

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ
П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

На правах рукописи

САКТАГАНОВА ТИЛЛА САРСЕНОВНА

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ
(НА ПРИМЕРЕ СБОРНОЙ КОМАНДЫ КАЗАХСТАНА)

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

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата
психологических наук

Научный руководитель –
доктор медицинских наук,
доцент Родыгина Ю.К.

Санкт-Петербург - 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

	С
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОМ БОКСЕ.....	17
1.1 Анализ отечественных и зарубежных концепций предстартовых состояний в спорте.....	17
1.2 Индивидуально-психологические особенности высококвалифицированных спортсменов в системе предсоревновательной подготовки в аспекте специфики женского бокса.....	28
1.3 Проблема психологического обеспечения в структуре спортивной подготовки и специальная психологическая подготовка в женском боксе.....	36
ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН – БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	50
2.1 Цель и задачи исследования.....	50
2.2 Эмпирическая база исследования.....	51
2.3 Организация исследования.....	51

2.3.1 Методы исследования.....	52
2.3.2 Методы математической статистики.....	54
ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ В УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ.....	55
3.1 Личностные характеристики высококвалифицированных женщин-боксеров.....	55
3.2 Особенности когнитивной сферы и психоэмоциональных состояний высококвалифицированных женщин-боксеров в условиях подготовки к соревнованиям.....	61
3.2.1 Специфика когнитивной сферы женщин-боксеров накануне соревнований.....	62
3.2.2 Оценка психоэмоционального состояния женщин-боксеров в условиях соревнований.....	65
3.3 Специфика психофизиологических характеристик высококвалифицированных женщин-боксеров (по данным ГРВ биоэлектрографии) в условиях соревновательной деятельности.....	68
3.4 Корреляты психологических и психофизиологических показателей женщин-боксеров на этапе высшего спортивного мастерства.....	70
3.4.1 Взаимосвязь личностных особенностей с возрастом и уровнем квалификации в группе высококвалифицированных женщин-боксеров.....	70

3.4.2 Анализ взаимосвязей психофизиологической, когнитивной и психоэмоциональной готовности женщин-боксеров к соревновательному процессу.....	73
ГЛАВА 4. ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК.....	79
4.1 Программа специальной психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров.....	81
4.2 Апробация и оценка эффективности применения программы психологической подготовки с применением комплексного подхода (психологические и аппаратные методики).....	92
Заключение.....	98
Практические рекомендации.....	101
Список сокращений и условных обозначений.....	102
Список литературы.....	103
Список иллюстративного материала.....	123
Приложение А. Психологические методы диагностики.....	126
Приложение Б. Аппаратные методы диагностики.....	139
Приложение В. Упражнения аутотренинга.....	141

Приложение Г. Визуализация представлений.....	144
Приложение Д. Дыхательная гимнастика.....	146
Приложение Е. Метод управляемого воображения.....	147
Приложение Ж. Релаксационный тренинг.....	153
Приложение И. Формирование ресурсного состояния.....	155
Приложение К. Метод управляемой психофизиологической саморегуляции КЛЮЧ Хасая Алиева.....	158
Приложение Л. Акты внедрения.....	161

Введение

Актуальность темы исследования. В спорте высших достижений в настоящий период все более актуальны аспекты психологической готовности спортсмена к соревнованию. Психологическая готовность определяется индивидуально-психологическими особенностями спортсмена, а также тем актуальным психическим состоянием спортсмена на предсоревновательном этапе.

Многие исследователи психологии спорта выделяют как внутренние так и внешние детерминанты психического состояния спортсмена. К основным внутренним детерминантам психического состояния спортсмена при этом относят его волевые качества, индивидуально-типологические особенности, уровень развития саморегуляции и психомоторных функций, его отношения, мотивацию (Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2009. 352 с.; Ловягина А.Е. Психическое состояние спортсмена: История и перспективы исследований. Ч. 1. Исторический экскурс // Спортивный психолог. 2011. № 3 (24). С. 5-9; Её же. Психическое состояние спортсмена: История и перспективы исследований. Ч. 2. Анализ современных представлений и направления возможных исследований // Спортивный психолог. 2012. №1 (25). С. 11–16). В большинстве внешних детерминант психического состояния спортсмена ученые отечественной психологии спорта традиционно рассматривают требования и условия спортивной деятельности, а в последние годы – ситуативные особенности, которые включают в себя не только условия деятельности, но и экономические, социальные факторы, а также особенности окружающей среды и др.

Специфика женского спорта определяет, что предстартовое волнение возникает чаще у женщин-спортсменок, чем у мужчин, занимающихся спортом (Ганюшкин А. Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях: автореф. дис. ... канд. наук. Л., 1972. 22 с.).

Современный женский бокс получил в настоящее время достаточно стремительное развитие и является сейчас одним из самых популярных видов спортивных единоборств в мире. Основные аспекты такого бурного развития – феминизм, улучшение материального положения, совершенствование физической формы, повышение уверенности в себе, а также приобретение женщинами

навыков эффективной самообороны. С 2001 года проводятся регулярные чемпионаты Европы и мира, а с 2012 года женский бокс - новая дисциплина Олимпийских Игр (Бокс: энциклопедия / сост.: В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. 2-е изд., испр. и доп. М. : Человек : Олимпия, 2011. 656 с.). Женский бокс в отличие от мужского бокса имеет специфические особенности, касающиеся психофизиологии, цикличности и дозирования нагрузки. Жесточайшая конкуренция в этом виде спорта со стороны основных мировых держав делает чрезвычайно актуальными исследования, в области специальной психологической подготовки в женском боксе и конечно учитывая гендерную специфичность данного вида спорта. Психологическая подготовка в спорте в условиях все возрастающего ситуационного напряжения состязаний направлена на основную причину неудачного выступления даже у квалифицированных спортсменов - негативное психическое состояние.

Общей и специальной психологической подготовке и ее особенностям в различных видах спорта в настоящее время придаётся особенно большое значение в трудах ученых и практиков-специалистов в сфере науки о психологии спорта (Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учеб.пособие. Краснодар: [б. и.], 1995. 178 с.; Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов. М. : Академический Проект; Фонд Мир, 2004. 576 с.; Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Советский спорт, 2006. 296 с.; Кернас А.В. Психологические особенности формирования предстартового эмоционального состояния боевой готовности у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств // Вісник Одеського Національного Університету. Психологія. 2011.Т. 16, № 11-1. С. 68–74; Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. 583 с.). Однако доступные в настоящее время методы оценки предстартовых состояний и психологических особенностей в незначительной степени учитывают половозрастной и гендерный аспект спортсменов, а также носят характер разрозненных и порой однотипных методик.

В этой связи актуальным является комплексный подход в анализе психологических особенностей и специфике психических состояний у высококвалифицированных женщин - боксеров и создание на основе этого

программы специальной психологической подготовки для женщин-боксеров профессионального уровня в условиях соревновательной борьбы.

Степень разработанности научной проблемы. В целом психология спорта располагает довольно значительным количеством научно-исследовательских работ, направленных на изучение психологической подготовки, особенно в последнее время ввиду повышения акцента на психологические ресурсы высококвалифицированных спортсменов (Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 352 с.; Барабанов, А.Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А.Г. Барабанов, А.П. Горячев, В.С. Никитин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 28–29; Гожин, В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца : монография / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – Москва: Физическая культура, 2009. – 235 с.; Кернас, А.В. Психологические особенности формирования предстартового эмоционального состояния боевой готовности у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств / А.В. Кернас // Вісник Одеського Національного Університету. Психологія / Одесский нац. ун-т им. И.И. Мечникова (Одесса). – 2011. – Т. 16, № 11-1. – С. 68–74; Лисицин, В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров / Виктор Владимирович Лисицин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 84–92. – Библиогр.: с. 91–92; Медведев, В.В. Психологическая подготовка боксеров : методическая разработка для слушателей ВШТ, ФПК, студентов РГАФК / В.В. Медведев, В.Г. Черний; Рос. гос акад физ. культуры. – Москва : [б. и.], 1992. – 36 с.; Наконечная Л.Е. Индивидуализация психологической подготовки спортсменок высокой квалификации (на примере мини-футбола): автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Наконечная Людмила Евгеньевна. – Москва, 2015. – 22 с.). Вместе с тем, имеющиеся в научной литературе данные требуют информационного обновления в связи с глобальной конкуренцией в единоборствах вообще и женском боксе в частности. Это формирует необходимость дальнейшего углубления и спецификации подходов в общей и специальной психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров. Кроме того, недостаточность объема и качественность научных исследований в направлении психологической подготовки в спорте тормозит оптимальный рост спортивной квалификации и

мастерства боксеров высокой подготовки в женском боксе на основе выявленных психологических особенностей высококвалифицированных женщин-боксеров.

Цель работы – разработать программу специальной психологической подготовки в женском боксе на основе выявленных психологических особенностей высококвалифицированных женщин-боксеров.

Объект исследования. Психологическая подготовка женщин-боксеров.

Предмет исследования. Специальная психологическая подготовка с учетом психологических особенностей (личностных, эмоционально-волевых, когнитивных и биоэлектрографических) высококвалифицированных женщин-боксеров.

Гипотеза исследования: предполагалось, что формирование соревновательной готовности высококвалифицированных женщин-боксеров будет эффективной если в процессе их специальной психологической подготовки будет сделан акцент на увеличение общего энергетического потенциала спортсменок, снижение уровня тревожности, а также улучшение их психической устойчивости.

Задачи исследования:

1. Оценить и представить в комплексном виде личностные, когнитивные, эмоционально-волевые характеристики высококвалифицированных женщин-боксеров на предсоревновательном этапе.
2. Определить особенности психических состояний высококвалифицированных женщин-боксеров (по данным метода биоэлектрографии) в условиях соревновательной деятельности.
3. Разработать и экспериментально апробировать программу специальной психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров на основе учета комплекса их психологических особенностей (психологические и аппаратные методики).

Методы исследования.

В научной работе нами были использованы следующие методы научного исследования:

1. Теоретический анализ с обобщением данных литературы;
2. Психологическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Метод экспертных оценок;
5. Психолого-педагогический эксперимент;
6. Методы математической статистики.

Метод сбора данных исследования производился адекватно поставленным целям и задачам исследования, полу, возрасту спортсменов и проводился с помощью научно-обоснованных психологических и аппаратных методик:

Психологические методы сбора данных исследования (Приложение А):

- для выявления личностных характеристик спортсменов использовался 16-ти факторный личностный опросник Кеттелла (16 PF – опросник).
- для оценки психоэмоционального состояния спортсменов применялся тест цветовых предпочтений Люшера с компьютерной обработкой и вычислением 7 показателей (компьютерная программа «Психотест», производства фирмы «Нейрософт»).
- для определения показателей когнитивной сферы применялась проба Шульте.

Аппаратные методы сбора данных исследования (Приложение Б) № Госреестра 2010/07602 (сайт Минздрава РФ)

Для оценки психофизиологической готовности спортсменов к соревнованиям использовался анализатор импульсный «Компакт ГРВ» предназначен для регистрации статических изображений газоразрядного свечения (ГРВ-грамм), возникающего вокруг пальцев рук человека. Для интерпретации использовались компьютерные программы ГРВ-спорт и ГРВ-диаграмм.

Эмпирическая база исследования

Всего в исследовании приняли участие 51 высококвалифицированный боксер сборной Казахстана по боксу.

Для выявления специфических гендерных особенностей высококвалифицированных боксеров, были выделены следующие группы:

1. мужчины-боксеры, члены сборной команды Казахстана (средний возраст 25,3) – 30 человек разной весовой категорией
2. женщины-боксеры, члены сборной Казахстана (средний возраст 20,6 лет) – 21 человек разной весовой категорией.

Для проведения формирующего эксперимента и оценки эффективности программы психологической подготовки в динамике (двукратно) была обследована группа высококвалифицированных женщин-боксеров в количестве 10 человек (средний возраст 20,6 лет).

Этапы исследования и его организация.

Исследование осуществлялось согласно плану обучения соискателя кафедры психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта из Казахстана, в период 2012-2017 г.г. Сбор эмпирических данных осуществлялся непосредственно на базе дислокации сборной Казахстана по боксу и в период сборов команд. Обработка, апробация эмпирических материалов, анализ, публикация основных результатов исследования, а также подготовка основного текста диссертации были осуществлены автором при научно-практическом сопровождении и консультативной помощи преподавателей кафедры психологии, кафедры теории и методики бокса.

Основные этапы исследования:

1. Теоретико-методологический этап заключался в проведении анализа научной проблемы специальной психологической подготовки в профессиональном женском боксе, анализе доступной научной литературы по теме исследования (ноябрь 2012 – сентябрь 2013 г.г.).
2. Этап выбора и обоснования объективных методов для проведения научного исследования (октябрь 2013 – февраль 2014 г.г.).
3. Этап сбора и статистической обработки эмпирических данных (март 2014 – март 2015 г.г.).
4. Разработка, реализация и апробация программы специальной психологической подготовки в женском боксе (апрель 2015-сентябрь 2016 г.г.).

5. Написание научных статей, подготовка текста диссертации (октябрь 2016 – октябрь 2017 г.г.).

Эмпирический этап проводился согласно выполнению целей и задач исследования.

Научная новизна исследования:

- впервые выявлены и проанализированы индивидуально-психологические характеристики, особенности психических состояний и процессов высококвалифицированных женщин-боксеров на предсоревновательном этапе;
- получены новые данные по определению психического состояния на предсоревновательном этапе у высококвалифицированных женщин – боксеров на основе метода газоразрядной визуализации (ГРВ) (аппаратная методика) в комплексе с психологическими методиками, изучающими личностные и эмоционально-волевые, когнитивные характеристики спортсменок;
- впервые были получены данные на выборке высококвалифицированных боксеров (женщины и мужчины), которые подтвердили эффективность метода ГРВ биоэлектрографии в диагностике предстартовых психических состояний в женском и мужском боксе в сопоставлении с принятыми в психологии методами;
- впервые разработана и экспериментально апробирована программа специальной психологической подготовки на основе учета комплекса личностных, психоэмоциональных, когнитивных, биоэлектрографических особенностей высококвалифицированных женщин-боксеров.

Теоретическая значимость выполненного исследования заключается в обогащении научных и практических знаний, теории и методов современной психологии спорта максимально приближенной к организации специальной психологической подготовки в боксе. Учет гендерных характеристик в специфике женского бокса позволяет дополнить научно-теоретические знания в области теории и практики бокса. Работа с боксерами женской команды по исследованию их психологических особенностей предстартового состояния с использованием комплексного подхода (психологические и аппаратные методики) дают конкретные основания для создания новых теорий, концепций и моделей

многоуровневой регуляции состояний спортсменов в их спортивной деятельности. При разработке таких концепций и моделей современные исследователи сейчас все чаще используют объективные научные знания об биоэнергоинформационной природе психологических явлений у человека, о структуре окружающего его физического тела биополя. Биоэлектрографический метод газоразрядной визуализации представляет собой уникальную возможность объективно представить и развить многие теоретические положения, выдвинутые в последние годы в психофизиологии, биофизике и психологии спорта. Уточнены дифференциальные различия в параметрах индивидуально-психологических и эмоционально-волевых характеристик боксеров в зависимости от пола. В работе дополнены знания об особенностях функционирования процессов психики и ее состояний у женщин в условиях экстремальной спортивной деятельности. Сформирована технология повышения уровня спортивной квалификации высококвалифицированных женщин-боксеров в рамках разработанной программы по специальной психологической подготовке.

Практическая значимость работы заключается в разработке психодиагностического комплекса с использованием психологических методик и методов биоэлектрографии (ГРВ) по определению индивидуально-психологических особенностей и актуального психического состояния высококвалифицированных женщин-боксеров (по данным метода биоэлектрографии) в условиях соревновательной деятельности. При регистрации исследованных процессов и состояний становится возможным с практической стороны осуществить оперативную экспресс-диагностику психического состояния высококвалифицированных спортсменов, что снижает риск ошибки в оценке текущего состояния квалифицированного спортсмена и создает возможности для целенаправленной специальной психологической подготовке в женском боксе. При этом существенно облегчается психолого-педагогический, а также врачебный контроль за самочувствием, состоянием тренированности и здоровья спортсменок, что позволяет тренеру, спортивному врачу, психологу принимать более взвешенные и аргументированные решения при планировании

тренировочного и соревновательного процесса. В работе показаны пути практического применения полученных в диссертации результатов при реализации программы специальной психологической подготовки. В результате проведенного анализа научно обоснованы практические рекомендации по внедрению в специальную психологическую подготовку женщин-боксеров высокого класса разработанной специальной программы психологической подготовки, позволившей достоверно повысить уровень квалификации и спортивных достижений спортсменок.

Положения, выносимые на защиту:

1. Специальная психологическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров должна осуществляться с учетом достоверных значений личностного профиля, объективной (аппаратной) оценкой их психического состояния, а также психоэмоционального и когнитивного компонента спортсменок на предсоревновательный этап.
2. Выявление особенностей личности высококвалифицированных женщин-боксеров, а именно оценка ее регуляторных и коммуникативных качеств, в условиях спортивной деятельности должна быть основой для выстраивания специальной психологической подготовки по отработке у женщин-боксеров навыков осознанной саморегуляции, с раскрытием их индивидуальных особенностей, которые в дальнейшем определяют результативность спортивной деятельности и повышение спортивного мастерства.
3. Программа специальной психологической подготовки женщин-боксеров должна опираться на комплексный подход, который обеспечивает увеличение общего энергетического потенциала спортсменок, существенно повышает уровень продуктивности нервно-психической сферы женщин-боксеров, а также переключает функциональные возможности спортсменок на преобладание симпатической нервной системы, с повышением уровня осознанности и общей стрессоустойчивости на этапе подготовки к соревнованиям.

4. Специальная психологическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров включает вводный, основной и заключительный этап. Вводный этап включает знакомство спортсменок с основными техниками саморегуляции, обучение элементам мышечной релаксации, дыхательной регуляции, а также выработку у женщин-боксеров умений дифференцировать собственные ощущения; основной этап отводится на совершенствование навыков саморегуляции (произвольная концентрация внимания, освоение прогрессивной мышечной релаксации, определение ведущих «точек» оптимального боевого состояния); на заключительном этапе осуществляется переход на совершенствование и закрепление навыков осознанной саморегуляции. Специфической особенностью программы является ее комплексный характер с участием и отведенной ролью других специалистов в психологической подготовке («психологические» направления работы тренера, работа врача и массажиста сборной команды).

Достоверность и обоснованность результатов подтверждается глубоким теоретическим обоснованием научных положений и аппарата исследования, апробированным соответствием реализованной программы исследования, поставленным целям и задачам; применением комплексного подхода к исследованию индивидуально-психологических особенностей женщин-боксеров высокой квалификации, использованием валидных и надежных психодиагностических методик, использованием для определения актуального психического состояния спортсменок сертифицируемого оборудования, обоснованностью применяемых методов статистической обработки данных, привлечением репрезентативной и представительной выборки участников исследования.

Апробация результатов исследования неоднократно осуществлялась автором на заседаниях кафедры психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, ежегодным участием в научных конференциях аспирантов НГУ им. П.Ф. Лесгафта, участием в международном конгрессе «Спорт, человек, здоровье», а также в публикациях

автора по итогам исследования. Научные статьи автора по теме диссертации представлены в библиографическом указателе диссертации и в автореферате.

Личный вклад соискателя в подготовку и представление данной диссертации к защите выражается: в научном обосновании, согласовании на кафедре психологии темы своего исследования в период 2012-2017 гг.; в разработке и обсуждении с научным руководителем и заинтересованными учёными, специалистами в области психологии спорта программы диссертационного исследования; апробации психологических методик; в первичной обработке, анализе и обобщении полученных эмпирических данных по программе исследования; в написании и публикации статей по материалам исследования; в выступлениях на научно-практических конференциях и конгрессах с обзором результатов проведенного исследования; в написании первого варианта текста данной диссертации на казахском языке и перевода его на русский язык с консультациями и помощью научного руководителя, в представлении текста диссертации для обсуждения на кафедре психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

Структура и объем диссертации

Диссертация объемом 162 страницы включает введение, четыре главы, заключение, практические рекомендации, библиографический указатель использованной литературы в количестве 187 источников, из них 140 на русском, 47 на иностранном языках. Текст диссертация иллюстрирован – 8 таблицами, 13 рисунками. Диссертация имеет 10 приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЖЕНСКОМ БОКСЕ

1.1 Анализ отечественных и зарубежных концепций предстартовых состояний в спорте

В современном спорте высших достижений пристальное внимание уделяется совершенствованию психологических аспектов сопровождения и специальной психологической подготовки спортсменов к соревнованиям. Анализ имеющихся данных в области предстартовых психических состояний в спорте позволяет современным ученым рационально подходить к решению практических задач психологической подготовки спортсмена (Dias C., Cruz J.F., Fonseca A.M. Anxiety and coping strategies in sport contexts : a look at the psychometric properties of portuguese instruments for their assessment // The Spanish Journal of Psychology. 2009. Vol. 12, № 1. P. 338–348; Hanin Y.L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model // European yearbook of sport psychology. 1997. Т. 1. P. 29–72).

Первые упоминания о феномене «стартовой лихорадки» встречаются в трудах О.А. Черниковой в 1937 году (Черникова О.А. Спортивная лихорадка // Теория и практика физической культуры. 1937. №3. С.269–275). В данных работах предстартовая лихорадка характеризуется повышенным возбуждением нервно-психической сферы, при этом проявляется это состояние при значительном и интенсивном желании достичь успеха в соревновании, сопровождается эмоциональным возбуждением, неустойчивостью переживаний (их быстрой сменой с противоположностью по характеру). Поведение спортсмена сопровождается капризностью, упрямством и грубостью, раздражительностью и часто приводит к открытым конфликтам спортсмена с его окружением.

Один из основоположников спортивной психологии А.Ц.Пуни в своих исследованиях выделил три вида предстартовых состояний:

предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и состояние боевой готовности (Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. 82с.; Его же. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованию в спорте: избр. лекции. М.: Физкультура и спорт, 1973.31 с.). По его мнению психологическими симптомами *предстартовой лихорадки* являются высокая степень волнения до уровня подавляющего деятельность, нервность, неустойчивое настроение (от бурного веселья до слез), забывчивость, рассеянность; *предстартовая апатия* сопровождается вялостью, плохим настроением, нежеланием участвовать на соревнованиях, сонливостью; *состояние боевой готовности* является наиболее оптимальным для соревнования и проявляется напряженным ожиданием, возрастающим нетерпением – «скорей бы начать бой», легким возбуждением. Физиологические реакции при стартовой лихорадке у спортсмена проявляются резким учащением пульса и дыхания, потливостью, дрожанием рук и брюшного пресса, похолоданием конечностей, а иногда и определенной поверхности тела целиком, усилением диуреза и других выделительных процессов. При апатичности отмечается зевота, потливость конечностей, также усиление выделительных процессов. В состоянии боевой готовности у спортсмена наблюдается учащение пульса и дыхания, потливость, иногда дрожь (от нетерпения), усиление диуреза на фоне возникновения мысли о предстоящем бое, забота об экономии или распределении сил.

К факторам, влияющим на предстартовое состояние, А.Ц. Пуни относит внешние и внутренние причины, а именно: масштабы и значение соревнований; силы противника, организованность и внутреннюю дисциплину, опыт прошлых соревнований, состав и поведение зрителей и пр.

И.П. Волков предстартовые состояния делит на *физические* (телесно-поведенческие) реакции организма - это состояние тела и мышц перед стартом, *эмоциональные* (энергетические) реакции - это личностные установки и отношение спортсмена к соревнованиям, а также *когнитивные* (мыслительные) компоненты, включающие осознанность ситуации спортсменом и мысли,

способствующие проявлению тех или иных чувств перед стартом (Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П.Волкова. СПб.: Питер, 2002. 285 с.)

Факторами, влияющими на предстартовые состояния в физическом (телесно-поведенческом) компоненте, являются дыхание, способность мобилизоваться и расслабляться, способность вызвать оптимальное телесное состояние. На эмоциональное состояние спортсмена влияет внутренняя вера, уверенность или неуверенность, особенности его волевой сферы. Когнитивный (мыслительный) компонент детерминируется рациональным анализом и осознанием ситуации, способность позитивно мыслить, уметь настроиться.

А.В. Алексеев в данном контексте выделяет «оптимальное боевое состояние» (ОБС) и «пик спортивной формы» как показатель психологической подготовленности спортсмена (Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Изд. 5-е, перераб. и доп. Ростов н/Д: Феникс, 2006. 352 с.)

По мнению автора структура предстартового состояния состоит из нескольких компонентов: 1) физический компонент ОБС; 2) эмоциональный компонент ОБС и 3) мыслительный компонент ОБС.

Психологическая симптоматика при физическом компоненте оптимального боевого состояния – это совокупность чисто физических характеристик и соответствующих им ощущений в организме, таких, как, например, гибкость, сила, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного и глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д. В эмоциональном компоненте оптимального боевого состояния им выделяется уровень эмоционального возбуждения, т.е. определенная сила волнения, в которой находится человек. Мыслительный компонент оптимального боевого состояния характеризуется осмыслением и осознанностью физических чувств и эмоциональных состояний.

Физиологические реакции при физическом компоненте оптимального боевого состояния достигают своего оптимума, это проявляется в субъективных, причем, весьма своеобразных ощущениях. Под уровнем эмоционального возбуждения понимается определенная сила волнения, которая может быть измерена частотой сердечных сокращений (ЧСС) (например, за 6 секунд по

Меллерович), а также регистрацией электрокожного сопротивления. Мыслительный компонент ОБС характеризуется четкой программой действий в конкретных условиях спортивной борьбы, при этом противоположное состояние автор называет «стартовой несобранностью». *Факторами, влияющими на предстартовое состояние*, являются хорошо знакомые спортсмену телесные ощущения, составляющие физический компонент своего ОБС: чувство «взрывных мышц» у метателей, хлесткости удара у боксеров, ощущение легкости у прыгунов в воду, «растянутости» у гимнастов, «окаменелости» у стрелков по неподвижным мишеням и т. д. Относительно эмоционального компонента ОБС автор считает, что спортивная деятельность будет успешной, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения. Лишь редкие спортсмены сознательно вызывают у себя тот уровень эмоционального возбуждения, который оптимален для очередной тренировки или наступающего соревнования. Недостаточная подготовленность мыслительного компонента оптимального боевого состояния характеризуется отсутствием четкой программы действий в данных условиях спортивной борьбы и может проявиться и при оптимальном уровне эмоционального возбуждения, и на фоне перевозбужденного, и апатичного состояния.

Б.А. Вяткин проводил исследования особенностей психических состояний у спортсменов с различными свойствами нервной системы и темперамента и обнаружил, что в зависимости от выраженности этих характеристик существует предрасположенность к определённым психическим состояниям. Далее он устанавливает, что спортсменам, с разной силой нервной системы для достижения оптимального состояния на соревнованиях необходим разный уровень мотивации (Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: Физкультура и спорт, 1981. 112с.).

В современной психологии спорта психическое состояние спортсмена рассматривается как «текущая модификация психики данной личности»

(Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний // Психические состояния: хрестоматия / под ред. Л.В. Куликова. СПб., 2000. С.11–43).

А.Е. Ловягина систематизирует проявление свойств индивидуальности в виде компонентов психического состояния спортсмена с выделением уровней свойств индивидуальности: индивид, субъект деятельности, личность (Ловягина А.Е. Индивидуализация управления психическим состоянием спортсмена // Психологические проблемы самореализации личности/ под ред. Л.А. Коростылёвой. СПб., 2008. Вып. 12 С. 95–113). Свойствами проявления индивидуальности на уровне индивида выступают нервная система и темперамент. В данном случае основным компонентом психического состояния спортсмена является эмоциональная сфера, а именно уровень эмоционального возбуждения, реактивность, гамма переживаний, текущее настроение, ситуативная тревожность, локус – контроль и пр.

На уровне субъекта деятельности свойствами индивидуальности спортсмена предлагается признавать сенсорно-перцептивные процессы, интеллектуальные функции, свойства психомоторики, а компонентами психического состояния являются регулятивные (двигательные) проявления: специализированные ощущения и восприятия, реакции антиципации, скорость реакций, темп и точность движений, различные тактические действия.

Наконец, уровень личности определяет личностные свойства, главными компонентами психического состояния при этом являются мотивационно-волевые, а именно волевые усилия, уверенность в себе, желание тренироваться и соревноваться, самооценка готовности к соревнованиям и др.

Все эти компоненты объединяются в систему, направленную на достижение результата в конкретной ситуации, значимой для спортсмена. При этом к внешним факторам ситуации относят погодные условия, судейство, качество спортивного инвентаря, поведение болельщиков и др., именно это определяет особенности актуального состояния спортсмена что опосредованно «преломляется» через внутренние факторы: квалификация, опыт, эмоциональная устойчивость, отношение, мотивация спортсмена и пр. Результативность спортсмена непосредственно зависит только от качества регуляции соревновательного упражнения - основной двигательной задачи в условиях соревнований. Внутренние факторы ситуации - личностные свойства, опыт,

подготовленность и др. - влияют на результат опосредованно и определяют количественные и качественные характеристики регулятивных функций.

Оптимальные для каждого вида спортивной деятельности психические состояния детерминируются В.Ф. Соповым как профессионально-важные состояния спортсмена. Эти состояния формируются при осознании и закреплении реакций на условия конкретной деятельности, а затем становятся доминантными и положительными в данных условиях (Сопов В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация // Вестник спортивной науки. М., 2004. Вып. 2. С. 47–52).

Данным автором разработана *трёхмерная структурно-функциональная модель состояния спортсмена*, включающая уровни и, соответствующие им, функции: 1. Мотивация – образ цели; 2. Активация – потенциал достижения цели; 3. Регуляция – реализация цели. По мнению автора, психические состояния – это всегда конкретная деятельность психики в целом, с конкретной направленностью, это переживание личностью конкретных отношений к возможным результатам деятельности.

При разработке автором проблемы возникновения психических состояний на различных отрезках спортивной деятельности, было выделено шесть профессионально-важных психических состояний спортсмена: сосредоточенность на отрезке обучения двигательному навыку, активность на отрезке тренировки, удовлетворенность на отрезке восстановления, уверенность при подготовке к соревнованию, оптимальное боевое состояние на этапе соревнования, наконец, счастье – после соревнования (Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М.: Академический проект, 2005. 128 с.).

В 2000-2010 г. были выделены и охарактеризованы, новые, состояния спортсменов: болевой финишный синдром, психосоматический срыв, депривация, депрессия, эмоциональная персеверация (Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2004. С. 429–464; Сопов В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация // Вестник спортивной науки. М., 2004, Вып. 2. С. 47–52), азарт, спортивная злость, фрустрация (Ильин Е.П.

Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. С. 52–88), агрессия (Сафонов В.К. Агрессия в спорте : моногр. СПб.: С.-Петербург. ун-т, 2003. 159 с.).

