

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

## **КОРРЕКЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ**

*Методические указания к самостоятельным работам  
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2021**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
Санкт-Петербургский горный университет

Кафедра физического воспитания

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

КОРРЕКЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ  
СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ В  
ЕДИНОБОРСТВАХ

*Методические указания к самостоятельным работам  
для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2021

УДК 796.323 (073)

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. КОРРЕКЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ:** Методические указания к самостоятельным работам для студентов всех специальностей и направлений подготовки / Санкт-Петербургский горный университет. Сост.: *Д.С. Савельев, Е.Н. Коростелев, О.В. Костромин*, СПб, 2021. 40 с.

Приведены методические указания по негативным психическим состояниям у студентов-спортсменов, практикующих различные виды единоборств, дана историческая информация, методы профилактики и коррекции негативных психических состояний для студентов-спортсменов, даны практические рекомендации.

Предназначены для студентов I-IV курсов с целью профилактики и коррекции негативных психических состояний, сохранения и укрепления здоровья.

Научный редактор: д.п.н., доц. *Г.В. Руденко*

Рецензент: д.п.н., проф. *Б.И.Тараканов* (НГУ имени П.Ф. Лесгафта)

© Санкт-Петербургский  
горный университет, 2021

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **КОРРЕКЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ В ЕДИНОБОРСТВАХ**

*Методические указания к самостоятельным работам для студентов всех специальностей и направлений подготовки*

Сост. *Д.С. Савельев, Е.Н. Коростелев, О.В. Костромин*

Печатается с оригинал-макета, подготовленного кафедрой  
физического воспитания

Ответственный за выпуск *Д.С. Савельев*

Лицензия ИД № 06517 от 09.01.2002

Подписано к печати 16.06.2021. Формат 60×84/16.  
Усл. печ. л. 2,3. Усл.кр.-отт. 2,3. Уч.-изд.л. 2,0. Тираж 50 экз. Заказ 604.

Санкт-Петербургский горный университет  
РИЦ Санкт-Петербургского горного университета  
Адрес университета и РИЦ: 199106 Санкт-Петербург, 21-я линия, 2

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Современные научные подходы к коррекции негативных психических состояний.....	6
Состояние монотонии.....	8
Коррекция состояния монотонии.....	8
Состояние психического пресыщения.....	8
Коррекция состояния психического пресыщения.....	9
Состояние тревожности.....	9
Коррекция состояния тревожности.....	9
Состояние страха.....	10
Коррекция состояния страха.....	10
Состояние стресса.....	11
Коррекция состояния стресса.....	11
Состояние фрустрации.....	12
Коррекция состояния фрустрации.....	12
Методы психодиагностики.....	14
Коррекция негативных психических состояний.....	18
Саморегуляция психических состояний.....	25
Компоненты психической готовности (А.Ц. Пуни).....	28
Практические рекомендации.....	29
Библиографический список.....	30
Приложение 1.....	35
Приложение 2.....	38
Приложение 3.....	39

## **ВВЕДЕНИЕ**

Во все времена в любой сфере деятельности высоко ценилась способность человека контролировать свои эмоции и чувства, управлять своим поведением, исходя не из сиюминутных порывов, а больших целей и их реализации.

Конечно, эти навыки берут начало из детских лет, семейного воспитания. Также большое влияние оказывают на человека учебные заведения (детский сад, школа, вуз) и рабочий процесс. Но, естественно, при концентрации внимания на развитии этих навыков, в том числе, с помощью специальных методов регуляции психических состояний конечный эффект гораздо выше.

Но если в бытовых ситуациях значение самоконтроля и управления своим психическим состоянием у человека важно, то в спорте, предъявляющем высочайшие требования как к физической подготовке атлета, так и к его психике это значение выходит на качественно другой, гораздо более весомый и значимый уровень.

Если студент-единоборец умеет управлять своими психическими состояниями, он получает неоспоримое преимущество над менее стабильными и сильными в этом плане соперниками. А если не умеет, то кроме проигрыша может получить и целый букет психических осложнений, вплоть до депрессии и желание закончить спортивную карьеру.

В современном спорте, особенно в спорте высших достижений, зачастую физические способности спортсменов находятся на практически одинаковом уровне, с разницей буквально в доли процента. И тут на первый план выходит их психическая подготовка и психическое состояние на день или дни проведения стартов.

Постепенная планомерная психологическая подготовка гораздо эффективнее экстренной, решающей уже возникшие проблемы у спортсменов.

Соревнования большей частью выигрываются загодя, еще до проведения турнира, в буднях тяжелого и объемного тренировочного процесса, в формировании важнейших способностей и навыков, ведущих спортсмена к высшей ступени пьедестала почета. И в этом процессе также важное место занимает

психическая подготовка спортсмена, его психические состояния. И может понадобиться их коррекция. Ведь выдерживать по 2-3 тренировки в день на протяжении нескольких недель, месяцев, а часто и лет способны только те атлеты, кто научился или был научен противостоять не только физическому, но и психическому утомлению от сверхнагрузок современного спорта.

На спортсмена постоянно влияет множество факторов, как бытовых, так и непосредственно связанных со спортивной деятельностью и многие из них являются стрессовыми.

Спортсмен может быть физически или технически не готов к предстоящему старту, заболеть или перевозмущаться за непосредственно перед турниром и его психическое состояние будет отражать это. Также большое влияние имеет и сформированная психика спортсмена, например, повышенная тревожность или постоянная неуверенность в своих силах.

Также могут быть и объективные факторы, которые создают предпосылки для негативного состояния психической сферы спортсмена. Это может быть и проведение соревнований в непривычной или дискомфортной климатической или временной зоне, негативные высказывания тренера о подготовке и состоянии спортсмена, выступление на тех же соревнованиях соперников, ранее имевших большое превосходство и т.д.

Если же такие негативные психические состояния спортсмена во время соревнований будут повторяться достаточно постоянно, они могут превратиться в уже привычное состояние, с которым будет тяжело справляться как спортсмену или тренеру, так даже и специалисту – спортивному психологу.

Для профилактики возникновения таких негативных психических состояний у спортсмена как во время соревнований, так и во время тренировочного периода, а также для их коррекции в случае появления необходимо иметь определенный арсенал средств и методов воздействия на психику спортсмена с целью достижения высшего спортивного результата и сохранения психической устойчивости и здоровья атлета.

## **СОВРЕМЕННЫЕ НАУЧНЫЕ ПОДХОДЫ К КОРРЕКЦИИ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

У спортсмена на протяжении его жизни формируется характер, его индивидуальные психические особенности. Каждый человек становится уникальным как личность. И период обучения спортсмена в вузе – не исключение. В течение 5-6 лет на студента-единоборца оказывают влияние как педагоги по общим и профильным дисциплинам, так и его тренер или тренеры.

Психические проявления человека могут быть разными по времени протекания и интенсивности и их постоянству и называются различными терминами: чувства, эмоции и психические состояния.

Спортсмен все время находится в каких-либо психических состояниях, которые актуальны на момент своего протекания, со всеми особенностями психических процессов, задействованных в них.

