. технический ун-т, 2008. – 261 с.
103. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М. : Сов. спорт, 2015. – 176 с.
104. Матвеев, Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки : (Статья первая) // Теория и практика физической культуры / Б.м. – 2000. – №2. – с. 28-37.
105. Мельников, В. М. Психология. Учебник для институтов физической культуры / В. М. Мельников, М. : Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
106. Марищук, Л. В. Психология спорта: учеб. пособие / Л. В. Марищук. – Минск : БГУФК, 2006. – 147 с.
107. Марищук, В. Л. Методики психодиагностики в спорте : учеб. пособие для пед. ин-тов / Ю. М. Блудов, В. Л. Марищук, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 1984. – 191 с.
108. Маслоу, А. Мотивация и личность : пер. с англ. / А. Маслоу. – 3-е изд. – М. : Питер, 2008. – 351 с.
109. Мищенко, А. В. Психологические особенности эмоционального выгорания спортивных тренеров : монография / А. В. Мищенко. – Ростов на Дону : Институт образовательных технологий Российской академии наук, 2011. – 211 с.
110. Мошанов, А. В. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов в структуре интервальной мышечной тре-



нировки : автореф. дис. на соиск. ученой степ. канд. пед. наук / А.В. Мошанов ; РГАФК. – М. : РГАФК, 2000. – 25с.

111. Найдиффер, Р. М. Определение и формирование оптимального уровня эмоционального возбуждения / Р. М. Найдиффер // Стресс и тревога в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 189-204.

112. Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена / Р. М. Найдиффер ; пер. с англ. А. Н. Романина ; предисл. А. В. Родионова. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.

113. Нигам, В. К. 40 минут с Богом : научный подход к исцелению с помощью веры и молитвы : духовное путешествие хирурга / В. К. Нигам, С. Нигам. – Ростов н/Д : Феникс, 2015. – 230 с.

114. Николаев, А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте : монография / А. Н. Николаев. – СПб. : СПбГАППО, 2005. – 342 с.

115. Озеров, В. П. Психомоторное развитие спортсменов / В. П. Озеров. – Дубна : Феникс+, 2005. – 320 с.

116. Пейсахов, Н. М. Саморегуляция и психологические свойства нервной системы / Н. М. Пейсахов. – Казань : Казанский государственный ун-т, 1974. – 246 с.

117. Пилюян, Р. А. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности // Теория и практика физической культуры / Б.м. – 2000. – №11. – С. 40-45.

118. Платонов, В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 287с.

119. Платонов, В. Н. Спортивное плавание / В. Н. Платонов, Киев : Радянская школа, 1983. – 192 с.

120. Плахтиенко, В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

121. Подгорная, Ю. Н. Индивидуализация психологической подготовки в художественной гимнастике на основе учёта соционических типов лично-

сти спортсменок / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 348-355.

122. Подгорная, Ю. Н. Особенности развития самосознания спортсменок в процессе обучения саморегуляции и психологической подготовке в художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 457-463.

123. Подгорная, Ю. Н. Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная, В. М. Карлышев, О. В. Параскевич // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 11 (141). – С. 288-294.

124. Подгорная, Ю. Н. Психотипические особенности спортсменов разнообразных видов спорта и с разной степенью успешности спортивного совершенствования / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 425-432.

125. Подгорная, Ю. Н. Социотипические особенности как фактор и условие организации психологической подготовки и реализации спортсменов / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – 10. – С. 128-134.

126. Полозов, А. А. Модули психологической структуры в спорте : монография / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. – М. : Сов. спорт, 2009. – 295 с.

127. Приставкина, М. В. : Психологическая характеристика деятельности тренера по художественной гимнастике : лекция / М. В. Приставкина ; СГИФК. – Смоленск, 1989. – 32 с.

128. Психология : учебник / под ред. А. А. Крылова. – М. : «ПРОСПЕКТ», 1998. – 584 с.

129. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В. П. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенхайн, Р. Фрестер. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

130. Психофизиология : учебник для вузов / под ред. Ю. И. Александрова. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2007. – 464 с.

131. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
132. Ревонсуо, А. Психология сознания / А. Ревонсуо; пер. с англ. А. Стативка, З. С. Замчук. – СПб : Питер, 2013. – 336 с.
133. Роджерс, К. Н. К науке о личности / К. Роджерс // История зарубежной психологии. – М. : МГУ, 1986. – С. 200-231.
134. Родионов, А. В. Психология физического воспитания и спорта : учебник / А. В. Родионов. – М. : Академический Проект, 2004. – 571 с.
135. Родионов, А. В. Спортивная психология : учебник / В. А. Родионов, А. В. Родионов, В. Г. Сивицкий. – М. : Юрайт, 2015. – 367 с.
136. Романова, Н. Н. Развитие рефлексии эмоциональных состояний будущих педагогов физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Романова. – Челябинск : УралГУФК, 2010. – 104 с.
137. Ротерс, Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для пед. училищ / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
138. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1989. – 488 с.
139. Рудик, П. А. Психологическая подготовка спортсмена / А. Ц. Пуни, П. А. Рудик. – М. : Физкультура и спорт, 1965. – 176с.
140. Рудик, П. А. Психология : учебник для ин-тов физкультуры / под ред. П. А. Рудика. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 512с.
141. Рысюкевич, Н. С. Формирование личностных качеств и ценностных ориентаций лидеров в командных видах спорта: социологическое измерение : автореферат дис. ... канд. социологических наук / Рысюкевич Н. С.; [Институт социологии Национальной академии наук Беларуси]. – Минск, 2016. – 26 с.
142. Савенков, Г. И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки : учеб. пособие / Г. И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. – 96 с.

143. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. К. Сафонов. – М. : Спорт, 2018. – 288 с.

