

в спорте, по нашему мнению, является наиболее перспективным.

Проведенное нами исследование [7] показало, что использование синергетического подхода в построении эффективной системы психологического сопровождения в спорте может заключаться в нацеленности всех субъектов сопровождения на получение новых психологических знаний в рамках повышения квалификации, участия в семинарах, мастер-классах и т. д.; в отказе от излишней формализации педагогического процесса, значительной автономности его участников; в многовариантности вектора психологической подготовки спортсменов; в повышении индивидуализации тренировочного процесса, учитывающего психологические особенности спортсменов.

Кроме того, совершенствование психологического сопровождения в спорте, по нашему мнению, подразумевает выработку подходов к объективной оценке его эффективности, определение ее конкретных критериев и показателей. Нами предлагается оценка эффективности системы психологического сопровождения, в первую очередь, через призму психологической подготовленности спортсменов. В качестве основных критериев психологической подготовленности спортсменов, мы выделяем критерии саморегуляции, мотивации и самооценки [2].

Важность развития психологической компетентности, как у тренеров, так и спортсменов, выводит на первый план психологическое просвещение, которое можно определить как неотъемлемую составляющую психологического сопровождения, направленную на формирование психологической грамотности всех участников процесса подготовки спортсменов на всех этапах спортивной деятельности, в целях повышения его общей эффективности, и обеспечения наиболее благоприятных условий для личностно-профессионального развития спортсменов и тренеров, а также сохранения их психического здоровья [6].

В настоящее время, по нашему мнению, это направление находится, что называется, в тени таких составляющих сопровождения, как, например, развитие навыков саморегуляции. Между тем, представляется, что те же возможности саморегуляции успешнее развивались бы на фоне общего повышения психологической грамотности спортсменов.

Таким образом, основными направлениями совершенствования психологического сопровождения в спорте могут быть: разработка новых методов психологической саморегуляции; повышение роли тренеров в психологическом сопровождении; использование синергетического подхода при построении моделей психологического сопровождения в спортивных организациях; разработка объективных критериев для оценки эффективности психологического сопровождения; усиление просветительской составляющей психологического сопровождения.

#### Литература

1. **Алексеев А. В.** Психическая подготовка в теннисе / А. В. Алексеев — Ростов-на-Дону, «Феникс», 2005. — 120 с.
2. **Бабичев И. В.** Критерии психологической подготовленности спортсменов в аспекте оценки эффективности их психологической подготовки / И. В. Бабичев, С. А. Лубшев // Психология человека в образовании. — 2022. — Т. 4. — № 3. — С. 372–380.
3. **Бабичев И. В.** Развитие навыков психической саморегуляции у теннисистов 12–14 лет: монография / И. В. Бабичев, О. И. Жихарева, И. Б. Ильченко — Казань: «МедДок», 2022. — 82 с.
5. **Бендлер Р.** Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий / Р. Бендлер, Д. Гриндер — [перев. с англ.] — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 256 с.
6. **Гайдамашко И. В.** Рефрейминг и ауторефрейминг как инструменты психологической подготовки спортсменов / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 3. — С. 68–72.
7. **Гайдамашко И. В.** Особенности психологического просвещения в системе детско-юношеского спорта / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 1. — С. 36–41.
8. **Гайдамашко И. В.** Синергетический подход к построению системы психологического сопровождения процесса подготовки спортсменов / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. — 2022. — № 3(60). — С. 6–13.
9. **Гайдамашко И. В.** Содержание психологической компетентности тренера в детско-юношеском спорте в аспекте психологической подготовки спортсменов / И. В. Гайдамашко, И. В. Бабичев // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. — 2021. — № 4(57). — С. 33–41.
10. **Ильин Е. П.** Психология спорта / Е. П. Ильин. — Москва [и др.]: Питер, 2008. — 351 с.

\* \* \*

УДК 615.851:612.:796.071.2

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-218

### ФОРМИРОВАНИЕ МОБИЛИЗАЦИОННОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА

**Гилев Геннадий Андреевич<sup>1,2</sup>, Владыкина Василиса Владимировна<sup>3</sup>, Семёнова Марина Александровна<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> — Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

<sup>2</sup> — Московский политехнический университет, Москва, Россия

<sup>3</sup> — Московская академия плавания, Москва, Россия

**Аннотация.** На ответственных соревнованиях особенно европейского, мирового или олимпийского масштабов при наличии острого соперничества, спортсмены высокой квалификации нередко не показывают свои лучшие результаты,

даже демонстрируемые в канун выступления. Специалисты связывают это с недостаточной психологической подготовленностью со стороны мобилизации волевых качеств спортсмена [1, с. 10]. В работе обоснована возможность повышения или не снижения спортсменами своей лучшей результативности на соревнованиях в случае формирования перед стартом мобилизационного состояния спортсмена-победителя. Внедрение психологических и педагогических приемов с учетом мотивационных особенностей каждого спортсмена ( $n = 23$ ) в предстартовый момент способствовало внутренней собранности и устремленности на лучший результат.

