

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

совместимости является психофизиологический, основанный на сходстве темпо-ритмических характеристик деятельности, уровней эмоциональной активации.

Ключевые слова: психофизиологическая совместимость, командное взаимодействие.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL COMPATIBILITY IN TEAM SPORTS

Golub Yaroslav Valerievich

Saint-Petersburg scientific-research institute for physical culture, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The development of methods for assessing and training psychophysiological compatibility is an important means of increasing the teamwork and coordination of actions of athletes in team sports. The basic level of compatibility is psychophysiological, based on the similarity of the tempo-rhythmic characteristics of activity, levels of psycho-emotional activation

Keywords: psychophysiological compatibility, team cohesion.

Введение

Оценка и тренинг психофизиологической совместимости в малых спортивных группах необходима для управления тренировочным процессом, формирования команды и ее структурных единиц.

Эффективность командного взаимодействия при соревновательной деятельности проводится при анализе характеристик базового (психофизиологического) уровня совместимости и может показать специалистам причины проявляющихся недостатков психологической и социально-психологической совместимости. Психофизиологическая совместимость включает в себя сходные уровни реакции, подвижности, переключаемости, эмоциональной активации и т. д., что позволяет обеспечивать эффективное взаимодействие игроков при групповых действиях.

Одним из важных аспектов также является ведение тренировочного процесса в плане совершенствования технических, тактических навыков в соответствии с текущими возможностями членов команды, что требует использования методов экспресс-тестирования уровня функциональных резервов. В противном случае отстающие игроки будут снижать эффективность тренировки, например, когда идет эффективная игровая комбинация, которая вдруг обрывается из-за сниженной скорости реакции или уровня внимания одного из игроков, или нарушается синхронность действий по тем же причинам.

Следует учитывать, что в условиях коллектива у человека меняются определенные психофизиологические и психологические характеристики деятельности, и выраженность проявления психофизиологических качеств меняется при проведении тестирования в индивидуальном и групповом порядке, в связи с чем результаты индивидуального тестирования оказываются менее значимыми. Это вносит искажение в оценку реального группового взаимодействия в условиях коллектива и требует использования методик, позволяющих единомоментно, моделируя групповое взаимодействие оценивать психофизиологические параметры, влияющие на психофизиологическую совместимость [1, 2].

Можно выделить два основных вида взаимодействия в спорте:

1 – взаимодействие в условиях сложных игровых ситуаций при совместном ведении игровых объектов

(хоккей), реализуемое путем зрительно-моторного взаимодействия членов команды (зрительно-моторная координация и реагирование в условиях распределенного внимания, возможность взаимодействия при перемещениях, передаче-приеме мяча (шайбы) с учетом взаимного положения игроков команды и противоположной стороны; синхронность работы сенсорно-эффektorных систем по восприятию значимых сигналов

2 – воспроизведение заранее заученных элементов (синхронное плавание, парное фигурное катание) под музыку — чувство ритма, времени, темпа, основанные на слаженных слухо-моторных действиях [3].

Методы исследования

Нами была проведена оценка показателей психофизиологической совместимости в команде слэдж-хоккея (СКА), состоящей из двух «пятерок» при помощи комплекса СИГВЕТ-КОМАНДА [4]. Основные группы заболеваний: ДЦП, артрогрипоз, синдром нижней полой вены.

Результаты исследования

Проведенное тестирование показало в целом удовлетворительные результаты по обеспечению возможности моделирования коллективной деятельности при осуществлении совместных зрительно-моторных двигательных действий при согласованном слежении за движущимся объектом. Это выражалось в довольно высоких показателях общей точности слежения (сплоченности), находящихся в диапазонах 0,88–0,97 у.ед.

Вместе с тем, по показателю индивидуального удельного вклада по величине усилий выявлено, что в обеих «пятерках» имеется по одному члену команды, который прикладывает максимальные усилия (1,31–1,99 у.ед.) и по одному, прикладывающему минимальные (0,25–0,44 у.ед.) усилия при выполнении коллективной деятельности. По экспертной оценке тренера это связано с тем, что при формировании «пятерок» учитывалась, в первую очередь, необходимость проведения социальной реабилитации как основной задачи занятий адаптивным спортом, что требовало включения в команду как относительно сильных, так и относительно слабых спортсменов для обеспечения возможности интеграции их в командную деятельность.