144. Седов, Г. Д. Коммуникативная компетентность будущего тренера как фактор успешности профессиональной подготовки будущих спортсменов / Д. Г. Седов // Известия высших учебных заведений. – Поволжский регион : Гуманитарные науки. – 2021. – С. 154-159.

145. Секлитова, Л. А. Матрица – основа души. За гранью непознанного / Л. А. Секлитова, Л. Л. Стрельникова. – 3-е изд. – М. : Амрита-Русь, 2008. – 208 с.

146. Семенов, И. Н. Проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии / И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов // Исследование проблем психологии творчества. – М. : Наука, 1983. – С. 154-182.

147. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Человек, 2011. – 159 с.

148. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие / Л. К. Серова. – М. : Сов. спорт, 2007. – 115 с.

149. Сирис, П. З. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике / П. З. Сирис, П. М. Гайдарска, К. И. Рачев. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 103 с.

150. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте : учеб.-метод. пособие / В. Н. Смоленцева ; СибГУФК. – Омск : СибГУФК, 2008. – 92 с.

151. Смоленцева, В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов : монография / В. Н. Смоленцева ; СибГУФК. – Омск, 2003. – 196 с.

152. Смоленцева, В. Н. Психорегуляция в спорте / В. Н. Смоленцева // Теория и практика физической культуры. – Б.м. – 2001. – № 5. – С. 19-23.

153. Смоленцева, В. Н. Формирование умений психорегуляции в процессе многолетней подготовки спортсменов : дис. ... д-ра психол. наук / В. Н. Смоленцева. – Омск, 2006. – 314 с.

154. Соловьева, Е. Б. Исследование факторов, определяющих уровень физической подготовленности спортсменок и обоснование методики её оценки (на

примере художественной гимнастики) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Б. Соловьева ; ГЦОЛИФК. – М., 1975. – 19 с.

155. Сопов, В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Метод. пособие / В. Ф. Сопов. – М. : 2010. – 120 с.

156. Спиркин, А. Г. Сознание и самосознание / А. Г. Спиркин. – М. : Политиздат, 1972. – 303 с.

157. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / сост. И. П. Волков, Н. С. Цикунова. – М. : Советский спорт, 2005. – 285 с.

158. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : дис. ... д-ра психол. наук / Н. Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург, 1999. – 417 с.

159. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова : учеб. пособие. – СПб., 1999. – 367 с.

160. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : Изд-во МГУ, 1983. – 286 с.

161. Сытин, Г. Н. Животворящая сила или помощи себе сам / Г. Н. Сытин. – СПб : Лейла, 1993. – 415 с.

162. Ткачева, М. С. Характерологические и социально-психологические условия формирования помехоустойчивости спортсменов : дис. ... канд. психол. наук / М. С. Ткачева. – Саратов, 2003. – 199 с.

163. Турищева, Л. И. Компоненты исполнительского мастерства и методы их оценки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. И. Турищева ; М., 1986. – 20 с.

164. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев, Олимпийская литература, 2001. – 335 с.

165. Уляева, Л. Г. Динамика образа «Я» и мотивации в процессе занятий таэквон-до : дис. ... канд. псих. наук / Л. Г. Уляева. – М., 1999. – 116 с.

166. Унесталь, Л.-Э. Основы ментального тренинга в спорте : психотренинг для успешного выступления в соревнованиях : метод. пособие / Л.-Э. Унесталь ; пер. с англ. А.И. Кирюшина. – СПб., 1998. – 25 с.

167. Уфимцев, А. В. Оценка процесса моделирования двигательной деятельности высококвалифицированных хоккеистов / А. В. Уфимцев : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Челябинск, 1999. – 141 с.

168. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика / Министерство спорта Российской Федерации. – М. : Сов. спорт, 2013. – 31 с.

169. Феномены самопознания и структуризации феноменального «Я» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psylib.org.ua>, свободный.

170. Физиология нервной системы : избранные труды : в 4 выпусках : Книга, 1952. – Вып. 4. – 683 с.

171. Филатов, А. Т. Аутогенная тренировка / А. Т. Филатов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев : Здоровье, 1987. – 129 с.

172. Филатова, Е. С. Психология и соционика: вместе или врозь? / Е. С. Филатова. – Ростов н/Д : Феникс, 2013. – 317 с.

173. Хакимов, А. Г. Уровни сознания. Структура человеческой личности. Размышления / А. Г. Хакимов. – Омск : Омскбланкиздат, 2011. – 136 с.

174. Хекалов, Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : учеб. пособие / Е. М. Хекалов. – Хабаровск : Дальневосточная ГАФК, 2001. – 63 с.

175. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

176. Худадов, Н. А. Некоторые вопросы профилактики психической напряжённости в процессе подготовки к соревнованиям в единоборствах / Н. А. Худадов, О. А. Сиротин // Сборник научных трудов. – ВНИИФК. – М., 1971. – Вып. 1. – С. 44-54.

177. Художественная гимнастика : учебник для институтов физической культуры / под ред. Л. П. Орлова. – М., 1965. – 399 с.