**Ключевые слова:** спортсмен-победитель, психологическая подготовленность, лучший результат, результативность, психолого-педагогические воздействия.

## FORMATION OF THE MOBILIZATION STATE OF THE ATHLETES

**Gilev Gennady Andreevich**<sup>1,2</sup>, **Vladykina Vasilisa Vladimirovna**<sup>3</sup>, **Semyonova Marina Alexandrovna**<sup>2</sup>

<sup>1</sup> – Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia

<sup>2</sup> – Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia

<sup>3</sup> – Moscow Academy of Swimming, Moscow, Russia

**Abstract.** It was stated that at important competitions, especially of European, world or Olympic scale, in the presence of intense rivalry, highly qualified athletes often do not show their best results, even those shown on the eve of the performance. Experts associate such phenomena with insufficient psychological preparedness on the part of the mobilization of the athlete's volitional qualities [1, p. 10]. The paper substantiates the possibility of increasing or not reducing by athletes their best performance in competitions, in case of formation of the mobilization state of the winning athlete before the start.

The introduction of psychological and pedagogical techniques, taking into account the motivational characteristics of each athlete ( $n = 23$ ), at the pre-start moment contributed to internal composure and striving for the best result.

**Keywords:** athlete-winner, psychological preparedness, best result efficiency, psychological and pedagogical influences.

### Введение

Потерей спортивной формы в большинстве случаев определяют причину относительного снижения результата в соревновании, относительно лучшего результата, имеющегося в арсенале спортсмена. В то же время, во многих работах это явление определяется недостаточной предстартовой психологической подготовленностью с позиции формирования устойчивых «бойцовских» качеств, способствующих успешному выступлению на соревновании [3, с. 156]. Так, по мнению Бобрищева А.А. «в экстремальных условиях соревнований при высокой конкуренции ее участников психологическая готовность спортсменов, во многом определяет победителя и возможность достижения лучшего личного результата» [6, с. 68].

Однако в реальности при подготовке к соревнованиям, в том числе крупного масштаба, психологическая подготовка, как одна из составляющих тренировочного процесса, практически не наблюдается в практике подготовки спортсменов, включая членов сборных команд.

Результаты наших наблюдений и проведенных опросов тренеров показывают, что перед соревнованием и в процессе его проведения у спортсменов могут возникать изменения в поведении под влиянием психической нагрузки (неосознанность элементов поведения, эмоциональные проявления и т.п.), что порой негативно отражается на результативности выступления на соревновании [3, 4]. Аналогичные заключения сделаны в работах отдельных специалистов [2]. По образному высказыванию Гринь Е. И: «несмотря на отличную физическую, техническую и функциональную подготовленность спортсмена, пониженная психологическая устойчивость или повышенная тревожность не позволяют ему достигнуть на соревновании своего лучшего результата» [6].

Таким образом, наряду с технической, физической и другими сторонами подготовки в достижении повышенной результативности на соревновании большую значимость приобретают психологические мобилизационные (волевые) способности спортсмена, занимая, по мнению ученых, ведущее место в улучшении своего лучшего результата [5].

**Целью** исследования явилось улучшение результативности пловцов высокой квалификации за счет формирования в предсоревновательном и соревновательном периодах мобилизационного состояния пловца-победителя.

### Организация и методика исследования

В педагогическом эксперименте участвовали 23 спортсмена от 1-го спортивного разряда до мастера спорта. В трехнедельный предсоревновательный период была проведена психолого-педагогическая подготовка. Применялись тесты Спилберга-Ханина, Айзенка, опросник САН [7], интервьюирование. Индивидуальные воздействия на участников эксперимента осуществлялись с использованием суггестивных методов, психотерапевтических и педагогических приемов с учетом результатов интервьюирования, опросов и психологического тестирования [4]. Подбирался индивидуальный набор доминант с всплывающими и действующими на постоянной основе установками на основе «психологии победителя» [4].