Спортсмен в целом может быть психически устойчивым человеком, но в каких-то неблагоприятных обстоятельствах, его психическое состояние может стать негативным и повлиять на исход боев или схваток и, в целом, соревнований. Традиционно, внимание спортивных психологов было всегда больше обращено на предстартовые психические состояния спортсменов, как наиболее значимые для спортивного результата.

Существует большое разнообразие типов психических состояний:

Они могут быть личностные и ситуативные, глубокие и поверхностные, положительные или отрицательные, продолжительные и краткие, более и менее осознанные.

Негативные психические состояния имеют целый список отрицательных воздействий на спортсмена. Это может быть и снижение уверенности в себе и возникновение таких свойств личности спортсмена, которые будут мешать ему как в спорте, так и в социуме. Негативные психические состояния могут прямо влиять на тренировочный процесс, не давая спортсмену полностью реализовать свой потенциал.

Примерами таких негативных психических состояний могут быть навязчивые состояния мнимого превосходства над другими спортсменами – спортсмен позиционирует себя «звездой», пренебрежительно и без уважения общаясь с другими людьми.

Также у спортсмена при достижении высоких результатов может проявиться апатия, пренебрежение к будущим спортивным результатам, что имеет отрицательное влияние в последующих турнирах.

Не связанные со спортом ситуации в личной жизни также могут вызывать негативные психические состояния у спортсмена (например, неадекватная ревность к своему партнеру или постоянная злость из-за неудавшихся отношений)

Психические состояния, подобные вышеперечисленным имеют высокое стрессорное влияние на спортсмена, влияя не только на его психику, но и на физическое состояние, внутренние органы, иммунитет.

Рассматривая различные негативные психические состояния у спортсмена более пристально, можно выделить следующие состояния, которые имеют большое влияние на результативность спортсмена на различных этапах его подготовки.

В процессе подготовки к соревнованиям спортсмен проходит длинный подготовительный цикл. В его течение могут возникают следующие негативные психические состояния, требующие коррекции.



## **СОСТОЯНИЕ МОНОТОНИИ**

Такое состояние более характерно для циклических видов спорта, в единоборствах же тренировочная программа может быть гораздо более разнообразной. Но при условии, что тренировочная программа однообразная, практически не изменяется в течение периода подготовки к турниру, спортсмен может столкнуться со снижением интереса к тренировкам, к возникновению нежелания выполнять задания и тренерские установки, к эмоциональной неустойчивости, апатии, неудовлетворенности тренировочным процессом. Это может иметь значительное отрицательное влияние на эффективность подготовки.

## **КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ МОНОТОНИИ**

- в первую очередь, необходимо обеспечить методически обоснованное разнообразие упражнений и их последовательностей в тренировочном процессе;

- увеличить роль и количество самостоятельных тренировок у спортсмена, где он может в определенных пределах варьировать свои упражнения;

- обеспечить проведение тренировочного процесса в разных условиях и местах. При условии наличия возможностей проводить подводящие к турнирам учебно-тренировочные сборы в разных местах.

## **СОСТОЯНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ПРЕСЫЩЕНИЯ**

Является близким к состоянию монотонии, но отличается некоторыми особенностями. Если при монотонии спортсмен теряет интерес к своей тренировочной работе, становится апатичным и пассивным, то при психическом пресыщении могут возникать аффективные состояния, попытки изменить направленность деятельности, эмоциональные вспышки. Спортсмен может начать спорить с тренером, проявлять эмоциональную неустойчивость. К этому состоянию предрасположены спортсмены со слабым типом нервной системы и высокой подвижностью психических процессов («холерики»).

## **КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ПРЕСЫЩЕНИЯ**

- основной метод – изменение плана тренировочных занятий, которые вызвали это состояние;

- также можно и следует менять и уровень нагрузки на различных тренировочных занятиях, используя научно обоснованные методы их повышения и снижения в рамках цикла подготовки к соревнованиям;

- необходимо проанализировать и скорректировать режим дня, соответствия нагрузки и отдыха у спортсмена, учитывая его индивидуальные особенности.

## **СОСТОЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ**

Такое состояние характерно для единоборцев, в связи с вероятностью получения травмы в процессе схваток или контактных поединков, и может возникнуть у спортсмена перед значимым соревнованием, где сложно предсказать, как оно сложится для него. Зачастую это состояние не имеет под собой реальных оснований, и спортсмен тревожится по надуманным или даже неосознаваемым причинам, преувеличивая их сложность или опасность. Но организм реагирует на эти виртуальные причины вполне реальными негативными изменениями своего состояния. Могут возникать поведенческие изменения, спортсмен может начать нарушать режим дня, питания, например, переедая. Эмоциональными проявлениями могут быть повышенная раздражительность, сложности со сосредоточенностью на одном виде деятельности. Снижается и скорость двигательных реакций.

## **КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ**

Рекомендуются следующие методы:

- развитие эмоциональной устойчивости спортсмена на базе повышения волевых качеств и уверенности в себе является важным методом;

- спортсмен должен объективно понимать свои возможности, сильные и слабые стороны;

- на базе адекватной самооценки и своих способностей спортсмен должен ставить высокие, но достижимые на данном уровне своей подготовки цели;

- тренер и члены команды могут являться важным корректирующим тревожность спортсмена фактором, так как, учитывая его индивидуальные особенности, могут подобрать подходящие слова и действия, снижающие состояние тревожности у спортсмена перед выступлением.

### **СОСТОЯНИЕ СТРАХА**

Страх – частый спутник спортсмена-единоборца, так как само понятие этой группы видов спорта часто подразумевает причинение максимального ущерба сопернику, нанесение ему травм, а в идеале - нокаута (например, бокс, контактное каратэ). Спортсмен, выходя на татами или ринг, часто испытывает это психическое состояние, и оно также может влиять негативно. Впрочем, при интуитивном умении спортсмена или его научении использовать страх, как стимул для более полного использования своего потенциала он может, наоборот, приводить и к положительному результату боя или турнира. В случае негативного влияния страха спортсмен сталкивается с такими симптомами, как значительное изменение ЧСС, реакция кожи (покраснение или побледнение), замедление психических реакций, защитная, пассивная манера ведения поединка, направленная не на атаку и победу, а исключительно на «выживание». Такая тактика приводит к проигрышу спортсмена.

### **КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ СТРАХА**

Заключается в следующих методиках:

- спортсмен должен последовательно подниматься по ступеням спортивного мастерства и уровня соревнований, чтобы его квалификация соответствовала уровню соперников. Избиение спортсмена соперником, значительно превосходящим его уровень, может спровоцировать состояние страха перед поединками на много турниров вперед;

- спортсмену следует воспитывать свою смелость и решительность, в том числе за счет использования в тренировочном

процессе сверхнагрузок и опасных упражнений (при условии обеспечения должной безопасности и отсутствия травматизма при их выполнении);

- ряд психологических методов направлены на коррекцию именно этого состояния у спортсмена, поэтому нужно использовать как аутогенные методы (например, самовнушение), так и гетерогенные методы (внушение или убеждение со стороны тренера или психолога спортсмена).