178. Художественная гимнастика для вас [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [http://rg4u.clan.su/publ/psikhologija/o\\_roditelskom\\_uchastii/11-1-0-117](http://rg4u.clan.su/publ/psikhologija/o_roditelskom_uchastii/11-1-0-117)

179. Цзен, Н. В. Психотехнические игры в спорте / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов ; предисл. Д. А. Аросьева, А. Г. Мазура. – М. : Фикультура и спорт, 1985. – 161 с.
180. Цзен, Н. В. Психотренинг : игры и упражнения / Изд. 2-е, доп. // Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.
181. Чамата, П. Р. К вопросу о генезисе самосознания личности / П. Р. Чамата // Проблема сознания : Материалы симпозиума. Книга 5 / отв. ред. В. М. Банщиков. – М., 1996. – С. 228-239.
182. Черникова, О. А. Соперничество : риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
183. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – М. : Наука, 1977. – 144 с.
184. Шамардин, А. А. Функциональная подготовка юных футболистов на основе блочно-модульной технологии / А. А. Шамардин, М. А. Годик, А. И. Шамардин, И. Н. Солопов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта / Б.м. – 2008. – №12. – с. 90-96.
185. Шарп, Д. Типы личности: Юнговская типологическая модель / Д. Шарп, Воронеж : НПО «МОДЭК», 1994. – 128 с.
186. Шилин, Ю. Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. Н. Шилин ; ВНИИФК. – М., 1984. – 22 с.
187. Юнг, К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг. – М.: Алфавит, 1992. – 104 с.
188. Юрченко, О. В. Способы психологической саморегуляции функциональных состояний профессионала в процессе подготовки и реализации публичного выступления : дис. ... канд. психол. наук / О. В. Юрченко. – Москва, 2007. – 177 с.
189. Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : учеб. пособие / Б. П. Яковлев. – М. : Сов. спорт, 2014. – 312 с.

190. Яковлев, Б. П. Основы спортивной психологии : учеб. пособие / Б. П. Яковлев. – М. : Сов. спорт, 2010. – 207 с.
191. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спортивной деятельности : дис. ... д-ра психол. наук / Б. П. Яковлев. – Великие Луки, 2000. – 351 с.
192. Яковлев, Б. П. Эмоциональная напряжённость в спортивной деятельности : монография / Б. П. Яковлев. – Сургут : РИО СурГПИ, 2003. – 182 с.
193. Beigel, D. Sport psychiatry : theory and practice / D. Beigel, R. Burton. London : W.W. Norton, 1999. – 276 p.
194. Chichester, J. D. The sport psychologists handbook : A guide for sport-specific performance enhancement / J. D. Chichester, W. Sussex. – Wiley, 2006. – 704 p.
195. Cox, R. H. Sport Psychology, Concepts and Applications. – № Ed. 4. – McGraw-Hill, 1998. – P. 224.
196. Davis, C. Behavioral frequency and psychological commitment necessary concepts in the study of excessive exercising / H. Brewer, C. Davis, D. Ratusny // Journal of behavioral Medicine. – 1993. – 9 (11). – p. 47-54.
197. Drever, J. A dictionary of Psychology / J. Drever. – Middlesex : NSP, 1974. – 674 p.
198. Jung, C. G. Psychologische Typen / C. G. Jung, R. Asher, Zürich. – 1921.
199. Maslow, A. H. An Intellectual Portrait / A. H. Maslow, R. J. Lowry. – Monterey, CA : Brooks/Cole, 1973. – 154 p.
200. Morgan, W. Physical Activity and mental Health / W. Morgan // The Academy Papers. hampaign, H.K.P., 2004. – P. 132-145.
201. Rogers, C. R. Empatic : an unappreciated way of being // The Counseling Psychologist, V. 5. № 2. – 1975. – P. 2-10.
202. Viner-Usmanova, I. A. Artistry in rhythmic gymnastics / I. A. Viner-Usmanova. – Saint Petersburg : Изд-во Политехнического ун-та, 2013. – 71 p.



## ПРИЛОЖЕНИЕ А

**Психоспортограмма-опросник для тренеров по художественной гимнастике**

Здравствуйте, уважаемые тренеры по художественной гимнастике! Мы просим Вас принять участие в научно-исследовательской работе кафедры психологии Урал ГУФК. Внесение каких-либо поправок приветствуется.

Заранее Вам благодарны!

ФИО \_\_\_\_\_

Категория \_\_\_\_\_, город \_\_\_\_\_

Количество МС под вашим руководством \_\_\_\_, МСМК \_\_\_\_, ЗМС \_\_\_\_\_

Возраст подопечных (за последние три года) от \_\_\_\_\_ до \_\_\_\_\_ лет

Стаж работы в спорте \_\_\_\_\_

**Общие вопросы:**

- 1) Есть ли в вашей школе спортивный психолог? \_\_\_\_\_
- 2) Считаете ли Вы нужным заниматься психологической подготовкой спортсмена? \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (если да – с какого возраста)
- 3) Ведете ли Вы со своими подопечными какую-либо психологическую работу? \_\_\_\_\_
- 4) Используете ли Вы в работе со спортсменами средства психорегуляции (дыхательные упражнения; мышечное расслабление; аутогенную тренировку; методы музыкального воздействия; методы физического воздействия; установки, убеждения, внушения) \_\_\_\_\_, если да – указать какие (подчеркнуть)
- 5) Есть ли у Вас необходимость в дополнительных знаниях по психологии спорта, психологии спортивной карьеры, личности спортсмена, отношений спортсмен – тренер? \_\_\_\_\_, если да – указать
- 6) Доверили бы Вы своих воспитанниц спортивному психологу?  
\_\_\_\_\_
- 7) Нуждаетесь ли Вы в услугах спортивного психолога?  
\_\_\_\_\_

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

8) С какими психологическими проблемами сталкиваетесь чаще всего в работе с детьми?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Ниже представлены различные составляющие, влияющие на успешность спортивной карьеры спортсмена. Определите значимость каждого фактора в процентном соотношении, так чтобы сумма всех показателей в конечном итоге была равна 100 %.