Совокупность педагогических воздействий осуществлялась по схеме: психотерапевтическое внушение → гетеротренинг → аутоотренинг. Процесс психотерапевтического внушения осуществлялся подачей команд на реализацию мыслительных действий с указанием их направлений в ближайший период после сеанса. При этом психотерапевтическое внушение

переходило в аутотренинг, в результате которого психолого-педагогические установки переводились в тренировку формирования мобилизационных способностей, поддержания равновесного психического состояния и устранения повышенной тревожности.

### Результаты и их обсуждение

При освоении в достаточной степени аутотренинга и психолого-педагогических установок отмечалось возрастание самостоятельной регуляции мобилизационных способностей спортсмена. Разработанные механизмы реализации суггестивных программ были направлены на актуализацию волевых качеств пловца с одновременным устранением предстартовой тревожности.

При формировании внутренней собранности, мобилизационных волевых качеств внимание испытуемых акцентировалось на достижение своего лучшего результата при острой конкурентной борьбе.

В результате около 80 % пловцов высокой квалификации по завершении эксперимента в соревновании улучшили свои прежние спортивные достижения. В результате опроса выяснилось, что в момент старта пловцы, превысившие свои рекордные достижения, чувствовали внутреннюю собранность и уверенность в своем рекордном достижении. При преодолении дистанции испытывали большую, чем прежде, легкость при взаимодействии с водой.

Высказывания и проявленная пловцами соревновательная результативность позволяют говорить о положительном влиянии указанных выше психолого-педагогических воздействий на соревновательную деятельность спортсменов. Следует отметить, что часть пловцов (18 %) из числа испытуемых не сумели превзойти свои рекордные результаты. В предстартовом психологическом тестировании в подавляющем большинстве случаев у них были зафиксированы относительно низкие значения мобилизационного состояния. Это, с учетом мнений тренеров, подтверждает наличие среди пловцов высокого класса спортсменов с доминирующими чертами экстравертов с повышенным нейротизмом и тревожностью, что ограничивает способность утилизировать свой потенциал (общую готовность) в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Их базисом, в частности являются генетически детерминирован-

ные психофизиологические и медико-биологические предпосылки. Поэтому в этих случаях, на наш взгляд, следует обратить особое внимание на важность изучения психофизиологических врожденных особенностей нервной системы для создания эффективной устойчивой мотивации, которая будет способствовать повышению результативности.

### Заключение

Используемые психолого-педагогические воздействия и механизмы реализации суггестивных программ, направленные на формирование мобилизационного состояния пловцов высокой квалификации, способствуют повышению их результативности в условиях конкурентной соревновательной деятельности и служат внутренней собранности для достижения лучшего результата.

### Литература

1. **Бобрищев А. А.** Психологические особенности личности спортсменов – представителей силовых единоборств с различным уровнем психической готовности / А. А. Бобрищев // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2009. – № 1. – С. 10–14.
2. **Василенко В. С.** Стрессорная кардиомиопатия у высококвалифицированных спортсменов (патогенез, ранняя диагностика): диссертация доктора медицинских наук; Владимир Станиславович Василенко; ГОУ ВПО Военно-медицинская академия. – Санкт-Петербург., 2012. – 235 с.
3. **Гилев Г. А.** Проблемы оптимизации процесса подготовки спортсменов высокого класса / Г. А. Гилев, И. В. Уголькова // Материалы VII международного национального конгресса «Современный Олимпийский спорт и спорт для всех». – Москва : СпортАкадемПресс. – Т. 3. – 2003. – С. 156–157
4. **Гладков В. Н.** Психопрессинг лидерства: к вопросу о модификации личности: опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений / В. Н. Гладков. – Москва : Советский спорт, 2007. – 187 с.
5. **Горбунов Г. Д.** Психопедагогика спорта: Учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – Москва : Советский спорт, 2012. – 312 с.
6. **Гринь Е. И.** Психическое выгорание в спорте: теоретические модели и причины феномена / Е. И. Гринь // Человек. Сообщество. Управление. – 2009. – №4 (73). – С. 68–75.
7. **Практикум по психологии состояний: Учебное пособие /** Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.

\* \* \*

УДК 612.084 159.91

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-219

## ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

**Голуб Ярослав Валерьевич**

*Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** Разработка методик оценки и тренировки психофизиологической совместимости является важным средством повышения сыгранности и слаженности действий спортсменов в командных видах спорта. Базовым уровнем