

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

**Институт** физической культуры и спорта

**Кафедра** «Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки** 49.03.01 «Физическая культура»

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **«Формирование психологической модели спортсмена»**

Студентка Марина Владимировна Бережная \_\_\_\_\_  
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель к.п.н., доцент Джалилов А.А. \_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, инициалы, фамилия) (личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент Пиянзин А.Н. \_\_\_\_\_  
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 \_\_\_\_\_ г.

Тольятти 2016

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Мотивация в спорте.....	5
1.2. Прогнозирование развития отдельно взятого вида спорта.....	6
1.3. Оптимум эмоционального возбуждения у квалифицированных спортсменов.....	13
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>19</b>
2.1. Методы исследования.....	19
2.2. Организация исследования.....	22
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ... </b>	<b>23</b>
3.1. Технология формирования психологической модели спортсмена.....	23
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>52</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>55</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Попытки разработать психологические характеристики отдельных видов спорта велись издавна [2, 8, 11, 21]. Однако эти характеристики зачастую носят описательный характер. Они не были направлены на раскрытие задач психической подготовки, т. е. тех психических особенностей, которые наиболее необходимы для данного вида спорта и которые нужно целенаправленно развивать у спортсмена. В этом направлении последние годы были проведены некоторые исследования для уточнения так называемого «образа идеального спортсмена» в различных спортивных дисциплинах [6, 15, 23]. Все эти разработки, по сути дела, были своего рода психоспортограммами. Однако они ограничивались определением только личностных качеств, которые необходимы спортсмену соответствующей спортивной дисциплины, не указывая их значения для выполнения им спортивно-состязательной деятельности и не раскрывая специфического проявления этих качеств в данном виде спорта.

**Объектом исследования** выступает психологическая модель спортсмена.

**Предмет исследования.** Психологически значимые качества личности спортсмена.

**Цель исследования.** Формирование психологической модели спортсмена.

**Гипотеза.** Предполагаем, что при разработке психоспортограммы прежде всего должны учитываться требования, которые предъявляют к психике спортсмена специфические условия соревнования.

**Новизна.** Психологические качества, которые имеют большое значение для выполнения деятельности в любом виде спорта, объединяются между собой в своеобразные группы.

К ним можно отнести следующие качества:

1) уверенность в своих возможностях, которая проявляется в высоком уровне вдохновения, в стремлении и готовности достигнуть высокий результат, в желании участвовать в соревновании;

2) концентрированность деятельности, к которой можно причислить такие качества, как целенаправленность, сосредоточенность, упорство;

3) соревновательный дух, проявляющийся в бойцовских качествах, решительности, амбициозности, соревновательной страсти, воле к победе;

4) психическая устойчивость, включающая в себя эмоциональную и волевую устойчивость, самообладание и т. д.

**Практическая значимость работы.** На основе указанных выше принципиальных исследований при разработке психоспортограммы отдельных видов спорта была разработана и структурная модель психологии спортсмена. Два основных фактора, определяющие необходимые спортсмену психические качества, умения и состояния, дали основание для вертикального обособления в ней двух основных блоков-этажей: в первом из них группируются качества, вызванные особенностями деятельности в соответствующей спортивной дисциплине, а во второй этаж включены психические особенности спортсмена, которые обуславливаются требованиями условий соревнования.

#### **Задачи исследования.**

1. Изучить психологически значимые качества спортсмена.
2. Выявить условия формирования психологически значимых качеств.
3. Разработать психологическую модель спортсмена и проверить ее эффективность на практике.

# ГЛАВА 1. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

## 1.1. Мотивация в спорте

В широком смысле слова термин «мотивация» означает факторы и процессы, побуждающие людей к действию или бездействию в различных условиях. В более узком смысле исследование мотивов предполагает пробный анализ причин, объясняющих, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, почему при решении определенных задач они действуют с достаточной интенсивностью и почему они продолжают работу или выполняют какие-либо действия в течение продолжительного времени.

Некоторые ученые выделили два направления в изучении мотивации. Первое изучает причины, почему люди предпочитают один вид деятельности другому, влияния различных мотивов, ценностей и потребностей.

Во втором направлении делается попытка объяснить, почему люди работают с различной степенью интенсивности. В следующем разделе рассматривается, как индивид готовится к деятельности и достигает требуемого для работы уровня возбуждения. В настоящей главе рассматривается проблема. Выбора в спорте, а не возбуждения и активации, которые влияют на интенсивность выполнения двигательных задач [17,29].

Многие тренеры, обсуждая психологические аспекты, какими мотивационными стимулами следует пользоваться при работе со спортсменами. Те из них, кто ищет простые способы повышения спортивных результатов, проявляют наивность, т. е. находятся в полном неведении относительно сложности человеческой мотивации. И действительно, те, кто предлагает им такие простые решения, особенно если при этом они еще и прикрываются званием психолога, скорее всего, бывают шарлатанами.

Причины, по которым спортсмены занимаются определенным видом спорта (точно так же, как и причины, заставляющие любого из нас делать что-либо), могут быть самыми различными, и их трудно свести к каким-то

очевидным принципам. Различными бывают не только мотивы, в результате которых спортсмен становится членом какой-либо команды, но и мотивы, побуждающие спортсмена выступать во время сезона или в какой-то конкретной игре или соревновании [10,23].

## 1.2. Прогнозирование развития отдельно взятого вида спорта

К актуальным направлениям практического применения системы прогнозирования в спорте относятся следующие [28,41].

1. Прогнозирование развития системы олимпийского спорта и физической культуры в мире. Это так называемый глобальный уровень прогнозирования.

2. Прогнозирование развития системы олимпийского спорта и физической культуры в России, и других странах мира. Назовем его прогнозированием на уровне развития национального спорта.

3. Прогнозирование развития системы командных, групповых и индивидуальных видов спорта. Этот уровень мы определяем как прогнозирование отдельно взятого вида спорта.

4. Прогнозирование надежности (успешности) выступления российских спортсменов на соревнованиях разного ранга. Этот уровень мы определяем как прогнозирование надежности спортсмена и команды высокой квалификации.

5. Прогнозирование состояний, влияющих на надежность выступлений спортсменов (готовность, тревожность, утомление и др.).

Первое направление представляет собой глобальный уровень прогнозирования развития спорта и физической культуры в мире.

Это очень сложная и важная проблема. Исследования отечественных специалистов показано, что уровень развития спорта в мире зависит от различных факторов: размера национального дохода на душу населения, численности населения, средней продолжительности жизни населения, доли

грамотного населения, удельного веса городского населения в стране, калорийность питания и т. д.

Наибольшее влияние на олимпийские достижения стран оказывает национальный доход на душу населения. Наименее связан с развитием спорта демографический фактор – численность населения. В результате корреляционного анализа было обнаружено, что в ряде стран, имеющих объективные условия для развития спорта (достаточное питание, высокий размер национального дохода на душу населения и т. д.), спортивные достижения находились на уровне большинства слаборазвитых государств. Это обстоятельство дало основание для вывода о возрастании субъективного фактора в развитии спорта высших достижений при наличии объективных условий, а также позволило констатировать, что объективные предпосылки автоматически, без специальной целенаправленной деятельности по развитию спорта, не проявляются, т. е. не ведут к массовому росту достижений. Корреляционный анализ показал также высокую связь между самыми социально – экономическими характеристиками, (коэффициент корреляции находились в пределах 0,7 – 0,9) и ее отсутствие между социально – экономическими признаками и численностью населения.

Подробнее остановимся на исследовании влияния социального строя общества на уровень олимпийских достижений стран.

Между социально – экономическими признаками и численностью населения, с одной стороны, и уровнем спортивных достижений стран на олимпийских играх, с другой – выявлены достоверные связи различной тесноты [27,33]. По силе положительного влияния на уровень спортивных достижений анализируемые показатели получили следующие ранги (в порядок снижения тесноты корреляционной связи):

- 1) национальный доход на душу населения;
- 2) калорийность питания населения;
- 3) средняя продолжительность жизни населения;
- 4) доля грамотного населения;

- 5) для городского населения;
- 6) численность населения.

Факторный анализ показал, что уровень спортивных достижений стран определяется двумя факторами [А.М. Максименко, 2005; В.А. Плахтиенко, 2007]:

- 1) уровень социально – экономического состояния государства;
- 2) численность населения государства.

Сила влияния данных факторов на уровень спортивных достижений неравноценна, в количественно соотношении влияние 1-го фактора в 3,72 раза сильнее. Следовательно, успехи стран на олимпийских играх в значительно большей степени определяются социально – экономическими условиями жизни людей, чем численностью населения. Социально – экономические условия определяют уровень материального и культурного благосостояния народа, его физическое развитие и здоровье. Уровень социально – экономического состояния страны обуславливает возможность подготовки спортивных кандидатов, количество спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, уровень спортивной науки и внедрение ее достижений в практику и т. д.