Пример 1:

Материально-техническое оснащение	Методика спортивной тренировки	Профессиональные качества тренера	Задатки, способности спортсмена	Волевые качества спортсмена	Методика психологической подготовки	
					Психическая надёжность	Самоотношение, саморегуляция
15 %	35 %	20 %	15 %	5 %	—	10 %

Ваш ответ:

Материально-техническое оснащение	Методика спортивной тренировки	Профессиональные качества тренера	Задатки / способности и спортсмена	Волевые качества спортсмена	Методика психологической подготовки		Другое	вписать
					Психическая надёжность	Самоотношение, саморегуляция		

Отметьте в каждом из приведенных ниже показателей необходимый уровень развития качеств спортсмена для его максимальной реализации в спорте.

Пример 2:

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

Показатели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Примечание / обеспечение
Психические процессы	<b>Ощущения (виды):</b>											
	Зрительные					*						Видение предмета, других спортсменов, границ площадки
	Слуховые							*				Музыкальность
	Мышечно-двигательные									*		Психомоторика (координация)
	Ощущения равновесия										*	

Так же отметьте (подчеркните или обведите, как показано в примере 2) **три ведущих** качества, без которых, как вы считаете, невозможна реализация в данном виде спорта (художественная гимнастика).

Показатели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Примечание / обеспечение
Свойства н.с.	Сила нервной системы (далее н.с.)											
	Уравновешенность н.с.											
	Лабильность н.с. (скорость протекания элементарных циклов возбуждения в нервной и мышечной тканях)											
Свойства темперамента	Сенситивность (чувствительность к происходящему)											Эмоциональность, энергичность, целенаправленность, сосредоточенность, находчивость
	Реактивность											
	Активность											
	Темп реакций											
	Пластичность											
Психические процессы	<b>Ощущения (виды):</b>											
	Зрительные											Видение предмета, других спортсменов, границ площадки
	Слуховые											Музыкальность
	Мышечно-двигательные											Психомоторика (координация)
	Ощущения равновесия											
	<b>Восприятия (виды):</b>											
	Времени											Успеть в музыку (сохранять темп и ритм композиции)
	Пространства											Ощущение собственного тела и предмета в пространстве
	Движения											Эстетичность, красота
	<b>Внимание (свойства):</b>											
Объем											Гимнастка должна держать в поле зрения границы площадки, предмет, других	

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

	Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Примечание / обеспечение	
	Объём											гимнасток, тренера. Частые смены деятельности. Контроль за несколькими предметами сразу	
	Концентрация											Необходимость сохранять длительное предельное внимание ко всем аспектам жизнедеятельности, включая и спортивную	
	Устойчивость												
	Переключение												
	Подвижность												
	Распределение												
Психические процессы	<b>Память:</b>												
	виды	Двигательная											Умение запоминать большое количество сложных координационных движений на продолжительный отрезок времени. Способность точно воспроизводить разученные движения и т.д.
		Образная											
		Эмоциональная											
	свойства	Объём											
		Скорость запоминания											
		Точность											
		Прочность											
		Готовность к воспроизведению											
	<b>Мышление (свойства):</b>												
		Самостоятельность											Качества, обеспечивающие эффективность мыслительных операций в процессе деятельности
		Глубина											
		Широта											
		Быстрота											
		Гибкость											
<b>Воображение (виды):</b>													
	Творческое											Постоянный поиск и создание нового (элементы, образы, риски и т. д.)	
	Воссоздающее												
Характер	<b>Волевые качества:</b>												
		Выдержка и самообладание											Гимнастка должна уметь управлять мыслями, чувствами в условиях высокого эмоционального возбуждения
		Смелость и решительность											Рискованные элементы; преодоление и контроль волнения, страха и т.п.
		Настойчивость и упорство											Сложные элементы требуют длительной отработки; сохранение энергии при столкновении с трудностями

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ А

	Показатели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Примечание / обеспечение
Характер	Инициативность и самостоятельность											Творчество / креативность
	Целеустремленность											Основа других волевых качеств. Ценностно-смысловая ориентация
	Дисциплинированность / терпеливость											Умение качественно организовать свою деятельность / противостоять нарастающему утомлению
Способности и задатки	<b>Специальные:</b>											
	<b>Интеллект (психомоторные способности – координация и реакция)</b>											
	Способность к ритму											Все перечисленные способности непосредственно связаны со спецификой вида спорта
	Способность к расслаблению мышц											
	Способность к ориентированию											
	Способность к равновесию											
	Способность к двигательному комбинированию											По наличию и развитию этих качеств можно судить о таланте гимнастки и об её перспективах в спорте
Хореографические способности												

Ваши поправки, замечания, предложения, вопросы: \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---

Благодарим за участие!

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

**О родительском участии в жизни спортсмена**

«Нет слов – без родителей не было бы и детей, которые у нас занимаются. Важно понимать степень участия тренеров и родителей в процессе воспитания. Тренер воспитывает в ребёнке спортсмена и его приёмы и методы не могут не вовлечь в этот процесс и личность ребёнка. Родитель же воспитывает в ребёнке личность, выбрав для него спорт как средство становления или вид деятельности, тем самым заложив в этот процесс долю своего участия. Ни тот, ни другой не может отрицать, что частично родители воспитывают в ребёнке спортсмена, и частично тренер воспитывает в ребёнке личность. Важно определить грань, где родитель не становится тренером, а тренер – родителем. У каждого из них есть свои права, своя сфера влияния на ребёнка, свой уровень компетенции.

Когда два взрослых человека начинают выяснять отношения в том, кто лучше может видеть спортивную карьеру ребёнка – речь идет уже не об интересах ребёнка, а о собственных амбициях этих двух взрослых людей.

Стопроцентно: нет идеальных родителей и идеальных тренеров, каждый может совершать ошибки. В процессе работы тренера выясняется, что с той или иной информацией ребёнок не справляется в силу особенностей поведения его родителей, не заложивших в нём тех или иных навыков для эффективной работы, как то: вдумчивости, внимательности, упорства, реалистичной самооценки и т.д. И если тренер в такой ситуации заявит родителю, что он плохо воспитывает ребёнка и начнет его учить воспитывать – можно предположить, какова будет реакция родителя. И точно так же родитель может заметить, что тренер допускает ошибки, излишне агрессивно (например) реагируя на ребёнка. Да, родитель волен сказать этому тренеру: «Вы меня не устраиваете» и найти другого, но не волен учить его, как тренировать детей, поскольку это сфера не его компетенции.