В двухтысячных годах бурно развиваются методы управления состоянием спортсмена за счет компьютерных технологий диагностики, психокоррекции на основе БОС-техник (биологически обратная связь), внедрения приемов психотерапии, позволяющих работать с переживаниями у спортсмена. Для решения актуальных проблем подготовки все чаще используются измененные состояния сознания, а именно медитация, гипноз, транс и т.д.

Исследования психического состояния позволили обогатить теоретические представления и создать научно-обоснованные методы контроля и управления состоянием атлетов. В психологии спорта разработаны многие понятия и концепции, связанные с психическим состоянием, а также методики диагностики и коррекции этого явления. Поэтому правомерно рассматривать разработки в области психического состояния как ценный вклад психологии спорта в общую психологию и другие психологические науки (таблица 1).

Таблица 1 - Сводная таблица основных концепций предстартовых состояний в спорте

Автор	Предстартовое состояние	Психологические симптомы	Физиологические реакции	Факторы, влияющие на предстартовое состояние
По А.Ц. Пуни	Стартовая лихорадка	Волнение до уровня подавляющего, нервность, неустойчивое состояние и настроения (от бурного веселья до слез), забывчивость, рассеянность.	Резкое учащения пульса и дыхания, потливость, дрожание рук, брюшного пресса, похолодание конечностей, а иногда и определенной поверхности тела целиком, усиление диуреза и других выделительных процессов	Предстартовое состояние детерминировано какими-либо внешними и внутренними причинами. - масштабы и значение соревнований; - силы противника; - организованность и внутренняя дисциплина;
	Стартовая апатия	Вялость апатия плохое настроение, нежелание участвовать на соревнованиях, сонливость.	Отмечается зевота, потливость конечностей, усиление выделительных процессов	- опыт прошлых соревнований; - состав и поведение зрителей.

Продолжение таблицы 1.

	Состояние боевой готовности	Напряженное ожидание, возрастающее нетерпение, (скорей бы начать бой), легкое возбуждение. Мысли о предстоящем бое, забота об экономии или распределении сил	Учащение пульса, дыхания, потливость, иногда дрожь (от нетерпения) усиление диуреза.	
По И.П. Волкову	Физический (телесно-поведенческий)	Реакции организма	Состояние тела и мышц перед стартом	Дыхание, способность мобилизоваться и расслабляться или способность вызвать оптимальное состояние
	Эмоциональный (энергетический)	Душевное состояние спортсмена	Личностные установки и отношение спортсмена к соревнованиям	Внутренняя вера, уверенность или неуверенность, особенности волевой сферы
	Когнитивный (мыслительный) компонент	Осознанность ситуации спортсмена	Мысли способствует проявлению тех или иных чувств перед стартом	Анализ и осознание ситуации, и способность позитивно мыслить, настроить

Продолжение таблицы 1.

По А.В. Алексееву	Физический компонент оптимального боевого состояния	Совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме, таких, как, например, сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.	Когда физический компонент достигает своего оптимума, у спортсменов это проявляется в субъективных, причем весьма своеобразных ощущениях	Каждый спортсмен должен хорошо знать телесные ощущения, составляющие физический компонент своего ОБС. Это чувство по типу, например, «взрывных мышц» у метателей копья; хлесткости удара у боксеров; ощущение легкости у прыгунов в воду; «растянутости» у гимнасток, «окаменелости» у стрелков по неподвижным мишеням и пр. Вот, к примеру, как сформулировал свои физические ощущения метатель копья Д.: «Руки теплые, мягкие, эластичные. Правая рука мгновенная, как молния. Ноги сильные, быстрые, свободные. Тело жесткое, упругое».
-------------------	---	--	--	--

Продолжение таблицы 1.

	Эмоциональный компонент оптимального боевого состояния	Уровень эмоционального возбуждения, под которым понимают конкретный уровень эмоционального возбуждения, определенная сила волнения, в которой находится спортсмен	Чаще всего связаны с определенной частотой сердечных сокращений – ЧСС (по Меллерович)	Спортивная деятельность будет успешной, если она протекает на фоне оптимального для данной деятельности уровня эмоционального возбуждения. Иногда и только редкие спортсмены сознательно вызывают у себя тот уровень эмоционального возбуждения, который оптимален для очередной тренировки или наступающего соревнования
	Мыслительный компонент ОБС	Физические чувства, такие как «свежесть мышц», их способность «взорваться», – не только физические, но и эмоциональные и мыслительные.	Мышцы спортсмена «играют», дыхание глубокое, свободное, то есть физически он уже в оптимальном состоянии	В отсутствии четкой программы действий в условиях спортивной борьбы может проявиться и при оптимальном уровне эмоционального возбуждения, и на фоне перевозбужденного и апатичного состояния

Резюме: В разделе дается характеристика наиболее известных концепций предстартовых состояний в спорте начиная с 30-х годов прошлого века и по настоящий период. Особое внимание уделено рассмотрению понятийного аппарата, используемого в современной психологии спорта. В завершении приводится авторский сводный анализ предстартовых состояний описываемых, их психологических симптомов, физиологических реакций и факторов, влияющих на эти предстартовые состояния. Данная таблица удобна с позиции психолога – практика, т.к. позволяет провести диагностику и повлиять на их возникновение.

1.2 Индивидуально-психологические особенности

Высококвалифицированных спортсменов в системе предсоревновательной подготовки в аспекте специфики женского бокса

Проблема повышения спортивной результативности в боксе требует разработки способов формирования индивидуального стиля боксера. Концепция персонификации в спортивной подготовке предполагает изучение кинезиологического потенциала и выявления уровня сформированности личностных и психоэмоциональных характеристик боксера, при этом чем выше квалификационный уровень спортсмена, тем в большей степени определяющим начинает выступать именно его психологическая готовность к соревнованиям (Петров А.Г. Формирование индивидуального стиля боксеров 14-16 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Наб. Челны, 2010.24 с.). Для тренера и боксера важно знать какими способами можно достичь оптимальной психологической подготовленности. В этой связи главной линией психологической подготовки является учет

индивидуально-психологических особенностей боксера на определенном этапе обучения и тренировки.

При подготовке высококвалифицированного спортсмена требуется подход учитывающий множество факторов спортивной деятельности и самого субъекта деятельности. Поиск новых путей повышения спортивной результативности обязывает исследователей учитывать личность спортсмена во всем многообразии ее проявлений (Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату // Современные психотехнологии. Самара: Сам. ГПУ, 1999.С. 8, 10–13; Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. СПб.: С.-Петербург. ун-т, 2013. 189 с.).

Индивидуальность понимается как единение биологического и социального в человеке, причем социальное действует на биологическое через психику, при этом связующим компонентом здесь выступает личность человека (Русалов В.М. О взаимоотношении свойств темперамента и эффективности индивидуальной и совместной деятельности // Психологический журнал. 1982. № 6.С. 50–59). К биологически обусловленным, относят динамику психических процессов, таких как скорость, длительность, психомоторный темп, а также свойства нервной системы.

Успешность овладения техническим и тактическим компонентом в боксе целиком зависит от уровня специализированных восприятий, таких как «чувство дистанции», «чувство положения тела и свободы движений», «чувство удара», «чувство времени», ориентировка на ринге. Специфично должны быть представлены представления, свойства внимания, мышления, двигательная память и быстрота реакции боксера (Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации :дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 1997.150 с.). При этом мышечно-двигательные ощущения составляют главный ведущий и важнейший компонент сложных восприятий дистанции и времени по мнению Сеченова И.М. (Сеченов И.М. Рефлексы головного мозга. М.: АН СССР, 1961. 100 с.).

Энергетический потенциал человека представляет собой уровень активации психики, что проявляется определенной интенсивности активности и переживаний, а также в выраженности функциональных возможностей. При этом

тревога у лиц с сильной нервной системой перерабатывается как сама констатация возможной проблемы, а у лиц со слабой нервной системой – как стремление пережить ее на опережение (Ильин Е.П. Дифференцированная психофизиология, ее место и роль в изучении личности спортсменов // Спортивная и возрастная психология. Л.: ЛГПИ, 1974.С. 24).

Исследования М. Коссовска и Е. Нека (Kossowska M., Necka E. Do it your own way: cognitive strategies, intelligence and personality // Personality and Individual Differences. 1994. V. 16. P. 33–46) показали, что больше времени на подготовительные действия уходило у людей аналитического склада – с высоким нейротизмом и слабой нервной системой.

Многие зарубежные и отечественные авторы подчеркивают влияние собственных стратегий преодоления и механизмов психологических защит спортсменов на их спортивные результаты (Андреев В.В. Теоретические, методологические и практические аспекты психологии преодоления в спорте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. №4 (122). С. 209–212; Nicolas M., Jebrane A. Influence of coping strategies and defense mechanisms on sport performance // 4th international sports sciences days: 2006 conference proceedings / entretiens de l'INSEP, November 28-November 30. Paris :INSEP, 2006. P. 93–94). Важным аргументом относительно женского бокса звучит мнение В.В. Лисицина, который также в контексте необходимости выявления психологических особенностей женщины-боксера говорит о предварительном выявлении и дальнейшей работе с психологическими защитами женщин-боксеров (Лисицин В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107).С. 84-92).

Индивидуальные особенности спортсмена в своей основе определяют динамику психической активности. Психодинамические особенности, которые базируются на свойствах нервной системы, могут определять довольно широкий диапазон составляющих - от выбора вида спорта до особенностей переживания предстартовых состояний (Вяткин Б.А. Типологические обусловленные различия в эффективности игрового метода тренировки спортивных достижений // Типологические исследования по психологии личности и по психологии труда / Отв. ред. В.С. Мерлин. Пермь, 1964). Также и личностные особенности, характер и индивидуальность базируются

на биологической платформе психодинамических особенностей. Установлена зависимость специфика протекания психических состояний, в том числе и предстартовых от темперамента. При этом спортсмены с однотипным сочетанием психодинамических проявлений в ситуациях соревнований, на фоне предельных нагрузок и напряжений могут и улучшать, и ухудшать свои показатели по сравнению с тренировочными (Родионов А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1990. 46с.).

Исследования Б.А. Вяткина показали не только роль темперамента и типологических свойств в спортивной деятельности, но и то какую роль играет динамика состояний нервно-психического напряжения, что имеет важнейшее значение для практики спорта (Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях: учеб.пособие. Пермь, 1974.58 с.; Его же. К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности// Темперамент и спорт. Пермь, 1972. Вып. 1.С. 18–21). Данная проблема, является по сей день одной из малоизученных и имеет большое значение для теории и практики спорта.

Л.М. Аболин рассматривал психологическую устойчивость в экстремальной деятельности и пути ее повышения, причем им было выявлено, что переживание эмоций, связанных с успехом и неудачей зависит от типа темперамента (Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. М., 1988. 48 с.).

Так спортсменам холерикам по типу темперамента в большей степени присуще переживание гнева, сангвиникам – страха, флегматикам– радости, а меланхоликам – печаль. Таким образом, темперамент определяет настроенность на стимулы, которые избирательно действуют на эмоциональную сферу. Приблизенность к эмоциональным процессам психических состояний, показывает влияние их на результаты деятельности личности (Перепелов А.Н.,Портнов Ю.М., Преображенский И.Н. Актуальные вопросы управления спортивной формой высококвалифицированных команд и спортсменов // Управление подготовкой спортивно-игровых команд: сб. научно-методич. работ. Новосибирск, 1994. С. 4–10).

К свойствам темперамента относят также реактивность и способность к саморегуляции. Реактивность – это реакция активации, которая проявляется в поведении и представляет собой ответную реакцию разной интенсивности на стимул окружающего. Саморегуляция представляет собой приспособление этой реакции к конкретным условиям в основе которого лежит изменение поведения человека (Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М.: Наука, 1979.352 с.).

В подходах западных психологов темперамент рассматривается чаще в совокупности с понятиями личность или характер (Murphy M. The Future of the Body. Los Angeles: Tarcher, 1994.785 p.; Schmid J.,Schalberger U. Person lichkeit, arbeitund motivation zumfriahte on fine typologiesche analyse // Motivation, Emotion, Stress. Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology, v. 1.S. Augustin. Academia, 1993.S. 278–288; Rodionov A. Individualization of psychophysiological stress management // IX European Congress on Sport Psychology. Brussels, 1995. P. 72).

Я. Стреляу предложил регулятивную теорию темперамента (Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии. М.: Прогресс, 1982. 231 с.), по которой темперамент имеет двухуровневую систему с энергетическим уровнем (накопление и разрядка энергии) и временным уровнем (скорость, темп, ритм протекания реакций), при этом в этой теории нет учета эмоциональных характеристик.

Ганс Айзенк описывал темперамент по выраженности разнонаправленных шкал, таких как «экстраверсия-интроверсия», «стабильность-лабильность», эмоциональная устойчивость. Данные сочетания формируют по мнению автора четыре чистых типа и их крайние выраженности, которые в свою очередь оказывают мощное влияние на поведение человека. Однако данный подход также недостаточно учитывает эмоциональные проявления и их устойчивость (Eysenk H.I., Eysenk S.R. Personality structure and measurement. London: Routledge & Kegan Paul, 1969.500 p.).

Отличительным от вышеописанного подхода КарлЛеонгардописал шесть основных типов темперамента: гипертимный, аффективно-лабильный (циклотимный), аффективно-экзальтированный, тревожный, эмотивный и

дистимный. Ведущим параметром характеристик темперамента по данной теории является активность и эмоциональность, именно такой подход позволяет представить широкий спектр индивидуальности (Леонгард К. Акцентуированные личности: пер. с нем. Киев, 1981. 392 с.).

Важность вопросов теорий темперамента при рассмотрении психологических основ спортивной деятельности и бокса как вида спорта в частности связана с теснейшей связи темперамента и его проявлений в процессе деятельности, особенно когда это касается экстремальной соревновательной деятельности.

По мнению Б.А. Вяткина экстремальность деятельности в соревновании может как положительно, так и отрицательно влиять на спортсмена. Здесь просматривается зависимость индивидуальных свойств спортсменов таких как тревожность, импульсивность, ригидность и конечно эмоциональная устойчивость. Причем свойства темперамента способны противостоять негативному стрессу соревновательной борьбы (Вяткин Б.А. Темперамент как фактор спортивной деятельности // Очерки теории темперамента. Пермь, 1973.С. 181–221).

Для раскрытия психологических механизмов женского бокса важен анализ гендерных особенностей выявленных в ходе различных психологических исследований, особенно в связи с введением данного вида спорта в олимпийскую программу (Socha T. The problems of women's Olympic sport // The modern Olympic Sport. Kiev: The modern Olympic sport, 1997. P. 35–41; Swaab D. Sexual differentiation of the brain and behavior // Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism. 2007. Vol. 21. Issue 3. P. 431–444).

В ряде исследований показано, что мужчины шире, в отличии от женщин распределяют свое внимание, в незнакомой обстановке они быстрее приспосабливаются, держатся увереннее, лучше ориентируются в пространстве. У женщин внимание не распределяется так широко, как у мужчин, но в пределах наблюдаемого в их сознании все отражается более детально и тщательно, и, следовательно, изученную ранее местность они знают лучше. Было обнаружено, что у женщин имеется большее число значимых статистических связей между показателями сенсомоторного навыка и показателями концентрации,

переключения внимания, а также объемом кратковременной памяти, и эти взаимосвязи более тесные, чем у мужчин (Ильин Е.П. Психология спорта. СПб., 2008. 352 с.).

Изучавший гендерные психологические особенности Ш. Берн указывал на то, что различия в эмоциональной сфере у мужчин и женщин незначительны (Берн Ш. Гендерная психология. М.: Прайм-Еврознак, 2004.68 с). Однако в противовес ему Г. Орме считает, что у женщин гендерные различия по общему уровню коэффициента эмоциональности имеют более высокий уровень межличностных показателей эмоционального интеллекта (эмоциональность, межличностные отношения, социальная ответственность). Тогда как мужчины имеют больше такие внутриличностные показатели как самоутверждение, способность отстаивать свои права, способность управлять стрессом (стрессоустойчивость), контролировать импульсивность и лучше приспосабливаться.

Williams и другие авторы подчеркивали в характере выдающихся спортсменок, негрупповых видов спорта, в большей степени развитую интровертированность, а также самоконтроль, самостоятельность, авантюризм, чувствительность и раздражительность (Williams J.M. Applied sport psychology, personal growth to peak performance. Mayfield: Mountain View, 1993.115 p.; Robert W. Women move closer to Olympic equality // New York Times. 2000. Vol. 149.Issue 51486. Section 1.P. 1).

В контексте общего социального функционирования женщин в спорте Грец И.А. доказывает в своих исследованиях, что спорт оказал положительное влияние на здоровье, эмоционально-волевую сферу и формирование некоторых черт характера (Грец И.А. Социально-психологические аспекты современного женского спорта // Вестник спортивной науки. 2010. № 3. С. 23–26; Лубышева Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект // Теория и практика физической культуры.2000. № 6. С. 13–16).

Психологический портрет женщин-боксеров предлагается Р.А. Султановой в соавторстве с А.А. Передельским. При этом авторы указывают на некоторую суррогатность женского бокса по сравнению с мужским. По мнению специалистов, *боксан* (данный термин был введен журналистами – это женщина-боксер на ринге) уступает мужчине-боксеру в скорости, выносливости, «боевом»

интеллекте, выдержке, а также в спокойной уверенности. Кроме этого, многие спортсменки именно высокого класса рождаются с мужским соматотипом (генетический подход), что в дальнейшем также влияет на формирование мускулильных черт характера. Также авторы приводят результаты комплексного психодиагностического исследования с использованием следующих методик: опросник Сандры Бэм, методика Рокич, тест Мехрабиана, 16-ти факторный опросник Кэттелла (исследование проводилось с участием высококвалифицированных женщин-боксеров. Психологическими чертами женщины боксера были: уверенность, с чертами завышенной самооценки; ориентация на успех любой ценой; коммуникабельность, но с избирательностью в общении, причем начало общения только тогда когда затронуты ее интересы; чаще демонстрация лидерских качеств; мнение группы учитывается, но ответственные решения принимает всегда самостоятельно; достаточно адекватно относится к критике в свой адрес; характерна высокая доминантность и низкая экстравертированность (Султанова Р.А., Передельский А.А. Гендерная проблема женского бокса // Вестник спортивной науки.2012. № 3 (3). С. 19–21).

В дополнение и в продолжении темы психологических особенностей в женском боксе, заслуживают внимания обобщенные исследования В.В. Лисицина, который пишет, что женщины-боксеры с удовольствием занимаются профессиональным, избранным видом спорта, обладают прекрасной способностью переносить экстремальные нагрузки и значительно чаще демонстрируют максимальные достижения, при этом отличаются развитыми личностными качествами, а также легче, чем мужчины-боксеры, остро переживают спортивные неудачи и разочарования, но при этом быстрее адаптируются к жизни после ухода из спорта (в посткарьерном периоде) и значительно больше готовы к другим видам деятельности (Лисицин В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. №1 (107). С. 84–92).

Резюме: Таким образом, персонификация в женском спорте обсуждается многими авторами спортивной психологии, что подчеркивает важность

затронутой в нашем исследовании темы. Для понимания психологических механизмов женского бокса важен анализ индивидуально-психологических особенностей женщин-боксеров выявленных в ходе различных психологических исследований. Обсуждение проблемы индивидуально-психологических особенностей женщин-боксеров затруднено малым количеством опубликованных исследовательских работ по женскому боксу, что вызвано на наш взгляд, недавним включением женского бокса в олимпийскую программу (2012 г.). Большинство авторов, исследовавших психологию женского спорта и женского бокса в частности придерживаются точки зрения изучения психологических особенностей женщин-спортсменок в сопоставлении и сравнении с мужчинами в избранном виде спорта.

1.3 Проблема психологического обеспечения в структуре спортивной подготовки и специальная психологическая подготовка в женском боксе

Структура спортивной подготовки неразрывно связана с психологической подготовкой. В современных условиях спорта высших достижений вопросы изучения психики спортсмена и психологической подготовки являются важным звеном в достижении результата.

В советской психологии, впервые проблема психологической подготовки в спорте была выдвинута в 1956 г. Психологическая подготовка тогда подразумевала коррекцию отдельных элементов психических характеристик человека, например, воспитание волевых свойств или развитие скоростно-силовых качеств и др.

Ныне под психологическим обеспечением понимается обоснованная организация всего процесса подготовки, которая в целом ориентирована на

мобилизацию психических резервов повышения эффективности и качества тренировочного процесса, особой результативности и надежности соревновательной деятельности, то психологическая подготовка спортсменов относится к соревнованиям и рассматривается как часть работы, которая ориентирована на совладание с неблагоприятными проявлениями психики (Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Кн. 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения : учеб.пособие. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. 477 с.; Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01/ Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

Термин «психологическое обеспечение» появился в спортивной науке в 80-90 годах прошлого века. Теоретической разработкой и практическим внедрением достижений в этой области занимались такие ученые как Г.Д. Горбунов, В.М. Мельников, Г.Б. Горская, С.Д. Неверкович, А.В. Родионов, Н.Б. Стамбулова и др.

В настоящее время отмечается смещение фокуса с решения частных задач психологической подготовки к проектированию всего ее процесса, созданию обоснованной программы (Воронова В.И. Психологія спорту : навч. посібник. Киев : Олімпійська література, 2007. 298 с.; Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995; Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. М., 2004; Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: учеб.пособие. СПб.: Центр карьеры, 1999. 368 с.).

В частности Г.Б. Горская поясняет, что перемещение внимания специалистов-психологов с аспектов регуляции, исправления (коррекции) и работы с неблагоприятными психическими состояниями в тренировочных условиях и соревнованиях на аспекты создания общих мероприятий и их предпосылок на полноценную и адекватную работу на каждой тренировке, на общую результативность в соревновании, например, работа над оптимальной структурой мотивации спортсменов, формирование адекватной и устойчивой самооценки, привитие спортсменам навыков целеполагания, самоконтроля и саморегуляции поведения и психических состояний, развитие профессионально

важных качеств для спортсменов в соответствии с видом спорта (Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995).

Г.Б. Горская (Там же.) психологическое обеспечение в подготовке спортсменов рассматривает как некую структуру мероприятий, которые будут направлены на общую мобилизованность ресурсов психики спортсменов, которые бы обеспечивали высокий уровень осуществления учебно-тренировочного процесса, его высокие показатели надежности и результативности соревновательной деятельности.

Г. Д. Горбунов, А. В. Родионов психологическое обеспечение описали как комплексную структуру мероприятий, которые направлены на специфическое развитие, совершенствование, коррекцию систем психорегулирования функций организма и поведения спортсмена, которое бы учитывало задачи тренировочного процесса и соревнования, а также способно было бы мобилизовать ресурсы и резервы психики спортсмена для обеспечения повышения результативности и продуктивности спортивной деятельности (Горбунов Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте // Психология и современный спорт. М., 1982. С. 120–128; Родионов А.В. Психология - спорту высших достижений // Спортивный психолог. 2008. № 1 (13). С. 4–7).

Г.Д. Бабушкин, Г.Б. Горская в своих работах на эту тему отмечают, что психологическое обеспечение спортивной деятельности должно присутствовать на всех этапах многолетней подготовки спортсмена, и только в этом случае психолого-педагогическое воздействие будет эффективным и результативным, и значимым в спортивной подготовке (Бабушкин Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение предсоревновательного этапа подготовки юных дзюдоистов // Спортивный психолог. 2008. № 1 (13). С. 45–49; Горская Г.Б. Основы индивидуализации психологической подготовки спортсмена. Краснодар: ИФК, 1983. 146 с.; Её же. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995; Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

Г.Б. Горская определила под задачами психологического обеспечения на основных этапах многолетней подготовки, отражение тех возможностей, которые содержатся с точки зрения мобилизации резервов психики в достижении высокой степени эффективности тренировочного процесса и результативности соревновательной деятельности (Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

Основная концепция данного автора основана на необходимости долгосрочной работы психолога по структурному и детальному решению задач психологической подготовки на протяжении всего периода становления спортивной карьеры атлета, что в реальности встречается крайне редко.

Долгосрочная работа специалиста-психолога, являющегося не основным, а всегда вспомогательным участником тренерского коллектива в боксе, в отечественной практике спортивной подготовки, не представлена совсем (на основе изученных нами источников), но и в зарубежной практике осуществление такой работы затруднено по причине повышенной текучки психологов-консультантов, контракт с которыми редко заключается больше чем один год.

При подготовке к проведению определенного психологического обеспечения, как отмечает Г.Б. Горская, психологу следует знать и учитывать требования, предъявляемые конкретным видом спорта, а именно к психологическим особенностям спортсменов на определенных этапах подготовки в пределах как годовых, так и многолетних циклов, при этом следует учитывать внешние и внутренние факторы (Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук: 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

Спортивный психолог, как специалист в своей области и тренер должны вместе определиться и заранее оговорить, какие программы они будут использоваться в тот или иной период подготовки спортсменов с учетом индивидуальных особенностей (возраст, пол, квалификация и т.д.). Так, например,

известно, что обучающие и развивающие программы в спорте формируют необходимые спортсменам психотехнические навыки, способствуют развитию профессионально важных качеств психики, а коррекционные и реабилитационные программы оказывают психологическую помощь спортсменам и тренерам в решении возникающих у них психологических проблем и др. (Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

Очень важным является еще и правильный, грамотный выбор средств и методов взаимодействия психолога и тренера со спортсменами. Худадов Н.А. (Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., 1997. 150 с.) еще в самом начале становления понятия психологической подготовки в спорте указывал, что сама структура спортивного психологического обеспечения должна состоять из прогнозирования результатов выступления спортсменов, составления специфических модельных характеристик, основ определенной системы воспитания, организации и оптимизации работы на базах спортивной подготовки. Н. А. Худадов (Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации. М., 1997.150 с.), в своей монографии пишет, что и для тренера, и для спортсмена-боксера важно знать, какими способами может быть достигнута хорошая психологическая подготовленность, каким образом развить нужные и наиболее важные психические качества. В условиях трудных и порой изнурительных выступлений для правильного формирования психики боксера необходимо применять систему психологических воздействий, которая должна быть распространена на все разделы тренировочного процесса — на физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовку в спорте. В боксе, как одном из наиболее острых видов единоборства, состояние психики спортсмена и его психологическая подготовленность играет особо важную, иногда решающую роль в достижении им высокого спортивного мастерства и в успехах на ринге.

Г. Д. Горбунов выделил в своих работах ведущие направления психологического обеспечения подготовки спортсменов:

- психодиагностика в спорте;
- психогигиенические и психолого-педагогические рекомендации, которые предназначены для тренеров, самих спортсменов, массажистов, врачей и других специалистов;
- психологическая подготовка, проводимая конкретно для тренера и спортсмена;
- ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в тренировочном и соревновательном процессе и в послесоревновательном периоде (Горбунов Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 СПб., 1994. 472 с.; Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

Применение именно в такой последовательности направлений психологического обеспечения приводит, по мнению Г. Д. Горбунова, к высоким результатам спортсменов.

В своей докторской диссертации Г.Д. Горбунов (Горбунов Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта. СПб., 1994) доказал, что эффективное использование психорегулирующих средств восстановления в тренировочном процессе, таких как гетеротренинг, внушенный отдых, вербально-музыкальная психорегуляция, гипноз, психобиоэнергетический транс определяется положительным и индивидуальным выбором спортсмена. При этом автором было выявлено, что использование различных видов психотренинга за 2-3 недели до стартов снижает остроту переживаний непосредственно в соревнованиях, а сеанс секундирования непосредственно перед стартом существенно дополняет результат.

Г. Д. Бабушкиным, В. Н. Смоленцевой (Психология физической культуры и спорта: учебник для высших физкультурных учеб.заведений / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.) была предложена иная трактовка

психологического обеспечения к соревнованиям, которая последовательно включала:

- последовательно диагностику и коррекцию состояния психологической готовности спортсменов к соревнованию;
- совершенствование и сохранение, предварительное развитие навыков психической регуляции;
- обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и ответственных соревнований;
- сохранение спортивной мотивации;
- планирование соотношения различных видов подготовки спортсменов;
- коррекция специфичной направленности тренировочной нагрузки на основе предварительной диагностики состояния спортсмена;
- накопление и реализация когнитивного психического ресурса спортсмена;
- совершенствование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсмена.

Психологическое обеспечение в спортивной деятельности без сомнения является комплексным, системообразующим мероприятием. При этом, компонентами психологического обеспечения являются: психологическая подготовка, психологическое сопровождение, психологическая помощь, психологическая поддержка и пр. Каждый компонент психологической подготовки опирается на собственную теоретическую базу и предопределяет используемые практические методы работы (Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

Основными компонентами психологического обеспечения с учетом мнения большинства ученых спортивной науки, являются психологическая подготовка и психологическое сопровождение. Рассмотрим их особенности более подробно.

Петр Антонович Рудик (1964) (Рудик П.А. Психология. М.: Физкультура и спорт, 1964. 462 с.) впервые в советской спортивной психологии определил понятие,

содержание, а также структуру психологической подготовки спортсменов. Им было выделено два основных вида психологической подготовки: *«общая психологическая подготовка спортсмена»* и *«психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям»*.

В структуре общей психологической подготовки П.А. Рудиком ставились следующие задачи:

- формирования и совершенствования нравственных качеств личности спортсмена;
- преодоление спортсменом объективных и субъективных трудностей и развитие тем самым его волевых качеств;
- развитие, а также совершенствование системы взаимоотношений в спортивной группе (команде, коллективе) и решения тем самым задачи социально-психологической сплоченности, улучшения социально-психологического климата группы;
- развитие у спортсмена способности к собственному самоанализу и произвольной психорегуляции психических состояний (задача эмоциональной подготовки в спорте);
- развитие и совершенствование различных специфических ощущений и восприятий у спортсмена (слуховых, зрительных, мышечно-двигательных, осязательных, тактильных и др.) и тем самым формирование *«специализированных спортивных восприятий»*;
- изучение, целенаправленное развитие и совершенствование особенностей двигательных представлений о выполняемом движении или действии как основы *«идеомоторной подготовки»* в спорте.