Чем выше уровень социально – экономического состояния страны, тем большее количество спортсменов высокой квалификации она может послать на олимпийские игры. Эти спортсмены набирают и большее количество очков для своей команды, а, следовательно, и страны. Об этом говорят результаты проведенного анализа, составленного по общепринятой системе зачета первых шести мест (1-е место – 7 очков, 2-е место – 5 очков, 3-е место – 4 очка, 4-е место – 3 очка, 5-е место – 2 очка, 6-е место – 1 очко).

Из всех стран, набравших зачетные очки, выделяются страны, входящие в первую десятку и составляющие лишь 11 % от числа участвующих. Они набирают в среднем за все рассматриваемые игры 73,7 %

очков, тогда как на долю остальных стран (89 %) приходится лишь 26,3 % (в среднем) очков;

из стран, участвующих в рассматриваемых играх, 44,1 % вообще не набирают зачетных очков;

имеется тенденция к росту количество очков, набираемых первыми 10 и 30 странами, т. е. налицо отрыв ведущих спортивных держав от остальных;

зависимость уровня спортивных достижений стран от некоторых социально – экономических факторов продолжает действовать и имеет тенденцию к усилению.

Обнаружена достоверная положительная связь между количеством участников и их мастерством. Чем большее количество участников представляло страну на олимпийских играх, тем выше было их мастерство. Однако это проявилось лишь в общей тенденции средней силы. Попытка некоторых стран прислать много участников, не обладающих должным мастерством, к успеху не приводила. Залогом успеха следует признать оптимальное сочетание численности команды и ее мастерства [1,11,30].

Второе направление связано с прогнозированием развития спорта и физической культуры на национальном уровне. Наиболее фундаментальные исследования проводятся здесь учеными России и других стран.

Физическая культура и спорт в нашей стране являются одной из отраслей народного хозяйства, по которым рассматриваются комплексные отраслевые прогнозы, как составные разделы комплексной программы научно – технического прогресса. Прогнозирование развития физической культуры и спорта в России имеет определенный опыт. Об этом свидетельствуют разработанные прогнозы основных показателей развития физической культуры и спорта на 2000 – 2010 гг., а также прогноз основных показателей социального развития физической культуры и спорта на период до 2010 г. как по стране в целом, так и отдельно по другим странам.

В рамках комплексного отраслевого прогноза по физической культуре и спорту выделяются следующие основные тематические разделы:

- 1) основные направления и перспективы внедрения физической культуры и спорта в образ жизни российских людей (перспективы развития их среди учащейся молодежи, трудящихся, по месту жительства; перспективы развития спорта высших достижений и системы олимпийской подготовки, в том числе прогнозирование спортивных достижений, и т. д.);
- 2) развитие науки в сфере физической культуры и спорта;
- 3) потребность в физкультурных кадрах и развитие системы физкультурного образования;
- 4) перспективы развития системы спортивных сооружений и пути повышения эффективности их использования;
- 5) перспективы развития производства спортивных товаров и обеспечения ими населения;
- 6) проблемы совершенствования планирования и управления физической культурой и спортом;
- 7) развитие вычислительной техники и средств управления в сфере физической культуры и спорта.

К числу основных принципов, на основе которых разрабатываются комплексные прогнозы развития физической культуры и спорта, относятся:

Сопряженность отраслевого прогноза и соподчиненность его целевой ориентации комплексной программе научно – технического прогресса; структурная совместимость отраслевого прогноза с комплексной программой и сводимость по основным показателям; сопряженность поэтапной организации прогнозируемых работ во времени:

Комплексность прогноза развития физической культуры и спорта;  
согласование показателей, расчетов и обоснований разного типа, т. е. разработка всех разделов отраслевого прогноза по единым унифицированным формам:

- вариативность разработки отраслевого прогноза, предполагающего множество вариантов, альтернатив и их согласование на разных уровнях агрегирования;

- возможность систематической корректировки отраслевого прогноза исходя изменений условий и тенденций, новых возможностей науки о физической культуре и спорту и т. д.;

- взаимная корректировка различных типов прогнозов (изыскательного и нормативного).

Исследователи в области физической культуры и спорта в нашей стране отмечают, что массовость самодеятельного физкультурного движения в России постоянно растет, квалификация спортивных специалистов повышается, количество, и качество построенных в России спортивных сооружений возрастают, качество спортивных товаров улучшается [20,22].

Постоянно повышаются роль и значение развития материальной базы, соответственно растет и количество занимающихся в спортивных секциях, что требует подготовки большего количества тренеров, ведет к увеличению численности наших спортивных резервов, количество подготовленных спортсменов – разрядников и мастеров спорта России.

Третье направление мы определили как прогнозирование отдельно взятого вида спорта. Исследования, проведенные в последнее время, показывают, что такое развитие в существенной мере зависит от наличия материально - технической базы, тренерских кадров, системы отбора, резерва, моделирования и прогнозирования, организации тренировочного процесса, соревнований, медицинского и научного обеспечения, от качества поставленного идейно – политического воспитания российских спортсменов.

С целью прогнозирования эффективности функционирования системы подготовки спортсменов высокой квалификации в виде спорта нами была разработана соответствующая анкета. Она предусматривает количественную оценку экспертами основных характеристик состояния системы подготовки спортсменов данного спортивного общества. Анкета состоит из 9 групп, каждая из которых включает от 4 до 9 вопросов. Материалы анкет позволяют оценить:

- состояние материально – технической базы вида спорта;

- наличие и квалификацию тренерских кадров;
- систему отбора и спортивный резерв;
- разработанность вопросов прогнозирования и моделирования;
- состояние тренировочного процесса;
- эффективность системы соревнований;
- медицинское обеспечение;
- качество постановки идейно – воспитательной работы, показали, что уровень развития отдельно взятого вида спорта зависит и определяется следующими факторами (в порядке значимости):

- 1) уровнем материально – технического обеспечения вида спорта;
- 2) системой организации учебно-тренировочного процесса;
- 3) наличием тренерских кадров (на уровне сборной команды);
- 4) наличием тренерских кадров (на уровне подготовки резерва);
- 5) системой материального и морального стимулирования;
- 6) системой планирования;
- 7) системой соревнований;
- 8) системой отбора;
- 9) наличием научных кадров;
- 10) системой организации и управления в целом по виду спорта;
- 11) системой научно – методического и медицинского обеспечения в целом по виду спорта;
- 12) системой восстановления;
- 13) наличием квалифицированных управленческих кадров;
- 14) системой информации. Пропаганды по виду спорта;
- 15) наличием вспомогательных резервов;
- 16) национальными особенностями, популярностью, традициями.

Таким образом, третье направление прогнозирования показывает, по каким критериям можно прогнозировать успешность развития того или иного вида спорта.

### 1.3. Оптимум эмоционального возбуждения у квалифицированных спортсменов

Нами с помощью комплексной методики изучалось пред- и послесоревновательное эмоциональное состояние у высококвалифицированных спортсменов различной квалификации и опыта: новичков-юношей (стаж занятий спортом не более двух лет) и мастеров спорта (стаж не менее пяти лет). Были установлены разнохарактерность и разнонаправленность изменения одних и тех же показателей в одних и тех же ситуациях у квалифицированных спортсменов разной подготовленности. В пробах, связанных с регуляцией двигательной деятельности, у мастеров спорта сдвиги оказались выражены менее ярко, чем у юношей. Можно было бы на основании этого предположить, что мастера более адаптированы к соревновательным условиям, что они испытывают в предсоревновательной ситуации меньшее эмоциональное напряжение. Однако такому объяснению противоречат более значительные у них, чем у юношей, вегетативные сдвиги. После боя показатели саморегуляции двигательной деятельности у мастеров ухудшаются в большей степени, хотя в ходе боя они проявляют лучшую, чем новички, способность регулировать и свою двигательную деятельность, и свое эмоциональное состояние [11,18].

Эти факты можно объяснить тем, что мастераспорта привыкают маскировать внешние проявления эмоций, привыкают управлять своими действиями, несмотря на эмоциональное возбуждение. Они должны были научиться этому, так как в противном случае не смогли бы достичь успеха в спорте. Весьма вероятно, что именно вследствие умения волевым усилием «спрятать» внешние проявления эмоций у мастеров компенсаторно в большей мере развиваются вегетативные сдвиги. Поэтому и выход из стрессового состояния у мастеров более трудный, чем у юных спортсменов.

Так же, может быть, меньший тремор у спортсменов-игровиков по сравнению с оспортсменами –единоборцами при более высоком

артериальном давлении говорит не о том, что мужчины испытывают меньшее эмоциональное возбуждение, а о том, что они лучше умеют «прятать» эмоции.