На практике приходится сталкиваться с тем, что есть родители, которые считают своим долгом присутствовать на занятиях и делать замечания своему ребёнку. Тренер в этой ситуации чувствует себя лишним.

## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Участие родителей, таким образом, начинается там, где заканчивается участие тренера, и эти два влияния не должны пересекаться. Тренер не должен внушать ребёнку, когда и как он должен здороваться и в какой руке держать вилку, заставлять его делать уроки для того, чтобы родители пускали его на тренировки; родитель же, в свою очередь, не должен делать ребёнку замечания по его выступлению. Оба они должны уважать знания и педагогические права друг друга.

Когда родители берут на себя слишком много участия в тренировочной жизни ребёнка, они нарушают его психологический баланс. В самом тренировочном процессе наличествует довольно большая доля стресса и ребёнку приходится трудно, когда родители вместо того, чтобы поддержать ребёнка в его старании, критикуют и требуют от него большего, удваивая на него давление со стороны взрослых, желающих видеть в нем чемпиона. Таким образом, усиливается значимость его результата для него самого, и в его психике складывается представление о том, что без спорта, без побед – он никто, он неинтересен, не хорош и не любим. Отсюда и тухнет свет в глазах детей – они видят, что они недостаточно хороши для того, чтобы классно выступать на соревнованиях, для того, чтобы их не критиковали и теряют веру в себя. Многого ли сможет добиться в жизни человек, который не верит в себя? Даже самого талантливого будет подкашивать страх не сделать того, чего от него ждут.

Часто то, что родители принимают за проблемы в спортивной жизни своих детей, является не проблемой ребёнка, а проблемой родителя, желающего большего. **Поэтому, уважаемые родители, любите, уважайте и принимайте своих детей любыми, будьте им поддержкой и опорой, самым внимательным, интересующимся его жизнью, надёжным человеком, а всё остальное сделает тренер»** (Художественная гимнастика для вас [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://rg4u.clan.su/publ/psikhologija/o\\_roditelskom\\_uchastii/11-1-0-117](http://rg4u.clan.su/publ/psikhologija/o_roditelskom_uchastii/11-1-0-117)) .

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

**Рекомендации спортсмену в тренировочном процессе  
(по Г.Д. Горбунову):**

1) «Без психического напряжения нет продуктивной работы. С ростом результатов растёт и психическое напряжение в тренировочном процессе. В пик тренировочной нагрузки вполне возможно временное психическое перенапряжение. **Будет тяжело**, но относись к этому спокойно, воспринимай **это перенапряжение** как положительный фактор, который **после снижения нагрузки и восстановления определит рост спортивных результатов.**

2) Помни, что в период психического перенапряжения интерес к тренировке резко снижается, уменьшается число положительных эмоций, возрастает число отрицательных переживаний. Компенсируй все это волевыми усилиями, заменяй в своих побуждениях «хочу» на «должен». Иногда вспоминай о том великом счастье, которое принесет достижение цели, и тебе будет легче перенести и выдержать этот период.

3) Чем выше психологическое напряжение, тем более организован будь. Отрекись от всех мелочей, особенно от тех, которые дают тебе дополнительную нагрузку и мешают сосредоточиться на тренировке.

4) Избавься от спешки и суеты. Планируй свои дела так, чтобы всегда был запас времени. Это поможет тебе сохранять к тренировке столь ценный нервно-психический потенциал.

5) Кто хорошо работает, тот должен и хорошо отдыхать – это особенно важно в период больших тренировочных нагрузок. Ведь к успеху ведет не только работа, но и активный, интересный отдых между тренировками. Не забывай его организовывать. Не майся от скуки и безделья в свободное время.

6) В период перенапряжения ты станешь более критичен и самокритичен. Сохраняй спокойствие, даже когда допустил ошибки, старайся всегда относиться к себе с уважением, достоинством и добротой. Анализируя ошибки, умерь чувства – пусть этим занимается разум.



## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ В

7) Чем больше ты устал и чем выше психическое напряжение, тем меньше недостатков ты прощаешь окружающим тебя людям, особенно тренеру. Недостатки есть всегда и у всех, и конфликтен тот, кто этого не хочет понять. Так помни: чем твое перенапряжение отчётливей, тем ты более конфликтен. Зная это, вноси своевременную коррекцию в свои отношения и поведение. Будь великодушен и терпим к людским недостаткам.

8) Если ты стал более обидчив, знай, что все это наносное, временное. Пойдет нагрузка на спад, пройдут и обиды. Не фиксируй на них свое внимание, будь выше них. Когда ты устал, то твои претензии к окружающим необоснованно возрастают и, поэтому чаще, чем обычно, не оправдываются. Ты ждёшь слишком много, прогнозы твои не совпадают с действительностью, и ты обижаешься. А зря. Не теряй чувство реальности. И даже если кто-то действительно не прав – не наказывай себя за ошибки другого.

9) Контролируй и регулируй общение. Избегай общества, которое тебя тяготит. Уходи от разговоров, которые вызывают у тебя раздражение. Старайся встречаться с людьми, которые манерой своего общения успокаивают и ободряют тебя. И не спеши выставлять на людской суд рассказы, анекдоты, если это тебя возбуждает.

10) В период усталости не давай воли своим капризам, они всегда признак слабости. А хочется ли тебе демонстрировать свою слабость?