## **СОСТОЯНИЕ СТРЕССА**

В случае постоянного и сильного психического напряжения может возникнуть состояние стресса, которое крайне негативно отражается на здоровье и результатах спортсмена в случае своего излишнего развития и проявления.

В этом состоянии организм спортсмена реагирует на физические и психические перегрузки генерализованной реакцией всего организма, в которой обычно выделяют три стадии.

Стадия напряжения. В этой стадии внешние и внутренние стрессоры запускают процессы изменения в нейрогуморальной системе человека. После первоначального снижения функционального состояния, идет его стимулирование и рост сил, активизируется потенциал возможностей спортсмена. При длительном воздействии стрессоров эта стадия переходит в стадию резистентности. Внешне спортсмен продолжает показывать более высокие возможности в тренировочном процессе, но уже за счет резервных возможностей организма, которые постепенно заканчиваются и приводят к стадии истощения. В этой стадии в организме происходят серьезные морфофункциональные нарушения в железах внутренней секреции, желудочно-кишечном тракте, что является результатом истощения ресурсов организма.

## **КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ СТРЕССА**

Базируется на элиминации или хотя бы уменьшении действия стрессоров на организм. Также важно постепенно адаптировать организм спортсмена к предстоящим физическим и психологическим перегрузкам, соблюдая принципы систематичности и постепенности.

## **СОСТОЯНИЕ ФРУСТРАЦИИ**

В процессе подготовки к турниру или после неуспешного выступления на соревнованиях у спортсмена может развиваться состояние фрустрации. Это психическое состояние, возникающее при реальной или воображаемой невозможности достигнуть желаемого. Негативным состоянием фрустрация становится тогда, когда при ее развитии у спортсмена не возникает деятельностный подход, подразумевающий усиление попыток достигнуть желаемого или их изменение, но продолжение, а когда спортсмен испытывает отрицательные психические состояния, такие как: повышенная тревожность, самообвинения или переход в агрессию, излишнюю злость и упрямство.

## **КОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЯ ФРУСТРАЦИИ**

Возможна с помощью нижеперечисленных методов.

В первую очередь, нужно создать понимание спортсменом своего реального уровня физических, технических и психологических возможностей, адекватной самооценки, корректировать уровень его тревожности или агрессивности, стабилизировать эмоциональную возбудимость.

Для того, чтобы спортсмену можно было скорректировать возникающие негативные психические состояния, необходимо в первую очередь уметь достоверно и оперативно их выявлять. Для этого существуют ряд методик, с помощью которых можно проводить психодиагностику спортсменов.

Так как психические состояния, в отличие от эмоций или тем более от чувств или особенностей темперамента человека, являются самыми лабильными и быстроизменяемыми процессами психики спортсмена, именно они выходят на первый план при участии в соревнованиях. Так, спортсмен может быть прекрасно подготовлен и долгое время показывать психическую стабильность, но незадолго до соревнований или на самом турнире испытать какое-либо негативное психическое состояние, которое кардинально повлияет на спортивный результат. Поэтому большое внимание исследователи психологии спорта уделяют именно предсоревновательному и соревновательному периоду и периоду проведения соревнований.

Хотя, конечно же, упрощать воздействие на психику спортсмена до воздействий только в этот относительно короткий период неправомерно. Для того, чтобы спортсмен смог максимально реализоваться и в спортивной сфере, и в своей жизни, необходимо уделять время профилактике и коррекции негативных психических состояний с самого начала подготовки.

Опытные тренеры на основе огромного количества наблюдений за спортсменами зачастую на интуитивном уровне могут проанализировать, даже, скорее, почувствовать психические состояния своих подопечных при подготовке к соревнованиям и на самих турнирах. На основании нескольких симптомов в психических проявлениях спортсмена тренер может распознать симптомокомплекс спортсмена, предсказать его влияние и скорректировать на основании своего опыта. Также и спортсмен на основании своего предыдущего опыта и самонаблюдения может дать больше информации тренеру в процессе общения.

В помощь спортсмену, тренеру и спортивному психологу существует много научных методик, исследующих различные аспекты и особенности психики спортсмена, от относительно постоянных характеристик личности спортсмена, до психических состояний на данный момент времени.

## МЕТОДЫ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

Личностные особенности спортсмена можно исследовать, используя следующие методы, причем в современных условиях спортсмену, тренеру или специалисту-психологу не нужно тратить достаточно длительное время на обработку результатов тестирования. С помощью компьютерных технологий результаты тестов доступны мгновенно, сразу же по завершении прохождения опросника или тестирования. Для этих целей существуют как специализированные программы, так и специальные сайты в сети Интернет, где бесплатно и быстро можно проходить такие тесты. Тем не менее, для правильной интерпретации полученных результатов, их взаимовлияния друг на друга, необходима помощь квалифицированного специалиста.

**Тест на акцентуации характера.** С помощью теста Леонгарда-Шмишека, состоящего из 88 вопросов, можно выявить, акцентуации какого типа существуют в характере спортсмена (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый, гипертимический, дистимический, аффективно-лабильный, экзальтированный, тревожный, эмотивный, экстравертированный, интровертированный).

**Опросник уровня субъективного контроля** Дж. Риттера, который позволяет оценить, насколько спортсмен готов брать ответственность за события, происходящие с ним и вокруг него. Опросник состоит из 44 вопросов.

**Опросник Стреляу,** который состоит из 134 вопросов и направлен на выявление трех основных характеристик типа нервной деятельности: уровня силы процессов возбуждения, уровня силы процессов торможения, уровня подвижности нервных процессов. С помощью этого опросника также выявляется показатель уравновешенности силы процессов возбуждения и торможения.

**Опросник уровня агрессивности и враждебности Басса-Дарки,** который состоит из 75 вопросов и помогает определить агрессивность спортсмена. В совокупности с другими тестами он позволяет составить более полный портрет психических особенностей человека.

Для выявления мотивации спортсмена, как одного из важнейших факторов для обеспечения самоотверженного тренировочного процесса и максимального напряжения сил на соревнованиях существует следующий пул методик.

**Тест Элерса** на мотивацию достижения успеха, который состоит из 41 вопроса и направлен на измерение силы мотивации к достижению успеха у человека

**Тест Элерса** на мотивацию избегания неудач, который состоит из 30 вопросов и оценивает уровень ориентации на защиту и на стратегию избегания неудач.

**Тест оценки потребности в одобрении Марлоу-Крауна**, который состоит из 20 вопросов в адаптации Ю.Л. Ханина и выявляет потребность человека в благоприятной оценке со стороны окружающих.

Для анализа влияние отношений в команде и тренер-спортсмен существуют следующие методы.

**Тест социально-перцептивной оценки личностно-деятельностных особенностей тренера** (Ю. Ханин, А. Стамбулов), который состоит из 24 вопросов, выявляющих отношение спортсмена к тренеру по трем показателям: гностическому, эмоциональному и поведенческому.

**Тест Томаса-Килманна** на поведение в конфликтной ситуации, который состоит из 30 вопросов и выявляет ведущее поведение в конфликтной ситуации.

Самая же актуальная группа тестов, которая помогает проанализировать текущие психические состояния спортсмена, которые могут непосредственно влиять на результат спортивных соревнований включает в себе такие методы.