Но если даже показатели разных тестов, включенных в диагностический комплекс, изменяются однонаправленно (в том смысле, что отражают усиление или ослабление эмоционального возбуждения), как получить интегральную количественную оценку состояния, когда показатели разной природы, разной размерности по-разному варьируют в сравнении с фоном? Для интегральной оценки нужно динамику показателей разной модальности сопоставить, свести воедино.

Мы рекомендуем следующую методику обработки данных комплексного обследования эмоционального состояния спортсменов:

- учитывать не абсолютные значения ситуативных показателей, а величины их отклонения от фона;
- нормировать отклонения показателей за счет введения коэффициентов в зависимости от вариативности показателей в эмоциогенных ситуациях и от их размерности;
- суммировать относительные (полученные в результате нормирования) значения показателей и на основании полученной суммы (или этой суммы, деленной на число показателей) оценивать уровень эмоционального возбуждения спортсмена.

Сравнение показателей эмоционального состояния, полученных в спокойной, не связанной со спортивной деятельностью обстановке, с показателями, полученными перед, тренировкой и соревнованием, свидетельствует о следующем:

- перед соревнованиями уровень эмоционального возбуждения отличается и от фонового, и от предтренировочного уровня;
- эмоциональное возбуждение перед тренировкой отличается от фонового;

- уровень эмоционального возбуждения и перед тренировкой, и перед соревнованием зависит от специфики вида спорта, а также от индивидуальных и личностных особенностей спортсмена;

- предтренировочное и предсоревновательное состояния обусловлены также различными ситуативными факторами.

Вариативность эмоционального состояния потребовала поиска критерия, с помощью которого можно определить, адекватен или неадекватен обнаруженный в момент исследования уровень эмоционального возбуждения условиям и задачам предстоящей деятельности.

То эмоциональное возбуждение, которое способствует реализации максимально возможного (в соответствии с развитием двигательных качеств, функциональных систем организма и технико-тактической подготовленности) результата, мы будем называть оптимальным. Установление зависимости между достигнутым на тренировке или соревновании результатом и показателями предшествующего тренировке или соревнованию эмоционального состояния есть путь определения критерия оптимальности последнего.

Внешней причиной, обуславливающей оптимальный уровень эмоционального возбуждения и информативность отдельных показателей диагностического комплекса, являются требования, предъявляемые к спортсмену особенностями вида спорта и конкретными задачами и условиями его деятельности. Так, нами установлено, что для квалифицированных спортсменов оптимальным является очень высокий уровень эмоционального возбуждения, возникающий незадолго до старта. То же характерно для тяжелоатлетов, особенно перед выполнением толчка. У прыгунов в высоту оптимальный уровень эмоционального возбуждения настолько высок, что большинство квалифицированных спортсменов не могут его генерировать на тренировке. Поэтому их соревновательные результаты, как правило, на 7 - 12 см превышают тренировочные. Оптимум возбуждения у представительниц художественной гимнастики ниже, он

сопоставим с уровнем возбуждения прыгунов с шестом при прыжках на освоенных высотах (на предельных высотах необходим более высокий уровень). Оптимальный уровень у игроков в регби выше, чем у футболистов, а у борцов выше, чем у боксеров. Характерно, что у представителей как спортивных игр, так и единоборств эмоциональное напряжение возрастает перед теми соревновательными встречами, результат которых не предвидится с достаточной определенностью и которые из-за этого квалифицируются спортсменами как «очень трудные».

Возрастание оптимума эмоционального возбуждения в связи с увеличением экстремальности условий соревновательной деятельности свидетельствует о том, что эмоции и здесь служат адаптации. Изменение эмоционального состояния перед тренировкой, т. е. тогда, когда экстремальность отсутствует, лишь подчеркивает роль эмоционального возбуждения как компонента приспособительных, предрабочих реакций.

Существенно, что в тренировках, требующих преимущественного проявления выносливости, оптимальный уровень эмоционального возбуждения достигается в основном за счет осознаваемых компонентов, в частности ситуативной тревоги, при невысоком уровне вегетативных компонентов. В тренировке, связанной с проявлением скоростно-силовых качеств, оптимум возбуждения достигается преимущественно за счет вегетативных компонентов. Двигательные компоненты оптимального эмоционального состояния отражают возрастание точности, быстроты и активности саморегуляции движений по параметрам, соответствующим специфике двигательной деятельности. Одновременно наблюдается снижение качества саморегуляции движений по тем параметрам, которые непосредственно не участвуют в данных упражнениях. Очевидно, это можно объяснить минимизацией второстепенных для какого-либо конкретного вида спорта функций.

Названные закономерности надо учитывать, чтобы правильно интерпретировать результаты исследований эмоционального состояния спортсменов.

Многократное сопоставление показателей различных тестов, полученных перед соревнованиями, с результативностью и надежностью соревновательной деятельности представителей ряда видов спорта показало, что диагностическую ценность имеют не столько сами значения показателей или их отличия от фоновых, сколько их вариативность при четырех - семикратном повторении каждой отдельной пробы. Так, разброс времени простой сенсомоторной реакции в пределах 0,01 - 0,03 с, разброс ошибок РДО в пределах 0,02 - 0,05 с, разброс ошибок при воспроизведении 7-секундного интервала времени в пределах 0,5 - 0,7 с, заданного усилия в пределах 2 - 4 кг свидетельствует об оптимальном уровне эмоционального возбуждения [11,28,39,41].

Внутренней причиной, обуславливающей оптимум эмоционального возбуждения, являются индивидуально-типологические и личностные свойства спортсмена. Установлено, что один и тот же уровень эмоционального возбуждения может быть оптимальным или неоптимальным в связи выраженностью у спортсменов силы нервной системы относительно возбуждения, подвижности нервных процессов, уравновешенности их, тревожности, агрессивности, эмоциональной возбудимости и устойчивости, особенностей мотивации.

Оптимум эмоционального возбуждения зависит также от квалификации и спортивного стажа, т. е. от опыта спортсмена. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов-прыгунов на батуте часто требует такой мобилизации всех психических, двигательных и вегетативных функций, которой нельзя достичь без достаточно высокого эмоционального возбуждения. У менее квалифицированных спортсменов при прочих равных условиях чаще возникает эмоциональное возбуждение, которое является для них

неоптимальным, а чрезмерным в силу меньшей устойчивости их двигательных навыков, тактических умений и способности к саморегуляции.

В заключение считаем важным подчеркнуть, что диагностический комплекс, включающий валидные и надежные тесты, позволяет выявить уровень эмоционального возбуждения спортсмена-прыгуна на батуте. Но правильно оценить эмоциональное состояние для прогноза успешности тренировочной или соревновательной деятельности, для определения направления и способов воздействия на состояние спортсмена можно только после того, как будет установлен. У данного конкретного представителя данного конкретного вида спорта оптимальный уровень эмоционального возбуждения.

## **ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### 2.1. Методы исследования

1. Анализ литературы
2. Экспертная оценка
3. Педагогический эксперимент
4. Математическая статистика

#### 2.1.1. Анализ литературы

Анализ литературы показал, что попытки разработать психологические характеристики отдельных видов спорта велись издавна [2, 8, 11, 21]. Однако эти характеристики зачастую носят описательный характер.

В этом направлении в последние годы были проведены некоторые исследования для уточнения так называемого «образа идеального спортсмена» в различных спортивных дисциплинах [6, 15, 23]. Все эти разработки, по сути дела, были своего рода психоспортограммами. Однако они ограничивались определением только личностных качеств, которые необходимы спортсмену соответствующей спортивной дисциплины, не указывая их значения для выполнения им спортивно-состязательной деятельности и не раскрывая специфического проявления этих качеств в данном виде спорта.

#### 2.1.2. Экспертная оценка

Наш опыт разработки психологической модели спортсмена в некоторых видах спорта привел к уточнению модели психопортограммы, которая включает общие требования составления и ее основную структуру. При разработке этой модели мы исходили из некоторых основных принципов и результатов исследований, о которых пойдет речь ниже.

Специфические психические нагрузки на спортсмена в каждом конкретном виде спорта и специфические требования, которые ставилась перед психической деятельностью спортсмена, определялся двумя основными факторами: 1) особенностями деятельности, которую выполняет спортсмен; 2) особенностями условий, в которых осуществляется данная деятельность.

При выполнении деятельности в четырех различных по своему характеру спортивных дисциплинах (поднятие тяжестей, плавание, спортивная гимнастика и волейбол), мы провели исследования по методу оценочной шкалы. Оценки были даны 28 авторитетными и компетентными лицами, имеющими многолетний опыт тренерской работы и участия в соревнованиях (табл. 1). Данные оценки затем распределялись по видам спорта. Они должны были оценить значение, которые имеют в их спортивной дисциплине психические качества.