11) В перепадах настроения вспоминай, что твои союзники и друзья – это жизнерадостность и оптимизм. Сохраняй эти состояния как можно дольше. Не поддавайся злым или грустным размышлениям.

12) Не тяготись вынужденным ожиданием, это не приносит пользы. Заполни время интересными делами или мыслями. Не жди, даже если ожидаешь.

13) Старайся не замечать неприятных или даже болезненных ощущений в различных частях тела, которые могут возникнуть, когда ты тренируешься изо дня в день, как тебе кажется, на пределе твоих возможностей.

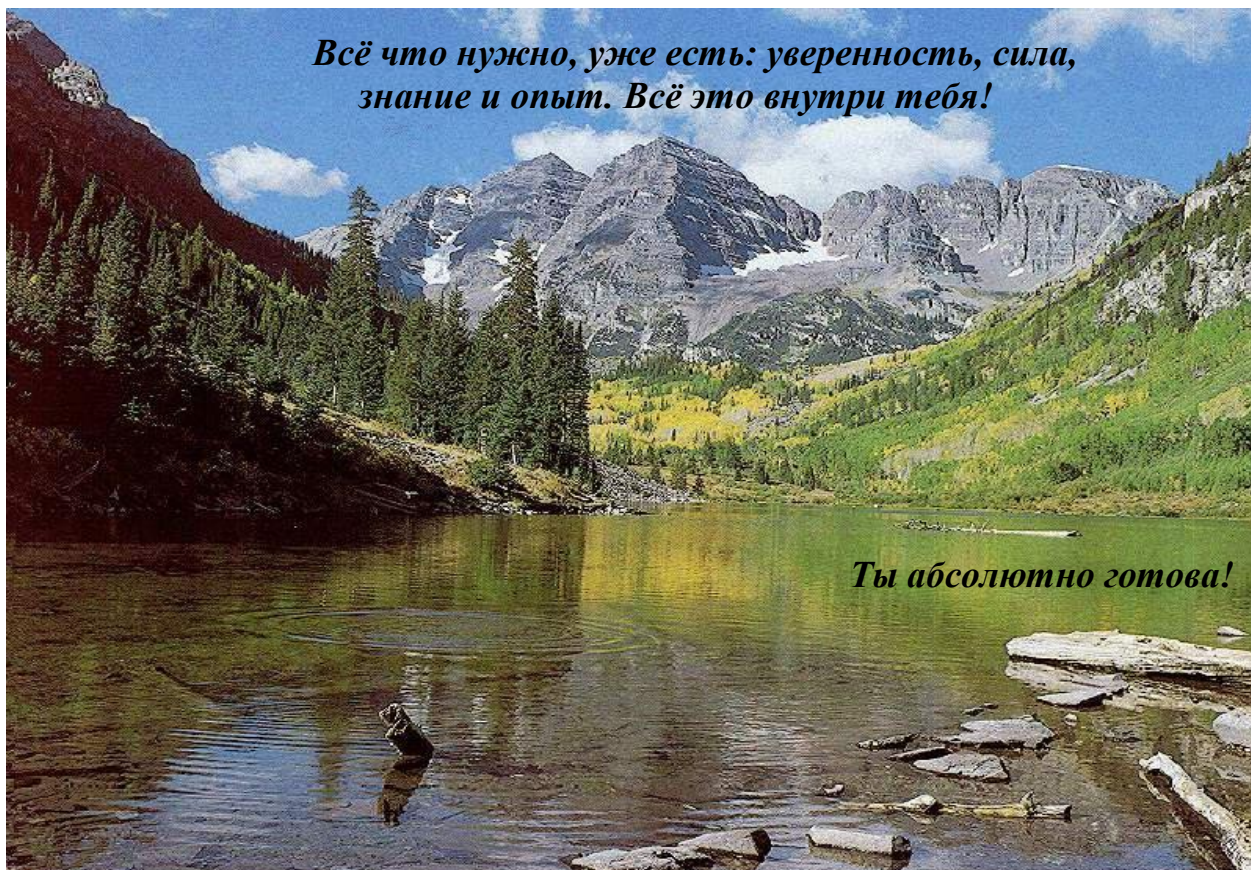
## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ В

Естественно, что в организме идет жёсткая перестройка, которая должна привести к росту спортивных результатов. Рассматривай эти ощущения как положительный фактор, спокойно тренируйся дальше, будучи твёрдо уверен, что предел твоих возможностей очень далёк от того, что ты делаешь сейчас.

14) Всякий раз, когда чувствуешь озабоченность, беспокойство, тревогу, вспомни, возникали ли эти состояния от тех же причин, когда ты не тренировался так много. Чаще всего ты обнаружишь, что раньше этого не было. Поэтому ясно, что тревоги твои беспочвенны, поскольку обусловлены не ходом твоих дел и отношениями с людьми, а твоим состоянием, которое временно. Успокойся, нагрузки уменьшатся и всё придет в норму.

15) Накопление психического напряжения, его кумуляция создают функциональную основу для возникновения сомнений в целесообразности продолжения усилий. Не поддавайся этим сомнениям, они – удел слабых. Помни, что только сильные шли к цели без страха и сомнений, в полной уверенности, что всё выдержат и победят себя. А за этим всегда следуют и другие победы» (Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. 3-е изд., испр. М.: Советский спорт, 2007. С. 74-76).