**Опросник оценки степени хронического утомления (А.Б.Леонов)**, который состоит из 36 развернутых утверждений. При своевременном выявлении хронического утомления его можно более эффективно скорректировать.

**Тест оценки ситуативной и личностной тревожности** (Спилбергер, адаптация на русский язык Ю.Л. Ханина), который состоит из 40 вопросов. Позволяет измерить тревожность и как личностную характеристику и как психическое состояние. Первые



20 вопросов теста характеризуют тревожность спортсмена на данный момент времени и могут быть полезными для выяснения, на каком уровне психического напряжения он находится.

**Восьмицветовой тест** (Люшер), суть которого в выборе различных цветов в определенном порядке. Тест Люшера относится к проективным методам и основан на предположении о том, что предпочтения одних цветов другим связаны и с устойчивыми личностными характеристиками испытуемого и с особенностями его психического состояния на момент проведения теста. Этот тест хорошо подходит для оперативного контроля состояния спортсмена, с использованием современных компьютерных технологий его можно пройти прямо на экране ноутбука или планшета и мгновенно получить подсчитанные результаты.

**Тест психической надежности в соревновательной деятельности** (Мильман). Является одним из важнейших на наш взгляд тестов, так как именно надежность выступления спортсмена важна в подготовке к соревнованиям, особенно высокого статуса. Надежность обусловлена эмоциональной соревновательной устойчивостью, саморегуляцией, мотивационно-энергетическим компонентом, стабильностью и помехоустойчивостью и позволяет ему достигать цели в условиях высокого соревновательного стресса. В наиболее часто применяемом варианте тест состоит из 22 вопросов и уже судя из названия теста, можно понять, что он ориентирован именно на спортсменов. Именно он был выбран для сбора данных с экспериментальной группы спортсменов.

Соревновательную эмоциональную устойчивость характеризуют интенсивность предсоревновательного соревновательного возбуждения и его вариации, степень его влияния выступление спортсмена.

Уровень саморегуляции показывает умение адекватно осознавать и оценивать свое психическое состояние, влиять на него, настроиться на поединок, в том числе с помощью самоубеждения, развитый самоконтроль.

Показатели мотивации демонстрируют желание спортсмена добиваться поставленных перед собой спортивных целей, понимание их значимости.

Стабильность и помехоустойчивость - это устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков и спортивной техники, пониженная восприимчивость к воздействию различных помех.

Есть и методы, которые помогают самому спортсмену и его тренеру выявить особенности психического состояния быстро и с использованием минимального оборудования.

**Динамометрия.** Каждый спортсмен высокого уровня регулярно проходит медицинские обследования в специализированных спортивных диспансерах, ведь иначе не будет допуска на соревнования по единоборствам. Одним из многих измерений является динамометрия, когда спортсмен сжимает по очереди обоими руками динамометр. Поэтому спортсмен обычно знает стандартные результаты своего максимального усилия, которые фиксирует прибор. И если непосредственно перед турниром спортсмен ведущей рукой может «выжать» на 2-4 кг больше своего обычного максимального результата – он находится в состоянии оптимальной боевой готовности. Обычные значения можно трактовать как излишнее возбуждение, а снижение максимальной силы сжатия – как предстартовую апатию, когда преобладают процессы торможения.

**Дозированное мышечное усилие.** Имея кистевой динамометр и запись предыдущих максимальных результатов спортсмена, показанных на нем ранее, он старается сжать его ровно на 50% силы. Ошибка у мастеров – обычно до 1 кг. Если перед соревнованием эта ошибка значительно увеличивается в сторону максимального результата – у спортсмена фиксируется избыточное психическое напряжение. Если же ошибка дозированного усилия направлена к уменьшению – это признак преобладания тормозных процессов в нервной системе. Оба состояния требуют немедленной коррекции.

**Субъективная оценка времени.** Спортсмен должен, не глядя на приборы измерения времени, указать отрезок времени в 10 секунд. Зная обычный уровень погрешности и ее направленность у спортсмена, этот же прием повторяется непосредственно перед соревнованиями. Укорочение отметки спортсменом отрезка в 10

секунд до 1,5 секунд считается проявлением оптимальной боевой готовности. Укорочение более 2 секунд – излишнее возбуждение, возможно, предстартовая лихорадка, удлинение субъективных 10 секунд на 2 секунды и более от обычной погрешности спортсмена – сигнализируют о преобладании торможения.

Конечно, всегда нужно учитывать возможную погрешность психологических тестов, которая может быть связана как с техническими факторами проведения тестов (например, сбой в компьютерной системе), так и с особенностями тестируемого спортсмена (например, выбор тех ответов на вопросы теста, которые не отражают истинные мысли и состояния спортсмена или негативное отношение к тестированию и ответы наугад).

## **КОРРЕКЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

После прохождения психодиагностики с помощью тех или иных методов, спортсмен или специалист, работающий со спортсменом специалист или сам спортсмен обретает понимание, какое именно негативное психическое состояние может помешать достижению состояния оптимальной боевой готовности и успеха на соревнованиях. Если у спортсмена и тренера будет четкое понимание пользы проведения психодиагностики и последующей работы с полученными данными – эффективность такой работы резко возрастет. Для коррекции выявленных негативных психических состояний психологической наукой также разработан ряд методов. Важно понимать, что, так как спортсмен – это в целом здоровый психически человек, существует ряд особенностей влияния на него. Необходимо обучать его эффективным методам саморегуляции, чтобы он не уповал на постоянную помощь тренера или психолога для вхождения в оптимальное психическое состояние перед соревнованиями.

В процессе подготовки к соревнованиям всегда лучше заниматься профилактикой негативных психических состояний, чем их коррекцией. Для этого важно не забывать про систематичную работу не только с над физической или технической подготовкой спортсмена, но и над его психологической подготовкой. Спортсмен высокой квалификации обычно высоко мотивирован на успешное выступление, но тем не менее эту мотивацию и оптимальное

психическое состояние необходимо поддерживать различными методами. Спортсмен, овладевший даже простейшими методами контроля и регуляции своих психических состояний через специальные упражнения, контроль дыхания или мысленного процесса уже будет иметь определенное преимущество перед соперниками. Спортсмен может контролировать свое состояние и путем переключения мыслей или отвлечения от навязчивых стрессорных мыслей о боях или схватках. При условии же систематичной работы со специалистом спортсмен может использовать в саморегуляции и значительно более сложные методы, такие как психорегулирующая или психомышечная тренировка.

Методы психорегуляции можно классифицировать несколькими способами, но очевидны две основные группы – ауторегуляция и гетерорегуляция.

К методам ауторегуляции относится, например, аутогенная тренировка. Так как непосредственно эта методика оказалась не самой удачной для спортсменов высокой квалификации, на ее базе возникли: психорегулирующая и психомышечная тренировка, действие которых специализировано для спортсменов. Идеомоторная тренировка может применяться не только для улучшения техники движений, но и для коррекции негативных психических состояний. Самовнушение и самоубеждение, интонационная тренировка, мимическая тренировка, специально подобранные физические и дыхательные упражнения – все они являются достаточно эффективными методами. Также можно использовать аппаратные методы ауторегуляции, которые подразумевают использование специальных приборов.