Анкета, проведенная среди спортсменов, занимающихся различными видами спорта, ставившая вопросы о трудностях, которые встречаются во время тренировок и соревнований.

Различия в психической активности спортсменов при выполнении деятельности определялся своеобразием трудностей, которые преодолеваются при этом.

В одних видах спорта эти трудности связаны с объемом выполненной работы (длительный бег);

в других – проистекают из интенсивности работы (спринтерские дистанции, бокс, фехтование);

в - третьих – от сложности исполняемой задачи (игры, борьба и др.);

в- четвертых – от опасностей, возникающих в ходе деятельности, и т. д.

Какие для преодоления всевозможных трудностей необходимы различные психические умения и качества?

В спортивных дисциплинах, какие основные значение приобретают различные психические проявления?

#### 2.1.4. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в три этапа.

На первом (2013-2014) этапе осуществлялись изучение и анализ педагогической, учебно-методической литературы по психологии спорта, теории и методике физического воспитания, спортивной метрологии, теории и методики преподавания видов спорта. Велось наблюдение за деятельностью спортсменов в процессе спортивной тренировки и соревнований. Были сформулированы рабочая гипотеза, цель и задачи исследования, разрабатывались основные положения экспериментальной методики, исследовались личностные качества спортсменов.

На втором (2014-2015) этапе – определен контингент испытуемых и экспериментальная база для исследования. Был проведен эксперимент с целью воспитания психологической личности характера спортсмена. Разработана «психоспортограмма» спортсменов разного вида спорта.

На третьем (2015-2016) этапе – уточнены материалы исследования, обработаны статистические данные, обобщены его результаты, сделаны выводы, велось литературное оформление исследовательской работы.

#### 2.1.5. Математическая статистика

При обработке полученных данных были определены средние оценки значения любого качества и средние оценки любой группы качеств для каждого из четырех видов спорта. Был проведен и факторный анализ оценок, чтобы раскрыть основные группы, в которых психические качества в данном виде спорта объединяются по своему значению.

## 2.2. Организация исследования

Чтобы проверить, какое значение имеют различные психические качества при выполнении деятельности в четырех различных по своему характеру спортивных дисциплинах (поднятие тяжестей, плавание, спортивная гимнастика и волейбол), мы провели исследования по методу оценочной шкалы. Оценки были даны 28 авторитетными и компетентными лицами, имеющими многолетний опыт тренерской работы и участия в соревнованиях (табл. 1). Данные оценки затем распределялись по видам спорта. Они должны были оценить значение, которые имеют в их спортивной дисциплине психические качества, представленные им в трех группах: познавательно-интеллектуальные (50 качеств), эмоционально-волевые (50 качеств) и нравственные (25 качеств). Оценка давалась по семибалльной шкале, которая имела следующие значения:

Оценка 1 – когда качество вредно для спорта;

Оценка 2 – когда качество не имеет значения для спорта;

Оценка 3 – когда качество имеет небольшое значение для спорта;

Оценка 4 – когда качество имеет среднее значение для спорта;

Оценка 5 – когда качество имеет большое значение для спорта;

Оценка 6 – когда качество имеет очень большое значение для спорта;

Оценка 7 – когда выполнение спортивной деятельности невозможно без данного качества.

Исследование проводилось в период с 2013 по 2016 год в городе Сызрань. В нем принимали участие спортсмены в четырех различных по своему характеру спортивных дисциплинах: поднятия тяжестей 12, плавание 12, спортивная гимнастика 14 и волейбол 15 человек. В целом в исследование принимали участие 54 спортсмена и 28 авторитетных и компетентных тренеров в качестве экспертов.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Технология формирования психоспортограммы спортсмена

Разработка проблемы психической подготовки спортсмена и опыты ее практического осуществления показали необходимость знаний о специфической психологической характеристике отдельных спортивных дисциплин. Психическая подготовка результативна в том случае, если она направлена на развитие психических качеств и умений, регулирование тех психических состояний, которые характерны и необходимы для конкретного вида спорта.

Психическая нагрузка занимающиеся каждым конкретным видом спорта носит свои специфические особенности. В отличие от физической нагрузки, которая в спортивных дисциплинах различается главным образом по степени и интенсивности, активизирующей функции отдельных органов и систем человеческого организма, психическая нагрузка отличается и по своему содержанию. Интеллектуальные, волевые или эмоциональные функции, различные по последовательности и характеру психические состояния участвуют при выполнении деятельности тех или иных видах спорта и во время соревнований по данному виду спорта. Поэтому психическая подготовка, которая обеспечивает выносливость спортсмена по отношению к этим нагрузкам, должна иметь в различных спортивных дисциплинах различные по содержанию задачи. Она должна развивать отдельные психические качества и способности регулирования разных психических состояний. Их предварительное и точное изучение – одно из условий психической подготовки. Отсюда значение изучения психических особенностей, характеризующих отдельные виды спорта. В результате такого изучения оформляется психологическая характеристика данного вида спорта – психоспортограмма.

Психоспортограмма напоминает психологическую характеристику отдельных профессий – профессиограмму, но отличается от нее различной структурой профессиональной и спортивной деятельности, что объясняется различиями в их мотивах, целях и условиях, при которых осуществляется данные виды деятельности.

Наш опыт разработки психической модели спортсмена в некоторых видах спорта привел к уточнению модели психоспортограммы, которая включает общие требования составления и ее основную структуру. При разработке этой модели мы исходили из некоторых основных принципов и результатов исследований, о которых пойдет речь ниже.

Специфические психические нагрузки на спортсмена в каждом конкретном виде спорта и специфические требования, которые ставятся перед психической деятельностью спортсмена, определяются двумя основными факторами: 1) особенностями деятельности, которую выполняет спортсмен; 2) особенностями условий, в которых осуществляется данная деятельность.

Своеобразие деятельности, которую выполняет спортсмен, включают: ее специфическую структуру, специфические требования при ее выполнении и своеобразие трудностей, преодолеваемых при данном выполнении. Эти особенности деятельности, которую спортсмен выполняет в различных спортивных дисциплинах, определяют со своей стороны активность тех или иных психических функций и значение тех или иных психических качеств и умений при ее осуществлении.

Специфическое в структуре деятельности, например, в спортивной гимнастика состоит в пирамидном построении составляющих двигательных действий. При выполнении этой деятельности используются двигательные действия, которые строятся на основе других и имеют различную степень сложности. Более простые действия (гимнастические элементы) включаются в качестве составных частей и строительного материала при выполнении более сложных действий (гимнастических упражнений и гимнастических

сочетаний). Однако любое из этих действий, даже самое элементарное, имеет свою самостоятельную обособленность как действие и может включаться в качестве материала в самые разнообразные более сложные действия. Эта структурная особенность деятельности в спортивной гимнастике ограничивает полную автоматизацию составных частей более сложных двигательных действий и создает необходимость постоянно активного представления о движениях при их исполнении. С другой стороны, сложный комплекс элементов, из которых состоят действия гимнаста, требует активной работы памяти, как для их усвоения, так и для их сохранения, быстрого и точного восстановления во время исполнения. Требования такого рода не представляются к психическим функциям спортсменов, занимающихся бегом, плаванием и даже спортивными играми. Структура деятельности в них характеризуется полной автоматизацией двигательных элементов, составляющих действие, из-за которого психическая активность, связанная со структурным исполнением самих действий, исключена. Психическая активность при исполнении деятельности в этих видах спорта направлена главным образом к организации составляющих ее действий: темпу или ритму их исполнения, комбинации отдельных действий в зависимости от ситуации и т. д.

В любом виде спорта особенности деятельности, кроме ее структуры, определяются и специфическими требованиями к ее выполнению, т. е. теми требованиями, по которым, в конце концов, определяется и спортивная оценка, результат этой деятельности. В одних видах спорта основные требования при выполнении деятельности направлены на точность и технику исполнения, в других – на временные, пространственные или силовые параметры исполнения, в третьих – на согласованность действий, четвертые выдвигают требования одновременно нескольких видов и т. д. Различные требования, которые предъявляются к деятельности, активизируют психическую деятельность спортсменов в различных направлениях. Так, например, требования к технической точности исполнения активизируют

контрольные функции внимания спортсмена; требования регулирования различных параметров движения – чувственно-двигательный контроль; требования, связанные с предвидением действий противника, активизируют интеллектуальные функции; требования максимального напряжения – различные проявления воли и т. д. Поэтому и психические качества, и умения, которые нужны спортсменам различных спортивных дисциплин при выполнении деятельности, не одинаковы.