В.В. Медведев в содержание собственно психологической подготовленности вносит такие их компоненты, как *«свойства личности, психические процессы и функции, способствующие совершенному овладению приемами техники и тактики и стабильные (положительные) психические состояния, проявляемые в трудных условиях тренировки и соревнований»* (Медведев В.В., Черный В.Г. Психологическая подготовка боксеров: метод.разраб. для слушателей ВШТ, ФПК, студ. РГАФК. М., 1992. С. 4; Родионов А.В. Психология физического

воспитания и спорта: учебник для студ. вузов физ. профиля. М., 2004; Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

А. В. Родионов полагал, что при конкретном управлении процессом психологической подготовки спортсмена к соревнованию тренер должен исходить из того, что важными факторами, определяющими его психическую готовность, являются величина потребности в достижении запланированного соревновательного результата и оценка самим спортсменом вероятности достижения этого результата. В связи с этим, регулирование определенной величины потребности и оценка вероятности успеха, поможет тренеру оптимизировать психическое состояние спортсмена на каждом этапе предсоревновательной подготовки и в ходе соревнований (Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта. Махачкала: Юпитер, 2002.158 с.; Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук: 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

По мнению В. Г. Сивицкого психологическая подготовка в спорте может быть осуществлена не только на тренировке, но и на утренней зарядке и за обедом в кругу членов команды и в общении с товарищами и в уединении на природе, при выполнении физических упражнений и во время отдыха, в быту. Взаимодействие и взаимосвязь психологической подготовки с педагогической подготовкой может дать положительный результат в работе со спортсменами (Сивицкий В.Г. Эффективная система управления психическими состояниями в спорте // Системная психология и социология. 2011.Т. 2, №4. С. 115–122; Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

Наряду с психологической подготовкой важное место занимает и понятие психологического сопровождения спортивной деятельности. В обыденной жизни психологическое сопровождение понимается как вид психологической помощи на каком-то отдельном промежутке жизни для улучшения психологического

развития личности человека, гармонизации основных сторон его жизни. В спортивной сфере деятельности понятие психологическое сопровождение появилось впервые в 90-х годах XX в. В. Ф. Сопов указывал, что предпосылками возникновения психологического сопровождения является разрушение стройной системы психологического обеспечения подготовки сборных команд СССР и ограничение степени допуска психолога к командам спортсменов. В связи с этим психологу приходится уже не тренировать, как раньше это понималось, а просто сопровождать спортсменов. Психологическое сопровождение Владимир Сопов трактует как управление поведением в соревновании, т.е. секундирование (Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату // Современные психотехнологии. Самара: Сам. ГПУ, 1999. С. 8, 10–13; Его же. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. 115 с.; Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

На основании подробного методологического анализа Султановой Р.А., Передельским А.А.(2014), было дано определение психологического обеспечения - «это совокупность методов и средств обеспечения психологической подготовки и сопровождения» (Султанова Р.А., Передельский А.А. Психолого-педагогическая подготовка и сопровождение «боксеров элиты» // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. 2014. № 3 (32). С. 34–38).

При изучении литературы нами было выяснено, что многие специалисты отмечают, что, психологическому обеспечению (психологической подготовке и психологическому сопровождению) тренеры и спортивные чиновники довольно мало уделяют внимания, тогда как его игнорирование, особенно в спорте высших достижений, просто недопустимо (Барабанов А.Г., Горячев А.П., Никитин В.С. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2006. № 5. С. 28–29; Сивицкий В. Г Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2006. №6. С. 40–43; Его же. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов // Спортивный психолог. 2008. № 3(15). С. 42–50; Шихвердиев С.Н. К вопросу об оптимизации процесса социально-психологической адаптации спортсменов высокой

квалификации, завершающих спортивную карьеру // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 32-й научной конф. каф. психологии СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2005. С. 47–57; Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

В большинстве случаев спортсмены особенно нуждаются в психологической помощи и поддержке со стороны специалистов психологической направленности (Ильин Е.П. Пол и гендер. СПб.: Питер, 2010. 688 с.; Шихвердиев С.Н. К вопросу об оптимизации процесса социально-психологической адаптации спортсменов высокой квалификации, завершающих спортивную карьеру // Психологические основы педагогической деятельности. СПб., 2005. С. 47–57; Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01 / Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.).

В единоборствах имеются определенные особенности психологической подготовки, а именно:

- повышенная личная ответственность перед спортивным коллективом за личные действия;
- множество сильных сбивающих факторов во время соревнований;
- выраженность компонентов спортивного мастерства и их взаимодействия для достижения цели (техника, тактика, физическая и психологическая подготовки);
- сложность спортивных турниров (так часто перерывы между боями мешают возможности полностью восстановить организм спортсмена, количество турниров высоко, контроль над массой тела, профилактика травм и др.).

Бокс как вид единоборств предъявляет очень высокие требования к психике спортсмена. Боксеру значительно легче достичь определенного уровня физической, технико-тактической готовности к соревнованию, чем достичь готовности психической. Знания по психологической подготовке в боксе разрознены, мало специфичны, что касается женского спорта и то вовсе сводятся к перечислениям психологическим особенностям и отличиям женщин и мужчин-боксеров.

На данный момент не утратила свою актуальность работы Худадова Н.А. (Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации. М., 1997) в которых автор раскрывает психологическую характеристику бокса, предлагает рекомендации по формированию личности боксера, воспитанию его воли, подчеркивает важность развития специализированных восприятий, психических процессов внимания, мышления, быстроты реакций, а также раскрывает мероприятия по психологической подготовке боксера к соревнованиям.

Накопленные в мужском боксе теоретические и практические знания по организации тренировочной и соревновательной деятельности не во всех случаях позволяют улучшать достижения в женском боксе. Современные подходы в подготовке женщин-боксеров, выглядят как гипотеза и требуют научного подтверждения.

Многие специалисты спортивной науки заявляют, что проблемы и их решение в спорте высших достижений вообще и в женском боксе высокого уровня в частности, следует проводить на основе полового диморфизма, который позволяет рассматривать различия в уровне спортивных результатов мужчин и женщин, а также специфику эффективной подготовки спортсменок с учетом и в комплексе их биологических, молекулярно-генетических и нейропсихологических особенностей (Грец И.А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2012.61 с.; Иорданская Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма): моногр. М.: Советский спорт, 2012. 256 с.; Torg J. Women and Sport // JAMA. 1984. V. 229, № 7. P. 765).

Специальная психологическая подготовка в женском боксе – важнейший вопрос и тренировочной и соревновательной деятельности, особенно когда это затрагивает тему снижения спортивного результата. Известной истиной для специалистов является то, что утомление сначала захватывает зоны ЦНС и только затем переходит на работу мышечной системы, поэтому чрезвычайно важным является аспект получения информации в текущий момент относительно ее психической работоспособности и актуального психического состояния.

В настоящее время во всех известных видах единоборств большое внимание отводится психологической подготовке, но, к сожалению единого взгляда, на данную точку зрения о ее содержании и методах у тренеров и специалистов недостаточно.

Лисицин В.В. (Лисицин В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107).С. 84–92) выделяет наиболее важные составляющие психологической подготовки в женском боксе. Первое – это совершенствовать некоторые необходимые для женщин-боксеров личностные свойства и в большей степени эмоционально-волевые черты характера. Второе – развитие психических процессов, а именно специфичного для бокса мышления, воображения, двигательной памяти, быстроты реакции, специализированных видов ощущений. Третье – формирование у женщин-боксеров эмоционально-психической готовности к выступлениям разного уровня (специальная психологическая подготовка).

Резюме: Современный спорт, как часть мировой культуры, представляет собой ценнейшую сферу деятельности человека, что обязывает ученых спорта исследовать и разрабатывать новые способы эффективного воздействия на психику спортсмена в целях совладания со стрессовыми условиями спортивной деятельности, а также в целях профилактики деструктивных последствий спортивной деятельности. Достигнутые успехи в области психологической подготовки спортсмена создают основу для целенаправленности усилий специалистов-психологов, однако, недостаточный уровень конкретных, структурированных программ специальной психологической подготовки в зависимости от специфики определенного вида спорта заметно тормозит уровень возможных спортивных побед, особенно когда вид спорта имеет гендерную составляющую. Специальная психологическая подготовка в женском боксе требует существенного дополнения и определенной спецификации с учетом индивидуальных психологических характеристик женщин-боксеров, при этом на

сегодняшний момент доступных репрезентативных исследований в этой области не достаточно.

ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН – БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

2.1 Цель и задачи исследования

Цель работы – разработать программу специальной психологической подготовки в женском боксе на основе выявленных психологических особенностей высококвалифицированных женщин-боксеров.

Задачи исследования:

1. Выявить психологические факторы, детерминирующие результативность женщин-боксеров в разработке программ специальной психологической подготовки.
2. Оценить и представить в комплексном виде личностные, когнитивные, эмоционально-волевые характеристики высококвалифицированных женщин-боксеров на предсоревновательном этапе.
3. Определить особенности психических состояний высококвалифицированных женщин-боксеров (по данным метода биоэлектрографии) в условиях соревновательной деятельности.
4. Разработать и экспериментально апробировать программу специальной психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров на основе учета комплекса их психологических особенностей (психологические и аппаратные методики).

2.2 Эмпирическая база исследования

Всего в исследовании приняли участие 51 высококвалифицированных боксеров женской и мужской сборной Казахстана по боксу. Для выявления специфичных гендерных особенностей высококвалифицированных боксеров, были выделены следующие группы:

1. мужчины-боксеры, члены сборной команды Казахстана (средний возраст 25,3) – 30 человек с разной весовой категорией
2. женщины-боксеры, члены сборной Казахстана (средний возраст 20,6 лет) – 21 человек с разной весовой категорией.

Для проведения формирующего эксперимента и оценки эффективности программы психологической подготовки в динамике (двукратно) была обследована группа высококвалифицированных женщин-боксеров в количестве 10 человек (средний возраст 20,6 лет).

2.3 Организация исследования

Исследование осуществлялось согласно плану работы автора-соискателя кафедры психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург из Казахстана, в период 2012-2017 г.г. Сбор экспериментального материала осуществлялся непосредственно на базе дислокации сборной Казахстана по боксу и в период сборов мужского и женского состава команд. Обработка полученных данных, анализ, апробация эмпирических материалов, а также публикация результатов исследования, подготовка текста диссертации на русском языке были

осуществлены автором при поддержке и консультациях преподавателей кафедры психологии, кафедры теории и методики бокса.

Этапы исследования:

1. Теоретико-методологический этап заключался в проведении анализа научной проблемы специальной психологической подготовки в профессиональном женском боксе, анализе доступной научной литературы по теме исследования (ноябрь 2012 – сентябрь 2013 г.г.).

2. Этап выбора и обоснования объективных методов для проведения научного исследования (октябрь 2013 – февраль 2014 г.г.).

3. Этап сбора и статистической обработки эмпирических данных (март 2014 – март 2015 г.г.).

4. Разработка, реализация и апробация программы специальной психологической подготовки в женском боксе (апрель 2015-сентябрь 2016 г.г.).

5. Написание научных статей, подготовка текста диссертации (октябрь 2016 – октябрь 2017 г.г.).

Эмпирический этап проводился согласно выполнению целей и задач исследования.

2.3.1 Методы исследования

1. Теоретический анализ и обобщение данных научной литературы:

На всех этапах исследования осуществлялся анализ научной, методической и учебно-методической литературы. Были изучены монографии, авторефераты диссертаций, статьи в научных журналах, а также электронные ресурсы по изучаемой теме. Изучение теоретических источников позволило выявить и конкретизировать состояние изучаемой научной проблемы. Всего было проанализировано 187 источника литературы, из них 47 на иностранном языке.

2. Психологическое наблюдение:

На этапе сбора эмпирических данных проводилось целенаправленное отслеживание проявлений психики спортсменов в определенных условиях, при этом исследователь не вмешивался в наблюдаемое явление и лишь описывал его как можно более объективно. Психологическое наблюдение включало в себя тестирование индивидуально-психологических характеристик и особенностей психических состояний женщин-боксеров, сравнительных анализ их характеристик с мужчинами-боксерами для выявления их специфических особенностей.

3. Психолого-педагогический эксперимент:

На этапе сбора данных с исследуемыми группами проводился констатирующий естественный эксперимент, когда были выявлены новые научные данные относительно индивидуально-психологических особенностей изучаемых групп, а также актуально психическое состояние женщин-боксеров на предсоревновательном этапе.

На этапе разработки и апробации программы специальной психологической подготовки применялся формирующий (психолого-педагогический) эксперимент, который заключался в том, что группа высококвалифицированных женщин-боксеров проходила обучение и формирование психологических качеств и навыков, позволяющих им быть эффективней в соревновательной борьбе (специальная психологическая подготовка).

Для получения качественных и достоверных научных данных вначале было проведено пилотное исследование, затем собственно эксперимент и апробация эффективности предлагаемой программы.

Программа специальной психологической подготовки включала вводный, основной и заключительный этап и соответствовала тренировочному и предсоревновательному этапам. Подробно данная программа изложена в главе 4.

На всех этапах исследования для уточнения различных проблемных вопросов в практике бокса применялся метод опроса в виде интервью и бесед со специалистами, а также исследуемыми спортсменами.

2.3.2 Методы математической статистики.

Статистический анализ данных был осуществлен с использованием прикладного пакета статистических программ Statistica, v 7.0. В связи с тем что распределение практически всех количественных показателей исследования было довольно далеко от нормального, для сравнения групп исследования использовались методы непараметрической статистики — тест Вилкоксона для сравнения зависимых выборок, а также U-тест Манна-Уитни.

Для оценки корреляционных взаимосвязей использовались коэффициенты корреляции Спирмена. При описании показателей в группах в качестве характеристик положения и рассеяния использовались среднее значение и ошибка среднего. Для оценке статистической значимости различий, учитывая большое число параллельных сравнений и исходя из принципа множественных сравнений в качестве порогового было взято значение $p=0,05$.

При корреляционном анализе связь между параметрами оценивали как сильную при абсолютном значении коэффициента корреляции $r > 0,70$, имеющую среднюю силу - при r от 0,69 до 0,3, и как слабую - при $r > 0,29$ (Боровиков В.П., Боровиков И.П. СТАТИСТИКА – статистический анализ и обработка данных в среде Windows.М.:Филинь, 1998.608 с.).

Метод сбора данных исследования производился адекватно поставленным целям, полу, возрасту спортсменов и проводился с помощью комплекса психологических и аппаратных методик.

Выбор методов исследования производился адекватно поставленным целям, возрасту испытуемых, а также условиям проведения эксперимента, проводился с помощью следующих психодиагностических методов и средств:

- I. Психологические методы сбора данных исследования (см. приложение А).
- II. Аппаратные методы сбора данных исследования (см. приложение Б).

ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ В УСЛОВИЯХ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

3.1 Личностные характеристики высококвалифицированных женщин-боксеров

Бокс как вид спорта предъявляет высокие и специфические требования к личностным особенностям спортсмена. Построение психологической подготовки к соревновательной борьбе в женском боксе должно строиться на индивидуально-психологических особенностях каждой конкретной высококвалифицированной спортсменки. Воспитание личности через избранный вид спорта, в частности бокс – это сложный процесс, который оптимально может быть решен совместными усилиями тренера, спортсмена, спортивного психолога и других специалистов.

При рассмотрении личностного профиля полученных средних значений по высококвалифицированным женщинам-боксерам, можно выделить следующие особенности, с учетом измерения факторов в условных единицах «стенах», которые были распределены по биполярной шкале с крайними значениями от 1 до 10 (Рисунок 1).

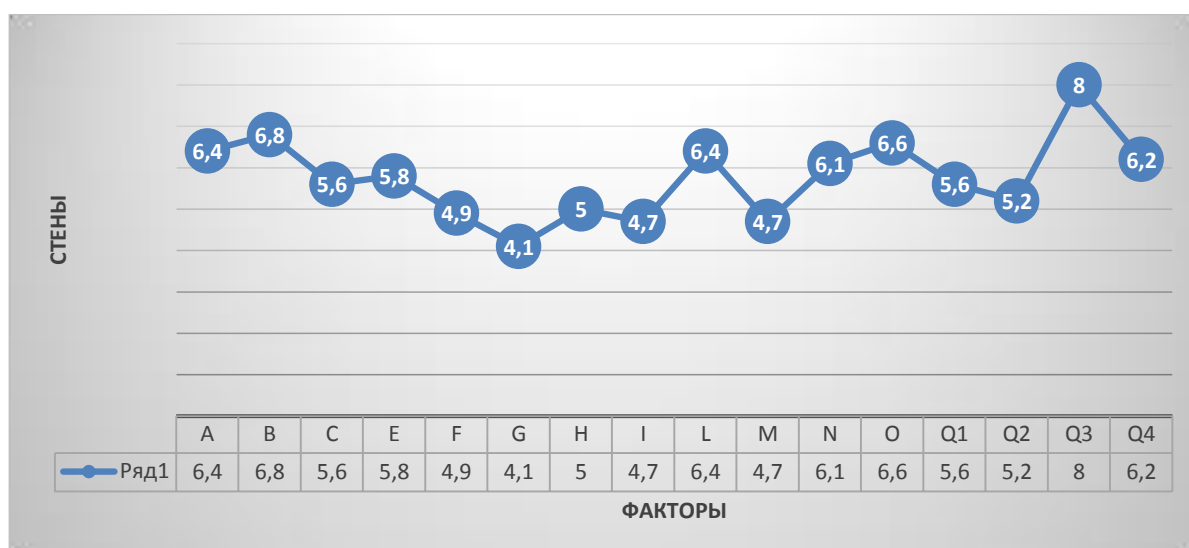


Рисунок 1- Личностный профиль высококвалифицированных женщин-боксеров сборной команды Казахстана (n=21)

При этом к первой половине шкалы со значениями от 1 до 5,5 баллов с присвоением отрицательного знака были отнесены такие факторы как фактор «F» ($4,9 \pm 0,45$), в проявлении отрицательных значений обозначаемый как «сдержанность», что характеризует женщин – боксеров как довольно молчаливых, неразговорчивых людей, достаточно рассудительных, но склонных быть пессимистичными в восприятии действительности. О неустойчивости психоэмоциональной сферы высококвалифицированных женщин боксеров говорит фактор «G» также в проявлении отрицательных значений ($4,1 \pm 0,45$), характеризует подверженность девушек чувствам, переменчивость настроения, иногда несогласием с общепринятыми в обществе моральными нормами, склонностью потакать своим желаниям, независимостью в том числе и по отношению к своим обязанностям. Об эмоциональной неустойчивости в личностном аспекте говорит и отрицательный фактор «H» (тректия). Девушки-боксеры могут быть часто просто не уверены в своих силах, при общении робки и застенчивы, при этом очень быстро могут реагировать на опасность. Обладали повышенной чувствительностью к угрозе ($5,0 \pm 0,59$).

Суровость, рассудочность, мужественность, твердость и практичность женщин-боксеров определена сочетанием факторов «I» «←→» «Харрия» ($4,7 \pm 0,51$) и «M» «←→» «Праксерния» ($4,7 \pm 0,7$).

Потребность в групповой поддержке, повышенная «социабельность», ориентир на социальное одобрение (фактор Q2 «←» «Зависимость от группы» $5,2 \pm 0,57$) – качество которое важно использовать в групповых вариантах психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров.

Полярных значений с положительным знаком по личностному профилю женщин-боксеров оказалось значительно больше (факторы «А», «В», «С», «Е», «L», «N», «O», «Q1», «Q3», «Q4»), что обусловило следующую личностную характеристику: открытость, доброта («+» «Аффектотимия» - $(6,4 \pm 0,61)$), при этом высокая сообразительность, проницательность и общий интеллектуальный уровень, часто хорошая эрудиция («+» «Высокий интеллект» - $(6,8 \pm 0,82)$); выдержанность, работоспособность, эмоциональная зрелость женщин-боксеров подчеркивают положительные значения по «силе Я» - $(5,6 \pm 0,45)$; «+» «Доминантность» $(5,8 \pm 0,24)$ указывает на доминирование, властность, напористость, иногда грубость и враждебность, бунтарство спортсменок, усугубляется в некоторых ситуациях фактором «+» «Протенсии» $(6,4 \pm 0,56)$ т.е. подозрительностью, ревнивостью, обращенность интересов только на самого себя; честолюбие в сочетании с гибкостью и расчетливостью характеризует девушек-боксеров в их дипломатичности $(6,1 \pm 0,31)$; «+» «Гипотимия» $(6,6 \pm 0,47)$ с частым переживанием чувства вины, тревоги и «нехороших» предчувствий, депрессивностью обращает спортивного психолога к работе с данными негативными состояниями в предсоревновательной подготовке; «+» «Радикализм» $(5,6 \pm 0,60)$ отвечает за творческое начало высококвалифицированных женщин-боксеров, склонность их к эксперименту, некое свободомыслие явно говорит о твердости натуры и сформировавшемся спортивном характере спортсменок; наивысшие в личностном профиле баллы по фактору «Q3» - $8,0 \pm 0,42$, а также положительные значения по фактору «Q4» - $6,2 \pm 1,14$ («+» «высокая эго-напряженность») добавляет и убеждает в наличии у девушек «спортивного характера», т.к. положительные значения этого фактора говорят о высокой степени волевого контроля, развития самоконтроля, контроля своих эмоций и поведения, целенаправленности, высокой степени мотивации

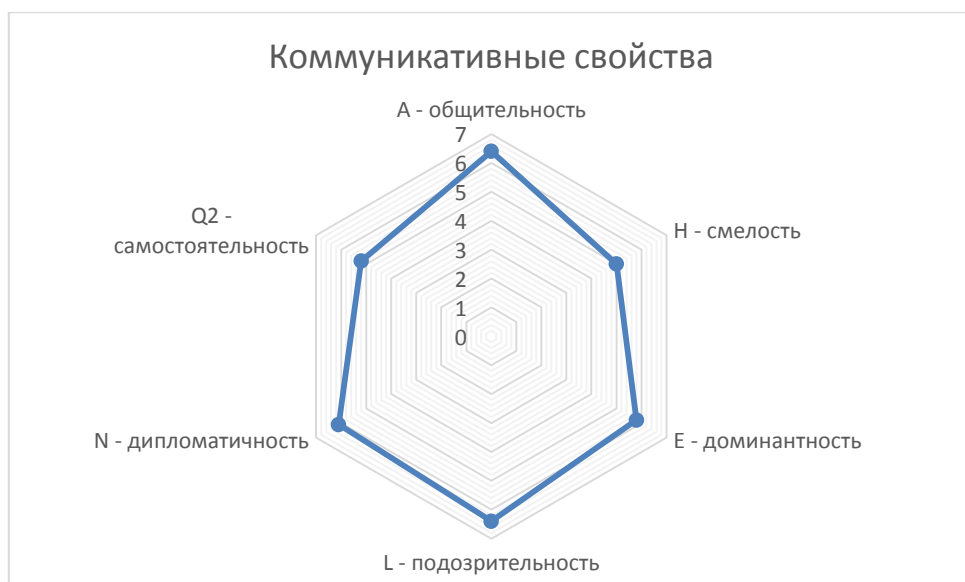
достижения и лидерской эффективности, высокую степень энергичности, несмотря на утомление.

При интерпретации полученных результатов использовались значения не только выраженности отдельных факторов, но и их сочетания, которые образовали симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных личностных свойств. При этом учитывались не только полюсные значения факторов, но и средние значения.

Коммуникативные свойства личности и их развитость наиболее важны в командных видах спорта, однако высокий уровень общительности добавляет высококвалифицированному спортсмену – единоборцу возможности взаимодействовать с тренером, с членами команды, в период сборов, а также при публичных мероприятиях и интервью (Рисунок 2).

«Симптомокомплекс» коммуникативных свойств, полученных нами при интерпретации 16 PF – опросника показывает достаточно развитый уровень данных качеств особенно в чертах оценки степени общительности (фактор А), критичного отношения к окружающим (фактор L), а также дипломатичности (фактор N).

Интеллектуальный уровень спортсмена неразрывно связан с его квалификацией, многочисленные исследования в области связи уровня интеллектуальных качеств и результата в спорте это доказали (Кроль В.М. Психофизиология человека. СПб.: Питер, 2003. 304 с.).



**Рисунок 2 - Коммуникативные свойства личности
высококвалифицированных женщин-боксеров (n=21)**

В нашем исследовании это подтвердилось в проявлении прежде всего фактора «В» у высококвалифицированных женщин-боксеров, а также высокой степени восприимчивости к новому и креативности (фактор Q1) (Рисунок 3).

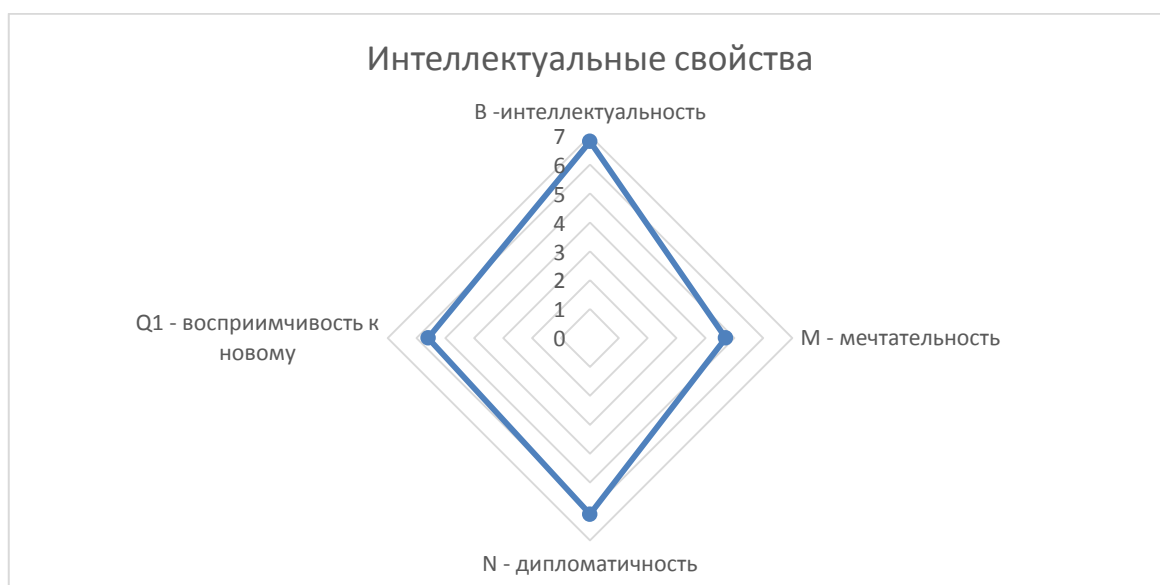


Рисунок 3 - Интеллектуальные свойства высококвалифицированных женщин-боксеров (n=21)

Смещение лепестковой диаграммы в область факторов, отвечающих за тревожность и эмоциональную напряженность в группе женщин-боксеров, показывает необходимость психологической подготовки в этой сфере (Рисунок 4).



Рисунок 4 - Эмоциональные свойства высококвалифицированных женщин-боксеров (n=21)

Противоречивость регуляторных свойств личности высококвалифицированных спортсменов-боксеров проявляется достаточно высокой степенью самодисциплины, которая является ведущим пиком личностного профиля по 16 PF и при этом низким «супер-эго» с чертами сниженной ответственности, беспринципностью в некоторых вопросах, склонностью потакать своим сиюминутным желанием (Рисунок 5). Данное обстоятельство требует более детального разбора и должно быть отражено в организации программы по психологической подготовке.

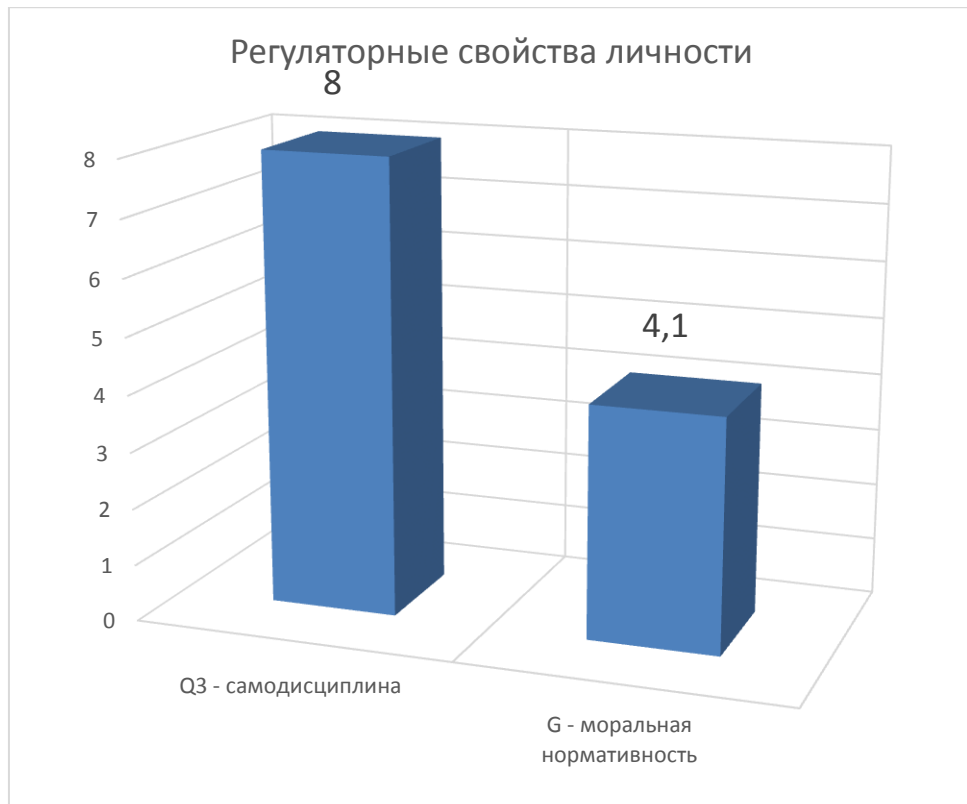


Рисунок 5 -Регуляторные свойства личности высококвалифицированных женщин-боксеров (n=21)

Данное обстоятельство требует более детального разбора и должно быть отражено в организации программы по психологической подготовке.

3.2 Особенности когнитивной сферы и психоэмоциональных состояний высококвалифицированных женщин-боксеров в условиях подготовки к соревнованиям

3.2.1 Специфика когнитивной сферы женщин-боксеров накануне соревнований

Учет когнитивного компонента предстартовых состояний требует анализа уровня психических процессов. Для констатации этих особенностей женщин-боксеров нами анализировались показатели пробы Шульте в группе женщин и мужчин сборной команды Казахстана по боксу.

Для диагностики таких свойств внимания, а именно концентрации и устойчивости, применялся анализ 5-ти проб по методике Шульте и интерпретация динамики умственной работоспособности (рисунок 6).

График динамики умственной работоспособности у спортсменов обеих групп соответствовал нормостеническому типу, когда после вработывания и частичного ухудшения результатов на 3-й пробе (43 сек.) у женщин и уже на 2-й пробе (46 сек) у мужчин идет процесс неуклонного улучшения результатов по 4-ой и 5-ой пробам (Рисунок 6).

Следует отметить что женщины – боксеры лучше справляются с выполнением умственных задач, связанных с концентрацией внимания, чем мужчины-спортсмены, а также у мужчин к выполнению последней пробы было отмечено существенное увеличение времени на выполнение когнитивной задачи.