К методам гетерорегуляции относятся такие воздействия, как гипносуггестия (фракционный гипноз, постгипнотическое внушение), суггестия при бодрствовании (когнитивная терапия, беседа, убеждение, приказ, использование плацебо-эффекта), воздействие на биологически активные точки человека, музыка- и цветотерапия, аппаратные методы, специализированные фармакологические препараты. Также ошутимое влияние на

психическое состояние спортсмена оказывают, например, бальнеологические процедуры и массаж.

**Аутогенная тренировка** – является родоначальником более современных и подходящих для спортсменов методов. Была создана в начале 20 века немецким врачом И. Шульцем и является разновидностью самогипноза. Через проговаривание определенных формул спортсмен приходит к психической релаксации. При самовнушении с использованием определенных установок (с формулами о тяжести и тепле, возникающем в различных отделах тела) происходит глубокое мышечное расслабление.

В этом состоянии спортсмен быстрее восстанавливается, а также может корректировать свое психическое состояние, так как часть словесных формул аутогенной тренировки прямо воздействуют на него.

Для облегчения вхождения в состояние мышечного и психического расслабления необходимо создать подходящие условия. Спортсмен должен находиться в удобном положении, лежа или сидя.

В аутогенной тренировке спортсмен чаще всего проходит через 3 фазы.

1. Релаксация и отдых.

2. Переходная фаза.

3. Активизация (если тренировка проводится перед тренировочным занятием или соревнованием).

**Психорегулирующая тренировка.** Эту методику предложили к использованию А.В. Алексеев и Л.Д. Гиссен в 1969 году. Она адаптирована именно для спортсменов. Из словесных формул были убраны фразы о возникновении тяжести в конечностях из-за того, что высококвалифицированные спортсмены настолько хорошо владели своим телом, что это чувство тяжести ощущали слишком глубоко и не могли быстро избавиться от него, что в свою очередь могло негативно влиять на их спортивную результативность.

Психорегулирующая тренировка состоит из двух фаз, успокаивающей и мобилизующей. Мобилизующая фаза позволяет спортсмену вернуться к состоянию боевой готовности из состояния

релаксации. Одним из преимуществ психорегулирующей тренировки можно выделить системность формул и более короткий, чем при освоении аутогенной тренировки, период обучения ей спортсменов. Тем не менее, освоение этого метода требует приложения усилий, времени и помощи квалифицированного психолога.

**Психомышечная тренировка.** Данная методика явилась следующим этапом развития этой группы методов самовнушения. Ее основное отличие от аутогенной тренировки и психорегулирующей тренировки в том, что она проводится под руководством специалиста, как гетеротренинг. Этот вариант самовнушения для спортсменов предложил А.В. Алексеев в 1978 году. Он выделял 4 основных компонента, важные для ее освоения и использования. Это – «умение расслаблять мышцы», «способность максимально ярко, с предельной силой воображения, но не напрягаясь психически, представлять содержание формул самовнушения», «умение удерживать внимание на избранном объекте», «умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами».

Так как спортсмены управляют своим телом значительно лучше, чем неподготовленные люди, они быстро учатся мысленным воздействием расслаблять свои мышцы. Очень похожий подход использовал Джейкобсон.

Тренировка начинается со вдоха и напряжения мышц рук вполсилы. После задержки дыхания, руки расслабляются вместе с командой проводящего тренировку специалиста. Он проговаривает формулу «руки (вдох), пауза, расслабляются (выдох) и теплеют (выдох у спортсмена спокойно продолжается). Таким образом, в одном действии объединяются ощущения мышечной релаксации и возникающего в ней тепла. От тренировки к тренировке предварительный этап сокращается и постепенно фаза напряжения мышц перед расслаблением убирается вообще. Формулой становится – «мои руки неподвижны, расслабляются и теплеют».

В подобной манере спортсмен учится воздействовать на мышцы ног, туловища, шеи и головы.

Задача следующих психомышечных тренировок – вызывать общее расслабление спортсмена за кратчайшее возможное время, чтобы он мог быстрее восстанавливаться даже между поединками на турнире.

В процессе психомышечных тренировок спортсмен может не просто лучше и быстрее отдохнуть или даже погрузиться в короткий сон, но и скорректировать психические состояния страха, мобилизоваться для успешного проведения следующих поединков.

Для успешного выступления на соревнованиях автор метода предлагает использовать формулы для возникновения оптимального боевого состояния, напоминающие идеомоторную тренировку, образы идеального выполнения движений, а также визуализацию победы в соревнованиях.

Тем не менее, при всей направленности этого метода именно на спортсменов, все-равно нужно учитывать достаточно большое время на его освоение, а также необходимость присутствия на занятиях квалифицированного специалиста, контролирующего проведение психомышечной тренировки.

**Идеомоторная тренировка.** Это мысленное выполнение какого-либо действия с воспроизведением в воображении всех мышечных и пространственных ощущений, связанных с действиями тела. При этом ощущение времени может проживаться в свернутом, сокращенном, по сравнению с реальным действием, виде. Активно представляемое движение помогает реальному укреплению двигательного навыка, исправлению ошибок в движении и в общем прогрессе спортсмена.

Суть идеомоторной тренировки в том, что при внешней практически полной неподвижности спортсмена при активном представлении движения по нервным путям пробегают импульсы и необходимые в движении мышцы иннервируются, как если бы движение осуществлялось на самом деле. Многочисленные исследования показывают, что при систематичном использовании идеомоторных тренировок может расти не только техническая подготовленность спортсмена, но даже такое базовое физическое качество, как физическая сила.

Но идеомоторная тренировка становится эффективной только при максимально реалистичном представлении движения, а также при ряде других условий.

Были разработаны следующие этапы идеомоторной тренировки

1. Настройка на выполнение идеомоторной тренировки (здесь могут использоваться некоторые элементы идеомоторной тренировки)

2. Наблюдение – изучение двигательных действий на каком-либо примере (это может быть как видеозапись, так и демонстрация техники более квалифицированным мастером)

3. Идеомоторная фаза, когда на основе полученной на предыдущем этапе информации спортсмен старается мысленно воспроизвести действие несколько раз.

4. Имитация. На этом этапе идеомоторное упражнение начинает выполняться спортсменом в общих чертах, намечая траектории движений тела.

5. Практическая тренировка. Спортсмен пытается выполнить двигательные действия, которые он прорабатывал до этого мысленно, на практике.

Важно применение идеомоторной тренировки не только для улучшения техники спортсмена, но и для коррекции негативных психических состояний.

Если спортсмену необходимо взбодриться, он может использовать этот вид мысленной тренировки, представляя сложные и ответственные моменты поединков, а тот спортсмен, который излишне возбужден и находится в состоянии предстартовой лихорадки, может представить себя на обычном тренировочном занятии, выполняющим рутинные двигательные задачи.

В идеомоторной тренировке установлено несколько важных закономерностей.

1. Чем точнее спортсмен «видит» движение, тем оно потом будет точнее выполнено в реальности.