Различия в психической активности спортсменов при выполнении деятельности определяются своеобразием трудностей, которые преодолеваются при этом. В одних видах спорта эти трудности связаны с объемом выполненной работы (длительный бег); в других – проистекают из интенсивности работы (спринтерские дистанции, бокс, фехтование); в третьих – от сложности исполняемой задачи (игры, борьба и др.); в четвертых – от опасностей, возникающих в ходе деятельности, и т. д. Для преодоления всевозможных трудностей необходимы различные психические умения и качества. Поэтому в спортивных дисциплинах основное значение приобретают различные психические проявления. В ходе психологической подготовки спортсмена следует развивать именно их.

При обработке полученных данных были определены средние оценки значения любого качества и средние оценки любой группы качеств для каждого из четырех видов спорта. Был проведен и факторный анализ оценок, чтобы раскрыть основные группы, в которых психические качества в данном виде спорта объединяются по своему значению.

Полученные при этих исследованиях результаты раскрывают некоторые факты, которые, по нашему мнению, необходимо иметь в виду при оформлении психоспортограммы. Прежде всего, они показывают, что значение, которые имеют одни и те же психические качества в отдельных спортивных дисциплинах, не одинаково. В табл. 1 показаны средние оценки, полученные одними и теми же психологическими качествами по значению, которые они имеют в четырех видах спорта. Различным является и значение,

которое имеет каждая группа психологических качеств в отдельных видах спорта. Так, например, высшую среднюю оценку (6.18) при поднятии тяжестей получила группа волевых качеств, однако эта же группа получила самую низкую оценку (5.23) в спортивном плавании.

Таблица 1

## Исследование по методу оценочной шкалы

Вид спорта	Число участников исследования		
	тренеры	спортсмены	всего
Поднятие тяжестей	13	56	69
Плавание (мужчины)	12	9	21
Плавание (женщины)	8	20	28
Гимнастика (мужчины)	22	25	47
Гимнастика (женщины)	30	30	60
Волейбол (мужчины)	15	19	34
Волейбол (женщины)	6	20	26
Всего	106	179	285

Различие между отдельными видами спорта проявляется, однако, не только в степени значения, которое имеет группа психологических качеств, но и в содержании, которое присуще ей. Это содержание оформляется включенными в данную группу качествами, которые получили наиболее высокую оценку за значение для соответствующей спортивной дисциплины. Так, в табл. 2 приводится содержание группы волевых качеств для четырех исследованных видов спорта посредством десяти волевых качеств, получивших наиболее высокую оценку для данного вида спорта.

Психологические качества, которые имеют большое значение для выполнения деятельности в любом виде спорта, объединяются между собой в своеобразные группы.

Таблица 2

Средние оценки психологических качеств спортсменов по 4 видам спорта

Психологические качества		Средняя оценка значения, которое имеют указанные качества для спортсменов-мужчин			
		поднятие тяжестей	плавание	спортивная гимнастика	волейбол
1.	Уверенность	6.35	6.29	6.02	6.21
2.	Стремление к успеху	6.26	6.00	5.51	6.13
3.	Готовность к успеху	6.39	5.81	5.38	5.97
4.	Организованность	6.58	5.38	5.49	6.68
5.	Собранность	6.49	–	5.44	6.38
6.	Быстрота реакций	6.35	4.95	5.69	6.50
7.	Способность к напряжению	6.43	2.86	5.02	–
8.	Готовность к риску	6.35	–	5.42	5.69
9.	Амбициозность	6.38	5.76	5.69	6.58
10.	Самостоятельность	6.17	5.57	5.56	4.84
11.	Сдержанность	6.04	4.15	5.65	5.94

12.	Спокойствие	6.19	4.75	5.87	6.29
13.	Упорство	6.44	6.00	5.90	6.55
14.	Решительность	6.38	5.95	5.89	6.09

Раскрытие этих групп было одной из задач факторного исследования. Оно дало нам возможность установить, какие из этих качеств в данном виде спорта объединяются в зависимости от своего значения для спорта в общие группы (факторные группы), и посредством установления факторного веса каждого качества в данной группе определить его относительное значение для данного вида спорта.

Факторный анализ показал, что факторные группы, которые объединяют психологические качества по их значению в спорте, ненамного отличаются друг от друга в четырех видах спорта. Они разнятся больше по составу включенных в них качеств и значению, которое имеет каждое из них отдельно. Общими факторными группами, например, для спортивной гимнастики и волейбола оказались следующие: чувственно-познавательная активность, пространственная ориентировка, уверенность, чувство долга, саморегулирование, дух соревнования, психическая устойчивость. Различными для этих двух видов спорта являются группы: критическое мышление, умственная активность, мышление, независимость, взыскательность к себе, организованность и бойцовские качества в спортивной гимнастике, реактивность, двигательный интеллект, приспособляемость, контактность, парцисизм и коллективизм в волейболе. Если же проанализировать; состав одной и той же группы в обоих видах спорта, то можно увидеть их различие. Так, например, в факторную группу чувственно-познавательной активности в волейболе включаются преимущественно качества, связанные с восприятием внешней среды: способность зрительного восприятия в широком объеме, точная оценка отдаленности и др. В той же факторной группе в спортивной гимнастике включенные в нее качества связаны главным образом с мускульной чувствительностью и представлениями о собственных движениях.

Таблица 3

Волевые качества, получившие самую высокую оценку за значение, которое они имеют для спортсменов-мужчин

Порядковый номер по средней оценке	Поднятие тяжестей	Плавание	Спортивная гимнастика	Волейбол
1	Мобилизационность	Уверенность	Способность саморегулирования физического состояния	Организованность
2	Способность к напряжению	Исполнительность	Уверенность	Амбициозность
3	Быстрота реакций	Способность распределения сил	Упорство	Психическая выдержка
4	Собранность	Стремление к успеху	Решительность	Агрессивность
5	Готовность к преодолению трудностей	Упорство	Самообладание	Способность психического саморегулирования
6	Упорство	Решительность	Спокойствие	Дух сопротивления
7	Готовность к успеху	Амбициозность	Оптимизм	Бдительность

8	Амбициозность	Самообладание	Смелость	Самообладание
9	Решительность	Терпеливость	Настойчивость	Спокойствие
10	Уверенность	Самостоятельность	Терпеливость	Способность к распределению сил

Факторные группы в обоих видах спорта отличаются также относительным значением (выраженным через факторный вес) включенных в них психических качеств. Так, факторная группа, которая объединяет психические качества с наиболее высоким факторным весом, в спортивной гимнастике - это факторная группа «независимости». Качества, объединенные в ней, имеют факторный вес от 0,89 до 0,99. Факторная группа, которая объединяет качества с наиболее низким факторным весом, составляет группу «спортивности» (факторный вес от 0,59 до 0,71). В волейболе факторная группа с наиболее высоким факторным весом называется группой чувственно-познавательной активности (факторный вес от 52 до 94), а наиболее низкий факторный вес у группы «уверенности» (факторный вес от 51 до 73).

Полученные результаты факторного исследования показывают, что при составлении психоспортограммы для данного вида спорта нужно исходить не только из абсолютного значения, которое имеет каждое психологическое качество для деятельности в этом виде спорта, но и из его относительного значения для данной деятельности, т. е. из его участия в группах качеств, имеющих решающее значение для этого вида спорта. Так, например, качество «страсть соревнования» при абсолютной оценке его значения в плавании было недооценено. Однако оказалось, что оно участвует в факторной группе («состязательный дух»), которая объединяет качества большого значения для спорта, и что само оно самым тесным образом связано с этими качествами (имеет факторный вес 0,97).

Исследования методом оценочной шкалы раскрыли нам еще один факт, который надо было бы учитывать при составлении психоспортограммы.

Сравнение оценок, данных значению, которое имеют одни и те же психологические качества у спортсменов (мужчин и женщин) в одной и той же спортивной дисциплине, показывает, что в некоторых видах спорта различие между ними весьма значительное, а в других - незначительное. При проведении исследований эти различия наблюдались у гимнастов и пловцов,

а у волейболистов, например, они были несущественными. В таблице 4 даны средние оценки основных групп качеств у мужчин и женщин в гимнастике и волейболе.

Таблица 4

Средние оценки основных психологических качеств гимнастов и волейболистов (мужчины, женщины)

Группы качеств	Гимнастика				Волейбол			
	Мужчины	Женщины	Разница	Rt разницы	Мужчины	Женщины	Разница	Rt разницы
Познавательно-интеллектуальные	5.29	6.15	0.86	0.99	5.90	5.69	-0.21	0.86
Эмоционально-волевые	5.32	6.10	0.78	0.99	6.11	5.85	-0.26	0.99
Нравственные	5.00	6.01	1.01	0.99	5.44	5.18	-0.26	0.58

Дополнительно проведенные лабораторно-экспериментальные исследования с группами спортсменов (мужчины и женщины), занимающихся теми же видами спорта, подтвердили эту констатацию.