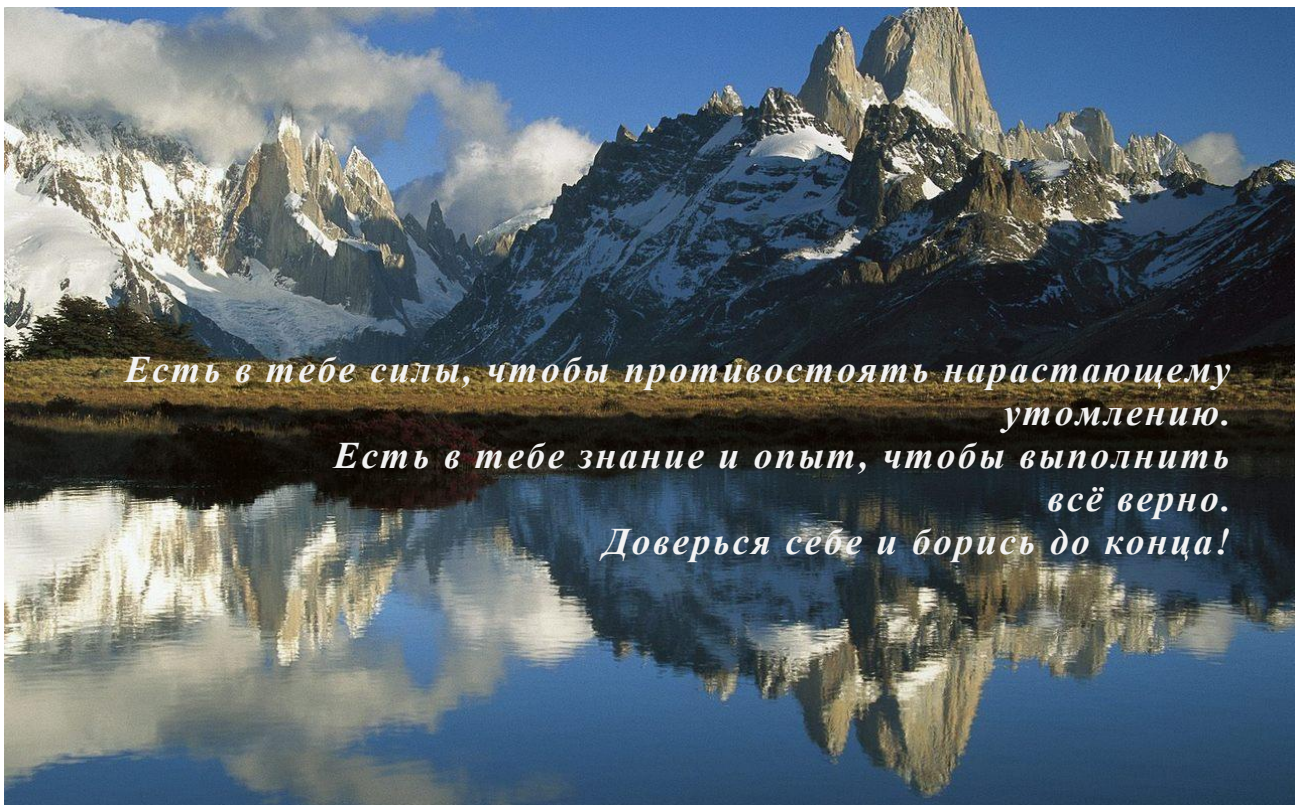
**Пример установок с картинками**





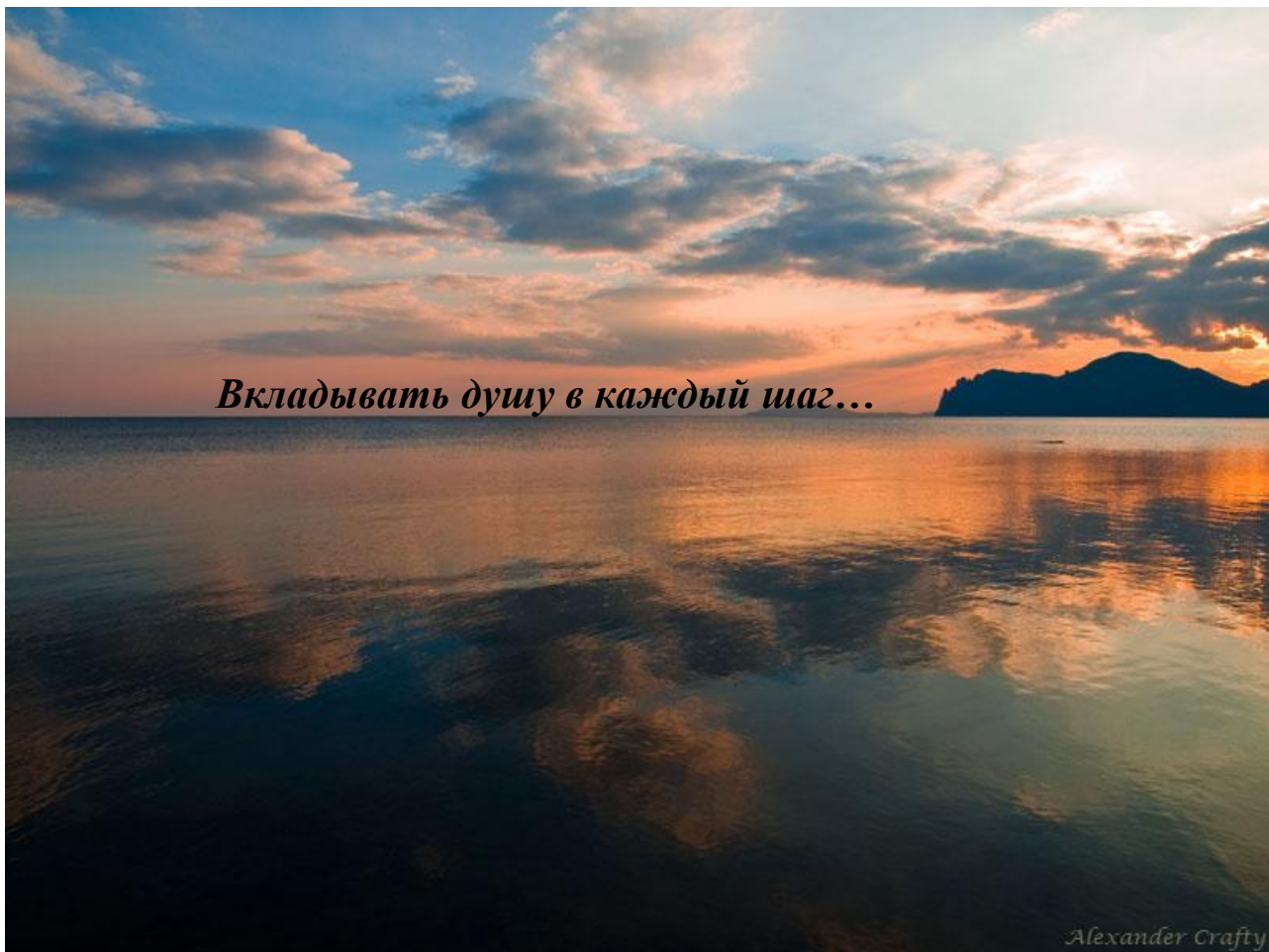
## ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Г