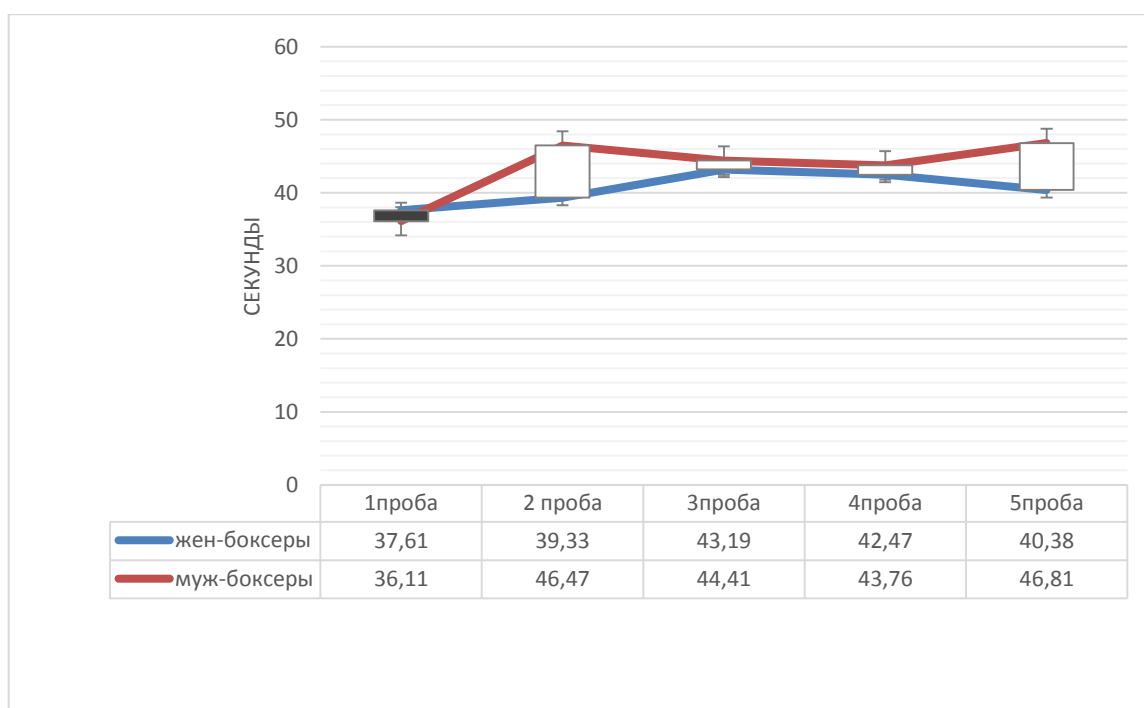


Рисунок 6 -Динамика умственной работоспособности женского и мужского состава сборной команды Казахстана по боксу (по пробе Шульте) (n=51).

Эффективность работы (ЭР) как показатель оценивающий концентрацию и устойчивость внимания выборки высококвалифицированных женщин – боксеров и мужчин – боксеров показала высокий уровень развития данных качеств. Так при средней норме значений эффективности работы 40-50 секунд, у женщин это значение занимало максимально лучшее значение этого диапазона (40,63 секунд), у мужчин соответственно – 42,29 секунды (Рисунок 7).

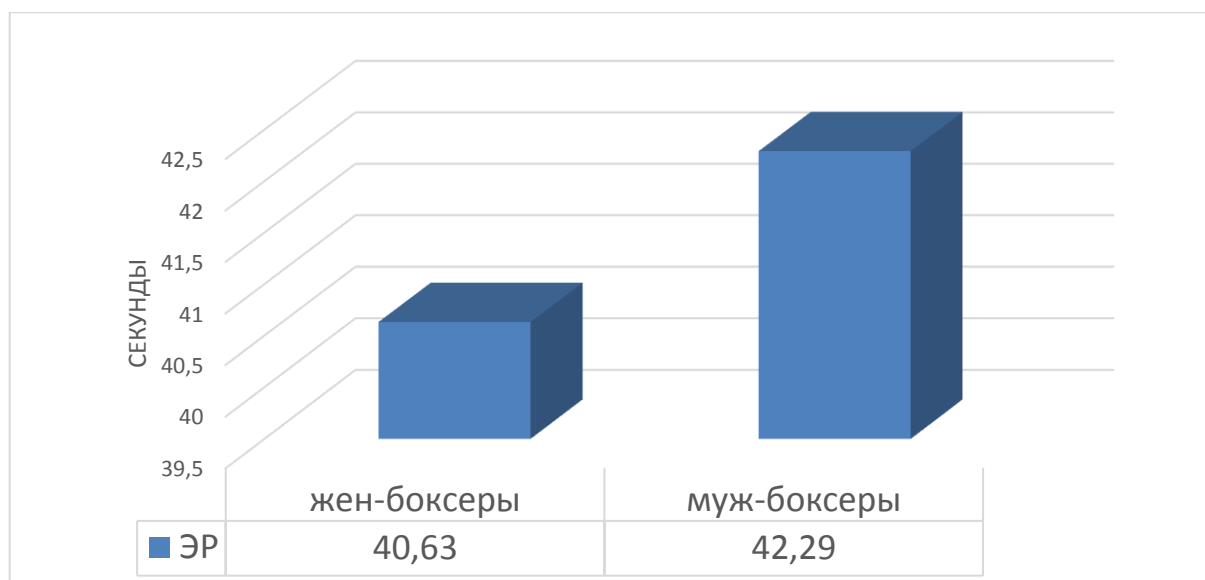


Рисунок 7 - Параметры эффективности работы по пробе Шульте у мужчин и женщин сборной команды Казахстана (сек), (n=51)

Врабатываемость женщин-боксеров находилась на достаточном уровне, но была статистически менее выражена, чем в группе мужчин-боксеров (рисунок 8).

Полученные данные свидетельствуют о достаточно хорошей предсоревновательной готовности женщин-боксеров в предстартовом периоде и прогнозируют быстрое включение в двигательную задачу и общую соревновательную готовность, при этом мужчины – боксеры находятся в этом смысле в лучшей форме.

По параметру психической устойчивости, можно отметить те же тенденции: в целом параметр психической устойчивости как основной маркер когнитивной готовности к соревнованиям достаточен и в женском и в мужском составе сборной по боксу, однако у женщин он несколько ниже чем у мужчин-спортсменов накануне старта.

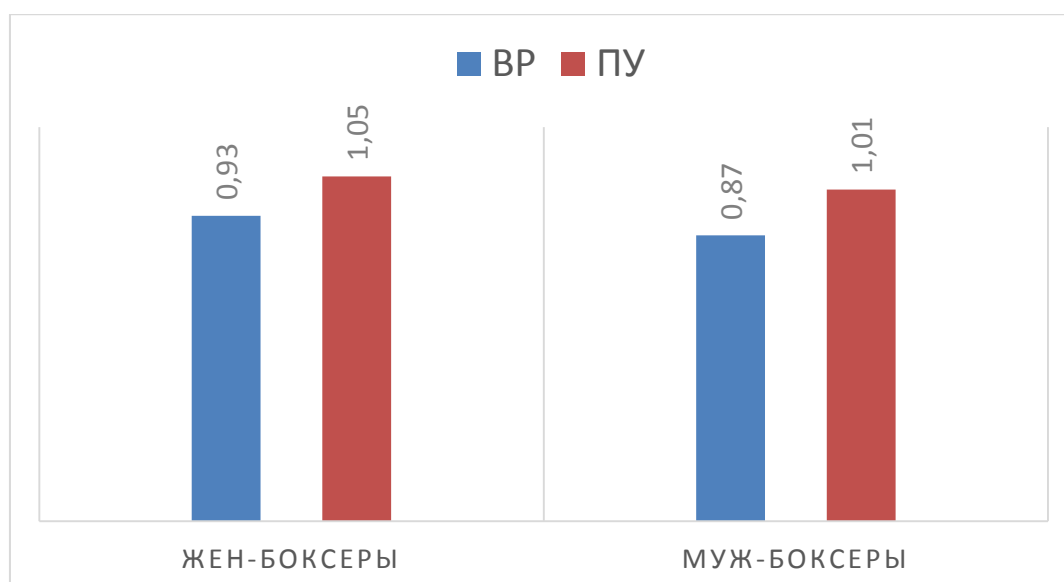


Рисунок 8 - Параметры вработываемости и психической устойчивости по пробе Шульте у мужчин и женщин сборной команды Казахстана (у.ед.), (n=51)

Данное обстоятельство в сопоставлении с результатами соревнований следует учитывать в организации психологической подготовки в женском боксе.

3.2.2 Оценка психоэмоционального состояния женщин-боксеров в условиях соревнований

Для оценки психоэмоционального состояния высококвалифицированных боксеров применялся тест Люшера с вычислением показателей: стандартное отклонение от аутогенной нормы, вегетативный коэффициент, гетерономность-автономность, концентричность-эксцентричность, вегетативный баланс, работоспособность, личностный баланс, показатель стресса.

Психоэмоциональное состояние в период соревнований зачастую является определяющим. У женщин-боксеров был диагностирован средний уровень

непродуктивной нервно-психической напряженности, когда спортсменка справляется с разработанными целями соревновательной борьбы, при этом способна преодолевать усталость с помощью волевых усилий, однако в непосредственной деятельности просматривается длинный шлейф сниженной работоспособности (Таблица 2). Мужчины-боксеры значимо статистически отличались от женщин в сторону большей непродуктивности нервно-психического напряжения.

Таблица 2 -Параметры психоэмоциональной сферы у боксеров-профессионалов в предстартовой ситуации (по тесту Люшера), $\bar{X} \pm m$

Параметры	Женщины – боксеры(n=21)	Мужчины-боксеры (n=30)	p
Суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО)	14,0 \pm 1,20	15,01 \pm 0,52	p<0,05
Вегетативный коэффициент (ВК)	1,2 \pm 0,15	1,51 \pm 0,22	-
Гетерономность-автономность	-1,0 \pm 0,51	0,7 \pm 0,78	p<0,05
Концентричность-эксцентричность	2,01 \pm ,25	2,5 \pm 1,36	p<0,05
Вегетативный баланс (ВБ)	-3,5 \pm 1,45	-3,76 \pm 1,53	-
Работоспособность	10,5 \pm 0,72	10,36 \pm 0,74	-
Личностный баланс (ЛБ)	-1,5 \pm 0,75	-0,43 \pm 0,86	-
Показатель стресса	14,9 \pm 1,45	18,4 \pm 2,29	p<0,05

Следует отметить довольно большой разброс данных по группе параметра СО – от 1,2 до 19,0, что характеризует неоднородный состав команды женщин-боксеров по данному показателю, характеризующему непродуктивную нервно-психическую напряженность. Учет индивидуальной готовности к соревнованиям обязателен, в связи с этим требуется нивелировка нервно-психической напряженности женщин-боксеров в психологической подготовке к соревнованиям.

Для женщин-боксеров команды Казахстана характерна мобилизованность, установка на активное действие, с оптимальным уровнем психических ресурсов. В экстремальной соревновательной ситуации у женщин-боксеров была вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, достаточно высокая целесообразность и успешность действий (ВК - 1,2 балла). При этом количественные отклонения по группе данных не велики, что говорит об однородном уровне мобилизованности на активное действие высококвалифицированных женщин-боксеров.

Женщины-боксеры по показателям проективного теста Люшера в большинстве своем обнаружили автономность личностной структуры. Для женщин-боксеров были характерны черты независимости, активности, склонностью к доминированию, стремлению к самоутверждению (автономность - $(-1,0 \pm 0,51)$), при этом имеются признаки концентрации девушек на собственных проблемах. Мужчины – боксеры достоверно более зависимы от мнения окружающих, более чувствительны. При этом большинство девушек-спортсменок обладали сбалансированностью личностных свойств ($-1,5 \pm 0,75$), тогда как мужчины накануне соревнований были личностно неустойчивы и склонны к перепадам в настроении и мотивации.

Параметры вегетативного баланса для всех исследованных боксеров сборной команды Казахстана находились в зоне преобладания тонуса парасимпатической нервной системы, когда работа организма направлена на восстановление сил, сбережение ресурсов. В связи с этим можно предположить

утомление участников сборной и мужской, и женской, с элементами перетренированности. На это же указывает показатель работоспособности - медиана 10,5 баллов, у женщин и 10,36 у мужчин, что говорит о низкой работоспособности. При этом показатель стресса находится на среднем уровне (в диапазоне до 20 по медиане), что означает лишь тенденцию к образованию стресса, при этом у мужчин он был существенно и достоверно статистически выше.

3.3 Специфика психофизиологических характеристик высококвалифицированных женщин-боксеров (по данным ГРВ биоэлектрографии) в условиях соревновательной деятельности

Всего в данном исследовании принимали участие 51 человек, это высококвалифицированные женщины-боксеры (средний возраст 20,6 лет) сборной команды Казахстана. Мужчины-боксеры, члены сборной команды Казахстана (средний возраст 25,3) – 30 человек с разной весовой категорией

Исследование проводилось непосредственно в месте дислокации команды в условиях соревновательного процесса.

Для оценки психофизиологического состояния перед стартом использовался метод газоразрядной визуализации (параметры энергетический потенциал, стрессовый фон, балл ГРВ).

Многочисленные исследования в психологии спорта начиная с 1996 года, показали объективность подхода к изучению психофизиологических процессов высшей нервной деятельности с помощью метода ГРВ. В основе «эффект Кирлиан», который отражает биополевые свойства человека и более подробно разработан как метод биоэлектрографии описанном К.Г. Коротковым у

спортсменов различной специализации (Коротков К. Г. Принципы анализа в ГРВ биоэлектрографии. СПб.: Реноме, 2007. 286 с.; Психофизиологические корреляты успешности соревновательной деятельности спортсменов олимпийского резерва / П.В. Бундзен, К.Г. Коротков, А.К. Короткова, В.А. Мухин, Н.С. Прияткин // Физиология человека. 2005.Т. 31, № 3.С. 316–323).

Уровень психофизиологического состояния женщин-боксеров сборной команды республики Казахстан определялся незадолго до старта и показал достаточно высокую степень психофизиологической готовности к соревнованиям (Таблица 3). Спортсменкам был присущ достаточный энергетический резерв (68,3 %) - значение стрессового фона у женщин-боксеров находилось в разбросе от 3,3 до 6,7 баллов. Данное обстоятельство позволило сделать предположение об оптимальном уровне готовности девушек-боксеров к соревнованию, когда сила эмоционального возбуждения находится в среднем значении (4,9 из 10 баллов).

У мужчин сборной команды Казахстана энергетический потенциал был достоверно ниже (61,7±3,62) при этом мужчины в большей степени переживали стресс. Данное обстоятельство подчеркивает необходимость целенаправленного психологического сопровождения для эффективного соревновательного процесса в боксе.

Таблица 3 - Особенности параметров газоразрядной визуализации у боксеров-профессионалов в предстартовой ситуации, $\bar{X} \pm m$

Параметры	Женщины-боксеры (n=21)	Мужчины-боксеры (n=20)	p
Энергетический потенциал (%)	68,3±3,25	61,7±3,62	p<0,05
Стрессовый фон (балл)	4,9±0,29	5,29±0,28	-
Балл ГРВ (балл)	7, 0±0,31	6,7±0,36	-

Исследования, проведенные на достаточно большом контингенте высококвалифицированных спортсменов по данным литературы, свидетельствуют о комплиментарной зависимости параметров БЭО – грамм как для генотипа А определяющего предрасположенность к высшим достижениям в видах спорта на выносливость (Human gene for physical performance / Н.Montogemery [etal.] // Nature. 1998. Vol. 393.P.221), так и актуального сенсомоторного потенциала спортсмена.

Простота проведения измерений ГРВ-грамм, доступность и мобильность аппаратуры позволяют проводить измерения и в условиях соревнований, и в динамике психологической подготовки спортсменов-олимпийцев, а также расширяет и дополняет возможности объективной психодиагностики в спорте высших достижений.

3.4 Корреляты психологических и психофизиологических показателей женщин-боксеров на этапе высшего спортивного мастерства

3.4.1 Взаимосвязь личностных особенностей с возрастом и уровнем квалификации в группе высококвалифицированных женщин-боксеров

Спорт высших достижений всецело направлен на результативность спортсмена. Проведение психологических исследований в спорте высших достижений предполагает поиск коррелятов между психологическими и чаще всего личностными особенностями и уровнем спортивной результативности. В

качестве достаточно константной спортивной результативности нами для анализа брался уровень спортивной квалификации. В частности, в нашем исследовании принимали участие высококвалифицированные женщины-боксеры с разным уровнем спортивной квалификации: 50% исследуемой выборки составляли мастера спорта международного класса (МСМК), 20% - мастера спорта, 10% - кандидаты в мастера спорта и 20% - спортсменки, имеющие 1 разряд.

Предпринятый нами корреляционный анализ показал наличие разнонаправленных взаимосвязей средней силы (рисунок 9). Наибольшую по силе корреляцию и отрицательную по знаку представляла собой связь фактора личностного профиля с уровнем спортивной квалификации ($R = -0,50$).

Чем выше значение эмоциональной напряженности спортсменки занимающейся боксом профессионально с чертами излишней раздражительности, повышенной мотивации, излишнего возбуждения тем ниже оказывался уровень спортивной квалификации. Данное обстоятельство указывает на возможности психологической подготовки с формированием адекватной мотивации к спортивным достижениям, устранением излишней раздражительности и чрезмерной значимости результата, т.к. все это неоправданно в значениях, превосходящих оптимальный уровень боевой готовности к соревнованиям.

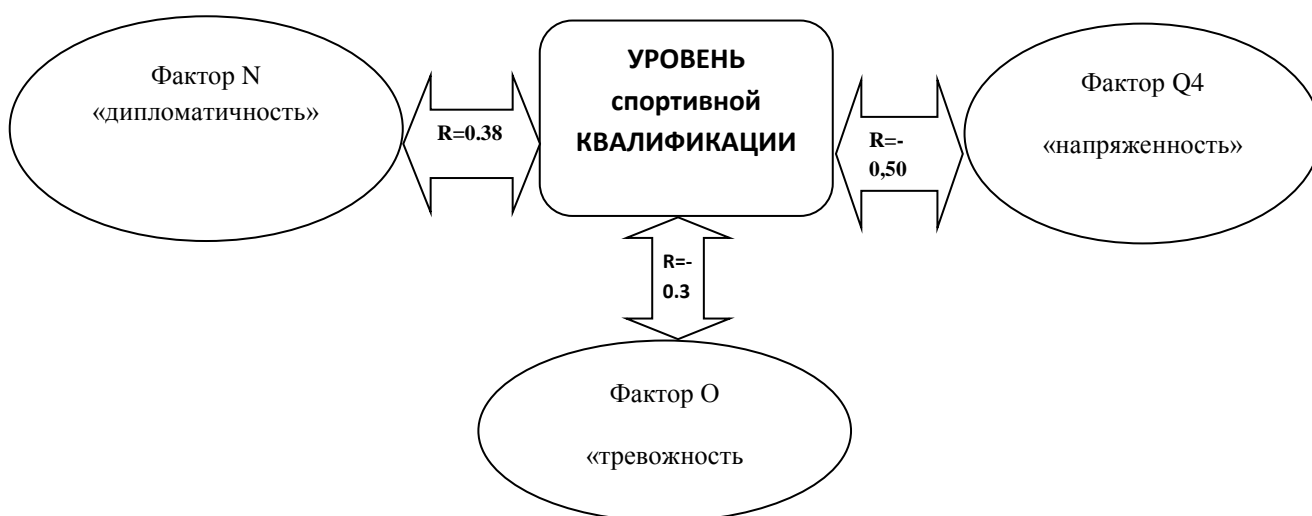


Рисунок 9 - Взаимосвязь уровня спортивной квалификации с факторами личностного профиля

«Дипломатичность» фактор из симптомокомплекса коммуникативных качеств напрямую была взаимосвязана с уровнем спортивной квалификации (корреляция средней силы).

Параметр «тревожности» как фактора личностного профиля отрицательно связан с уровнем спортивной квалификации. Данное обстоятельство достаточно объяснимо и является распространенной проблемой в спорте высших достижений, находится практически полностью в плоскости наших задач исследования.

Приступая к психологической коррекции важно понимать не только психологические параметры объекта психокоррекции, но и его социальные качества. Нами проанализирован возраст высококвалифицированных женщин-боксеров во взаимосвязи с чертами личности и уровнем спортивной квалификации. При этом достаточно непредсказуемым явилась полученная отрицательная взаимосвязь средней силы ($R = -0,30$) между возрастом и уровнем спортивной квалификации, т.е. чем меньше возраст женщины-боксера, тем выше уровень спортивной квалификации. Вероятно, спортивные достижения в женском боксе складываются чаще в начале спортивной карьеры. Однако наличие корреляции незначительной силы, требует дальнейшей проверки (рисунок - 10).

Личностные параметры, которые вошли в корреляционную плеяду с возрастом были фактор Н «смелость в социальных контактах» ($R = 0,68$), фактор «общительности» ($R = 0,46$), при этом напрямую были связаны с возрастом участниц исследования. Таким образом, именно с возрастом девушки, занимающиеся женским боксом, профессионально становятся более коммуникабельными, раскованными и открытыми для различных социальных контактов. Тогда как эмоциональная чувствительность, нежность, эмпатичность и уровень общей осведомленности (фактор В) свойственен в большей степени юным спортсменкам чем более зрелым.

Данные обстоятельства стоит расценивать как тенденцию, т.к. сила корреляций является небольшой (средняя) силы.

Таким образом, анализ личностного профиля показал, что качества эмоционального и коммуникативного паттерна являются прицельной мишенью для осуществления психологической подготовки в группе высококвалифицированных женщин-боксеров.

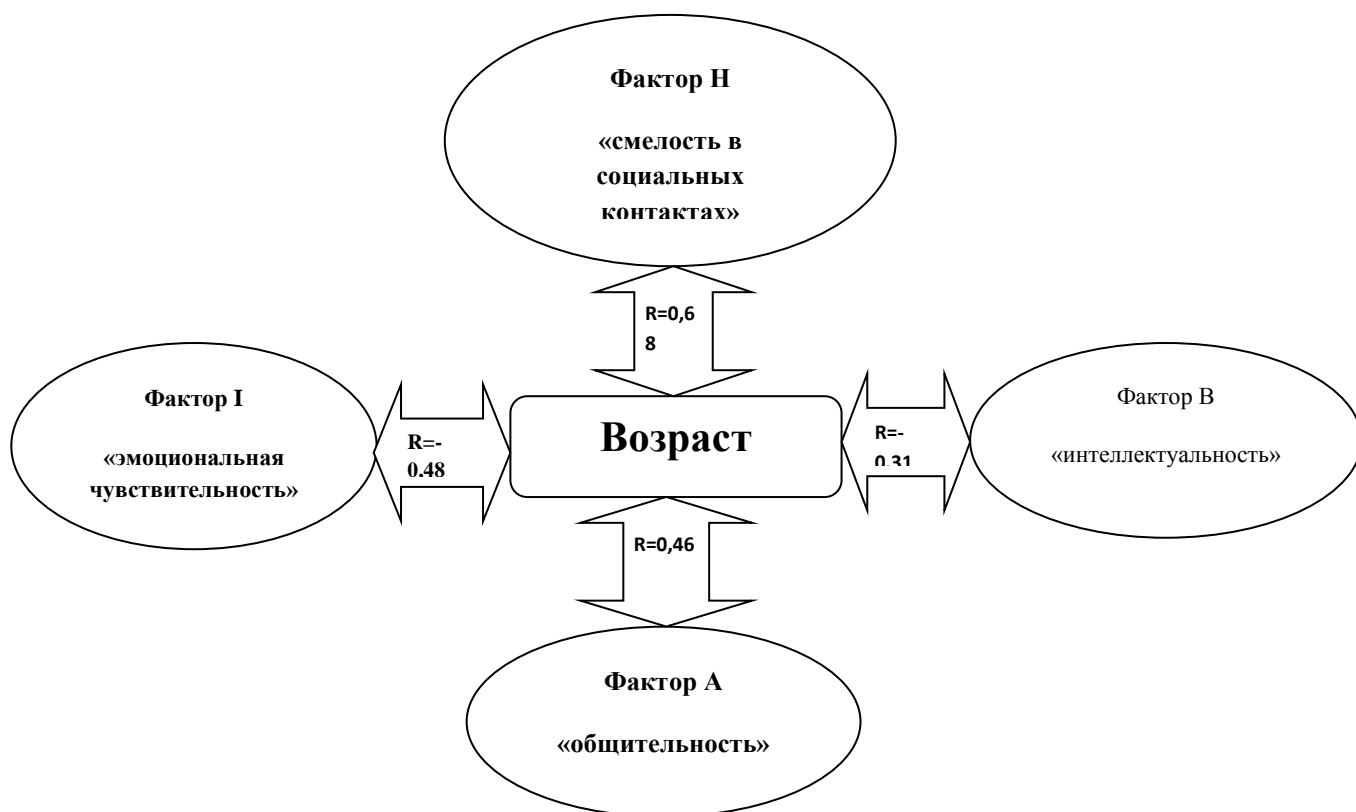


Рисунок 10 -Взаимосвязь возраста высококвалифицированных спортсменок с факторами личностного профиля.

3.4.2 Анализ взаимосвязей психофизиологической, когнитивной и психоэмоциональной готовности женщин-боксерокв соревновательному процессу

Задача комплексного анализа параметров исследования предполагает изучение взаимосвязей изучаемых параметров психофизиологической,

когнитивной и психоэмоциональной готовности высококвалифицированных женщин-боксеров к соревновательному процессу.

Обозначенная задача требует решения для поиска наиболее информативных показателей определяющих психологическую соревновательную готовность, посредством корреляционного анализа всех изучаемых параметров, интерпретация которого приводится на рисунок 11.

Рассмотрим вначале структуру корреляций в группе высококвалифицированных женщин-боксеров. Наибольшая информативность используемого комплекса методик была выявлена у параметров метода ГРВ (энергетический потенциал, стрессовый фон), а также параметра вегетативный баланс (тест Люшера) и вработываемости по пробе Шульте. Максимально информативным показателем, набравшим самое большое количество значимых статистически корреляционных связей, оказался показатель вегетативного баланса, который характеризовал преобладание на момент исследования тонуса симпатической либо парасимпатической системы. При этом, чем выше показатель вегетативного баланса, т.е. его устремленность к преобладанию симпатической нервной системы тем выше оказался энергетический потенциал по ГРВ-граммам, его бальность и меньше стрессовый фон спортсменок ($R=-0,56$), а также чем в большей степени у спортсменок-женщин доминирует симпатическая нервная система, тем лучшую психическую вработываемость в деятельность они демонстрируют.

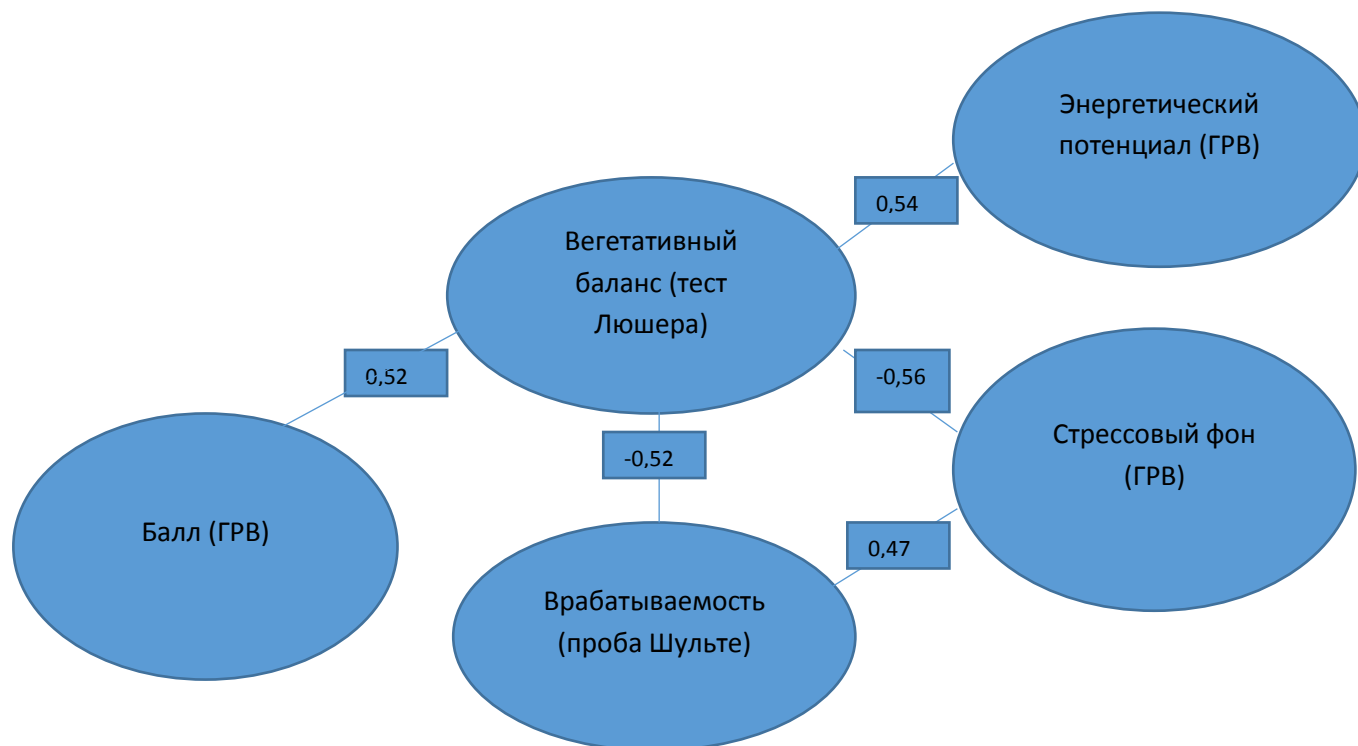


Рисунок 11 - Анализ взаимосвязей психологических показателей у женщин-боксеров в предстартовом этапе.

Специфическое сочетание наиболее информативных показателей психологической готовности высококвалифицированных женщин-боксеров по данным представленного анализа показывает необходимость учета психофизиологических показателей (ГРВ-показатели), когнитивных и психоэмоциональных параметров в оценке предсоревновательной психологической готовности женщин-боксеров.

В дополнение к анализу взаимосвязей женской сборной по боксу был предпринят анализ психофизиологической, психоэмоциональной и когнитивной сферы высококвалифицированных мужчин-боксеров (Рисунок 12).