Требования, которые выдвигает выполнение деятельности в одной и той же спортивной дисциплине, часто бывают различными для мужчин и женщин. Специально проведенные исследования с целью установления различий психологических качеств у женщин и мужчин, занимающихся

спортивной гимнастикой, показали, что уравнение физических требований к мужчинам и женщинам в этом виде спорта увеличивает разницу в требованиях по отношению к их психической активности. Психическая активность у гимнасток приобретает большее значение и большую выразительность. Данные, полученные нами по методу оценок по шкале, подтвердили это (см. табл. 5).

Таблица 5

Средние результаты оценки психологических качеств гимнастов и волейболистов (мужчины, женщины)

Лабораторно-экспериментальные исследования	Спортивная гимнастика				Волейбол			
	Мужчина	Женщины	Разница	Rt разницы	Мужчины	Женщины	Разница	Rt разницы
Количество обработанных знаков по тесту $D_2$	355	408	+53	0.98	368	434	+53	0.86
Процент ошибок по тесту $D_2$	615	650	+45	0.97	8.64	7.60	-1.04	0.61
Время для выполнения теста Шульте (в сек.)	674	560	-114	0.99	598	590	-8	0.57
Латентный период простых зрительно-двигательных	258	288	+30	0.99	268	262	-6	0.68

реакций (в м/сек.)								
Латентный период сложных зрительно- двигательных реакций (в м/сек.)	495	552	+57	0.99	523	517	-6	0.62
Максимальный темп (число движений за 10 сек.)	81	65	-65	0.99	73	76	+3	0.69

Значение, которое имеют психологические качества для деятельности в спортивной гимнастике, по мнению участников анкеты, намного большее для женщин-гимнасток, чем для мужчин-гимнастов. Эти факты имеют несомненное и прямое отношение к разработке психоспортограммы. Ясно, что в некоторых видах спорта она должна разрабатываться отдельно для мужчин и для женщин.

Вторым фактором, определяющим требования, которые любая спортивная дисциплина выдвигает перед занимающимися, являются условия, в которых осуществляется спортивная деятельность. Первостепенное значение среди них имеют условия соревнования.

Психоспортограмма разрабатывается с целью помочь спортсменам осуществить психическую подготовку для участия в соревновании. При разработке психоспортограммы прежде всего должны учитываться требования, которые предъявляют к психике спортсмена специфические условия соревнования. Они обуславливаются прежде всего соревновательным характером, особенностями обстановки и организации соревнования, являющимися также различными в тех или иных спортивных дисциплинах. Поэтому и требования, которые предъявляются к психике

спортсмена условиями соревнования, будут двух видов: общие для всех спортсменов и специфические для каждого вида спорта. Однако и те, и другие требования адресованы не психической активности, которая участвует в исполнении деятельности, а поведению спортсмена, выражающему его отношение к этой деятельности.

Первый вид требований, поставленных перед спортсменом условиями соревнований, определяется тем поведением или отношением его, которые можно назвать готовностью к соревнованию. Оно необходимо каждому спортсмену, и поэтому психологические качества, обуславливающие данное требование, называют общесоревновательными психологическими. К ним можно отнести следующие качества:

1) уверенность в своих возможностях, которая проявляется в высоком уровне вдохновения, в стремлении и готовности достигнуть высокий результат, в желании участвовать в соревновании;

2) концентрированность деятельности, к которой можно причислить такие качества, как целенаправленность, сосредоточенность, упорство;

3) соревновательный дух, проявляющийся в бойцовских качествах, решительности, амбициозности, соревновательной страсти, воле к победе;

4) психическая устойчивость, включающая в себя эмоциональную и волевую устойчивость, самообладание и т. д.

При исследовании по методу оценки по шкале, которое мы провели также и для уточнения значения психологических качеств, необходимых при участии в соревновании, было установлено, что указанные выше качества имеют высокую значимость. Она выражается либо в их средней оценке, либо в их высоком факторном весе в четырех исследованных видах спорта (табл. 6). Однако иногда в тех или иных видах спорта эти качества участвуют в различных факторных группах.

Из пяти факторных групп, которые были найдены при факторном анализе, три оказались общими для четырех видов спорта (соревновательный дух, уверенность, саморегулирование). В них главным образом и

группировались общесоревновательские психологические качества. Но по своему содержанию эти факторные группы также различны в различных спортивных дисциплинах. Включенные в них соревновательские психологические качества оказались неодинаковыми в четырех видах спорта. Так, в факторной группе «соревновательный дух» при поднятии тяжестей объединяются качества: воля к победе, бойцовские качества, соревновательская страсть, готовность к успеху, амбициозность, а также качества с относительно более низкой оценкой и факторным весом: настойчивость при усталости, настойчивость при неудаче, эмоциональная устойчивость и стремление к успеху. В плавании тот же фактор объединяет меньшее число качеств: волю к победе, спортивную страсть, решительность и желание участвовать в соревновании.

Такая разнообразная группировка даже общеспортивных психологических качеств показывает, что каждое соревнование кроме общих различий в поведении спортсменов имеет и свои специфические особенности, связанные со спортивной дисциплиной.

А.Ц. Пуни [1970] характеризует различия между спортивными соревнованиями, исходя из одного параметра поведения спортсмена - взаимоотношений с противником. В зависимости от способа осуществления этих взаимоотношений (без непосредственного контакта, при непосредственном контакте и при параллельных действиях) складывается, по его мнению, и основная направленность психической деятельности спортсмена в различных видах соревнования. Это определяет и необходимость развития разных психических качеств у спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Но, кроме того, что поведение спортсмена во время соревнований строится в зависимости от взаимоотношений с противником, оно зависит и от взаимоотношений с товарищами по команде, с судьей, публикой, тренером. Характер этих взаимоотношений определяют требования соревнования к коммуникативным способностям спортсмена и к его самостоятельности. С другой стороны,

Таблица 6

## Анализ значимости психологических качеств, необходимых в соревновании

Психологические качества	Поднятие тяжестей		Плавание		Спортивная гимнастика		Волейбол	
	Порядковый номер по значению	Факторный вес	Порядковый номер по значению	Факторный вес	Порядковый номер по значению	Факторный вес	Порядковый номер по значению	Факторный вес
Уверенность	12	0.74	2	0.67	2	0.68	5	0.72
Готовность к успеху	9	0.82	8	0.85	22	самостоя- тельные качества	19	0.99
Желание участвовать в соревновании	20	0.62	14	0,61	15	0.85	10	0.68
Сосредоточенность (концентрированность)	4	самостоя- тельные	—		6	0.67	7	самостоя -

		качества						тельные качества
Упорство	6	0.92	6	75	2	0.68	—	—
Амбициозность	10	0.81	9	0.52	9	0.81	3	0.61
Бойцовские качества	5	0.85	—	—	6	0.95	11	70
Решительность	11	0.75	5	0.63	4	0.51	15	самостоя- - тельные качества
Соревновательская страсть	8	0.85	17	0.97	3	0.95	9	самостоя- - тельные качества
Воля к победе	8	0.87	1	0.90	1	самостоя- - тельные качества	1	самостоя- - тельные

								качества
«Спортивная злость»	16	0.91	6	0.51	12	0.52	5	самостоя- - тельные качества
Психическая устойчивость	14	самостоя- тельные качества	12	0.58	6	0.84	5	0.58
Эмоциональная устойчивость	15	0.72	23	0.94	4	0.85	8	0.80
Самообладание	19	0.93	10	0.73	5	0.66	11	0.65

поведение спортсмена регулируется и правилами соревнования, которые также выдвигают требования к активности спортсмена, его организованности и совокупности отношений, которые называются спортивностью.

Различия в поведении спортсменов обуславливаются разными трудностями, которые нужно преодолевать в тех или иных спортивных соревнованиях.

Таблица 7

Число спортсменов, указавших на трудности при соревнованиях  
(в процентах)

Вид спорта	Как более многочисленные	Как более интенсивные	Статистическая достоверность разницы $P_i$
Поднятие тяжестей	37	63	0.99
Борьба	58	62	0.80
Бокс	43	47	0.82
Гимнастика	20	47	0.99
Баскетбол	52	48	0.92
Легкая атлетика	38	71	0.82

Анкета, проведенная среди спортсменов, занимающихся различными видами спорта, ставившая вопросы о трудностях, которые встречаются во

время тренировок и соревнований, помогла собрать интересные данные. В большинстве случаев оказалось, что трудности во время тренировок являются более многочисленными, а во время соревнований они более интенсивны (см. табл. 7). По содержанию же среди трудностей во время соревнования явно преобладали трудности психического происхождения (см. табл. 8).