2. Идеомоторную тренировку лучше проводить в том положении тела, в котором движение будет выполняться в реальности. В единоборствах это обычно боевая стойка.



3. При первых мысленных представлениях движение можно представлять в замедленном режиме.

4. Когда есть точные словесные формулы при выполнении мысленного движения, оно становится более точным.

5. Мысленное представление движения должно отражаться в мышечных ощущениях спортсмена, часто настолько, что наблюдаются микродвижения мышц.

6. При мысленных повторениях движений важнее сосредоточиться не на результате движения (нокаут), а на его процессе.

На соревнованиях, после качественной и правильной разминки, спортсмен может использовать идеомоторную тренировку для установления более четких связей между боевой техникой и нервной системой, которая должна эту технику реализовать в бою.

При обучении идеомоторной тренировке тренер должен обратить внимание спортсмена и на следующие принципы:

- механическое многократное повторение движений слишком медленно ведет к прогрессу. Спортсмен должен уметь сосредоточить свое внимание на деталях техники и последовательность мышечных напряжений в своем теле.

- обязательно сравнивать свое мысленное представление о необходимой технике движения с его эталонным воспроизведением, которое можно увидеть как на видеозаписях, так и в процессе выступлений или демонстраций ведущих мастеров данного вида спорта. Важно правильно запрограммировать последовательность движений для ее эффективного усвоения и последующей выработки двигательного навыка.

- итогом идеомоторной тренировки должно быть полное и качественное слияние мысленного образа движения и его реального исполнения.

## САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Саморегуляция психических состояний у спортсмена может быть подразделена на две больших составляющих: контроль над физическим и психическим состоянием себя и контроль, и коррекция влияния на психические состояния окружающей среды (в том числе, общества – тренера, команды, семьи и т.д.).

Контроль над своим физическим проявлением негативных психических состояний спортсмен может осуществлять через мимический и дыхательный самоконтроль, через использование дыхательных или специальным образом подобранных физических упражнений, через контроль вербальной сферы (темп, выразительность речи). Контроль над психической сферой осуществляется за счет контроля мыслей и образов, появляющихся в сознании спортсмена.

Существует принцип обратной связи, когда, человек, искусственно проявляя то или иное психическое состояние, в итоге приходит к нему на самом деле.

Психическое напряжение и перенапряжение проявляется в мимике спортсмена, поэтому, сознательно влияя на нее, можно корректировать и эти состояния. Причем простейшим способом, сознательно расслабляя мышцы лица, вызывая их релаксацию. Такая простая команда самому себе, как «разжать зубы, расслабить мышцы лица и шеи», отданная спортсменом самому себе вовремя, может значительно снизить уровень психического напряжения. Существует ряд методов, включающих самомассаж лица и гимнастику для глаз, которые ускоряют релаксацию мимических мышц. В аутогенной тренировке также большое внимание уделяется осознанному расслаблению мышц лица и шеи.

Самоконтроль своих движений и речи также является важной составляющей саморегуляции спортсмена. Первая задача для спортсмена – осознать, как меняется этот темп в негативных психических состояниях, а затем осознанно контролировать его, обычно замедляя и делая более плавным.

Дыхательные упражнения способствуют оптимизации психического состояния спортсмена перед поединками. Вариантами таких дыхательных упражнений могут быть дыхание «животом», с

максимальным выпячиванием живота вперед при вдохе для того, чтобы задействовать диафрагму и воздух опускался в нижние отделы легких. Также различные ритмические схемы контроля дыхания позволяют спортсмену лучше контролировать свое психическое состояние. В восточных единоборствах дыхательные упражнения занимают почетное место в тренировочном процессе и при правильном выполнении оказывают такое же корректирующее влияние.

Правильно подобранные и проверенные физические упражнения в разминке перед боями или схватками также имеют большое значение не только для оптимизации физического состояния спортсмена, но и для коррекции негативных психических состояний

Для контроля психических состояний подходит также метод отвлечения, когда спортсмен искусственно создает еще один очаг возбуждения у себя в головном мозге, создавая яркие образы не связанных с вызывающим психическое перенапряжение соревнованием событий. При возникновении негативных психических состояний спортсмен может восстановить свое оптимальное психологическое состояние из предыдущего опыта и воспоминаний. Для этого можно использовать и методики нейролингвистического программирования, технику «якоря». Создавая одновременно кинестетический, вербальный и визуальный «якори» спортсмен, применив их все перед решающим боем, может мгновенно войти в оптимальное боевое психическое состояние.

Самоубеждение спортсмена, активно использующее его когнитивные способности, также может быть широко использовано для коррекции негативных психических состояний. Спортсмен логически обосновывает для себя, какие должно быть или стать психическое состояние, мотивируя себя последовательными вербальными конструкциями. В отличие от самовнушения, где вербальные установки должны воздействовать без критического осмысления, в случае самоубеждения спортсмен иногда должен доказать сам себе правильность и важность сознательных установок и фраз. Возможности самоубеждения тесно связаны с общими когнитивными способностями спортсмена. Некоторым спортсменам

лучше сделать акцент не на самоубеждение, а на самовнушение. Но даже в случае «светлой головы», мысли спортсмена часто лучше направить в правильное русло, чтобы самоубеждение помогало быстрее и надежнее. Влияние мыслей на психические состояния и эмоции человека общеизвестно. Путь от появившейся одинокой мысли к словам, действиям, возникновению привычек, формированию характера и, как следствие, определенным достижениям давно зафиксирован даже в расхожих афоризмах, поэтому контроль над своими мыслями спортсмен должен осуществлять постоянно.

Контроль влияния внешней среды может осуществляться за счет переключения внимания и мыслей спортсмена с влияющих негативно факторов внешней среды, использование устоявшейся системы целей и принципов, которые будут поддерживать спортсмена в общении с социумом.

Для этого можно использовать переключение (например, на чтение книги или слушание музыки). Перенос внимания положительно действует на спортсмена, ослабляя его психическое напряжение.

Итогом профилактики и коррекции негативных психических состояний должно стать состояние психической готовности к соревнованиям

## **КОМПОНЕНТЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ (А.Ц. ПУНИ)**

1. Твердая уверенность спортсмена в своих силах формируется на основе реальной оценки своих сил, возможностей противника и будущих условий соревнований. Складывается из возможности спортсмена показать результат, потребности показать этот результат, уровня притязаний.

2. Стремление спортсмена до конца бороться за достижение поставленной цели базируется на высокой мотивации деятельности, проявляется в целеустремленности спортсмена, направленной на ведение борьбы до самого последнего мгновения, за достижение намеченного и даже еще лучшего результата не только с равным, но и более сильным противником.

3. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения должен соответствовать особенностям вида спорта, масштабу соревнований, особенностям личности спортсмена. Эмоциональное возбуждение может быть слишком высоким (стартовая лихорадка) или недостаточным (стартовая апатия).

4. Высокая помехоустойчивость против сбивающих внешних и внутренних факторов - помех (например, неизвестный соперник). Основа помехоустойчивости: умение сосредоточиться на процессе соревновательной борьбы (устойчивость и концентрация внимания, волевые качества, сенсорная и эмоциональная устойчивость, сила нервной системы).