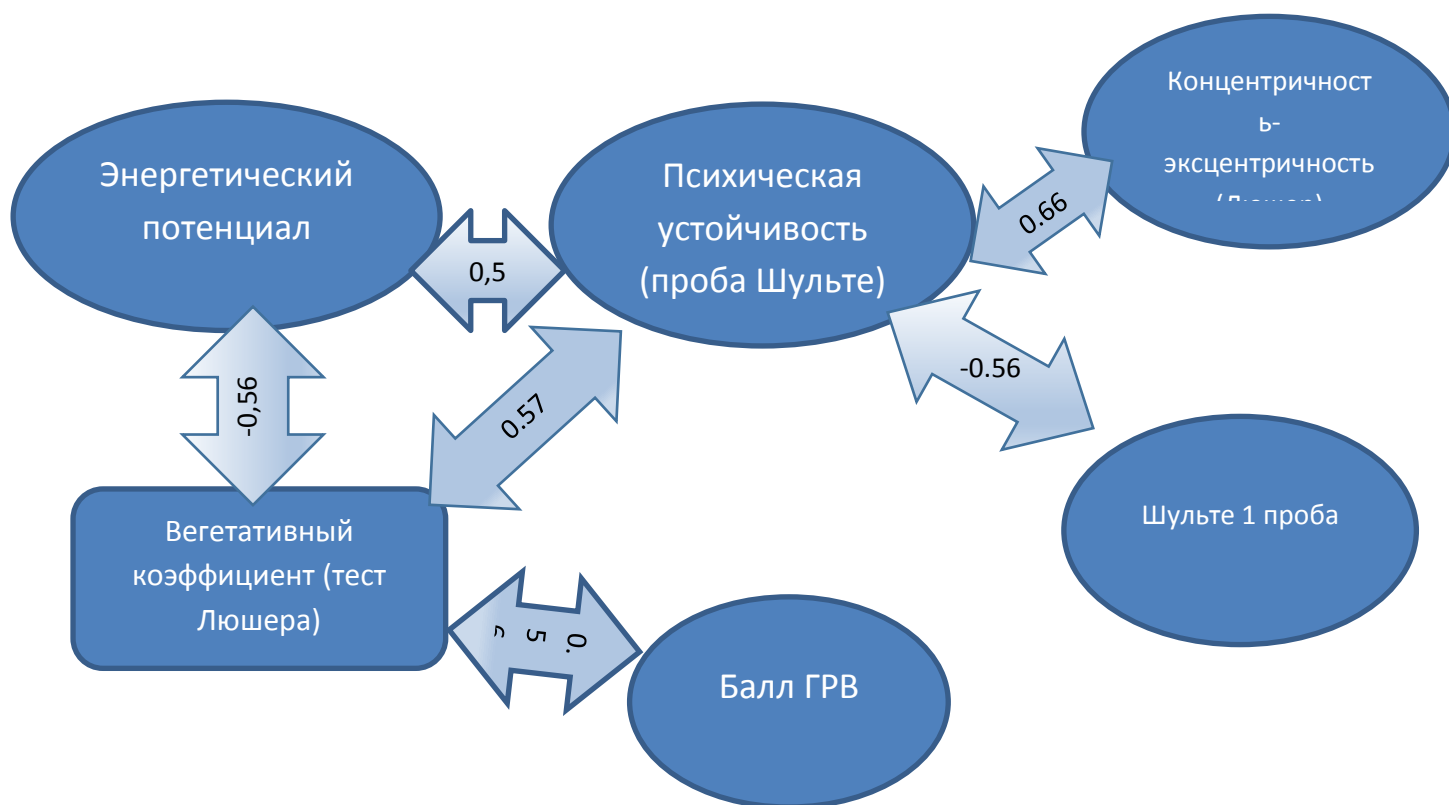


Рисунок 12 - Анализ взаимосвязей психологических показателей у мужчин-боксеров сборной команды Казахстана

На данном рисунке видно, что значения ГРВ-грамм составляют наибольшую информативность, при этом системообразующим параметром по силе корреляционных влияний оказался показатель психической устойчивости (проба Шульте). На данный параметр влияют и психоэмоциональные показатели, такие как вегетативный коэффициент (доминирование симпатической либо парасимпатической нервной регуляции), концентричность на собственных интересах либо интересах команды, так и психофизиологическая готовность в параметрах энергетического потенциала и балла ГРВ. Причем наибольшая по силе корреляция ($R=0,66$) указывает на необходимость концентричности личности на собственной задаче для достижения наибольшей психической устойчивости при достижении результата в деятельности.

Выводы по главе:

1. Личностный профиль высококвалифицированных женщин-боксеров отличаются качества эмоционального и коммуникативного паттерна личности, что должно явится прицельной мишенью для осуществления психологической подготовки в группе высококвалифицированных женщин-боксеров.

2. Комплексный анализ психофизиологических, психоэмоциональных и когнитивных данных исследования показал существенный вес показателей газоразрядной визуализации, в структуре предстартовых психических состояний женщин боксеров, что определяет необходимость первостепенного применения данного метода в динамике психологической подготовки женщин-боксеров. Высококвалифицированные женщины-боксеры в условиях соревновательной деятельности обладали высокой степенью психофизиологической готовности, что позволяет сделать предположение о оптимальном уровне готовности к соревнованию, когда сила эмоционального возбуждения находится среднем значении (4,9 из 10 баллов).

3. Психоэмоциональное состояние женщин-боксеров накануне старта характеризует неоднородный состав команды по показателю, характеризующему непродуктивную нервно-психическую напряженность (нестабильность, утомляемость, преобладание негативных и астенических переживаний). Также значимо представлен параметр вегетативного баланса, а именно преобладанием тонуса симпатической либо парасимпатической системы, что подчеркивает значение автономной (вегетативной) нервной системы в организации успешности спортивных достижений в женском боксе.

4. Когнитивный аспект предстартовых психических состояний высококвалифицированных женщин-боксеров, представлен параметром психической устойчивости, при этом как основной маркер когнитивной готовности к соревнованиям он достаточен и в женском и в мужском составе сборной по боксу, однако у женщин он несколько ниже, чем у мужчин-спортсменов накануне старта, что в сопоставлении с индивидуальными

результатами соревнований следует учитывать в организации психологической подготовки в женском боксе.

5. Психомоторный аспект предстартовых состояний, а именно вработываемость в умственную деятельность у высококвалифицированных женщин-боксеров, была линейно взаимосвязана с уровнем стресса, и может явиться индикатором возникновения негативных предстартовых состояний в данном виде спорта

ГЛАВА 4. ПРОГРАММА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЖЕНЩИН-БОКСЕРОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ БОРЬБЕ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК

В годовом тренировочном плане этапов спортивной подготовки психологическая подготовка в боксе по разным источникам занимает до 10% от общего времени подготовки. Столь малая доля работы над «силой духа» спортсменок часто приводит к необоснованным поражениям, к соревновательным срывам, порой очень успешных спортсменов.

В 3 главе нашего исследования представлены результаты, по которым высококвалифицированные женщины-боксеры обладают чертами эмоциональной неустойчивости и довольно высокой личностной тревожностью, а также нестабильность, утомляемость, преобладание негативных и астенических переживаний.

Склонность спортсменок к рефлексии и излишним переживаниям может быть причиной снижения их психической устойчивости и надежности в выступлениях, так важных на соревновательном этапе в приобретении высшего спортивного мастерства. В связи с этим главнейшее значение в направлении этого имеет разработка определенных акцентов, которые бы отражали структуру и содержание специальной психологической подготовки спортсменок высокой квалификации.

Одним из самых главных компонентов специальной психологической подготовки в любом спорте является повышение общей стрессоустойчивости личности спортсмена как необходимого и пожалуй самого важного компонента психической надежности. Достижение высокого уровня стрессоустойчивости высококвалифицированных спортсменок в течение соревновательного этапа становится возможным благодаря сформированной системе осознанной саморегуляции (Моросанова В.И., Индина Т.А. Регуляторные и личностные основы

принятия решений: моногр. СПб.: Нестор-История, 2011. 282 с.; Пуни А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте: избр. лекции. Л.: [б. и.], 1979. 50 с.; Родионов А.В. Психофизиологические механизмы адаптации к экстремальной деятельности // Основы психофизиологии экстремальной деятельности. М., 2005. С. 152–169), которая активно повышает эффективность этап подготовки к соревнованиям и выступления на них. Специальная психологическая подготовка высококвалифицированных спортсменок в своей основе требует индивидуализации в силу различных особенностей личности, и при этом должна учитывать в себе влияние внешних социальных факторов, которые приобретают особую важность при индивидуальной работе со спортсменами (Наконечная Л.Е. Индивидуализация психологической подготовки спортсменок высокой квалификации (на примере мини-футбола): автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Наконечная Людмила Евгеньевна. – Москва, 2015. – 22 с.).

В первой части нашего экспериментального исследования были выявлены определенные психологические проблемы на уровне личностного (поведенческого), эмоционального и когнитивного аспекта высококвалифицированных спортсменок занимающихся боксом профессионально (см. резюме к главе 3). Учитывая данную достоверную информацию, была разработана авторская программа по специальной психологической подготовке женщин-боксеров, которая основана на практических результатах работы с высококвалифицированными спортсменами сборной команды Казахстана по женскому боксу.

4.1 Программа специальной психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров

Цель программы специальной психологической подготовки состояла в достижении высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления женщин-боксеров.

В связи тем, что на этапе высшего спортивного мастерства в спорте акцент делается на индивидуализацию процесса тренировки, исходной точкой программы была личность женщин-боксеров, своеобразие особенностей тех психических состояний, которые нашли свое проявление в спортивной деятельности девушек. Определив психологические характеристики, для каждой спортсменки были разработаны рекомендации тренеру по взаимодействию, а также были определены основные компоненты психологической подготовки.

Время проведения программы по специальной психологической подготовке – тренировочные сборы по подготовке женщин-боксеров к международным соревнованиям (21 день).

Формы проведения – индивидуальные беседы, лекции, индивидуальные консультации, а также групповые формы психологической работы (тренинги, занятия).

Для оптимизации специальной психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров нами использовалась программа, которая предполагает, что для освоения и отработки систем саморегуляции в спортивной деятельности необходимо развитие концентрации сознания, психологическая настройка на ожидаемую соревновательную деятельность, освобождение спортсмена от излишнего физического и психического напряжения, отвлечение.

Предлагаемые средства, которые использовались на занятиях с женщинами - боксерами, имели своей главной целью сформировать у спортсменок, занятых в боксе систему осознанного уровня саморегуляции. Для осуществления этого и выхода на высокий уровень регуляции спортивной деятельности, девушкам-атлетам необходимо было пройти несколько этапов подготовки и овладеть основными техниками саморегуляции, которые представляют собой работу с воображением, дыхательный тренинг, работу с образами, телом и речью.

Специальная психологическая подготовка включала в себя три этапа:

- *Вводный этап*, который уместно было проводить в тренировочном этапе, где девушки знакомятся с определенными психологическими техниками и что самое важное – начинают осознавать их эффективность;
- *Основной этап* проводился отчасти на тренировочном этапе и в большей степени в период сборов. На этом этапе отрабатываются и закрепляются умения спортсменок войти в нужное психологическое состояние, освоить на уровне осознания, предлагаемые психологические техники
- *Заключительный этап* строился в соответствии с методиками обучения навыкам саморегуляции с опорой на индивидуальные психологические характеристики спортсменок.

В таблице представлены основные моменты и содержание этапов работы.

Таблица 4 - Программа специальной психологической подготовки с учетом психологических особенностей у женщин – боксеров.

	Задачи программы	Средства программы	Методические рекомендации по пунктам программы
1	2	3	4
I. Вводный этап (тренировочный этап)	1. Умение самостоятельно расслаблять мышцы, концентрироваться на ощущениях своего тела	упражнения с использованием образов на напряжение и расслабление различных групп мышц(Приложение Ж)	Необходимо включать в вводную или заключительную часть занятия элементы прогрессивной мышечной релаксации (по методике Джекобсона) проводить 2-3 раза в неделю
	2. Дыхательная регуляция	дыхательные упражнения (Приложение Д)	По 10-15 минут, 2-3 раза в неделю

	3. Знакомство и освоение упражнений по саморегуляции	синхрोगимнастика по методу «Ключ» Х. Алиева (Приложение Л)	Проводить 2-3 раза в неделю
	4. Выработка умения дифференцировать собственные ощущения	рефлексия психических состояний, ощущений (Приложение Е)	после упражнений на расслабление

	5.Определение личностных характеристик спортсменов.	психодиагностика, наблюдение, беседы, индивидуальные консультации	Выполнение в контексте психодиагностических процедур, психологического наблюдения, индивидуально-психологического консультирования
II. Основной этап (тренировочный этап, период	1. Совершенствование навыков саморегуляции	психотехнические игры, синхрогимнастика по методу «Ключ» Х. Алиева (Приложение Л)	включать в вводную или заключительную часть занятий по психологической подготовке

2. Работа с произвольной концентрацией внимания на различных ощущениях	упражнения с использованием образов, музыки	в начале занятий по психологической подготовке
3. Освоение прогрессивной мышечной релаксации (по Джекобсону)	классический вариант метода	-
4. Снятие мышечных зажимов	упражнения телесно-ориентированной терапии А.Лоуэна	-
5. Актуализация психического состояния спортсменок	методы арт-терапии	в конце занятия

	6. Определение ведущих «точек» оптимального боевого состояния	составление формул самовнушения	индивидуально определить с каждым спортсменом формулы
III- Заключительный этап психологической подготовки (сборы)	1. Совершенствование и закрепление навыков саморегуляции	упражнения на развитие навыков саморегуляции, аутотренинг, дыхательные упражнения (Приложение В, приложение Д)	отрабатываются умения приведения себя в «оптимальное боевое состояние» на уровне чувств
	2. Формирование мотивации на соревновательную деятельность	формулы самовнушения, психологическое консультирование	индивидуально
	3. Индивидуальный психотренинг	Упражнения на	индивидуально

4.Метод управляемого воображения	развитие самоконтроля (Приложение К)	Индивидуально
5. Работа по снятию мышечных зажимов	упражнения телесно-ориентированной терапии А.Лоуэна	2-3 раза в неделю со всеми спортсменками и индивидуально
6. Обеспечение оптимального психического состояния	работа с формулами самовнушения и целевыми установками	3-4 раза в неделю и перед соревнованием индивидуально
7.Формирование ресурсного состояния	сеанс самовнушения	В период интенсивных нагрузок

Особенностью предлагаемого нами подхода является его комплексный характер, в котором организуется работа спортсмена не только с психологом, но и со всеми специалистами, которые непосредственно учувствуют в подготовке команды к соревнованиям и в период прохождения соревновательной борьбы (рисунок 13, таблица 5).

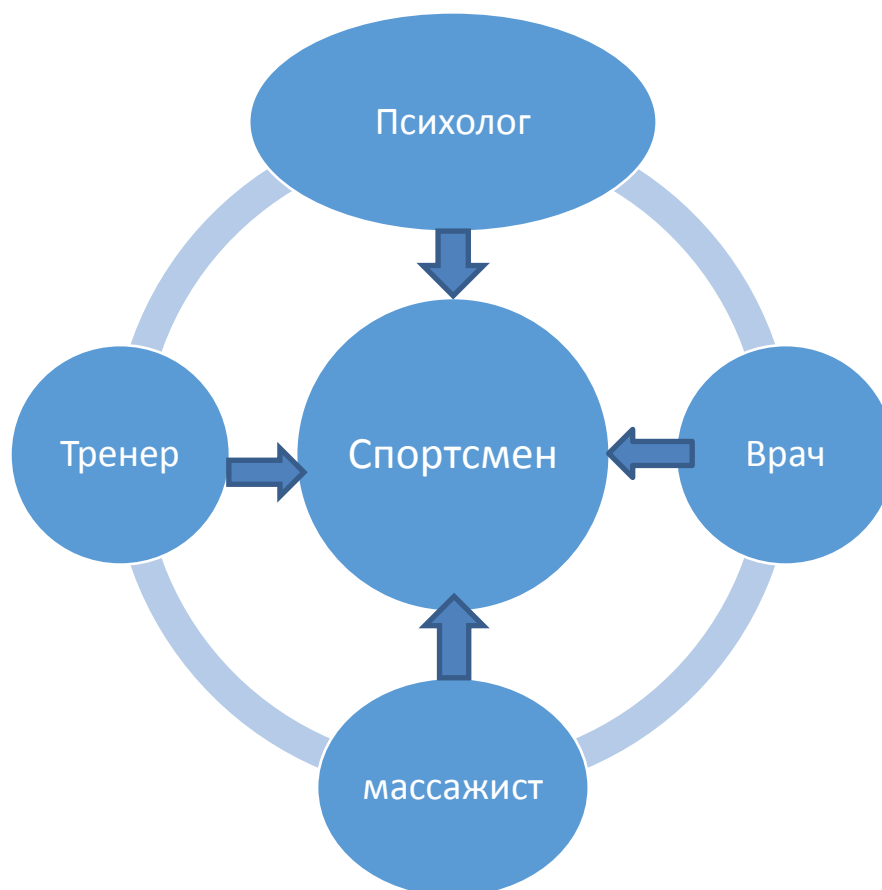


Рисунок 13 - Комплексный подход в подготовке высококвалифицированных женщин-боксеров к соревновательной деятельности

Таблица 5 - Направления, виды и формы комплексной работы специалистов со спортсменами по формированию психологической надежности выступлений женщин-боксеров

Организация работы специалиста	Направление работы	Вид деятельности	Форма работы
ТРЕНЕР	Техническая подготовка	Отработка переключаемости внимания, Работа по совершенствованию решительности, реактивности	Работа с соперником (левша, высокий, низкий и т.д.)
	Тактическая подготовка	Отработка и совершенствование «чувства времени», «чувства пространства», «чувства дистанции»	Строить тактику боя; анализ возможностей, во всех спарингах

	Физическая подготовка	Работа над гибкостью и эластичностью мышц. Дыхательные техники	Технология экономии энергии, начала и окончание боя, работы на ногах
ВРАЧ	Диета	Разработка индивидуального рациона питания	Индивидуальные консультации, подсчет калоража
	Медикаментозная поддержка	Энергетический баланс	Своевременное вхождение в форму
	Работа с физиологическими возможностями спортсменов	Аэробность, восстанавливаемость	Прогноз и стратегия
МАССАЖИСТ	Снять блокировки Экстренный и системный массаж	Общий, местный	Повышение энергетического потенциала спортсмена

Проявления саморегуляции всегда достаточно специфичны, так как взаимосвязаны с особенностями деятельности и непосредственного окружения спортсмена. Реакции на ситуацию стресса изменяются в зависимости от личностных качеств человека. Психологическая подготовка и стратегия специальной психологической подготовки строились таким образом, чтобы в возможных прогнозируемых стрессовых спортивных ситуациях спортсменки использовали приемы, которые бы восполняли некую «дезорганизацию» и компенсировали бы стрессовые перегрузки за счет сильных личностных черт. Данное обстоятельство во многом позволяет индивидуализировать процесс управления адаптационными реакциями спортсмена на экстремальные ситуации.

Регуляция психических предстартовых состояний спортсменок позволяла включить их организм на достижение цели в любой ситуации: в повседневной, в тренировочной или соревновательной деятельности. Данный способ можно использовать и как возможность просто отдохнуть и отбросить напряжение. При этом особенности личности оказывают значительное влияние как на восприятие стрессовой ситуации, и на поиск выхода из нее. Каждому психотипу характерен свой особый комплекс реакций и ситуаций снижения риска психологической устойчивости.

4.2 Апробация и оценка эффективности применения программы психологической подготовки с применением комплексного подхода (психологические и аппаратные методики)

В условиях формирующего эксперимента, с целью уточнения эффективности применения программы психологической подготовки для высококвалифицированных женщин-боксеров, была предпринята психодиагностика наиболее информативных показателей, которые были определены в нашем исследовании (см. главу 3).

В данном исследовании принимали участие все девушки – спортсменки, которые были задействованы в программе психологической подготовки (таблица 6).

Анализ аппаратных параметров по методу газоразрядной визуализации показал увеличение энергетического потенциала, на уровне статистической значимости.

Показатели психоэмоциональной сферы изменились в процессе психологической подготовки женщин-боксеров. Так уменьшилось значение непродуктивного нервно-психического напряжения, спортсменки показали установку на активную деятельность, повысился тем самым потенциал для выхода из стрессовых ситуаций.

Таблица 6 - Динамика психологических и психофизиологических показателей высококвалифицированных женщин-боксеров при апробации программы психологической подготовки, $\bar{X} \pm m$

Параметр	До психологической подготовки (n=10)	После проведения этапов психологической подготовки (n=10)	p
Энергетический потенциал (ГРВ)	68,6±3,25	79,7±2,99	p<0,05
Суммарное отклонение (Люшер)	14,0±1,20	12,11±0,99	p<0,05
Вегетативный баланс (Люшер)	-3,5±1,45	1,22±1,97	p<0,01
Психическая устойчивость (проба Шульте)	0,93±0,02	0,87±0,01	-
Врабатываемость (проба Шульте)	1,05±0,04	0,97±0,03	-

Комплексное воздействие факторов психологической подготовки, обучение спортсменок навыкам саморегуляции способствовало выбору «теплых» цветов по тесту Люшера, что указывало на установку активной деятельности, подкрепленную достаточными энергоресурсами.

Психомоторные характеристики изменились без статистической значимости, при этом психическая устойчивость, как расчетное значение по пробе Шульте повысилась, то же можно сказать и по параметру вработываемости.

Анализ и сопоставление данных психодиагностических методик (бланковых, проективных и аппаратных) полученных до и после проведения программы корректирующего воздействия, а также наблюдение за ростом уровня спортивного мастерства, дает основание констатировать положительное влияние предлагаемой нами программы психологического сопровождения в женском боксе как на состояние психического и физического здоровья спортсменок, так и на спортивную результативность.

Также стоит отметить, что при апробации, изложенной в данной главе программы психокоррекции не наблюдалось отрицательных факторов воздействия на женщин-боксерокв сборной команды Казахстана.

Спорт – это вид человеческой деятельности, в которой на первое место выходит оценка конечного результата. Для нашего исследования была ранее озвучена гипотеза, по которой высказано предположение, что воздействие на психику спортсменки, а в данном контексте специальная психологическая подготовка способна эффективно подготовить спортсменку к соревнованиям.

Для демонстрации достигнутых спортивных успехов высококвалифицированных женщин-боксерокв, мы приводим данные динамики роста спортивной квалификации сборной команды Казахстана по женскому боксу - участников реализации программы психологической подготовки (таблица 7).

Таблица 7-Динамика роста спортивной квалификации женщин-боксеров сборной команды Казахстана за период выполнения программы специальной психологической подготовки, (%)

Уровень спортивной квалификации	2012 год	2017 год
МСМК	50	50
МС	20	47
КМС	10	3
1 разряд	10	-

С соответствии с данной таблицей мы наблюдаем значительный рост спортивной квалификации женщин-боксеров в процессе их спортивной карьеры за период проведения программы специальной психологической подготовки, особенно по достижению уровня мастера спорта, - практически больше чем в 2 раза.

Участие спортсмена в соревновании является важным показателем его востребованности и соответственно спортивной результативности. Для иллюстрации такой востребованности женщин-боксеров сборной команды Казахстана мы приводим таблицу 8, в которой отражены данные по количеству участниц – боксеров в чемпионатах Казахстана, Азии, мира, спартакиадах, а также в Олимпийских играх 2012 и 2016 годов.

При рассмотрении результатов видно, что во-первых присутствует положительная динамика количества выступлений женщин-боксеров сборной команды Казахстана, во-вторых уровень соревнований также становится выше (см. строчку «Чемпионаты мира»).

Таблица 8 - Динамика участия в спортивных соревнованиях женщин-боксеров сборной команды Казахстана за период выполнения программы специальной психологической подготовки, (количество участников)

Уровень спортивных соревнований	2012	2013	2014	2015	2016
Чемпионат Казахстана	-	9	9	6	4
Чемпионат мира	-	1	2	1	6
Чемпионат Азии	1	-	-	3	-
Олимпиады	2	-	-	-	2
Спартакиада	-	-	-	2	-
Итого:плотность участия в спортивных соревнованиях высокого уровня	3	10	11	12	12

По версии Международной ассоциации любительского бокса (**AIBA**) утвержден первый в своей истории мировой рейтинг боксеров для каждой из 11 весовых категорий. Данный рейтинг был определен на основе чемпионатов мира, а также квалификационных соревнований к Олимпийским играм и пр. В новый список 2016 года вошли три казахстанки (рисунок 14).

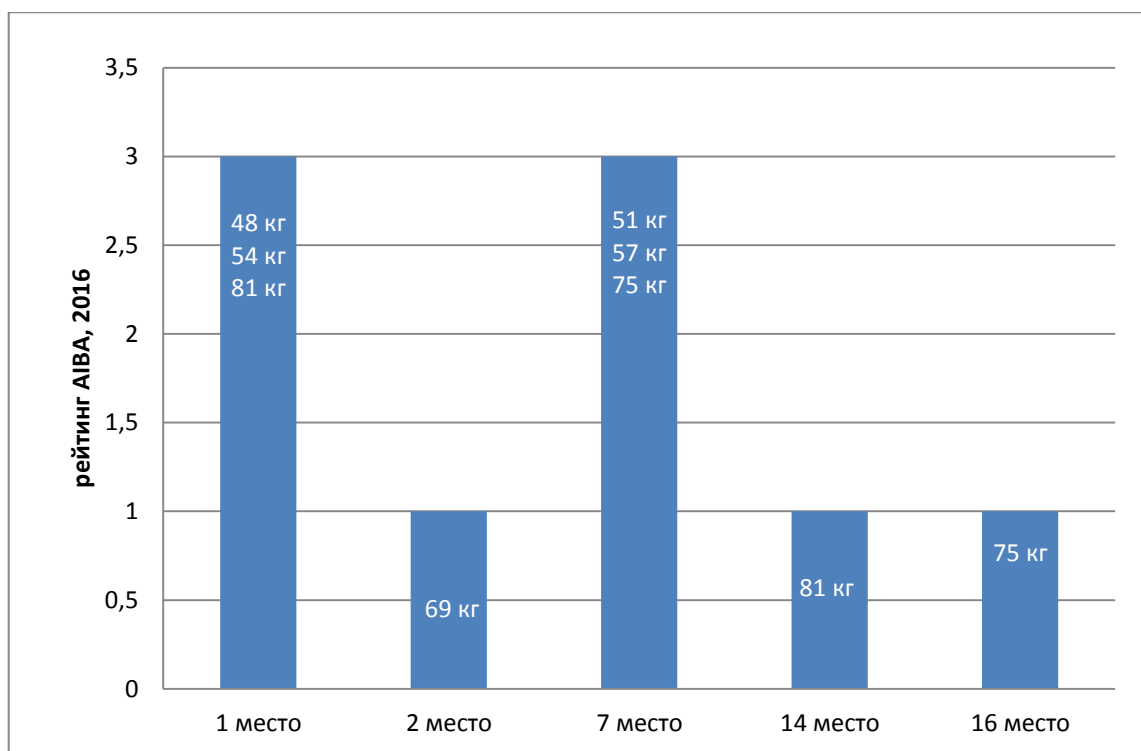


Рисунок 14 - Рейтинг международной ассоциации любительского бокса сборной команды Казахстана по женскому боксу (AIBA), 2016

Столь высокие рейтинговые значения женщин-боксеров Казахстана свидетельствуют о высокой степени предсоревновательной подготовки, а, следовательно, и эффективной специальной психологической подготовке женщин-боксеров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный спорт – это профессиональная деятельность, высокого уровня развития, при которой все определяется успешностью и результативностью выступления спортсмена. Женский бокс в настоящее время развивается успешно, стремительно, при этом являясь одним из самых популярных видов среди единоборств в мире. Если остановиться на основных аспектах такого бурного развития – феминизм, общее повышение материального благополучия, желание женщин совершенствовать свою физическую форму, работа над уверенностью в себе, а также потребность женщин в приобретении навыков эффективной самообороны. С 2012 года женский бокс - новая дисциплина Олимпийских Игр. Конкуренция в женском боксе носит характер глобальной со стороны мировых держав. В настоящее время в спорте высших достижений значительно выросли требования к высокой сбалансированности психической и физической подготовки. Когда с одной стороны спортсмены должны быть готовы функционально к большим и иногда просто запредельным нагрузкам на организм, а с другой стороны высокая степень эмоционального напряжения в тренировочной и особенно конечно в соревновательной деятельности требует особых навыков достижения эмоциональной устойчивости к стресс-факторам спортивной деятельности.

Практика показывает, что в спортивной деятельности и в единоборствах в том числе достаточно большой процент спортсменов, которые имеют прекрасные физические данные и мастерски владеющих технико-тактическими действиями, при этом такие спортсмены неоднократно это доказывают в тренировочно-подготовительной деятельности. Выходя на соревновательный рубеж спортсмены этой группы показывают итоговые результаты намного ниже своих потенциальных возможностей и в процессе их спортивной карьеры имея одаренность к конкретному виду спорта так и не могут раскрыть и реализовать себя полностью.

Психологическая подготовка в спорте в условиях все возрастающего стрессового напряжения в соревновательной борьбе направлена на основную причину неудачного выступления даже у высококвалифицированных спортсменов - негативное психическое состояние.

1. Личностные особенности высококвалифицированных женщин-боксеров, полученные в ходе исследования, отражали неустойчивость психоэмоциональной сферы (фактор «G» в проявлении отрицательных значений $(4,1 \pm 0,45)$), характеризовали подверженность спортсменок чувствам, переменчивость настроения, при этом наблюдалась высокая степень потребности в групповой поддержке и социальном одобрении (фактор Q2 «←» «Зависимость от группы» $(5,2 \pm 0,57)$). Женщины-боксеры обладали хорошо развитым интеллектом (фактор «B») а также высокой степенью восприимчивости к новому и креативности. Данные особенности личности определили направления их психологической подготовки, основанной на техниках, прежде всего эмоциональной саморегуляции и приоритеты групповой психологической работы.
2. Существенную весомость в результатах оценки психофизиологического состояния высококвалифицированных женщин-боксеров показали параметры газоразрядной визуализации, в структуре предстартовых психических состояний женщин боксеров, что определяет необходимость первостепенного применения данного метода в динамике психологической подготовки женщин-боксеров.
3. Психоэмоциональное состояние женщин-боксеров в предстартовый период отражало их непродуктивную нервно-психическую напряженность (нестабильность, утомляемость, преобладание негативных и астенических переживаний), с преобладанием тонуса парасимпатической системы, что подчеркивало необходимость дополнительных реабилитационных компонентов программы психологической подготовки. Параметр психической устойчивости как маркер когнитивной (психомоторной) готовности к соревнованиям был достаточен и в женском и в мужском

составе сборной по боксу, однако у женщин он был несколько ниже, чем у мужчин-спортсменов, что в сопоставлении с индивидуальными результатами соревнований следует учитывать в организации психологической подготовки в женском боксе.

4. Вработываемость в умственную деятельность у высококвалифицированных женщин-боксеров, была линейно взаимосвязана с уровнем стресса, что свидетельствовало о преобладании процессов возбуждения в ЦНС и может быть использовано в качестве индикатора возникновения негативных предстартовых состояний в данном виде спорта.
5. Высокий уровень спортивной квалификации у высококвалифицированных женщин-боксеров определялся низким уровнем эмоциональной напряженности с чертами излишней раздражительности, повышенной мотивации, излишнего возбуждения ($R = -0,50$).
6. Энергетический потенциал высококвалифицированной женщины-боксера (ГРВ-граммы) обусловлен преобладанием симпатической либо парасимпатической нервной системы. Параметр вегетативного баланса также определял стрессовый фон (ГРВ-граммы). При этом, чем выше показатель вегетативного баланса, т.е. его устремленность к преобладанию симпатической нервной системы тем меньше стрессовый фон спортсменок ($R = -0,56$).
7. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления женщин-боксеров возможно при обучении и развитии осознанной саморегуляции. Комплексный подход апробированной программы способствовал увеличению общего энергетический потенциала спортсменок ($p < 0,05$), повышению уровня продуктивности нервно-психической сферы (суммарное отклонение от аутогенной нормы достоверно изменилось $p < 0,05$), переключению функциональных возможностей спортсменок на преобладание симпатической нервной системы («вегетативный баланс» изменился с достоверностью $p < 0,05$), при

этом параметры когнитивной сферы (показатели пробы Шульте) оказались менее изменчивы статистически.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Специальная психологическая подготовка женщин-боксеров должна проводиться с учетом показателей комплексного анализа параметров, влияющих на исход выступления, а именно личностного профиля, психофизиологического состояния, параметров психоэмоциональной и когнитивной сферы (внимания).
2. Психодиагностика высококвалифицированных женщин-боксеров требует соблюдения этапности контроля психологических показателей (углубленный, этапный, текущий, оперативный), причем в предсоревновательном периоде целесообразным является применение наиболее информативных, представленных в данном исследовании параметров: энергетический потенциал по методу ГРВ, показатели вегетативного баланса и суммарного отклонения от аутогенной нормы (тест Люшера), расчетные показатели по пробе Шульте (психическая устойчивость, вработываемость).
3. Комплексный характер исследования внутренних детерминант психического состояния открывает перспективы быстрой и точной оценки предстартовой готовности спортсмена и способствует выбору прицельных способов психокоррекции негативных предстартовых состояний и эффективной психологической подготовке в женском боксе. Процесс создания и отслеживания индивидуального профиля высококвалифицированной женщины – боксера создает условия для целенаправленной психологической подготовки и индивидуализации тренировочного процесса.