Таблица 8

Число гимнасток, указавших на трудности в процессе тренировки и соревнования (в процентах)

Вид трудностей	На тренировке	На соревновании	Статистическая достоверность разницы $P_t$
Технические	32	14	0.99
Физические	27	4	0.99
Внешние условия	0	4	0.99
Психические	29	68	0.99
Разные	12	10	0.62

Таким образом, преобладание психических трудностей во время соревнований по всем видам спорта вызывает необходимость развития у всех спортсменов умения саморегулирования собственных психических переживаний, которые проявляются наиболее ярко в общеспортивных психологических качествах: психическая и эмоциональная устойчивость, самообладание и пр. Трудности, которые спортсмен должен преодолевать во

время соревнования, независимо от своей общей характеристики значительно отличаются в различных спортивных дисциплинах. Так, например, спортсмены, занимающиеся поднятием тяжестей, указывают в качестве трудности необходимость сделать при соревновании максимальное число удачных попыток и «преодолеть» тяжесть любой ценой. Баскетболисты же одной из трудностей, характерной для их соревновательской деятельности, называют большое и продолжительное психическое напряжение. Поэтому одним из психологических качеств, необходимым во время соревнования спортсменам, занимающимся поднятием тяжестей, является их полная мобилизованность, для баскетболистов же - психическая выдержка.

Так условия, при которых протекает соревновательская деятельность в каждом отдельном виде спорта, определяют, со своей стороны, психологические качества, которые необходимо развивать у спортсменов в ходе их психологической подготовки. Поэтому условия соревнования и требуемые ими психологические качества должны найти отражение в психоспортограмме спортивной дисциплины.

Психологическая характеристика спортивного соревнования кроме психологических качеств, нужных спортсмену для его проведения, включает и специфические психические состояния, которые у спортсмена вызывает соревнование, и регулирование которых также является задачей психологической подготовки. Вот поэтому в полной психоспортограмме данного вида спорта должны найти отражение и психические состояния, которые характеризуют соревновательскую деятельность в данном виде спорта.

Наибольшее внимание в психологии спорта до сих пор уделялось стартовым состояниям, которые наблюдаются непосредственно перед началом соревнования и являются своеобразным проявлением отношения спортсмена к предстоящему соревнованию. Однако известно, что эти состояния по своему содержанию не зависят от вида спорта и меняются главным образом в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и конкретной значимости для него предстоящего соревнования. Поэтому способ протекания

стартовых состояний является компонентом индивидуальной характеристики спортсмена, а не характеристики спортивной дисциплины.

В психоспортограмме должна была бы найти отражение характеристика тех психических состояний, которые специфичны для данного вида спорта и вытекают из особых требований соревновательской деятельности по данному виду спорта. Исследования в этом направлении, однако, весьма незначительны. Так, анализ специфических психических состояний, возникающих при соревнованиях по легкой атлетике, был сделан К. Димитровым и С. Димитровой [1998]. Они объединили психические состояния, наблюдающиеся у легкоатлетов, в пять основных групп: психические состояния, которые имели место в спортивных дисциплинах с однократным действием; психические состояния - с многократными попытками; психические состояния, возникающие в легкоатлетических дисциплинах, связанных с постепенным повышением требований; психические состояния при легкоатлетическом многоборье; психические состояния, которые зависят от организации соревнования.

Из сказанного выше следует, что психологические качества, которые нужно развивать, и психические состояния, которые необходимо регулировать, у спортсменов, участвующих в соревнованиях по различным видам спорта, различны. Они определяются особенностями деятельности (ее целью, структурой, требованиями по выполнению, трудностями) и особенностями условий соревнования (характером взаимоотношений, правилами соревнования, способом оценки, трудностями и организацией соревнования).

Различные спортивные дисциплины отличаются друг от друга, однако, не только по составу психических функций, качеств и умений, но и по степени их развития и по специфическому способу их проявления. Исследования, проведенные в отношении одних и тех же психических функций и качеств спортсмена в различных видах спорта, раскрывают их специфические способы проявления. В табл. 9 представлены данные исследования, проведенных по выявлению чувствительности к мускульному напряжению у спортсменов,

занимающихся поднятием тяжестей и спортивной гимнастикой. Из таблицы видно, что в степени развития этой способности существует разница. Спортсмены, занимающиеся поднятием тяжестей, во всех случаях допускают меньше ошибок при воспроизведении мускульного усилия. Сильное впечатление производит то, что эта особенность в обоих видах спорта имеет специфическое проявление.

Таблица 9

Количество ошибок (в среднем) при воспроизведении мускульного напряжения  
(в процентах)

Вид спорта	Для правой руки			Для левой руки		
	При среднем напряжении	При максимальном напряжении	$R_t$ разницы	При среднем напряжении	При максимальном напряжении	$R_t$ разница
Поднятие тяжести	8,1	3,5	0,92	9,6	3,2	0,99
Спортивная гимнастика	10,5	16,2	0,99	9,1	15,9	0,99

У гимнастов, например, в результате требований их специфической деятельности развита чувствительность к средним мускульным напряжениям (ошибка при воспроизведении среднего мускульного напряжения меньшая), а при поднятии тяжестей на соревнованиях более развита способность

чувствовать максимальные мускульные напряжения. Исследования, проведенные по выявлению чувства равновесия у лыжников-слаломистов, показывают, что степень чувства равновесия зависит от стойки лыжника.

Таблица 10

## Максимальное мускульное напряжение правой руки (в кг)

Вид спорта	При отдыхе	Перед соревнованием	Статистическая достоверность разницы Р,
Поднятие тяжестей	57	61	0,99
Спортивная гимнастика	28	29,3	0,62

Психические состояния в различных видах спорта также проявляются по-разному. Состояние готовности у спортсменов, занимающихся поднятием тяжестей, наблюдается наиболее ярко при повышении максимального мускульного напряжения перед началом деятельности. У спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, наоборот, при таком состоянии мускульная сила почти не изменяется (табл. 10). Для них при состоянии готовности характерно изменение в микровибрациях мускулатуры (табл. 11) при измерениях по методу, предложенному В.М. Писаренко [1989].

Своеобразные проявления в любом виде спорта имеют не только психические функции, качества и состояния спортсменов, но и взаимоотношения между ними. Исследования значимости умственных качеств баскетболистов, проведенные Л. Борисовой [2001], показали, что отдельные

проявления умственной активности, которые сами по себе не имеют большого самостоятельного значения, приобретают его в комплексе с другими качествами. Исследования психологической подготовки женщин-гимнасток позволили нам собрать данные о том, что среди некоторых психологических качеств существует и обратная зависимость, а это - одна из специфических особенностей спортивной дисциплины. Такая обратная

Таблица 11

Число микровибрации мускулатуры правой руки за 10 сек. у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой

Регулированное состояние	При отдыхе	Перед соревнованием	Статистическая достоверность разницы $P_t$
Расслабленное	54,5	59,1	0,92
Нормальное	55,8	67	0,99
Мобилизация	61,5	68	0,98

зависимость была зафиксирована среди качеств психической устойчивости и психической выдержки. Корреляционный анализ показателей этих двух качеств раскрыл их обратную зависимость, выраженную посредством коэффициента корреляции. Исследования проводились со спортсменками - гимнастками самых высоких спортивных разрядов. Подобный род взаимоотношений был констатирован и среди таких качеств, как дисциплинированность, творческий порыв, двигательная чувствительность и эмоциональная устойчивость и т. д.

Таблица 12

## Структурная модель психоспортограммы

Первый блок		Второй блок	Третий блок	Четвертый блок
Первый этаж	<b>Особенности деятельности:</b> 1. Структура 2. Требования к выполнению 3. Трудности	Психические функции, качества, умения, необходимые для выполнения деятельности	Специфические проявления и взаимосвязи психических функций, качеств, умений и состояний	Показательные контролируемые психических функций, качеств, умений и состояний
Второй этаж	<b>Особенности соревнования:</b> 1. Взаимоотношения 2. Правила 3. Оценки 4. Трудности при соревновании	Психические функции, качества, умения и состояния при соревновании		

На основе указанных выше принципиальных исследований при разработке психоспортограммы отдельных видов спорта была разработана и структурная модель психоспортограммы. Два основных фактора, определяющие необходимые спортсмену психические качества, умения и состояния, дали основание для вертикального обособления в ней двух основных блоков-этажей: в первом из них группируются качества, вызванные особенностями деятельности в соответствующей спортивной дисциплине, а во второй этаж включены психические особенности спортсмена, которые обуславливаются требованиями условий соревнования.

Оба этажа модели психоспортограммы включают по 4 горизонтально расположенных один за другим блока, каждый из которых имеет различное содержание. В первый блок психоспортограммы включаются те особенности самой деятельности и условий соревнования в соответствующей спортивной дисциплине, которые определяют ее специфические требования к психике спортсмена. Из особенностей указанных в первом блоке, вытекают содержание второго блока. В него включаются специфические для данного вида спорта психические функции, качества, умения и состояния.