При анализе темпо-ритмических характеристик выполняемой деятельности при коллективной работе также выявлена существенная разница в скорости реагирования на изменение направления движения линии-лидера.

В первой «пятерке» установлено наибольшее сходство психофизиологических показателей и слаженность действий при моделировании командной работы, что проявляется наибольшей результативностью и сыгранностью в реальных полевых условиях. Вторая «пятерка» имеет меньшее сходство показателей, характеризующих психофизиологическую совместимость и, соответственно, показывает худшие результаты по сравнению с первой «пятеркой».

При анализе графических и цифровых показателей, полученных при повторных тестированиях, обращает на себя внимание достаточно большая степень воспроизведения, что редко наблюдалось у здоровых хоккеистов. Слэдж-хоккеисты выполняли коллективную деятельность, исходя из понятой ими инструкции при формировании двигательной программы, и исходя из своих возможностей, воспроизводили ее сходным образом. По-видимому, данный факт связан со сложностью перестройки двигательных стереотипов при ДЦП, с тем, что из-за нарушений стволовых и подкорковых структур в первичные зоны коры поступает необъективная информация с периферии ввиду сокращения объема информации о полученных ощущениях при осуществлении движений, что предполагает построение двигательных программ без адекватной обратной связи, а это, в свою очередь, ведет к сложностям в освоении новых движений и возможности коррекции неправильных движений.

Выводы

Таким образом, полученные данные, применительно к слэдж-хоккею, свидетельствуют о необходимости:

– учета индивидуальных особенностей при формировании команд в период тренировочной деятельности (направленной, в первую очередь на социально-психологическую и физическую адаптацию) и соревновательной деятельности, направленной на результат;

– включения методик, основанных на освоении двигательных действий с изменяемой структурой движений для повышения эффективности деятельности в различных игровых ситуациях;

– использования программно-аппаратных средств для контроля качества выполняемых движений с использованием зрительной обратной связи, осуществляемого в игровой форме, что будет способствовать формированию ощущений при осуществлении движений и улучшению процессов выполнения движений.

Литература

1. Уманский Л. И. Методы экспериментального исследования социально-психологических феноменов / Л. И. Уманский // Методология и методы социальной психологии / под ред. Е.В. Шороховой. – Москва, 1977. – 246 с.
2. Чернышев А. С., Лунев Ю. А., Сарычев С. В. Аппаратурные методики психологической диагностики группы в совместной деятельности / А. С. Чернышев, Ю. А. Лунев, С. В. Сарычев. – Москва, 2005. – 191 с.
3. Разработка научно обоснованных методик комплексной системы оценки, формирования и коррекции сыгранности (психофизиологической совместимости) в игровых видах спорта и системе «тренер-спортмен»: отчет о НИР: 42-44 / ФГБУ Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры; рук. Голуб Я. В.; исполн.: Гаврилова М. П. [и др.]. – Санкт-Петербург, 2019-2021. – 240 с. – Рег. № НИОКТР АААА-А19-119052490028-9
4. Патент № 2661726 Российская Федерация, МПК А61В 5/00 (2006.01). Способ оценки психофизиологической готовности к профессиональной деятельности: № 2016122634, заявл. 08.06.2016 : опубликовано 19.07.2018 / Голуб Я. В., Голуб Г. Я. ; заявитель Голуб Я. В. – 6 с. : 2 ил.

* * *

УДК: 796.1:159.9

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-220

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК РЕСУРС ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА К ПСИХИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Горская Галина Борисовна

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

Аннотация. Рассмотрены предмет и задачи организационной психологии спорта как новой области спортивной психологии. Показана обусловленность развития организационной психологии спорта ростом влияния организационных факторов на достижения спортсменов высокого класса. Приведены результаты исследования влияния на спортсменов высокого класса (n = 24) устойчивости их позиции в элитной команде, подтверждающие значимость исследования организационных факторов в спорте высших достижений.

Ключевые слова: организационная психология спорта, организационный стресс, спортсмены высокого класса, позиция в элитной команде.