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

ГРВ – метод газоразрядной визуализации

ГРВ – спорт – компьютерная программа интерпретации данных по методу ГРВ

ГРВ – диаграмм – компьютерная программа интерпретации данных по методу ГРВ

Балл ГРВ – рейтинговое количество баллов по методу ГРВ

16-PF-опросник - факторный личностный опросник Кеттелла

ЭР – эффективность работы по методике Шульте

ВР – степень вработываемости по методике Шульте

ПУ – показатель психической устойчивости по методике Шульте

у. ед. – условные единицы

СО – суммарное отклонение от аутогенной нормы (тест Люшера)

ВК - вегетативный коэффициент (тест Люшера)

ВБ – вегетативный баланс (тест Люшера)

ЛБ – личностный баланс (тест Люшера)

МСМК – мастер спорта международного класса

МС – мастер спорта

КМС – кандидат в мастера спорта

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аболин, Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Аболин Лев Михайлович ; НИИОПП. – Москва, 1988. – 48 с.
2. Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений : материалы Всероссийской интернет-конференции. – Москва : ГЦОЛИФК, 2011. – 208 с.
3. Актуальные проблемы спортивных единоборств : теория и методика подготовки спортсменов. Вып. 1 / Рос.гос. акад. физ. культуры ; Акад. спорт. единоборств. – Москва : ФОН, 2000. – 115 с.
4. Алексеев, А.В. Психология спорта высших достижений / Анатолий Васильевич Алексеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. – 76 с.
5. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – Изд. 5-е, перераб. и доп.– Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 352 с.
6. Ананьев, Б.Г. Социальные ситуации развития личности и ее статус / Б.Г. Ананьев // Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – С. 319–324.
7. Андреев, В.В. Теоретические, методологические и практические аспекты психологии преодоления в спорте / Виталий Владимирович Андреев ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 4 (122). – С. 209–212.
8. Антилов, А.А. Современный бокс / А.А. Антилов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 640 с. : ил.

9. Ахмедов, Т.Н. Гипноз : новейший справочник / Т.Н. Ахмедов. – Москва : Эксмо, 2005. – 608 с.
10. Бабушкин, Г.Д. Психолого-педагогическое обеспечение предсоревновательного этапа подготовки юных дзюдоистов / Г.Д. Бабушкин ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Омск // Спортивный психолог. – 2008. – № 1 (13). – С. 45–49. – Библиогр.: с. 49.
11. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.Г. Бабушкин ; [Сиб. гос. ун-т физ. культуры]. – Омск, 2000. – 152 с.
12. Бакулев, С.Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Бакулев Сергей Евгеньевич ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2012. – 49 с. : им. – Библиогр.: с. 43–49.
13. Барабанов, А.Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А.Г. Барабанов, А.П. Горячев, В.С. Никитин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 28–29.
14. Беликов, Е.М. Программирование подготовки юных квалифицированных боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.М. Беликов ; [Всероссийский научно-исследовательский ин-т физ. культуры]. – Москва, 2005. – 24 с.
15. Берилова, Е.И. Личностные особенности как ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов разной квалификации / Е.И. Берилова, Г.Б. Горская // Рудиковские чтения : материалы X Международной научно-практич. конф. психологов физ. культуры и спорта. – Москва, 2014. – С. 179–180.
16. Берн, Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – Москва : Прайм-Еврознак, 2004. – 68 с.

- 17.Бехтерев, В.М. Личность и условия ее развития и здоровья / В.М. Бехтерев // Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – С. 146–161.
- 18.Блеер, А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах / А.Н. Блеер ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Москва // Теория и практика физической культуры. Тренер : журнал в журнале. – 2006. – № 6. – С. 28–31.
- 19.Бокс : энциклопедия / сост.: В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Человек : Олимпия, 2011. – 656 с.
- 20.Боровиков, В.П. STATISTIKA – статистический анализ и обработка данных в среде Windows / В.П. Боровиков, И.П. Боровиков. – Москва : Филинь, 1998. – 608 с.
- 21.Воронова, В.І. Психологія спорту : навч. посібник / В.І. Воронова. – Киев : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
- 22.Вяткин, Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях : учебное пособие / Б.А. Вяткин. – Пермь : [б. и.], 1974. – 58 с. – (Психолог – спорту / М-во просвещения РСФСР. Перм. гос. пед. ин-т. Уральск.отд-ние О-ва психологов СССР. Науч.-метод. совет Ком. по физ. культуре и спорту при Перм. облисполкоме).
- 23.Вяткин, Б.А. К вопросу о соотношении свойств типа нервной системы, темперамента и способностей к спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Темперамент и спорт. – Пермь, 1972. – Вып. 1. – С. 18–21.
- 24.Вяткин, Б.А. Темперамент как фактор спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Очерки теории темперамента. – Пермь, 1973. – С. 181–221.
- 25.Вяткин, Б.А. Типологически обусловленные различия в эффективности игрового метода тренировки спортивных достижений / Б.А. Вяткин // Типологические исследования по психологии личности и по психологии труда / Отв. ред. В.С. Мерлин. – Пермь, 1964.

26. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
27. Ганюшкин, А.Д. Исследование состояния психической готовности человека к деятельности в экстремальных условиях : автореф. дис. ... канд. псих. наук / А.Д. Ганюшкин ; Ленингр. гос. ун-т им. А.А. Жданова. – Ленинград, 1972. – 22 с.
28. Ганюшкин, А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена / А.Д. Ганюшкин // Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск : СГИФК, 1980. – С. 3–9.
29. Гасанова, З.А. Женщины в изначально мужских видах спорта / З.А. Гасанова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 7. – С. 18–22.
30. Гожин, В.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца : монография / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, С.В. Сизяев. – Москва : Физическая культура, 2009. – 235 с.
31. Горбунов, Г.Д. Основные задачи практической психологии в современном спорте / Г.Д. Горбунов // Психология и современный спорт. – Москва, 1982. – С. 120–128.
32. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник для студентов высших учебных заведений / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов. – Москва : Академия, 2009. – 256 с.
33. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2006. – 296 с.
34. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика физического воспитания и спорта : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Горбунов Геннадий Дмитриевич. – Санкт-Петербург, 1994. – 472 с.
35. Горская, Г.Б. Основы индивидуализации психологической подготовки спортсмена / Г.Б. Горская. – Краснодар : ИФК, 1983. – 146 с.

36. Горская, Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов : учебное пособие / Г.Б. Горская ; Кубанский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : [б. и.], 1995. – 178 с.
37. Грец, И.А. Социально-психологические аспекты современного женского спорта / И.А. Грец // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 23–26.
38. Грец, И.А. Влияние профессиональной спортивной деятельности на здоровье и биосоциальные особенности женщин / И.А. Грец // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 12 (58). – С. 37–40.
39. Грец, И.А. Рекордные спортивные достижения женщин в аспекте полового диморфизма : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И.А. Грец. – Санкт-Петербург, 2012. – 61 с.
40. Диагностика времени моторной реакции в различных видах спорта / А.И. Грушко [и др.] // Спортивный психолог. – 2016. – № 40. – С. 82–87.
41. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Лабиринт, 2008. – 544 с.
42. Ильин, Е.П. Дифференцированная психофизиология, ее место и роль в изучении личности спортсменов / Е.П. Ильин // Спортивная и возрастная психология. – Ленинград : ЛГПИ, 1974. – С. 24.
43. Ильин, Е.П. Пол и гендер / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 688 с. : ил.
44. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2009. – 352 с.
45. Ильин, Е.П. Психология спорта / Евгений Павлович Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 352 с. – (Мастера психологии).
46. Иорданская, Ф.А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений (проблемы полового диморфизма) : монография / Ф.А. Иорданская. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с. : ил.

47. Кернас, А.В. Психологические особенности формирования предстартового эмоционального состояния боевой готовности у спортсменов, занимающихся различными видами единоборств / А.В. Кернас // Вісник Одеського Національного Університету. Психологія / Одесский нац. ун-т им. И.И. Мечникова (Одесса). – 2011. – Т. 16, № 11-1. – С. 68–74.
48. Коротков, К.Г. Принципы анализа в ГРВ биоэлектрографии / К.Г. Коротков. – Санкт-Петербург : Реноме, 2007. – 286 с.
49. Кроль, В.М. Психофизиология человека / В.М. Кроль. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 304 с. : ил.
50. Кузин, Ф.А. Диссертация: методика написания. Правила оформления. Порядок защиты : практическое пособие для докторантов, аспирантов и магистрантов / Ф.А. Кузин. – Москва : Ось-89, 2000. – 256 с.
51. Кузнецов, И.Н. Научные работы : методика подготовки и оформления / И.Н. Кузнецов. – 2-е изд. перераб. и доп. – Минск : Амалфея, 2000. – 544 с.
52. Куликов, Л.В. Проблема описания психических состояний / Л.В. Куликов // Психические состояния : хрестоматия / под ред. Л.В. Куликова. – Санкт-Петербург, 2000. – С. 11–43.
53. Курамшин, Ю.Ф. Спортивная тренировка – цель, задачи, средства, общие и специальные принципы / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры : учебник. – Москва : Советский спорт, 2003. – С. 344–356.
54. Леонгард, К. Акцентуированные личности : перевод с немецкого / К. Леонгард. – Киев, 1981. – 392 с.
55. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – Москва : Политиздат, 1979. – 303 с.
56. Лисицин, В.В. Некоторые аспекты психологической подготовки высококвалифицированных женщин-боксеров / Виктор Владимирович

- Лисицин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 84–92. – Библиогр.: с. 91–92.
57. Лисицын, В.В. Женский бокс: история и современность / Виктор Владимирович Лисицын // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 5 (99). – С. 73–83. – Библиогр.: с. 82–83.
58. Ловягина, А.Е. Индивидуализация управления психическим состоянием спортсмена / А.Е. Ловягина // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А. Коростылёвой. – Санкт-Петербург, 2008. – Вып. 12. – С. 95–113.
59. Ловягина, А.Е. Психическое состояние спортсмена: История и перспективы исследований. Ч. 1. Исторический экскурс / А.Е. Ловягина // Спортивный психолог. – 2011. – № 3 (24). – С. 5–9.
60. Ловягина, А.Е. Психическое состояние спортсмена: История и перспективы исследований. Ч. 2. Анализ современных представлений и направления возможных исследований / А.Е. Ловягина // Спортивный психолог. – 2012. – № 1 (25). – С. 11–16.
61. Лубышева, Л.И. Женщина и спорт: социальный аспект / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 13–16.
62. Медведев, В.В. Психологическая подготовка боксеров : методическая разработка для слушателей ВШТ, ФПК, студентов РГАФК / В.В. Медведев, В.Г. Черний ; Рос. гос акад физ. культуры. – Москва : [б. и.], 1992. – 36 с.
63. Мороз, М.П. Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека : методическое руководство / М.П. Мороз. – Санкт-Петербург : ИМАТОН, 2007. – 40 с.
64. Моросанова, В.И. Регуляторные и личностные основы принятия решений : монография / В.И. Моросанова, Т.А. Индина. – Санкт-Петербург : Нестор-История, 2011. – 282 с.
65. Муфтахина, Р.М. Оценка некоторых психофизиологических функций единоборцев в ходе тренировочных нагрузок / Р.М. Муфтахина, Э.Ш.

- Шаяхметова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 76–77.
66. Найдиффер, Р. Тревожность и выступления спортсменов в соревнованиях / Р. Найдиффер // Психология спорта : хрестоматия / Сост. А.Е. Тарас. – Москва, 2007. – С. 79–96.
67. Наконечная Л.Е. Индивидуализация психологической подготовки спортсменок высокой квалификации (на примере мини-футбола): автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01/ Наконечная Людмила Евгеньевна. – Москва, 2015. – 22 с.
68. Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. – Москва : АСТ: ХРАНИТЕЛЬ; Санкт-Петербург : Сова, 2008. – 671 с.
69. Нейрософт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://neurosoft.com/ru/catalog/sectionview/id/14>. – (дата обращения: 9.12.2016).
70. Ольшанская, С.А. Влияние психологического тренинга на развитие личности спортсмена : учебно-методическое пособие / С.А. Ольшанская. – Краснодар : КСЭИ, 2003. – 78 с.
71. Передельский, А.А. Философия, педагогика и психология единоборств : учебное пособие / А.А. Передельский. – Москва : Физическая культура, 2008. – 240 с.
72. Передельская Р.А. Гендерные различия ценностно-мотивационной направленности личности боксеров в организации процесса спортивной подготовки: автореф. дис. ... канд психол. наук : 19.00.01/ Передельская Рания Ахметовна. – Москва, 2015. – 21 с.
73. Перепелов, А.Н. Актуальные вопросы управления спортивной формой высококвалифицированных команд и спортсменов / А.Н. Перепелов, Ю.М. Портнов, И.Н. Преображенский // Управление подготовкой спортивно-

- игровых команд : сб. научно-методич. работ. – Новосибирск, 1994. – С. 4–10.
- 74.Петров, А.Г. Формирование индивидуального стиля боксеров 14-16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Петров Александр Григорьевич. – Набережные Челны, 2010. – 24 с.
- 75.Пилюян, Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р.А. Пилюян ; Гос. ин-т физ. культуры. – Москва, 1985. – 50 с.
76. Пилюян, Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев : учебное пособие / Р.А. Пилюян, А.Д. Суханов. – Малаховка : МГАФК, 1999. – 99 с.
77. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
- 78.Попов, Д.В. Взаимосвязь предстартовых состояний тренера и спортсмена (на материале единоборств) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Д.В. Попов. – Санкт-Петербург, 2003. – 17 с.
- 79.Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 285 с. : ил. – (Практикум по психологии).
- 80.Практикум по экспериментальной и прикладной психологии : учебное пособие / под ред. А.А. Крыловой. – Ленинград : ЛГУ, 1990. – 377 с.
- 81.Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара : БАХРАХ, 2001. – 668 с.
- 82.Психологические вопросы физического воспитания в школе : сборник работ институтов физкультуры / под ред.: П.А. Рудика, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 165 с.
- 83.Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. проф. Г.Д. Бабушкина, проф. В.Н. Смоленцевой. – Омск : СибГУФК, 2007. – 270 с.

84. Психофизиологические закономерности адаптации боксеров высокой квалификации к физическим нагрузкам : монография / Э.Ш. Шаяхметова [и др.]. – Санкт-Петербург : НПЦ ПСИ, 2014. – 176 с.
85. Психофизиологические корреляты успешности соревновательной деятельности спортсменов олимпийского резерва / П.В. Бундзен, К.Г. Коротков, А.К. Короткова, В.А. Мухин, Н.С. Прияткин // Физиология человека. – 2005. – Т. 31, № 3. – С. 316–323.
86. Пуни, А.Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованию в спорте : избранные лекции / А.Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 31 с.
87. Пуни, А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте : избранные лекции / А.Ц. Пуни ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград : [б. и.], 1979. – 50 с.
88. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва : Физкультура и спорт, 1969. – 82 с.
89. Радченко, О.В. Саморегуляция психического состояния спортсменов сборной команды ФСИН России, занимающихся комплексным единоборством, в соревновательный период / О.В. Радченко, Р.А. Гниломедов, А.К. Ефремов // Вестник Воронежского института ФСИН России. – 2014. – № 1. – С. 94–96.
90. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога : в 2-х книгах. Кн. 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения : учебное пособие / Е.И. Рогов. – Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2008. – 477 с. : ил.
91. Родионов, А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 158 с.
92. Родионов, А.В. Психология - спорту высших достижений / А.В. Родионов // Спортивный психолог. – 2008. – № 1 (13). – С. 4–7.

93. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для вузов / А.В. Родионов. – Москва : Академический Проект; Фонд Мир, – 2004. – 576 с.
94. Родионов, А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.В. Родионов ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – Москва, 1990. – 46 с.
95. Родионов, А.В. Психолого-педагогические методы повышения эффективности решения оперативных задач в спорте : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А.В. Родионов ; Гос. ин-т физ. культуры. – Москва, 1990. – 43 с.
96. Родионов, А.В. Психофизиологические механизмы адаптации к экстремальной деятельности / А.В. Родионов // Основы психофизиологии экстремальной деятельности. – Москва, 2005. – С. 152–169.
97. Рудик, П.А. Психология / П.А. Рудик. – Москва : Физкультура и спорт, 1964. – 462 с.
98. Рудик, П.А. О нравственном воспитании спортсмена / П.А. Рудик // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – Санкт-Петербург, 2002. – С. 188–195.
99. Русалов, В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий / В.М. Русалов. – Москва : Наука, 1979. – 352 с.
100. Русалов, В.М. О взаимоотношении свойств темперамента и эффективности индивидуальной и совместной деятельности / В.М. Русалов // Психологический журнал. – 1982. – № 6. – С. 50–59.
101. Сактаганова Т.С. Взаимосвязь параметров психических состояний у высококвалифицированных женщин-боксеров накануне старта / Т.С. Сактаганова, Ю.К. Родыгина // VIII Международный конгресс "Спорт,

человек, здоровье" - 12-14 октября 2017 года, Санкт-Петербург. Сборник материалов конгресса /под редакцией В.А. Таймазова – 2017. – С. 231-232.

102. Сактаганова Т.С. Психологическая подготовка и взаимосвязь параметров психических состояний у высококвалифицированных женщин – боксеров // Т.С. Сактаганова, Ю.К. Родыгина // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.- 2016.-№12 (142) -С. 198-201.
103. Сактаганова Т.С. Комплексный анализ психических состояний у высококвалифицированных женщин –боксеров в предстартовый период // Т.С. Сактаганова, Ю.К. Родыгина, Е.С. Ибраимов // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.- 2016.-№12 (142) -С. 193-198.
104. Сактаганова Т.С. Современные подходы к изучению предстартовых состояний у женщин – боксеров // Т.С. Сактаганова // Спортивный психолог №2 (45) 2017-С.10-12.
105. Сафонов, В.К. Агрессия в спорте : монография / В.К. Сафонов ; С.-Петербург. гос. ун-т. - Санкт-Петербург : С.-Петербург. ун-т, 2003. – 157 с. : ил.
106. Сафонов, В.К. Психология в спорте: теория и практика / В.К. Сафонов. – Санкт-Петербург : С.-Петербург. ун-т, 2013. – 189 с.
107. Сивицкий, В.Г. Эффективная система управления психическими состояниями в спорте / В.Г. Сивицкий // Системная психология и социология. – 2011. – Т. 2, № 4. – С. 115–122.
108. Сборник психологических тестов : пособие. Ч. I. / Сост. Е.Е. Миронова. – Минск : Женский институт ЭНВИЛА, 2005. – 155 с.
109. Селье, Г. Очерки об адапционном синдроме : перевод с английского / Г. Селье. – Москва : Медгиз, 1960. – 254 с.
110. Селье, Г. Стресс без дистресса : перевод с английского / Г. Селье. – Москва : Прогресс, 1979. – 123 с.
111. Сеченов, И.М. Рефлексы головного мозга / И.М. Сеченов ; АН СССР. – Москва : АН СССР, 1961. – 100 с.

112. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6. – С. 40–43.
113. Сивицкий, В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов / В.Г. Сивицкий // Спортивный психолог. – 2008. – № 3 (15). – С. 42–50.
114. Симонов, П.В. Мотивированный мозг. Высшая нервная деятельность и естественно-научные основы общей психологии / П.В. Симонов. – Москва : Наука, 1987. – 269 с.
115. Слободяник, А.П. Психотерапия, внушение, гипноз / А.П. Слободяник. – 4-е изд., испр. и доп. – Киев : Здоров'я, 1982. – 373 с.
116. Смирнова, В.В. Программа психологического сопровождения подготовки борцов высокой квалификации / В.В. Смирнова ; Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта. – Великие Луки : [б. и.], 2011. – 164 с.
117. Соловьева, С.Л. Психология экстремальных состояний / С.Л. Соловьева. – Санкт-Петербург : ЭЛБИ-СПб, 2003. – 128 с.
118. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – Москва : Академический проект, 2005. – 128 с.
119. Сопов, В.Ф. Психические состояния спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация / В.Ф. Сопов // Вестник спортивной науки. – 2004. – Вып. 2. – С. 47–52.
120. Сопов, В.Ф. Психологическая подготовка к максимальному спортивному результату / В.Ф. Сопов // Современные психотехнологии. – Самара : Самар. ГПУ, 1999. – С. 8, 10–13.
121. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : методическое пособие / В.Ф. Сопов. – Москва : [б. и.], 2010. – 115 с.
122. Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры : учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург : Центр карьеры, 1999. – 368 с.

123. Столяренко, А.М. Экстремальная психопедагогика : учебное пособие / А.М. Столяренко. – Москва : Юнити, 2002. – 607 с.
124. Стреляу, Я. Роль темперамента в психологическом развитии / Я. Стреляу. – Москва : Прогресс, 1982. – 231 с.
125. Судаков, К.В. Механизмы устойчивости к эмоциональному стрессу: преимущества индивидуального подхода / К.В. Судаков // Вестник РАМН. – 1998. – № 8. – С. 8–12.
126. Султанова, Р.А. Гендерная проблема женского бокса / Р.А. Султанова, А.А. Передельский // Вестник спортивной науки. – 2012. – № 3 (3). – С. 19–21.
127. Султанова, Р.А. Гендерная проблема женского бокса: последствия специфики женской психофизиологии или результат неверной технологии тренировочно-соревновательного процесса / Р.А. Султанова // Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры (для работников системы общего и профессионального образования) : моногр. / под общ.ред. А.А. Передельского. – Москва, 2012. – С. 153–157.
128. Султанова, Р.А. Мотивационная направленность женщин в экстремальной спортивной деятельности (на примере бокса и футбола) / Р.А. Султанова, Л.Г. Уляева // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 1 (23). – С. 18–21.
129. Султанова, Р.А. Психолого-педагогическая подготовка и сопровождение «боксеров элиты» / Р.А. Султанова, А.А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2014. – № 3 (32). – С. 34–38.
130. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Таймазов Владимир Александрович ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1997. – 48 с.

131. Таймазов, В.А. Индивидуальный подход к технико-тактической подготовке боксеров с учетом их спортивно-важных качеств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Таймазов Владимир Александрович ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1981. – 24 с.
132. Тимофеев, В.И. Цветовой тест М. Люшера (стандартизованный вариант) : методическое руководство / В.И. Тимофеев, Ю.И. Филимоненко. – Санкт-Петербург : Иматон, 2000. – 40 с. – (Комплексное обеспечение психологической практики).
133. Толкунова, И.В. Важность регуляции предстартового состояния в спорте / И.В. Толкунова, О.В. Красницкая, А.В. Голец // Физическое воспитание студентов. – 2011. – Вып. 6. – С. 107–110.
134. Ухтомский, А.А. Доминанта / А.А. Ухтомский. – Москва ; Ленинград : Медгиз, 1966. – 271 с.
135. Худадов, Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н.А. Худадов. – Москва, 1997. – 150 с.
136. Черникова, О.А. Спортивная лихорадка / О.А. Черникова // Теория и практика физической культуры. – 1937. – № 3. – С. 269–275.
137. Чиксентмихайи, М. Поток: психология оптимального переживания : перевод с английского / Михай Чиксентмихайи. – Москва : Альпина Паблишер, 2015. – 194 с.
138. Шадриков, В.Д. Психология деятельности и способности человека : учебное пособие / В.Д. Шадриков. – Москва : Логос, 1996. – 320 с.
139. Шихвердиев, С.Н. К вопросу об оптимизации процесса социально-психологической адаптации спортсменов высокой квалификации, завершающих спортивную карьеру / С.Н. Шихвердиев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 32-й науч. конф. кафедры психологии СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2005. – С. 47–57.

140. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека / Ю.М. Губачев [и др.]. – Ленинград : Медицина, 1976. – 223 с.
141. Alschuler, A.S. Teaching achievement motivation / A.S. Alschuler, D. Tabar, I. Mc. Intire. – Middle-town : Conn, 1970. – 76 p.
142. Arkes, H.P. Psychological theories of motivation / H.P. Arkes, I.P. Carske. – Monterey, California, 1982. – 450 p.
143. Billater, B. Muscular basis Of strength / B. Billater, H. Hoppeler // Strength and power in Sport. – Oxford : Blackwell Sci. Publ.,1992. – P. 39–63.
144. Butt, D.S. The psychology of sport : The behavior, motivation, personality and performance of athletes / Dorcas Susan Butt. – 2 ed. – New York : Van Nostrand Reinhold co., 1987. – XVII, 342 с.
145. Cattell, R.B. Handbook of the sixteen personality factor test / R.B. Cattell, H.W. Eber, M. Tatsuoka ; Institute for personality and ability testing. – Champaign, Illinois, 1970. – 700 p.
146. Cox, H.R. Sport psychology : concepts and applications / H.R. Cox. – Fifth Edition. – New York : McGraw-Hill Companies Lavallec, 2002. – 554 p.
147. Csikzentmihalyi, M. Emergent motivation and the evolution of the self / M. Csikzentmihalyi // In Advances in motivation and achievement. – Iai. Press Ins. – 1985. – V. 4. – P. 93–119.
148. Csikszentmihalyi, M. Toward a psychology of optimal experience / M. Csikszentmihalyi // Flow and the foundations of positive psychology. – Springer Netherlands, 2014. – С. 209–226.
149. Cunningham, D.A. Effect of training on cardiovascular response to exercise in women / D.A. Cunningham, J.S. Hill // J. Appl. Physiol. – 1975. – V. 39. – P. 891–895.
150. Dias, C. Anxiety and coping strategies in sport contexts : a look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment / C. Dias, J.F. Cruz, A.M. Fonseca // The Spanish Journal of Psychology. – 2009. – Vol. 12, № 1. – P. 338–348.

151. Early impact of the federally mandated local wellness policy on physical activity in rural, low-income elementary schools in Colorado / E.S. Belansky [et al.] // *Public Health Policy*. – 2009. – № 30. – P. 141–160.
152. Eichberg, H. The "unexplored areas" in Olympic sport / Hennig Eichberg // *Bulletin N. 8 du 11 Congress Olympique de Baden-Baden*. – 1981. – P. 14–17, 68–71.
153. European congress of sport psychology. Sport and exercise psychology : bridges between disciplines and cultures. 4-9 September. – 2007. – 305 p.
154. Eysenk, H.I. Personality structure and measurement / H.I. Eysenk, S.R. Eysenk. – London :Routledge & Kegan Paul, 1969. – 500 p.
155. Famaey-Lamon, A. Mass Media and Sports Practice / A. Famaey-Lamon, F.Van. Loon // *International review of sport sociology*. – 1978. – Vol. 4 (13). – P. 37–45.
156. Fleming, L. The Contribution of sport to the integration of society / L. Fleming // *Sport in the modern world chances and problems : papers, results, materials of scientific congress*. – Berlin, N.Y. : Springer Verlag, 1973. – P. 82–86.
157. Funk, D.C. The psychological continuum model: a conceptual framework for understanding an individual's psychological connection to sport / D.C. Funk, J. James // *Sport Management Review*. – 2001. – № 4. – C. 119–150.
158. Gender differences in cardiovascular reactivity / S.V. Stone [et al.] // *Behav. Med*. – 1990. – V. 13. № 2. – P. 137.
159. Hanin, Y.L. Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model / Y.L. Hanin // *European yearbook of sport psychology*. – 1997. – Vol. 1. – P. 29–72.
160. Hanin, Y.L. Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF mode / Y.L. Hanin, N.B. Stambulova // *The Sport Psychologist*. – 2002. – № 16 (4). – P. 396–415.
161. Hardy, L. A catastrophe model of performance in sport / L. Hardy. – 1990. – 128 p.

162. Hardy, L. Is self-confidence a bias factor in higherorder catastrophe models? An exploratory analysis / L. Hardy, T. Woodman, S. Carrington // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 2004. – T. 26. – №. 3. – P. 359–368.
163. Hardy, L. Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance / L. Hardy // *The sport psychologist*. – 1996. – Vol. 10. №. 2. – P. 140–156.
164. Hartley, S.R. Motivation: The driving force / S.R. Hartley // *Squash Player*. – 2010. – № 38 (4). – P. 22–25.
165. Heinilä, K. Sport and international understanding as conceived by elite athletes / K. Heinilä // *University of Jyveskyla, Department of Social Sciences of Sport, Research Reports*. – 1986. – № 37. – P. 111.
166. Human gene for physical performance / H. Montogemery [et al.] // *Nature*. – 1998. – Vol. 393. – P. 221.
167. Jackson, S.A. Psychological correlates of flow in sport / S.A. Jackson // *Journal of sport and exercise psychology*. – 1998. – Vol. 20. №. 4. – P. 358–378.
168. Kennedy, P. The strongest woman in the world / Pagan Kennedy // *New York times magazine*. – 2002. – Vol. 151. – Issue 52193. – P. 38.
169. Kossowska, M. Do it your own way: cognitive strategies, intelligence and personality / M. Kossowska, E. Necka // *Personality and Individual Differences*. – 1994. – V. 16. – P. 33–46.
170. Maslow, A.H. *Motivation and Personality* / A.H. Maslow. – New York : Harper & Row, 1954. – 411 p.
171. McClelland, D.C. *The Achievement Motivation* / D.C. McClelland, J.W. Atkinson. – New York, 1953. – P. 11–27.
172. Murphy, M. *The Futureof the Body* / M. Murphy. – Los Angeles :Tarcher, 1994. – 785 p.
173. Nicolas, M. Influence of coping strategies and defense mechanisms on sport performance / M. Nicolas, A. Jebrane // *4th international sport sciences days : 2006 conference proceedings / entretiens de l'INSEP, November 28-November 30*. – Paris : INSEP, 2006. – P. 93–94.