5. Способность к сознательной регуляции и управлению своими действиями, мыслями, чувствами, поведением. Базируется на владении приемами саморегуляции.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

При систематичном применении вышеуказанных методов обязательно будет видна положительная динамика изменения психических состояний спортсменов при их коррекции существующими и проверенными методиками. При всем богатстве методик коррекции негативных психических состояний можно рекомендовать спортсменам не распыляться, хватаясь за максимальное их количество, а подбирать эти методики с помощью тренера и специалиста - спортивного психолога сообразно своим индивидуальным особенностям и результатам психодиагностики.

Но даже простые методики, перечисленные в данной работе и используемые в работе со студентами-единоборцами, доказывают свою эффективность их высокими результатами на соревнованиях.

Применение этих методик облегчает спортсменам тяготы тренировок максимальной интенсивности за 2-3 недели до основных соревнований и позволяет подойти к соревнованиям в оптимальной психической форме.

Для оптимизации тестирования спортсменов, а также оперативного получения информации об их физическом и психическом состоянии из «дневников спортсмена» следует использовать информационные технологии, которые позволяют моментально передавать эту информацию и даже обрабатывать ее в автоматическом режиме. Можно использовать гугл формы или похожие алгоритмы быстрого получения информации от спортсменов с использованием современных IT-возможностей.

При условии, что какие-то компоненты начинают выходить в «красную» зону, можно практически в этот же день начинать корректировать психическое состояние спортсмена или команды.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Атакаева А.Т.* Роль психологической подготовки к спортивным соревнованиям / А.Т. Атакаева, А.А. Беков, С.К. Тулеев // Современные исследования – 2017: сб. ст. по материалам междунар. науч.-практ. конф. / под ред. А. И. Востречева. – Нефтекамск, 2017. – С.864–870.

2. *Бабушкин Г.Д.* Формирование психологической подготовленности спортсмена на предсоревновательном этапе: статья / под ред. Г.Д. Бабушкина // Спортивный психолог: научн. журнал. – 2013. № 2. – С.37–42.

3. *Багадирова С.К.* Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.

4. *Багадирова С.К.* Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.

5. *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта: учеб.пособие / Г.Д. Горбунов. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 312 с.

6. *Бейсеева Е.* Тайна олимпийского символа: методическое пособие [Электронный ресурс]. – Издательские решения, 2019. – 70 с.

7. *Бобровский А.В.* Управление спортивной мотивацией борцов высокой квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям (на примере дзюдо) [Электронный ресурс]: автореф. дис. на сосиск. уч. степ. канд. пед. наук (13.00.04) – Омск, 2005. – 24 с.

8. *Бундзен П.В.* Современные технологии психической подготовки Олимпийского резерва / П.В. Бундзен, В.И. Баландин, В.В. Загранцев // Молодежь – наука – олимпизм: мат. межд. форума. – М.: Советский спорт, 1998. – С.66-68.

9. *Гаврилова Е.А.* Спорт, стресс, вариабельность: монография. – М.: Издательство «Спорт», 2015. – 168 с.

10. *Гозунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

11. *Горбунов В.А., Лебединский А.Ю.* Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов // Восток – Россия – Запад, физическая культура и спорт в развитии здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий: мат. межд. научн.-метод. конф. – Иркутск, 2005. Т. 2. – С.180–183.

12. *Горская Г.Б.* Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебн. пособие / под ред. Г.Б. Горской. – Краснодар: КГИФК, 1995. – 184 с.

13. *Гранько А.С.* Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям // Наука и образование: проблемы, идеи, инновации: научн. журнал. – 2015. № 1 (1). – С.23–25.

14. *Григорьева И.В.* Психологическая подготовка спортсмена / И.В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Е. Н. Петров, М. В. Парфёнов // Актуальные направления науч. исслед. XXI века: теория и практика: научн. журнал. – 2014. № 1(6). – С.201–204.

15. *Гусейнов Э.А., Гулиев Р.М.* Психология целеполагания в подготовке спортсменов / Актуальные проблемы изучения гуманитарных наук: межвузовский тематический сборник. – 1998. № 5. – 65 с.

16. *Загайнов Р.М.* Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография. – М.: Советский спорт, 2010. – 252 с.

17. *Иванов А.* Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 80 с.

38. Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом / Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984. – С. 73-75.

19. *Калашникова Р.В.* Психическая и психологическая подготовка как факторы успешного выступления спортсменов на соревнованиях / Р.В. Калашникова, М.Э. Абдулла // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: мат. XVIII междунар. науч.-практ. конф. – Иркутск, 2016. – С.249–252.



20. Карл Леонгард. Акцентуированные личности / Карл Леонгард; [Пер. с нем. В. Лещинской]. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 446 с.

21. *Китаева М.В.* Психология победы в спорте. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 208 с.

22. *Ковалева А.В.* Современные методы и средства психологической подготовки спортсменов: статья / под общ. ред. А.В. Ковалевой, А.В. Квитчастого, И.Т. Выходца // Спортивный психолог: научн. журнал. – 2014. № 2. – С. 36–39.

23. *Кузьменко Г.А.* Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебн. пособие. – М.: Прометей, 2013, - 560 с.

24. *Кузьменко Г.А., Эссеббар К.М.* Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена. – М.: Прометей, 2013. – 140 с.

25. *Малкин В.Р.* Управление психологической подготовкой в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 200 с.

26. *Маркиянов О.А.* Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / О.А. Маркиянов, А.И. Орлов, Т.И. Орешкина // Вестник спортивной науки: научн. журнал. – 2009. № 2. – С. 8–11.

27. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научн. монография / под общ. ред. А.Н. Веракса, А.Е. Горовой, А.И. Грушко, С.В. Леонова. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 212 с.

28. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / под ред. В. Н. Платонова. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

29. Психодиагностика в спорте: учебное пособие для вузов / В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

30. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков [и др.]; под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2016. – 531 с.

31. *Родионов, А.В.* Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов / А.В. Родионов, В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов // Спортивный психолог: научн. журнал. – 2004. № 2. – С.12–20.

32. *Салькова Н.А.* Важность организации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям / Н. А. Салькова // Вестник ЧелГУ. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация: научн. журнал – 2018. №2. – С.85–90.

33. *Серова Л.К.* Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие для вузов / Л.К. Серова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 161 с.

34. *Смоленцева В.Н.* Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов / под ред. В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2003. – 196 с.

35. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2015. – 367 с.

36. *Тиунова О.В.* Мотивация достижений в спортивной деятельности. Методические рекомендации – М., ФГОУ ГШВСМ, М., Транслит, 2007 – 32 с.

37. *Тиунова О.В.* Психологическое обеспечение спортивной подготовки сборных команд России (возможности и перспективы) // Спорт-35. – 2015. - № 7(1). – С.24-25.

38. *Тиунова О.В.* Психодиагностика в спорте: планирование, анализ, интерпретация // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической подготовки, физической культуры и спорта: сборник мат. всерос. науч.-практ. Конф. с межд. участием, посвященной 90-летию со дня рождения академика В.Л. Марищука в 3-х ч. - Часть 1. - СПб.: МО РФ ВИФК, Изд-во «Маматов», 2016. - С.263-267.