Третий блок психоспортограммы раскрывает специфическую психологическую характеристику отдельных спортивных дисциплин, специфический способ, которым проявляется в них каждая психологическая функция, качество или состояние. При составлении психоспортограммы и определении конкретных задач, которые должна выполнить психологическая подготовка, знакомство с этими характеристиками имеет первостепенное значение. Положительные или отрицательные зависимости между психологическими качествами в любом виде спорта - также одна из специфических психологических их особенностей. Они находят свое отражение и в третьем блоке модели психоспортограммы.

Четвертый горизонтальный блок психоспортограммы включает показатели, которыми контролируется развитие соответствующих психологических качеств.

Таким образом, из предложенной модели видно, что структура психоспортограммы включает четыре горизонтальных блока, расположенных в двух этажах. Содержание каждого из четырех горизонтальных блоков находится в тесной зависимости от содержания предшествующего блока. Каждый из них имеет свое специфическое содержание, а в совокупности они определяют психологическую характеристику спортивной дисциплины. Знакомство с психоспортограммой данного вида спорта предоставляет возможность разработать научно обоснованный план психологической подготовки и контролировать ее содержание. Однако полностью разработанных

психоспортограмм еще не существует, и их создание является одной из предстоящих задач спортивной психологии.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Факторный анализ показал, что факторные группы, которые объединяют психологические качества по их значению в спорте, не намного отличаются, друг от друга в четырех видах спорта. Они разнятся больше по составу включенных в них качеств и значению, которое имеет каждое из них отдельно.

2. Так, факторная группа, которая объединяет психические качества с наиболее высоким факторным весом, в спортивной гимнастике — это факторная группа «независимости». Качества, объединенные в ней, имеют факторный вес от 0,89 до 0,99. Факторная группа, которая объединяет качества с наиболее низким факторным весом, составляет группу «спортивности» (факторный вес от 0,59 до 0,71). В волейболе факторная группа с наиболее высоким факторным весом называется группой чувственно-познавательной активности (факторный вес от 52 до 94), а наиболее низкий факторный вес у группы «уверенности» (факторный вес от 51 до 73).

3. Сравнение оценок, данных значению, которое имеют одни и те же психологические качества у спортсменов (мужчин и женщин) в одной и той же спортивной дисциплине, показывает, что в некоторых видах спорта различие между ними весьма значительное, а в других - незначительное. При проведении исследований эти различия наблюдались у гимнастов и пловцов, а у волейболистов, например, они были несущественными. В таблице 4 даны средние оценки основных групп качеств у мужчин и женщин в гимнастике и волейболе.

4. Вторым фактором, определяющим требования, которые любая спортивная дисциплина выдвигает перед занимающимися, являются условия, в которых осуществляется спортивная деятельность. Первостепенное значение среди них имеют условия соревнования.

5. Из пяти факторных групп, которые были найдены при факторном анализе, три оказались общими для четырех видов спорта (соревновательный

дух, уверенность, саморегулирование). В них главным образом и группировались общесоревновательские психологические качества. Но по своему содержанию эти факторные группы также различны в различных спортивных дисциплинах. Включенные в них соревновательские психологические качества оказались неодинаковыми в четырех видах спорта. Так, в факторной группе «соревновательный дух» при поднятии тяжестей объединяются качества: воля к победе, бойцовские качества, соревновательская страсть, готовность к успеху, амбициозность, а также качества с относительно более низкой оценкой и факторным весом: настойчивость при усталости, настойчивость при неудаче, эмоциональная устойчивость и стремление к успеху. В плавании тот же фактор объединяет меньшее число качеств: волю к победе, спортивную страсть, решительность и желание участвовать в соревновании.

По итогам проделанной работы предлагаются практические рекомендации:

1. Из сказанного выше следует, что психологические качества, которые нужно развивать, и психические состояния, которые необходимо регулировать, у спортсменов, участвующих в соревнованиях по различным видам спорта, различны. Они определяются особенностями деятельности (ее целью, структурой, требованиями по выполнению, трудностями) и особенностями условий соревнования (характером взаимоотношений, правилами соревнования, способом оценки, трудностями и организацией соревнования).

2. Психоспортограмма разрабатывается с целью помочь спортсменам осуществить психическую подготовку для участия в соревновании. При разработке психоспортограммы прежде всего должны учитываться требования, которые предъявляют к психике спортсмена специфические условия соревнования. Они обуславливаются прежде всего соревновательным характером, особенностями обстановки и организации соревнования, являющимися также различными в тех или иных спортивных дисциплинах.

2. Так, качество «страсть соревнования» при абсолютной оценке его значения в плавании было недооценено. Однако оказалось, что оно участвует в факторной группе («состязательный дух»), которая объединяет качества большого значения для спорта, и что само оно самым тесным образом связано с этими качествами (имеет факторный вес 0,97).

3. На основе указанных выше принципиальных исследований при разработке психоспортограммы отдельных видов спорта была разработана и структурная модель психоспортограммы. Два основных фактора, определяющие необходимые спортсмену психические качества, умения и состояния, дали основание для вертикального обособления в ней двух основных блоков-этажей: в первом из них группируются качества, вызванные особенностями деятельности в соответствующей спортивной дисциплине, а во второй этаж включены психические особенности спортсмена, которые обуславливаются требованиями условий соревнования.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. - М.: Мысль. 2009. – 177 с.
2. Багрова Н.Д. Фактор времени в восприятии человеком // Ж, ТиПФК, № 5, 2002. – с. 7-9.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 1989. – 135 с.
4. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте. М.: «ФиС», 1978. – 279 с.
5. Веккер Л.М. Психологические процессы // ТиПФК, № 7, 1988. – с. 11-13.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1991. – 156 с.
7. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. - М. ФиС, 1987. – 188 с.
9. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов.— М.: ФиС, 1987. – 177 с.
11. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. Москва, «Медицина», 1996. – 334 с.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 1988. – 324 с.
16. Годик М.А. Спортивная метрология. М.: ФиС, 1988. - 123 с.
17. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. М.: ФиС, 1982. – 324 с.
18. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. Ленинград, «Медицина», 1984. – 339 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М. ФиС, 2009. - 199 с.
22. Игнатьева В.Я. Оценка соревновательных и тренировочных нагрузок гандболистов: дис... канд. пед. наук: защищена 00.00.05. / В.Я. Игнатьева. М., 1983. 21 с.

23. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов (теория, методика и организация): дис... д-ра пед. наук: защищена 00.00.05. / В.Я. Игнатъева. М.: 1995. - 20 с.
24. Игнатъев А.А. Педагогические аспекты профилактики травматизма баскетболисток на этапах спортивного совершенствования: дис... канд. пед. наук: защищена 00.00.05. / А.А. Игнатъев. - М.: РГУФК, 2004. - 22 с.
25. Ионова Н.Л. Соревновательная деятельность баскетбольного вратаря и индивидуально - психологические показатели ее успешности: дис. канд. пед. наук: защищена 00.00.97. / Н.Л. Ионова. - М., 1997. - 19 с.
26. Иванов В.В. Основы математической статистики. М.: ФиС, 1990. – 89 с.
27. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности. М.: ФиС, 1989 – 247 с.
28. Коц Я.М. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин. В кн.: Спортивная физиология / Я.М. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-90 с.
29. Любомирский А.К. Возрастные особенности развития физических качеств детей и подростков. М.: ФиС, 1987.- 100 с.
30. Михеев А.А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма: автореф. дис.... д-ра пед. наук: защищена 00.00.00. / А.А. Михеев. - М., 2004, - 52 с.
34. Миронова З. С., Тихонов Э. Ф. Причины и профилактика травм плечевого пояса у борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. М.: ФиС, 1997. – 78 с.
35. Невретдинов Ш. Т. Особенности повреждения коленного сустава у боксеров и их профилактика // Спортивный бокс. Ежегодник. - М.: ФиС, 2008. – с. 56 – 59.
39. Новиков А. А., Башкиров В. Ф. Сборник научных статей. Алма-Ата, КазИФК, 1995. С. 55 – 64 с.
40. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС, 1998 – 76 с.
41. Никитюк Б.А. Морфология человека. Издательство Московского университета, 1993 – 557 с.
42. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. М.: ФиС, 1988. – 456 с.

43. Платонов В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. Киев, 1990. – 378 с.
47. Ратов И.П. Концепция перспектив развития физкультурно-спортивных тренажеров / И.П. Ратов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 8. – с. 11 - 13.
48. Современная система спортивной подготовки/ под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сычева, Е.Н. Шустина. - М.: СЛАМ, 1995.- 445с.
49. Сирис П.З. и др. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике. М.: ФиС, 2003. - 189 с.
50. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 1989. -179 с.
51. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. М.: ФиС, 1989. - 245 с.