174. Robert, W. Women move closer to Olympic equality / W. Robert // *New York times*. – 2000. – Vol. 149. – Issue 51486. – Section 1. – P. 1.
175. Rodionov, A. Individualization of psychophysiological stress management / A. Rodionov // *IX European Congress on Sport Psychology*. – Brussels, 1995. – P. 72.
176. Schmid, J. Persönlichkeit, arbeitund motivationzum friatheon finetypologische analyse / J. Schmid, U. Schalberger // *Motivation, Emotion, Stress. Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology*, v. 1. S. Augustin. Academia, 1993. – S. 278–288.
177. Socha, T. The problems of women's Olympic sport / T. Socha // *The modern Olympic sport*. – Kiev : *The Modern Olympic sport*, 1997. – P. 35–41.
178. *Strength and power in sport* / ed. P.V. Komi. – Blackwell : *Sci. Publ*, 1991. – 432 p.
179. Sultanova, R. Gender differences in boxing: women's motives to do men's sports / Rania Sultanova, Udalova Marina // *The VIII annual international conference for students and young researchers / Modern University Sport Science*, RSUPESY&T. – M., 2014. – C. 107–109.
180. Swaab, D. Sexual differentiation of the brain and behavior / D. Swaab // *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*. – 2007. – Vol. 21. – Issue 3. – P. 431–444.
181. Thompson, C.E. The effects of perceived choice upon frequency of exercise behavior / C.E. Thompson, L.M. Wanke1 // *Journal of Applied Social Psychology*. – 1980. – № 19. – P. 436–443.
182. Torg, J. Women and Sport / J. Torg // *JAMA*. – 1984. – Vol. 229, № 7. – P. 765.
183. Tuttle, G. Why the gap between men's and women's record? / Gary Tuttle // *Track and field quart*. – 1982. – P. 3.
184. Vernor, M.D. *Human motivation* / M.D. Vernor. – Cambridge, England : Cambridge University Press, 1971. – 78 p.

185. Williams, J.M. Applied sport psychology, personal growth to peak performance / J.M. Williams. – Mayfield : Mountain View, 1993. – 115 p.
186. Zander, A.F. Motives and goals in groups / A.F. Zander. – New York : Academic Press, Inc, 1971. – 212 p.
187. Zukowska, Z. The promotion of Fair Play value in modern school / Zofia Zukowska // Fair play Sport – ducation. European Congress of Fair Play. 2nd General Assembly of the European Fair Play Movement. Warsaw, September 12-14, 1996. – Warszawa, 1997. – P. 125–130.

СПИСОК ИЛЛЮСТРАТИВНОГО МАТЕРИАЛА

	Рисунки:	С.
1	Рисунок 1 - Личностный профиль высококвалифицированных женщин-боксеров сборной команды Казахстана	55
2	Рисунок - 2 Коммуникативные свойства личности высококвалифицированных женщин-боксеров	58
3	Рисунок - 3 Интеллектуальные свойства высококвалифицированных женщин-боксеров	59
4	Рисунок - 4 Эмоциональные свойства высококвалифицированных женщин-боксеров	59
5	Рисунок - 5 Регуляторные свойства личности высококвалифицированных женщин-боксеров.	60
6	Рисунок - 6 Динамика умственной работоспособности женского и мужского состава сборной команды Казахстана по боксу (по пробе Шульте).	62
7	Рисунок - 7 Параметры эффективности работы по пробе Шульте у мужчин и женщин сборной команды Казахстана (сек)	63
8	Рисунок - 8 Параметры вработываемости и психической устойчивости по пробе Шульте у мужчин и женщин сборной команды Казахстана (у.ед.)	64
9	Рисунок - 9 Взаимосвязь уровня спортивной квалификации с факторами личностного профиля	70
10	Рисунок - 10 Взаимосвязь возраста высококвалифицированных спортсменок с факторами личностного профиля.	72

- 11 Рисунок - 11 Анализ взаимосвязей психологических показателей у женщин-боксеров в предстартовом этапе. 74
- 12 Рисунок -12 Анализ взаимосвязей психологических показателей у мужчин-боксеров сборной команды Казахстана 75
- 13 Рисунок - 13 Комплексная программа по подготовке высококвалифицированных женщин-боксеров к соревновательной деятельности 88
- Рисунок 14 - Рейтинг международной ассоциации любительского боксасборной команды Казахстана по женскому боксу (AIBA), 2016 96
- Таблицы:
- 14 Таблица – 1. Сводная таблица основных концепций предстартовых состояний в спорте 24
- 15 Таблица - 2 Параметры психоэмоциональной сферы у боксеров-профессионалов в предстартовой ситуации (по тесту Люшера) 65
- 16 Таблица - 3 Особенности параметров газоразрядной визуализации у боксеров-профессионалов в предстартовой ситуации 68
- 17 Таблица – 4 Программа специальной психологической подготовки с учетом психологических особенностей у женщин – боксеров. 82
- 18 Таблица – 5 Направления, виды и формы комплексной работы специалистов со спортсменами по формированию психологической надежности выступлений женщин-боксеров 89

- 19 Таблица - 6 Динамика психологических и психофизиологических показателей высококвалифицированных женщин-боксеров при апробации программы психологической подготовки 92
- 20 Таблица 7 - Динамика роста спортивной квалификации женщин-боксеров сборной команды Казахстана за период выполнения программы специальной психологической подготовки, (%) 94
- 21 Таблица 8 - Динамика участия в спортивных соревнованиях женщин-боксеров сборной команды Казахстана за период выполнения программы специальной психологической подготовки, (количество участников) 95

Психологические методы диагностики

Проба Шульте

Исследование особенностей психомоторики высококвалифицированных женщин-боксеров в условиях подготовки к соревнованиям проводилось с помощью пробы Шульте. Таблица Шульте представляет собой таблицу, в ячейках которой хаотичным образом размещены числа от 1 до 25. Самый распространенный вид интерпретации таблицы Шульте (или Shultz tables) – это квадратная таблица, имеющая 5 столбцов и 5 строк, в которых в случайном порядке размещены числа от 1 до 25.

Суть работы с таблицами Шульте для испытуемых заключалась в быстром последовательном нахождении всех чисел, расположенных в таблице. Акцент делался на скорость нахождения.

Инструкция к тесту.

Испытуемому предъявляли первую таблицу: «На этой таблице числа от 1 до 25 расположены не по порядку». Затем таблицу закрывают и продолжают: «Покажи и назови все числа по порядку от 1 до 25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок». Таблицу открывали и одновременно с началом выполнения задания включали секундомер. Вторая, третья и последующие таблицы предъявлялись без всяких инструкций.

Обработка и интерпретация результатов теста

Основной показатель – время выполнения, а также количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы была построена "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике.

С помощью этого теста вычислялись еще и такие показатели, как (по А.Ю. Козыревой):

- эффективность работы (ЭР),
- степень вработываемости (ВР),
- психическая устойчивость (ПУ).

Эффективность работы (ЭР) вычислялась по формуле:

$$\text{ЭР} = (T1 + T2 + T3 + T4 + T5) / 5, \text{ где}$$

- T1, T2, T3, T4, T5 – время работы с 1-ой, 2-ой, 3-й, 4-ой, 5-ой таблицей.

Оценка ЭР (в секундах). Нормативное время выполнения теста по показателю ЭР (в секундах) до 40-50 секунд.

Степень вработываемости (ВР) вычислялась по формуле:

$$\text{ВР} = T1 / \text{ЭР}$$

Результат меньше 1,0 – являлся показателем хорошей вработываемости, соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

Психическая устойчивость (выносливость) вычислялась по формуле:

$$\text{ПУ} = T4 / \text{ЭР}$$

Показатель результата меньше 1,0 - хорошая психическая устойчивость, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению заданий.

1. Для выявления личностных особенностей женщин-боксеров использовался тест Р.Б. Кеттелла (16 PF-опросник).

Опросник предъявлялся бланковым методом. Тестирование проводилось индивидуально. Для тестирования использовалась форма А опросника включающая 187 вопросов (Настольная книга практического психолога / Сост. С.Т. Посохова, С.Л. Соловьева. М. : АСТ: ХРАНИТЕЛЬ; СПб.: Сова, 2008. С.90-131 ; Сборник психологических тестов : пособие. Ч. I / Сост. Е.Е. Миронова. Мн. : Женский ин-т ЭНВИЛА, 2005. С. 100-120).

Интерпретация факторов 16 PF-опросника Р.Б. Кеттелла.

Под понятием фактора автор теста понимал совокупность нескольких качеств профиль личности, построенный по выявленным в ходе опроса 16-ти факторам. Факторы измерялись в условных единицах «стенах», которые распределялись по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов. Первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивался знак «-», а второй половине знак «+». При интерпретации уделялось внимание прежде всего «пикам» профиля, т.е., наиболее низким и наиболее высоким значениям в профиле. Низкими значениями считали стены от 1 до 3; высокими - значения от 8 до 10 стен.

1. Фактор А (направлен на определение степени общительности человека в группе).

«-» «Шизотимия» характеризует человека скрытого, часто обособленного, критичного, непреклонного, малообщительного, замкнутого, безучастного, отстаивающего свои идеи, отчужденного, точного, объективного, недоверчивого, скептического, холодного (жесткого), часто мрачного.

«+» «Афферотимия» - это человек с чертами сердечности, доброты, общительности, открытости, естественный, непринужденный и добродушный, характерна готовность к содружеству, предпочитает присоединяться, внимателен к людям, мягкосердечный, часто доверчивый, идет на поводу, легко приспосабливается, веселый.

1. Фактор В (интеллектуальные качества)

«-» «Низкий интеллект» характеризует человека, с конкретностью и ригидностью мышления, с эмоциональной дезорганизацией мышления, с низкими умственными способностями, человека, у которого сложности с решением абстрактных задач.

«+» «Высокий интеллект» - это человек собранный, сообразительный, наблюдается высокая абстрактность мышления, высокие общие умственные способности, проницательность, быстро схватывает и быстро интеллектуально приспосабливается, чаще хорошо эрудирован.

III. Фактор «С»

«-» «Слабость Я» определяет в человеке слабость, эмоциональную неустойчивость, такой человек часто находится под влиянием чувств, переменчив, очень легко расстраивается, при этом теряет равновесие духа, переменчив в отношениях и неустойчив в интересах, беспокойный, уклоняется от взаимодействия в обществе, имеет тенденцию уступать, отказывается от работы, не вступает в споры в проблемных ситуациях, характерны невротические симптомы, ипохондрия, утомляемость

«+» «Сила Я» характерна сила и эмоциональная устойчивость, выдержанность, трезво смотрит на жизнь, работоспособный, реалистично настроенный, эмоционально зрел, реально оценивает создавшуюся обстановку, управляет ситуацией, при этом избегает трудностей, может быть свойственна эмоциональная ригидность и нечувствительность

IV. Фактор «Е»

«-» «Конформность» такой человек мягкий и послушный, услужливый и любезный, зависимый и застенчивый, уступчивый, чаще берет вину на себя, пассивный, покорный и подчиняющийся, тактичный и дипломатичный, скромный, легко может быть выведен из равновесия авторитетным руководством и властями.

«+» «Доминантность» характерно доминирование, властность и неуступчивость, самоуверенность, напористость, агрессивность, упрямство, конфликтность, своенравность, независимость, грубость и враждебность, часто это бунтарь, непослушный и непреклонный, требует восхищения от людей.

V. Фактор «F»

«-» «Сдержанность» это часто озабоченный, молчаливый и серьезный человек, неразговорчив, благоразумен, рассудителен, склонен к самоанализу, заботлив, задумчив и необщителен, характерна медлительность и осторожность, склонность все усложнять, пессимистичность в восприятии действительности, беспокоится о будущем и ожидает неудач, окружающим кажется скучным и чопорным.

«+» «Экспрессивность» характерна беззаботность, восторженность, невнимательность и небрежность, беспечность и жизнерадостность. Это веселый, импульсивный и подвижный человек, энергичный и разговорчивый, часто очень откровенный и экспрессивный, для такого человека отмечается значимость социальных контактов, он искренен в отношениях и эмоционален, часто становится лидером группы.

VI. Фактор «G»

«-» «Низкое супер-эго» подвержен чувствам, проявляет несогласие с общепринятыми в обществе моральными нормами, непостоянен, гибок, переменчив, у людей часто вызывает недоверие, склонен к потакать своим желаниям, небрежен, часто ленив, независим и иногда игнорирует свои обязанности, подвержен влиянию случая и обстоятельств, беспринципен, характерна безответственность и неорганизованность, возможно антисоциальное поведение.

«+» «Высокое супер-эго» характерна высокая нормативность поведения, сильный характер, добросовестность, настойчивость, это степенный, уравновешенный, ответственный человек, очень упорный, стойкий и решительный, эмоционально дисциплинирован, собран, с развитой совестью, имеет развитое чувство долга, соблюдает моральные правила, настойчив в достижении цели, с деловой направленностью.

VII. Фактор «H»

«-» «Трекция» характерна робость и нерешительность, не уверен в своих силах, застенчивость, смущается в присутствии других, сдержанный, боязливый, эмоциональный, озлобленный, раздраженный, ограниченный, строго придерживается правил, быстро реагирует на опасность, повышенная чувствительность к угрозе, деликатный, внимательный к другим, предпочитает находиться в тени, большому обществу предпочитает одного – двух друзей

«+» «Пармия» предприимчивость, социальная смелость, толстокожесть, авантюристичный, склонный к риску, общительный, активный, явный интерес к другому полу, чувствительный, отзывчивый, добродушный, импульсивный,

расторможенный, держится свободно, эмоциональный, артистические интересы, беззаботный, не понимает опасности

VIII. Фактор «I»

«-» «Харрия» низкая чувствительность, суровость, толстокожесть, не верит в иллюзии, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жестокость, несентиментальный, ожидает малого от жизни, мужественный, самоуверенный, берет на себя ответственность, суровый (до цинизма), черствый в отношениях, незначительные артистические наклонности, без утраты чувства вкуса, не фантазер, действует практично и логично, постоянный, не обращает внимания на физические недомогания.

«+» «Премсия» мягкосердечие, нежность, зависимость, чувствительность, сверхосторожность, стремление к покровительству, неугомный, суетливый, беспокойный, ожидает внимания от окружающих, навязчивый, ненадежный, ищет помощи и симпатии, способный к эмпатии и пониманию, добрый, терпимый к себе и окружающим, утонченный, напыщенный, притворный, склонный к романтизму, артистичный, ветреный, действует по интуиции, женственный, фантазирует в беседе и наедине с собой, изменчивый, ипохондрик, беспокоится о состоянии своего здоровья, художественность восприятия мира

IX. Фактор «L»

«-» «Алаксия» доверчивый, откровенный, чувство собственной незначимости, соглашается с условиями, внутренняя расслабленность, жалуется на перемены, неподозрительный, свободный от зависимости, легко забывает трудности, понимает, прощает, терпимый, уживчивый, благожелательный по отношению к другим, небрежно относится к замечаниям, покладистый, легко ладит с людьми, хорошо работает в коллективе

«+» «Протенсия» подозрительность, ревнивость, «защита» и внутреннее напряжение, завистливый, большое самомнение, догматичность, подозрительность, задерживает свое внимание на неудачах, тиран, требует от окружающих нести ответственность за ошибки, раздражительный, его интересы обращены на самого себя, осторожен в своих поступках, эгоцентричен

Х. Фактор «М»

«-» «Праксерния» практичен, тверд, мало воображения, приземленность стремлений, быстро решает практические вопросы, занят своими интересами, прозаичен, избегает всего необычного, следует общепринятым нормам, надежен в практическом суждении, честный, добросовестный, беспокойный, свойственна некоторая ограниченность, излишне внимателен к мелочам, руководствуется объективной реальностью

«+» «Аутия» идеалистичность, богатое воображение, богемность, рассеянность, поглощен своими идеями, интересуется искусством и основными верованиями, увлечен внутренними иллюзиями, высокий творческий потенциал, капризный, легко отстывает от здравого смысла, неуравновешенный, легко приводится в восторг

XI. Фактор «N»

«-» «Прямолинейность» наивность, простоватость, прямой, откровенный, естественный, непосредственный, бестактный в обращении, имеет неконкретный ум, общительный, несдержан эмоционально, простые вкусы, отсутствие проницательности, неопытен в анализе мотивировок, довольствуется имеющимся, слепо верит в человеческую сущность

«+» «Дипломатичность» проницательность, хитрость, опытный, искушенный, расчетливый, разумный, изысканный, умеет вести себя в обществе, имеет точный ум, эмоционально выдержан, искусственный, эстетически изощрен, проницателен по отношению к окружающим, честолюбивый, бывает ненадежен, осторожен, «срезает углы».

XII. Фактор «O»

«-» «Гипертимия» беспечность, самоуверенность, самонадеянность, спокойствие, безмятежность, благодушие, хладнокровие, веселый, жизнерадостный, нераскаивающийся, безмятежный, спокойный, нечувствителен к одобрению или порицанию окружающих, беспечен, энергичен, небоязливый, бездумный

«+» «Гипотимия» чувство вины, полон тревоги и предчувствий, самобичевание, неуверенность в себе, ранимый, обеспокоенность, депрессивный, подавленный,

легко плачет, легко раним, одинокий, находится во власти настроений, впечатлительный, сильное чувство долга, чувствителен к реакциям окружающих, скрупулезный, суетливый, ипохондрик, симптомы страха, погружен в мрачные раздумья

XIII. Фактор «Q1»

«-» «Консерватизм» почтенный, имеет установившиеся взгляды и идеи, принимает только испытанное временем, подозрителен к новым людям, с сомнением относится к новым идеям, терпим к традиционным трудностям, склонен к морализации и нравоучениям

«+» «Радикализм» экспериментатор, аналитик, либерал, свободомыслящий, терпимость к неудобствам, критически настроен, хорошая информированность, не доверяет авторитетам, на веру ничего не принимает, характеризуется наличием интеллектуальных интересов

XIV. Фактор «Q2»

«-» «Зависимость от группы» социабельность, несамостоятельность, последовательность, нуждается в групповой поддержке, принимает решения вместе с другими, следует за общественным мнением, ориентируется на социальное одобрение,

«+» «Самодостаточность» безынициативен независимость от группы, самостоятельность, находчивость, самостоятельно принимает решения, может господствовать, не нуждается в поддержке других людей, независим

XV. Фактор «Q3»

«-» «Низкое самомнение» плохо контролируем, небрежный, неточный, следует своим побуждениям, не считается с общественными правилами, невнимателен и неделикатен, недисциплинирован, внутренняя конфликтность представлений о себе

«+» «Высокое самомнение» самолюбие, самоконтроль, точный, волевой, может подчинить себе, действует по осознанному плану, эффективный лидер, принимает социальные нормы, контролирует свои эмоции и поведение, доводит дело до конца, целенаправлен.

XVI. Фактор «Q4»

«-» «Низкая эго-напряженность» расслабленный, спокойный, вялый, апатичный, сдержанный, нефрустрирующий, низкая мотивация, лень, излишняя удовлетворенность, невозмутимость

«+» «Высокая эго-напряженность» собранный, энергичный, возбужденный, раздражительный, повышенная мотивация, несмотря на утомляемость активен, слабое чувство порядка, раздражительный.

Интерпретация парных сочетаний первичных факторов по тесту Кеттелла.

Коммуникативные свойства компоновали следующие факторы:

A – общительность

H – смелость

E – доминантность

L – подозрительность

N – дипломатичность

Q₂ – самостоятельность.

В группу интеллектуальных свойств входили следующие факторы:

B – интеллектуальность

M – мечтательность

N – дипломатичность

Q₁ – восприимчивость к новому.

В группу эмоциональных свойств входили следующие факторы:

C – эмоциональная устойчивость

F – беспечность

H – смелость в социальных контактах

I – эмоциональная чувствительность

O – тревожность

Q₄ – напряженность

В группу регуляторных свойств личности входили следующие факторы:

Q₃ – самодисциплина

G – моральная нормативность

Цветовой психодиагностический тест Люшера

Цветовой тест Люшера (M.Lusher) основан на экспериментально установленной автором зависимости между выбором человеком определенных цветов и его текущим психическим состоянием. Автор теста предполагал, что выбор цвета отражает направленность испытуемого на определенную деятельность, выражает его настроение, функциональное и психическое состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Проективная психодиагностическая методика Люшера характерна тем, что за короткое время (время проведения - меньше 10 мин) может дать глубокую и обширную, свободную от сознательного контроля испытуемого, характеристику его психического состояния.

Инструкция для испытуемого:

«Выберите, цвет, который сейчас наиболее Вам приятен. Просьба к Вам при этом не связывать цвет карточки с цветом Вашей одежды или машины, отвлекаться от них. Затем из оставшихся семи цветов выберите наиболее приятный. Повторите процедуру с оставшимися шести цветами, затем пятью и так до конца». Испытуемому предлагалось делать 2 выбора по методике Люшера с интервалом 2-3 минуты. В качестве стимульного материала использовался набор карточек восьмицветного теста Люшера, изготовленный фирмой «Иматон». Проводилась компьютерная обработка результатов тестирования (компьютерная программа «Психотест» производство фирмы «Нейрософт») с вычислением критериев в зависимости от места на котором стоит тот или иной цвет. В свою очередь

позиция, которую занимает цвет имеет условный балл:

1. Гетерономность-автономность.

Гетерономность от 0 до +9,8 указывает на пассивность, склонность к зависимому положению от окружающих, чувствительность.

Автономность от 0 до -9,8 характеризует независимость, активность, инициативность человека, склонность его к доминированию, стремление к успеху и самоутверждению.

2. Концентричность-эксцентричность.

Концентричность от 0 до +9,8 показывает сосредоточенность на собственных проблемах.

Эксцентричность от 0 до -9,8 характеризует человека, заинтересованного окружением как объектом воздействия или источником получения помощи.

3. Вегетативный баланс

Значения по данному показателю от 0 до +9,8 говорят о преобладании тонуса симпатической нервной системы, т.е. мобилизацию всех функций, подготовку к активной защите, «бегству».

Значения от 0 до -9,8 говорят о преобладании тонуса парасимпатической нервной системы, когда работа организма направлена на отдых, на восстановление сил и сбережение ресурсов.

4. Личностный баланс.

От 0 до +9,8 характеризует неустойчивую личность.

От 0 до -9,8 характеризует сбалансированную личность.

5. Показатель работоспособности.

От 9,1 до 16 указывает на низкую работоспособность испытуемого, от 16 до 20,9 – высокая работоспособность.

6. Показатель стресса

Количественные значения могут быть в диапазоне от 0 до 41,8, если значения до 20, то значит есть тенденция к образованию стресса, если больше 20, - это проявления стрессового состояния.

7. Показатель вегетативного коэффициента (ВК) отражает физиологические сдвиги при воздействии цветов теста М. Люшера на человека. Оценка ВК проводилась по 7-бальной стандартной шкале. Качественная интерпретация стандартных значений ВК:

2 балл - истощенность, установка на бездействие.

2 балла - хроническое переутомление в связи с этим характерно пассивное реагирование на трудности, неготовность к напряжению и адекватным действиям в стрессовых ситуациях.

3 балла - установка на оптимизацию расходования сил. Умеренная потребность в восстановлении и отдыхе. Энергетический потенциал невысок, но вполне достаточен для успешной деятельности в привычных спокойных условиях. В экстремальной ситуации вероятно запаздывание с ориентировкой и принятием решений.

4 балла - мобилизованность, установка на активное действие.

5 баллов - оптимальная мобилизованность физических и психических ресурсов. В экстремальной ситуации наиболее вероятна высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность и успешность действий.

6,7 баллов - избыточное возбуждение, суетливость. Уровень возбуждения избыточно высок. В сложных ситуациях легко формируются лихорадочные реакции: импульсивность, нетерпеливость, снижение эмоционального контроля, необдуманные поступки.

Показатель стандартного отклонения (СО) интегрально отражает уровень непродуктивной нервно-психической напряженности, присущий испытуемому.

Оценка СО проводилась по 7 – бальной стандартной шкале. Стандартные баллы определялись следующим образом:

4 – статистически средне выборочная норма

3,5 – незначительное отклонение от нормы

2,6 – значительное отклонение от нормы

1,7 – исключительно большое отклонение от нормы.

Качественная интерпретация СО:

1 балл – отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности.

2 балла – испытуемый активен, его действия разнообразны, коэффициент полезного действия высокий. Эмоциональный настрой – оптимистичный. При наличии соответствующей мотивации испытуемый способен интенсивно работать длительное время. В экстремальных ситуациях он эффективно мобилизуется и сосредотачивается на выполнении задачи.

3 балла – незначительный уровень непродуктивной нервно – психической напряженности. У испытуемого преобладает установка на активную деятельность. Его энергоресурсов достаточно для регулярных вспышек сверхактивности и напряжения; в условиях мотивированной деятельности не испытывает трудностей, из стрессовых ситуаций выходит с достоинством.

4 балла – средний уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. Испытуемый справляется со своими обязанностями в пределах сложившихся требований; для сохранения здоровья и работоспособности ему требуется относительно четкое субъективное разделение времени и отдыха.

5 баллов – повышенный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. Потенциал целесообразной активности испытуемого очень невысок. По этой причине он вынужден насильно заставлять себя делать те или иные необходимые дела. Постоянно присутствовавший волевой контроль усиливает переутомление. Общий эмоциональный тонус характеризуется повышенной возбудимостью, тревожностью и неуверенностью. В стрессовой ситуации вероятен срыв деятельности и поведения.

6 баллов – выраженная непродуктивная нервно – психическая напряженность.

7 баллов – испытуемый повышено утомляем. В эмоциональном состоянии преобладают тревога, предчувствие неприятностей, бессилие и отсутствие желания что-либо делать. В экстремальной ситуации испытуемый ненадежен (Тимофеев В.И., Филимоненко Ю.И. Цветовой тест М. Люшера (стандартизованный вариант) : методич. руководство. СПб. : ИМАТОН, 2000. 40 с.)

Аппаратные методы диагностики

Метод газоразрядной визуализации (ГРВ).

Методы ГРВ позволяют осуществлять оценку изменений функционального состояния различных систем и биоэнергетического статуса организма спортсмена быстро и в динамике тренировочного процесса, что позволяет вовремя проводить коррекцию тренировочного процесса и увеличивать его эффективность.

Для исследования использовался анализатор импульсный «Компакт ГРВ», который предназначен для регистрации статических изображений газоразрядного свечения (ГРВ-грамм), возникающего вокруг пальцев рук человека. Данный прибор основан на современных цифровых технологиях, компьютерной обработке больших массивов информации и формировании заключений на основе методов машинного интеллекта, метод ГРВ активно внедряется в медицину и психологию в качестве способа экспресс-оценки и мониторинга состояния человека. Прибор ГРВ сертифицирован комиссией по новой технике. Применение метода ГРВ в спорте открывает перспективы для создания удобной информативной методики для ежедневной работы спортивного врача, психолога и тренера.

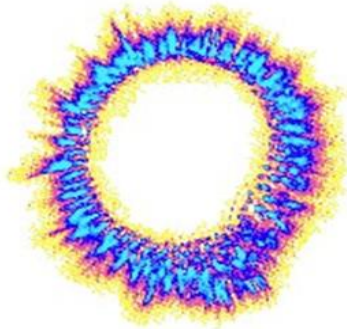
Метод ГРВ позволяет определять большое количество энергетических параметров различных систем и органов человека. На основании анализа литературы по применению метода ГРВ в спорте нами были выделены наиболее информативные показатели данной методики:

1. **Энергетический потенциал (ЭП).** Он характеризует психофизиологическое состояние спортсмена, вычисляется в процентах и на уровне 100% характеризует высокую степень психофизиологической готовности и высокий энергетический резерв;

2. **Стрессовый фон (СФ).** СФ характеризует уровень тревожности, стресса. Уровень стресса измеряется в относительных единицах от 0 до 10, где 10 единиц соответствуют максимальному уровню стрессового фона.
3. **Балл ГРВ.** Рейтинговое значение в группе по интенсивности свечения.



А-электрографическое
свечение руки



Б - современное газоразрядное свечение пальца руки

Примеры свечения различных объектов

Упражнения аутотренинга (АТ):

- Направленное на вызывание ощущения тяжести (мышечное расслабление).
- Направленное на вызывание ощущения тепла (расширение сосудов).
- Направленное на овладение ритмом сердечной деятельности (регуляция деятельности сердца).
- Направленное на овладение регуляцией ритма дыхания.
- Направленное на вызывание ощущения тепла в эпигастральной области.
- Направленное на вызывание ощущения прохлады в области лба.

Все упражнения выполняются последовательно в позах:

1. Лежа на спине. Руки слегка согнуты в локтевых суставах, лежат вдоль тела, ладонями вниз. Носки ступней расслаблены и разведены.
2. Поза кучера: сидя на стуле, ноги слегка выдвинуты вперед, согнуты под углом 120-140 градусов. Кисти рук положены на бедра и слегка свешены вниз, голова немного наклонена вперед, спина согнута. Для лучшего сосредоточения внимания глаза закрыть.

Начинать упражнения следует с одной руки: правшам - для правой, левшам - для левой. Помещение, где проводится аутотренинг, должно быть слегка затемненным и прохладным. В первые 8 дней следует делать только одно упражнение 2-3 раза в день в течение 15-20 минут. Обучающийся мысленно повторяет формулу «Моя правая рука очень тяжелая», а затем «Я совершенно спокоен». После достижения эффекта внушается чувство тяжести в левой руке, обеих руках, правой и левой ногах, во всем теле. Новые формулы и новые объекты внушения включаются в занятие только после устойчивого освоения предыдущей формулы.

Если хорошо освоено вызывание ощущения тяжести в ногах, руках, во всем теле, то следует перейти к упражнениям по возникновению тепла (мысленно

повторяется формула «Моя правая рука теплая», а затем «Я совершенно спокоен») в руках, ногах, генерализованное ощущение тепла во всем теле.

При выполнении упражнения по управлению деятельностью сердца сначала надо научить обучающегося считать пульс (пальпаторно, а затем мысленно). Можно положить правую кисть на область сердца, правый локтевой сустав на уровне грудной клетки, левая рука вдоль тела. После повторения всего процесса сосредоточения переходим к освоению формулы: «Сердце бьется спокойно и ритмично» (6 раз), после чего следует однократная фраза «Я спокоен».

Упражнение на дыхание следует начинать после того, как тщательно отработаны предыдущие. Для этого рекомендуется формула: «Мое дыхание свободное, спокойное».

Пятое упражнение имеет отношение к органам брюшной полости. Обучающийся концентрирует свое внимание на середине расстояния между пупком и нижним краем грудины (а именно на самом большом нервном сплетении брюшной полости - солнечном сплетении). Установка: «Тепло растекается по солнечному сплетению» повторяется 6 раз.

Упражнение для мышц лба выполняется формулой «Мой лоб приятно прохладен». Через каждые 5-6 «целевых» внушений однократно произносится формула «Я совершенно спокоен».

Каждое упражнение осваивается в течение 2 недель, поэтому на усвоение обычно уходят 2,5 - 3 месяца занятий.

Первый вводный курс необходимо начинать под руководством врача, для того чтобы отработать вход в состояние погружения и выход из этого состояния. Изначально занятия лучше всего проводить в одно и то же время, быть полностью предоставленному себе, никуда не спешить и чтобы никто не отвлекал.