39. *Тиунова О.В., Самохина А.Ю., Гортинская А.В.* Диагностика личностных свойств и психических состояний у спортсмена ФГОУ «Государственная школа высшего спортивного мастерства - центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России» - М., РКонсульт, 2006. – 32 с.

40. *Ушаков В.* Психология и коучинг в воспитании юных чемпионов [Электронный ресурс]. – Издательские решения, 2017, - 180 с.

41. *Уэйнберг Р.С.* Основы психологии спорта и физической культуры / под общ. ред. Р.С. Уэйнберга, Д. Гоулда. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 336 с.

42. *Ханин Ю.Л.* Социально-перцептивная оценка личностно-деятельностных особенностей тренера / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 247-248 .

43. *Хекалов Е.М.* Неблагоприятные психические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция. – М.: Советский спорт, 2003. – 63 с.

44. *Чурганов О.А.* Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки – основа повышения работоспособности спортсмена // Методы оценки и повышения работоспособности у спортсменов: мат. всеросс. научн.-практ. конф. с межд. участием [Электронный ресурс] – 2013.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Тест «психическая надежность в соревновательной деятельности»

Каждый ответ относится к одному из четырех компонентов (кроме общего вопроса — 17-го) и оценивается определенным количеством баллов.

Перед вами вопросы, цель которых — выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г») и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, например: 4в, 6а и т.д.; старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего времени.

1. В каких случаях вы успешно выступаете в ответственных соревнованиях?

а) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь, б) находясь в состоянии повышенного возбуждения, в) в состоянии сильного возбуждения.

2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях? а) да, б) иногда, в) нет.

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?

а) обычно не задумываюсь, б) иногда, в) да.

4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?

а) да, б) не могу сказать определенно, в) нет.

5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

а) да, б) бывают колебания, в) нет.

6. Стабильна ли ваша техника?

а) да, б) бывают колебания, в) нет.

7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?

а) да, б) иногда, в) нет.

8. Мешает ли вам волнение выступить в соревнованиях наилучшим образом?

а) да, б) иногда, в) нет.

9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?  
а) да, б) не всегда, в) нет.
10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?  
а) да, б) не всегда, в) нет.
11. Сильно ли действуют на вас неудачи?  
а) да, сильно расстраивают, б) быстро забываются, в) не придаю большого значения.
12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?  
а) при строгом сознательном контроле своих действий, б) при автоматическом выполнении, в) нечто среднее.
13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?  
а) да, б) иногда, в) практически не бывает.
14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все закончилось»?  
а) да, б) иногда, в) нет.
15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?  
а) за несколько дней до соревнований, б) накануне соревнований, в) непосредственно перед выступлением.
16. Трудно ли вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?  
а) да, б) нет, в) могу отключиться, но ненадолго.
17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа).  
а) нет не провожу, б) стараюсь успокоиться, снять напряжение, в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном, г) сосредоточиваюсь на предстоящем выступлении, д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус, е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении, ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость, з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления, и) использую разминку в качестве психологической настройки.

18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключаться с одного вида настройки на другую?

а) нет, б) обычно не испытываю в этом необходимости, в) да.

19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

а) нет, б) не всегда, в) как правило, могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

а) нет, б) обычно не чувствую в этом необходимости, в) да.

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

а) да, могу отказаться от многих жизненных благ, б) этой проблемы передо мной не возникало, в) нет.

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

а) соревнование — трудный экзамен, б) соревнование - это праздник, в) и то и другое.

Ключ для интерпретации ответов по шкале психической надежности

Подчеркивается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «—» говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ - от 12 до 5 баллов, СР - от 10 до 6 баллов, М-Э - от 10 до 7 баллов, Ст-П -от 6 до 3 баллов.

Как показывают исследования (В.Э.Мильман и др.), средние групповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационного) закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Недельный дневник спортсмена

Вам предлагается ежедневно утром осуществлять самооценку собственного состояния по заданным критериям (минимальный балл – 1, максимальный – 10).

ФИО:

Спортивный разряд, звание:

Дата ближайших соревнований:

Дата							
ЧСС за 1 мин. утром лежа							
Общее самочувствие							
Общая работоспособность							
Активность							
Желание тренироваться							
Желание соревноваться							
Настроение							
Психическое утомление							
Тревожность							

Примечания и дополнения спортсмена по дням заполнения:

День 1:	
День 2:	
День 3:	
День 4:	
День 5:	
День 6:	
День 7	

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Формулы самовнушения для быстрого восстановления спортсмена в нагрузочный период (Г.Д. Горбунов, «Психодиагностика спорта», учебное пособие, М., 2012)

1. Вы отдыхаете глубоко и спокойно.
2. Этот отдых очень полезен для вас.
3. Полное расслабление и тепло – основа восстановления
4. Все в организме переключается на спокойный отдых, на восстановление
5. Все отдыхает, все восстанавливает свои силы.
6. Отдыхает каждая мышца, каждая клетка организма
7. Отдыхает каждый нерв, глубоко отдыхает вся нервная система.
8. Отдыхают внутренние органы
9. Все процессы восстановления протекают быстро и эффективно
10. Благодаря этому отдыху в течение ближайшего времени в организме произойдут стойкие положительные изменения.
11. Организм отдохнет, восстановит свои силы.
12. Уменьшилось возбуждение, нервные процессы протекают все спокойнее и медленнее.
13. Все успокаивается, все погружается в глубокий покой.
14. Это состояние укрепляют вашу нервную систему, делает ее стойкой к любым напряжениям.
15. Благодаря этим сеансам вы становитесь все спокойнее, все увереннее в себе.
16. Полное расслабление, приятное глубинное тепло в каждой мышце.
17. Отсутствуют какие-либо напряжения.
18. Выключены все мышечные группы. Абсолютное расслабление.
19. Благодаря этому отдыху у вас будет отличное настроение и прекрасное самочувствие.
20. Вы будете отлично чувствовать себя мышечно, функционально и психологически.



21. Вы будете легкими, свободными, раскованными в общении.

22. Все будет удаваться вам.

23. Благодаря этому отдыху вы прекрасно восстановитесь.

24. После этого отдыха вы будете в отличном состоянии, это позволит вам спокойно и уверенно выполнять все задания тренера на следующей тренировке.

25. Вы полностью уверены в тренере и его методике, все задания тренера будете выполнять без внутреннего сопротивления.

26. Благодаря прекрасному восстановлению вы будете способны на максимальную мобилизацию всех ваших сил в ответственные моменты тренировки.

27. Сегодня вечером вы ляжете спать в обычное время, быстро заснете и крепко проспите до завтрашнего утра. Наутро вы проснетесь глубоко отдохнувшими, полными сил и энергии, готовыми к хорошей, продуктивной работе.

В случае, если сеанс отдыха проводится между дневной и вечерней тренировкой, в формулах внушения можно сделать установки на вечернюю тренировку тоже.