*Поверь в себя, поверь в себя и действуй, воплощай свои решения!  
Только начав что-то делать, ты сможешь оценить правильность своего  
решения и скорректировать его при необходимости.*



*Есть в тебе силы, чтобы противостоять нарастающему  
утомлению.  
Есть в тебе знание и опыт, чтобы выполнить  
всё верно.  
Доверься себе и борись до конца!*

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Г





## ПРИЛОЖЕНИЕ Д

## АКТ

внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители МБУ СШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска директор Апухтина В. В., тренер Параскевич О. В., соискатель кафедры БЖД (обеспечивающей занятия по всем психологическим дисциплинам) ФГБОУ ВО УралГУФК Подгорная Ю. Н., составили настоящий акт о том, что в 2016-2017 учебном году в тренировочный и соревновательный процесс квалифицированных гимнасток 13-17 лет (работающих по программе первого спортивного разряда (I), кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастеров спорта (МС)) внедрена авторская методика психологической подготовки.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Подгорная Юлия Николаевна	Методика психологической подготовки квалифицированных гимнасток	Повышение эффективности тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности (рост стабильности и качества выступлений)

Представители МБУ СШОР по художественной гимнастике «Гармония» г. Челябинска:

Директор

Тренер

Соискатель кафедры БЖД  
(обеспечивающей занятия по всем психологическим дисциплинам)  
ФГБОУ ВО УралГУФК



Апухтина В. В.

Параскевич О. В.

Подгорная Ю. Н.

Почтовый адрес: 454135, г. Челябинск, Копейское шоссе 43-А  
Телефон/факс: (8351) 200-64-74 Сайт: <http://гармония74.рф/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ Е

**АКТ**  
внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители МБУДО «ДЮСШ» г. Муравленко заместитель директора по спортивной работе Варлаков Ю. Н., тренер Варлакова А. Ю., соискатель кафедры БЖД (обеспечивающей занятия по всем психологическим дисциплинам) ФГБОУ ВО УралГУФК Подгорная Ю. Н., составили настоящий акт о том, что в 2017 году в тренировочный процесс квалифицированных гимнасток 13-17 лет (работающих по программе первого спортивного разряда (I), кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастеров спорта (МС)) внедрены рекомендации для повышения эффективности взаимодействия со спортсменками для тренеров и родителей.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Подгорная Юлия Николаевна	Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению спортсменов для родителей и тренеров с учётом психотипа гимнасток	Данные рекомендации позволяют более качественно взаимодействовать со спортсменками, учитывая их психотип (социотип), что повышает эффективность взаимодействия и качество тренировочной и соревновательной деятельности

Представители МБУДО «ДЮСШ» г. Муравленко:

Заместитель директора по спортивно-массовой работе

Тренер

Соискатель кафедры БЖД (обеспечивающей занятия по всем психологическим дисциплинам) ФГБОУ ВО УралГУФК



Варлаков Ю. Н.

Варлакова А. Ю.

Подгорная Ю. Н.

Почтовый адрес: 629603, ЯНАО, г. Муравленко, ул. Пионерская 44-А

Сайт: <https://djussh-muravlenko.yam.sportsng.ru>

Телефон/факс: 8 (34938)21-0-07

## ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

## АКТ

## внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры» проректор по научно-исследовательской работе Быков Е. В., профессор кафедры БЖД (обеспечивающей занятия по всем психологическим дисциплинам бакалавриата и магистратуры) Карлышев В. М., соискатель кафедры БЖД ФГБОУ ВО УралГУФК Подгорная Ю. Н., составили настоящий акт о том, что в 2017 году в учебный процесс кафедры внедрена авторская разработка: психоспортограмма по художественной гимнастике.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименование научной разработки	Эффект от внедрения
Подгорная Юлия Николаевна	Психологический профиль личности спортсмена по художественной гимнастике	Данная модель используется в качестве практического инструментария при проведении занятий по дисциплине «Психология спортсмена и тренера» и «Психология личности спортсмена» по направлению 49.04.01 «Физическая культура»

Представители ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»:

Проректор по научно-исследовательской работе, д.м.н., профессор

Быков Е. В.

Преподаватель кафедры БЖД, к.п.н. профессор (по каф. психологии)

Карлышев В. М.

Соискатель кафедры БЖД (обеспечивающей занятия по всем психологическим дисциплинам) ФГБОУ ВО УралГУФК

Подгорная Ю. Н.



Почтовый адрес: 454091, г. Челябинск, ул. Орджоникидзе 1  
Телефон/факс: 8(351)237-07-00 Сайт: <http://uralgufk.ru>