Преимущества этого метода заключаются в том, что в перспективе не требуется постоянный контакт с врачом.

Занятия проводятся вначале 3 раза в неделю, длительность одного занятия 15-30 минут, количество занятий 10-20. В дальнейшем предполагается самостоятельная ежедневная работа.

За это время большая часть элементов предлагаемой программы станет неотъемлемой частью ежедневной жизни спортсмена. В оптимальном варианте ежедневно пациент осуществляет один сеанс нервно-мышечной релаксации (пассивный вариант) или аутогенной тренировки, или сеанс самовнушений ресурсных состояний, а затем - управляемую визуализацию.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

- Найдите тихое место с мягким освещением. Уединитесь, поудобнее устройтесь на стуле или кресле. Ноги поставьте так, чтобы стоны полностью касались пола. Закройте глаза
- Сосредоточьте внимание на своем дыхании.
- Сделайте немного глубоких вдохов и выдохов, с каждым вдохом мысленно произнося «расслабься»
- Сосредоточьте внимание на своем лице и постарайтесь ощутить любое напряжение мышц лица и глаз, мысленно представьте это напряжение в виде какого-то образа. Это может быть завязанная узлом веревка, сжатый кулак. Затем представьте себе, что они расслабляются, разжимаются, повисают, подобно натянутой, а затем отпущенной резинке.

Ощутите, как расслабляются мышцы вашего лица и глаз. Почувствуйте, как одновременно с этим волна расслабления распространяется по повсему вашему телу.

Напрягите лицо и глаза, зажмурив их как можно сильнее, а затем расслабьте и почувствуете, как расслабляется все ваше тело. Внутренним взором «пройдитесь» по всем остальным частям тела и при необходимости мысленно представляете себе напряжение в них, а потом воображайте, как оно исчезает, тает.

Теперь представьте себе, что вы находитесь где-нибудь на природе (на опушке леса, на пляже, у реки и т.п.), в любом другом приятном для вас месте. Постарайтесь, как можно ярче увидеть краски, услышать звуки, прочувствовать состояние комфорта.

Оставайтесь в этом «уютном местечке» в расслабленном состоянии в течение 2-3-х минут.

Затем в символическом или реалистическом виде создайте в себе образ достижения: стратегический - вы на пьедестале почета и тактический - как вы,

например, шаг за шагом стремительно ускоряете свой бег, точно отталкиваетесь от планки и взлетаете вверх, сгруппировав тело над ямой для прыжков в длину и удачно приземляетесь за рекордной отметкой.

По аналогии детально можно представить мысленно любое движение, ситуацию, действие в каждом виде спорта (как на замедленном проигрывании киноплёнки) при торжестве идей: «Я сильнее ситуации», «Успех, триумф, победа - моя».

Зрительно представьте ту мощь и вашу силу, которая таится в вас и высвобождается в нужном месте и времени».

Объект преодоления (высота, длина, дистанция, матч и др.). Желательно представить в уменьшенном размере, сжатым во времени.

Если вы сейчас активно тренируетесь, то представьте, что с каждой тренировкой прибавляются силы, быстрее организм освобождается от ненужных продуктов обмена («очищается»). Этот процесс «прибавление - очищение» нужно увидеть в виде образа: энергетического потока, реки и т.п.

Если вы ощущаете в каком-либо месте боль, зрительно представьте себе как теплая материнская рука поглаживает это место, а теплая кровь приносит массу обезболивающих и заживляющих веществ в зону боли. Здесь же представьте оранжево-красный цвет (свет) (мысленно раздувайте горящие древесные угольки, как горн в кузнице, костре...).

Постарайтесь увидеть себя бодрым, здоровым, улыбающимся, полным энергии.

Представьте, что вы добились выполнения тех задач, которые вы поставили перед собой. Вы осуществили свою жизненную цель, добились заслуженного успеха, окружающие вас люди с восхищением смотрят на вас, ваши отношения с окружающими становятся все более значимыми.

Мысленно похвалите себя за то, что вы так много сделали ради успеха. Теперь почувствуйте, что мышцы ваших век стали легче, приготовьтесь к тому, чтобы открыть глаза и вновь очутиться в комнате.

Откройте глаза, возвратитесь в «здесь и теперь», улыбнитесь с чувством хорошо сделанной внутри нужной и важной работы.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Функция дыхания тесно связана с уровнем психофизиологической активации организма, его эмоциональным состоянием. В спокойном состоянии человек дышит полной грудью (диафрагмальный тип дыхания), при психоэмоциональном напряжении изменяется характер дыхания: оно становится прерывистым и частым. В результате такого дыхания уменьшается содержание углекислоты и происходит активация щелочной реакции крови, что приводит к сужению коронарных сосудов и сосудов головного мозга, и соответственно, уменьшается поступление кислорода к этим органам (гипервентиляционный синдром). Моделируя более редкое и ритмичное диафрагмальное дыхание путем изменения его ритмики и характера можно достичь состояния релаксации.

Вариант:

- Глубокое, разделенное на порции, носовое дыхание диафрагмального типа в сочетании с мысленным счетом: раз - два - три - четыре - вдох; пять - шесть - пауза; семь - восемь - девять - десять - выдох. Такое дыхание способствует повышению кислородного резерва. Упражнение повторять 15-25 раз.
- Трехфазное дыхание: вдох - выдох - пауза. На каждую фазу приходится равный промежуток времени (счет три - три - три или четыре - четыре - четыре).

На первом занятии обучаемого знакомят с методом, подчеркивая то, что стресс рождает в организме напряжение, которое имеет эмоциональный и мышечный компоненты, взаимосвязанные между собой. Снятие одного компонента приводит к снижению второго. Курс лечения 10-12 занятий.

МЕТОД УПРАВЛЯЕМОГО ВООБРАЖЕНИЯ

Этот метод рекомендует использовать образное мышление, ощущения, ассоциативное видение, представлять воображаемые ситуации. Способность свободно оперировать своим воображением является мощным орудием самогипноза.

Усядьтесь поудобнее, положите руки на подлокотники, ступни на полу или на небольшой подставке, не перекидывайте ногу на ногу. Если вы носите очки, снимите их и распустите стягивающие тело детали одежды. Устройтесь поудобнее и по возможности расслабьтесь. Закройте глаза.

Сценарий сеанса

Чтобы еще больше успокоиться и расслабиться, я стану делать глубокие вдохи и выдохи, возможно, три-четыре полных, глубоких вдоха и выдоха. При этом я буду пристально следить за различными ощущениями, которые я почувствую во время выдоха.

Каждый вдох доставляет свежий воздух, а каждый выдох удаляет использованный. Словно работают кузнечные мехи... и внутрь... идет поток здорового воздуха. Пусть с каждым вдохом мне будет все спокойнее, так как я этого хочу... И я чувствую, как с каждым выдохом я все больше успокаиваюсь.

С каждым выдохом я избавляюсь от стресса... избавляюсь от тревог... избавляюсь от неприятностей. Так и вижу кипящий чайник вижу, как из него струей идет пар и сбавляет давление в чайнике Попробую выдохнуть с присвистом... как кипящий чайник... сбавляет., ненужное... излишнее давление и напряжение.

Чувствую, как расслабляются мышцы во всем теле. Сначала чувство расслабленности охватывает мышцы головы... лица... Теперь плечи... Спускается вдоль рук... переходит на грудь... Вот уже охватило всю спину до пояса. С каждым выдохом я выдыхаю все больше напряжения... выдыхаю свои тревоги... до самого конца.

Я поддерживаю естественное дыхание, спокойное и глубокое... размеренное... Одновременно я мысленно рисую лестницу, любую, какая мне нравится. Возможно, это винтовая лестница... а может быть, та, что я видел(-а) в доме у друзей... Или, скажем, лестница из какого-нибудь фильма или телевизионной программы. Вид и форма не имеют значения.

Сейчас я мысленно вообразу ее. Я ясно вижу перила, ковровую дорожку и прочие детали. Это может оказаться лестница из моего детства или вообще только сейчас придуманная мною.

У каждой лестницы есть ступени. Пусть их будет хотя бы десять. Я вижу себя у первой верхней ступеньки. Вот я стою и даже ощущаю окружающие меня запахи и звуки. Снаружи до меня долетают голоса птиц и другие звуки, люди живут своей обычной жизнью... в то самое время, когда я выделил(-а) этот отрезок времени для себя... это так естественно.

И если я слышу звук проносящегося мимо автомобиля или летящего над головой самолета... я знаю, что могу вообразить, как я упаковываю в чемодан все мое напряжение... весь мой стресс. И когда мимо проносится машина или летит самолет... я представляю, как я закидываю свой багаж в автомобиль, грузовик, поезд или самолет. И когда я слышу звук удаляющегося транспорта... я знаю, что он увез с собой мое напряжение и мой стресс.

Поэтому через мгновение, еще не сейчас, а через мгновение я начну спускаться по воображаемой лестнице. Я буду считать каждую ступеньку. Я, пожалуй, уже знаю... а, может, даже предчувствую... что по мере счета я буду все больше расслабляться... с каждым шагом мне будет все лучше.

На каждое число я считаю одну ступеньку. Чем больше ступенек, тем ниже я спущусь. Их может оказаться даже больше, чем я думал(-а). Чем ниже я спущусь, тем полнее расслаблюсь и тем приятнее мне будет.

Чувствую ли я, что мои ноги утопают в пышном ворсе ковра, опираюсь ли рукой о перила... чтобы спуск был безопасным... я все время помню о том, что я все больше расслабляюсь... с каждым шагом мне будет все лучше.

Надо подготовиться к началу счета. Вот сейчас я очень ясно вижу перед собой и ощущаю лестницу, чувствую под ногами ступеньку... я готовлюсь.

Сейчас я готов(-а) начать... с каждой ступенькой я все больше расслабляюсь, мне все лучше.

- **10...** первая ступенька вниз по лестнице. Я приятно удивлен(-а) обнаружив, что мое напряжение стало еще слабее. В начале любого пути... и часто это самое важное... следует расслабиться.
- **9...** вторая ступенька, я иду словно на прогулке в чудесный, ясный день. Чем дальше я иду, тем больше позади ступенек, тем полнее чувство комфортного покоя, тем дальше я от тревог и забот.
- **8...** в этом состоянии напряжение ослабевает, а вместо него может появиться ощущение тепла или прохлады. Мне могут помочь самые различные образы: реки... поля... горы. Можно сравнить мою лестницу с одним из этих образов.
- **7...** я могу увидеть различные цвета. Это может быть цвет лестницы или окраска стен... цвет неба или картины на стене. Цвета могут быть разные, от оттенков серого до темно-синего... не имеет значения, какой оттенок у синего, просто я знаю, что определенные цвета вызывают различные образы... различные ощущения. Серый вызывает ощущение прохладного ветерка, овевающего тело. Ярко-голубой ассоциируется с теплом падающих на меня солнечных лучей.
- **6...** я уже прошел (-а) половину спуска. Мне видятся другие цвета. Могу увидеть оттенки зеленого, как трава на лужайке. Могу представить разнообразие оттенков красного, розового и желтого цветов. Золотистые, коричневые тона и даже черная или белая краска могут смешаться вместе... в одно цветное пятно или могут смотреться порознь. Смешаются ли краски в цветовой калейдоскоп или останутся каждая сама по себе, мне кажется, что эти цветные образы помогают мне так расслабиться и так от всего отрешиться, как я хочу... Разноцветные радуги... лодочные паруса... картины... и даже воздушные шары. Все больше и больше расслабляюсь

- **5** ... чем дальше я спускаюсь, тем полнее расслабление, мне так хорошо, я ничего не опасаясь и знаю, что когда мне захочется еще раз пережить это ощущение, я снова смогу вернуть его. Я знаю, что могу путешествовать куда пожелаю... в будущее... или в прошлое... в цвете или без. Новое ощущение появилось в пальцах рук... Это похоже на влажную прохладу... а, может, на легкое покалывание или онемение. Может появиться ощущение онемения вокруг рта, словно лица коснулась прохладная речная вода... Это так естественно.
- **4**... все больше и больше расслабляюсь.
- **3**... спустился(-лась) еще ниже. Ощущаю тепло в теле, а, может, даже прохладу. Эти ощущения пронизывают меня, словно я - часть изображенного на картине или часть пейзажа... Я так живо все вижу... Все это существует только для меня.
- **2**... вот я почти у цели
- **1**...я расслабился(-лась) еще больше. Полной грудью делаю глубокий вдох и чувствую себя как никогда спокойным(-ой) и расслабленным(-ой)... словно я добрался(-ась) до тихой пристани. Возможно, мне мысленно представится еще более укромное местечко.

Перед глазами могут появиться разные фигуры... круги... треугольники или квадраты. Я даже могу их раскрасить. Раскрашиваю круг или треугольник. Является ли этот круг древнейшим изображением меня самого(-ой) или поддерживающей меня опорой, действительно ли я вижу мысленным взором, как изменяются цвета и чуть-чуть формы фигур, все равно все это существует... оно здесь... под рукой... и лечит меня... уже только тем, что существует рядом со мной.

Я воспользуюсь своим мысленным взором, чтобы увидеть те перемены, которые внушаю себе. Когда я буду к этому готов (-а), я сделаю пару глубоких вдохов... и выдохов... и почувствую в теле легкость или тяжесть. Я могу заметить, как легко стало рукам... вот моя левая... а, может, правая рука становится все легче, кажется, она сейчас поплывет... как листок... в безопасности... отдавшись на волю

природы... вот еще немного... спокойно... уверенно... Живой, расправившийся листок... в потоке.

Может показаться, что к руке привязаны воздушные шарики... наполненные гелием цветные шарики из далекого детства. Они делают мою руку почти невесомой. Кажется, она сама сейчас поднимется вверх... как воздушный шарик.

Посмотрим, могу ли я живо представить шарики. Попробую их мысленно нарисовать. Ясно вижу, какие они яркие и как потихоньку подергивают мою руку за привязанные к ней ниточки. Рука даже может слегка приподняться над коленями или подлокотником. Неважно, насколько она приподнялась. Я только понимаю, что меня охватывает блаженное чувство полного покоя и расслабления. Буквально через пару минут... я знаю, что смогу произвести в себе изменения... положительные изменения, к которым я стремлюсь. Я почувствую, как таившаяся во мне энергия... начнет подниматься вверх и опускаться вниз, расходясь по всему телу.

[Вставьте свои целевые установки]

Через пару минут, возможно, раньше, чем я ожидаю, я испытаю чувство удовлетворения от осознания того, что я подарил (-а) себе чудесный опыт. Я знаю, что в любое время могу снова пережить это состояние покоя и самоконтроля. Достаточно сделать несколько глубоких, спокойных вдохов... и выдохов... и прибегнуть к воображению... полностью включить его в работу... или сперва частично... и вот я уже вижу перед собой лестницу, делаю несколько глубоких... спокойных вдохов... и выдохов и возвращаюсь в прежнее состояние расслабления.

С каждым сеансом мне все легче входить в это состояние. С каждым разом я все полнее расслабляюсь, все лучше ощущаю себя, и все надежнее управляю собой. Мне будет все легче входить в это состояние, потому что мне нравится чувство покоя и самоконтроля.

Если мне захочется погрузиться в сон или дремоту... если появится такое желание, я посчитаю от нуля до двадцати или тридцати. Но я могу вернуться в бодрствующее состояние, просто посчитав от нуля до пяти. По мере того, как я

называю каждую цифру, я все больше пробуждаюсь, все острее воспринимаю окружающее. 0... 1... 2... 3... очень ровно и постепенно пробуждаюсь... 4... 5... глаза открылись, просыпаюсь бодрым (-ой) и свежим(- ей).

Релаксационный тренинг

Цель. Релаксация (расслабление) – это, наверное, один из наиболее часто используемых технических приемов. Релаксационный тренинг может быть частью программы тренинга уверенности в себе и применяться для снижения торможения и борьбы со специфическими страхами и тревогой.

Необходимое время. Полчаса или больше.

Материалы. Специальные магнитофонные записи.

Подготовка. Если магнитофонные записи не используют, опытом проведения релаксационного тренинга должен обладать руководитель группы.

Процедура. Магнитофонные записи для релаксационного тренинга можно найти в продаже. Если их нет, руководитель в своей работе может пользоваться приведенными ниже инструкциям, которые надо произносить спокойным тоном, постоянно и настоятельно напоминая участникам о том, что напряжение их покидает.

Сядьте в удобное кресло. Руки свободно опущены. Кисти рук положены на бедра. Стопы стоят на полу. (Или можно лечь на спину на пол.) Закройте глаза. Сделайте два-три глубоких вдоха, обращая внимание на то, как воздух наполняет легкие до самой диафрагмы. Вытяните правую руку и сожмите кисть в кулак. Прочувствуйте напряжение в кулаке. Через 5-10 секунд концентрации на этом напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и прочувствуйте, как напряжение проходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Через 15-20 секунд снова сожмите правую руку в кулак, испытывайте чувство напряжения в руке в течение 5-10 секунд и опять разожмите кулак. Прочувствуйте тепло и расслабленность в руке. Через 15-20 секунд повторите всю процедуру левой рукой. Старайтесь сосредоточиться только на тех группах мышц, которые вы напрягаете и расслабляете, и не напрягайте при этом остальные мышцы.

Используйте имеющееся у вас время на выполнение таких же циклов напряжения/расслабления со следующими группами мышц (указаны действия, необходимые для напряжения мышц):

- руки – сгибайте их, чтобы напрягать бицепсы;
- руки – разгибайте их, чтобы напрягать трицепсы;
- плечи – поочередно горбите и распрямляйте их;
- шея – наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь;
- рот – открывайте его как можно шире;
- язык – надавливайте им на нёбо;
- глаза – крепко их зажмуривайте;
- лоб – поднимайте брови как можно выше;
- спина – прогибайте ее, выпячивая грудь (будьте осторожны, если спина у вас не в порядке!);
- ягодицы – сокращайте ягодичные мышцы;
- живот – втягивайте его к позвоночнику;
- икры – прижимайте пальцы ног к верху обуви.

Добиваясь расслабления определенной группы мышц, каждый раз убеждайтесь в том, что оно полное. Заканчивая упражнение, сделайте два-три глубоких вдоха и прочувствуйте, как расслабленность расходится по всему телу – от рук до плеч и далее – к груди, туловищу, ногам. Когда будете готовы открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1, на каждом счете чувствуя себя все более бодрым и свежим.

В циклах напряжения/расслабления можно упражняться дома. Освоив эти навыки, вы научитесь быстро расслаблять любые отдельные группы мышц без их предварительного напряжения.

ФОРМИРОВАНИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИИ

(сеанс самовнушения)

Инструкция

Займите удобное положение, настройте себя, свою нервную систему на покой, отдых. Постарайтесь почувствовать, запечатлеть, запомнить те ощущения, которые будут возникать в теле. Будьте внимательны. Мысленно повторяйте: «Я успокаиваюсь. Успокаиваюсь все больше и больше. Посторонние мысли уходят на задний план. Уходят, уходят все посторонние мысли. Уходят. Мое внимание концентрируется на лечебных формах. Я совершенно спокоен.

Мое внимание на моем лице. Мое лицо спокойно. Расслабляются мышцы лица. Расслабляются мышцы лба. Расслабляются мышцы глаз. Расслабляются веки. Расслабляются мышцы рта. Зубы разжаты. Расслабляются губы. Расслабляется язык. Язык спокойно лежит на своем месте. Лицо полностью расслабленное, спокойное.

Мое внимание переходит на мои руки. Пальцы и кисти расслабляются. Предплечья и плечи расслабляются. Локти и лопатки расслабляются. Мои руки полностью расслаблены, неподвижны. Теплеют кисти рук. Кисти рук теплые, расслабленные, приятно расслабленные. Тепло поднимается вверх. Теплеют предплечья, теплеют плечи, руки теплые и расслабленные, приятно теплые, приятно расслабленные. Пальцы теплые, расслабленные, ладони теплые, предплечья теплые, руки теплые, расслабленные. Приятно расслабленные, приятно теплые. Я совершенно спокоен.

Мое внимание переходит на мое туловище. Мое туловище полностью расслабленное.

Мое внимание переходит на мои ноги. Мои ноги начинают расслабляться, тяжелеют. Мои бедра и таз расслабляются и тяжелеют. Мои ноги полностью расслабленные, неподвижные, тяжелые. Теплеют ступни ног. Ступни ног теплеют, расслабленные. Приятно расслабленные, приятно теплые. Я совершенно

спокоен. Ступни ног теплые, расслабленные. Тепло поднимается по ногам вверх. Теплеют голени, теплеют колени, теплеют бедра. Ноги теплые расслабленные. Приятно расслабленные, приятно теплые. Я совершенно спокоен. Ноги теплые расслабленные, ступни теплые, голени, бедра теплые. Ноги теплые расслабленные, приятно расслабленные, приятно теплые. Я совершенно спокоен. Тепло поднимается выше, теплеет низ живота, теплеет поясница, теплеет спина, теплеют плечи, теплеет затылок. Все тело теплое и расслабленное, приятно расслабленное, приятно теплое. Я совершенно спокоен.

Я чувствую, как мое тело окутывает легкое, приятное тепло. Тепло несет расслабление, легкость. Приятная легкость, приятное расслабление. Я совершенно спокоен.

Лицо расслаблено. Затылок расслаблен. Шея расслаблена. Руки легкие, расслабленные. Плечи расслаблены. Ноги легкие, расслабленные. Спина расслаблена. Все тело расслаблено. Я совершенно спокоен.

Лицо расслаблено. Руки теплые, расслабленные. Печи расслаблены. Тело теплое, расслабленное. Ноги теплые, расслабленные. Спина расслаблена.

Совершенно спокойно все тело, теплое, расслабленное, легкое.

Ни малейшего желания пошевелить, ни одной частью тела. Мне безразлично положение моего тела. Мне безразлично положение ног. Мне безразлично положение рук. Мне безразлично положение головы.

Тело легкое невесомое. Ноги легкие. Руки легкие. Тело легкое, невесомое. Тело тает, растворяется в приятной легкости, в приятной невесомости. Тело тает, растворяется, растворяется в пространстве серебристой дымке. Я впитываю и запоминаю это состояние. Состояние легкости, невесомости, покоя, полета, растворения. Состояние полного душевного и телесного комфорта, покоя, отдыха. Я совершенно спокоен.

Я стараюсь прочувствовать, запомнить, запечатлеть, это состояние. Состояние легкости, невесомости, полета, растворения. Состояние полной гармонии души и тела, полная гармония чувств и эмоций. Я совершенно спокоен.

Мне нравится это состояние. Я смогу вызывать это состояние всегда и везде в жизни, в любой обстановке, в любой ситуации, чтобы я не делал, чем бы я не занимался, я смогу вызвать состояние легкости, невесомости, покоя, полета, растворения. Вот так, так лучше.

Сейчас я впитываю, запоминаю прелесть, блаженство этого состояния, состояния полного телесного и душевного покоя, покоя и отдыха. Я совершенно спокоен.

А сейчас я чувствую, как мое тело наливается силой и энергией. Сила и энергия разливаются по телу. Становятся эластичными и упругими мышцы ног, мышцы рук, мышцы спины. Все тело становится эластичным и упругим как сжатая пружина.

Я сильный и свободный человек, я хозяин своих чувств и эмоций. Я могу многое. Мне подвластно многое. Я готов к действиям.

А сейчас я считаю до 3. Делаю глубокий вдох и открываю глаза. Открываю глаза. Итак: 1, 2, 3.

Я великолепно отдохнул, успокоился, набрался сил.

Метод управляемой психофизиологической саморегуляции КЛЮЧ
Хасая Алиева

Метод Ключ отличается от мировых аналогов легкостью освоения и эффективностью в экстремальных условиях (помогает в сложных ситуациях сохранять ясность ума и действовать уверенно), не зависит от внушаемости (так как при обучении, если не подходит один прием, подбирают другой), снимает нервные зажимы, повышает устойчивость к стрессу, ускоряет реабилитацию и достижение других различных целей.

Ключ — минимальное действие, вызывающее гармонизацию психических и физиологических процессов. Наиболее доступным действием, вызывающим такое межуровневое согласование, является управляемое идеомоторное движение. Рука, например, по вашему желанию «всплывает».

Это парадокс для ума: происходит по воле сознания, но автоматически (рефлекторно). При этом согласование психических и физиологических процессов происходит потому, что в структуре управляемого идеомоторного движения одновременно (синхронно) участвуют процессы двух качественно различных уровней: сознания и организма (это межуровневый альфа-синхронизатор).

Приемы поиска КЛЮЧА:

Необычное правило обучения — Ключ к себе подберешь по Правилу: делай то, что получается, и отбрасывай то, что затруднительно. Делать то, что легче, — это и есть самый большой секрет этой технологии.

На каждый прием затрачивается несколько минут и ищется свой КЛЮЧ — особое движение, которое, будучи начато, может продолжаться автоматически, или которое можно повторять без обычного напряжения и усталости как бы бесконечно.

1. «Расхождение» рук.
2. «Схождение» рук.
3. «Левитация» рук.
4. «Полет».
5. «Покачивание».
6. «Движения головой».

После нескольких применений Ключа формируется навык свободного управления своим состоянием, и потребность в Ключе отпадает. Искать ключ к себе можно стоя, сидя и лежа.

При описании приемов была сохранена стилистика обращения автора к читателю в связи с тем, что она передает особенность обучения и позицию автора.

Прием 1. «Расхождение рук». Это очень простой способ для проверки себя на «зажатость»: если руки остаются неподвижными, значит, следует сделать несколько обычных физических упражнений, чтобы затем еще раз попробовать этот прием. Если твои руки устают, опусти их, дай им отдохнуть. Затем попробуй снова. Ты можешь это делать с открытыми или закрытыми глазами. Ищи, как легче. Главное — не жди немедленного результата, не спеши, дай себе несколько секунд для сосредоточения.

Ты можешь использовать при этом приеме три варианта распределения внимания:

- а) сосредоточиться на том, что руки расходятся без мускульных усилий;
- б) сосредоточиться на том, что руки расходятся с равномерным усилием и равномерной скоростью;
- в) найти собственный образ расхождения рук, например, можно представить, что руки отталкиваются друг от друга, как однополярные магниты и т. д.

Прием 2. «Схождение рук». Если у тебя не получился первый прием, то нужно просто отбросить его. Разведи руки в стороны обычным механическим движением и настройся на их обратное автоматическое движение, друг к другу.

Может быть, это действие тебе удастся легче. Если оно получается, повтори его несколько раз. А затем попробуй сделать первое движение — руки в стороны.

Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила.

Подключение физических ощущений свидетельствует о глубине наступающего расслабления и возникновении «связи ума и тела». Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывного движения. В моменты, когда руки как бы застревают, можно слегка подтолкнуть их. Или улыбнуться. Если у тебя наступило состояние релаксации, отдохни в нем несколько минут. Во время выполнения этих приемов следует настроиться на улучшение самочувствия, мечтая об этом.

Прием 3. «Левитация руки». Руки опущены. Можно смотреть прямо на руку, неотрывно или же закрыть глаза. Ищи, как легче. Но не бегай глазами по сторонам, иначе ты теряешь контакт с самим собой. Глядя прямо на руку, настройся, чтобы рука стала легче и стала подниматься, «всплывать». Этот прием легче всего выполняется непосредственно после двух предыдущих.

Если он не получается, снова разведи и сведи руки, а затем попробуй поднять руку еще раз. Это очень приятный прием. После знакомства с этим приемом тебе затем часто захочется проверять себя: поднимется рука или нет. Это как детская игра. Тебе захочется делать это и дома, и на работе, и ожидая кого-то, и для того, чтобы сбросить стресс. Потом ты сможешь сбрасывать стресс одним желанием. Когда рука начинает «всплывать», возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это ощущение возможности «без труда вынуть рыбку из пруда» настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку.

Надо запомнить эту «ниточку» внутренней связи, которая возникает у тебя между «волей и рукой». Потом, пользуясь этим внутренним контактом, можно управлять не только движением руки, но и, например, снимать головную боль, регулировать артериальное давление крови, улучшать свое настроение, в общем управлять своими внутренними процессами. Совет: если прием не получился, нужно искать другое движение. Например, он может срабатывать только после первых двух приемов. В таком случае следует их повторить и тогда, когда ты будешь делать только то, что получается, и не «зацикливаться» на том, что не получается, начнет получаться и то, что раньше не получалось.

АКТЫ ВНЕДРЕНИЯ


А К Т

внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители РГКП «Центр олимпийской подготовки по боксу» директор Ибраимов Ермахан Сагиевич, заместитель директора Тансков Рипат Исмаилович, методист Кабабаева Жапар Кажымукановна, и соискатель кафедры психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта Сактаганова Тилла Сарсеновна составили настоящий акт в том, что в процесс подготовки спортсменов высших достижений в 2017 г. внедрена авторская программа по специальной психологической подготовке высококвалифицированных боксеров к основному старту

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Сактаганова Тилла Сарсеновна	Авторская программа по специальной психологической подготовке высококвалифицированных боксеров к основному старту.	Данная программа используется в качестве практического инструментария для спортивного психолога при подготовке высококвалифицированных спортсменов к основному старту в центре олимпийской подготовки

Директор РГКП «Центра олимпийской подготовки по боксу»

 Е.С. Ибраимов

Зам. директора РГКП «Центра олимпийской подготовки по боксу»

 Р.И. Танеков

Методист РГКП «Центра олимпийской подготовки по боксу»

 Ж.К. Кабабаева

Соискатель кафедры психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта

 Т.С. Сактаганова

Почтовый адрес: Казахстан г. Алматы, ул. Байзакова 125/185. Тел. (727) 378-78-81

АКТ

внедрения результатов научной разработки в практику

Мы, нижеподписавшиеся, представители кафедры психологии ПГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – проректор по учебно-воспитательной работе НИУ им. П.Ф. Лесгафта к.п.н., доцент Петров С.И.; заведующая кафедрой психологии в.м.п., доцент Родыгина Ю.К. и соискатель кафедры психологии НИУ им. П.Ф. Лесгафта Сактаганова Т.С. составили настоящий акт в том, что в учебный процесс кафедры психологии в 2016 г. внедрена авторская комплексная коррекционно-развивающая программа по психологической подготовке боксеров.

Ф.И.О. автора внедрения	Наименования научной разработки	Эффект от внедрения
Сактаганова Тилла Сарсановна.	авторская комплексная коррекционно-развивающая программа по психологической подготовке боксеров	Данная программа используется в качестве практического инструментария при проведении занятий по дисциплинам «Психология личности спортсмена» для направления подготовки 44.03.02; «Спортивная психология», «Регуляция психических состояний в спорте» по направлению подготовки 49.03.01

Проректор по учебно-
воспитательной работе
НИУ им. П.Ф. Лесгафта

С.И. Петров

Заведующая кафедрой психологии
НИУ им. П.Ф. Лесгафта

Ю.К. Родыгина

Соискатель кафедры психологии:

Т.С. Сактаганова