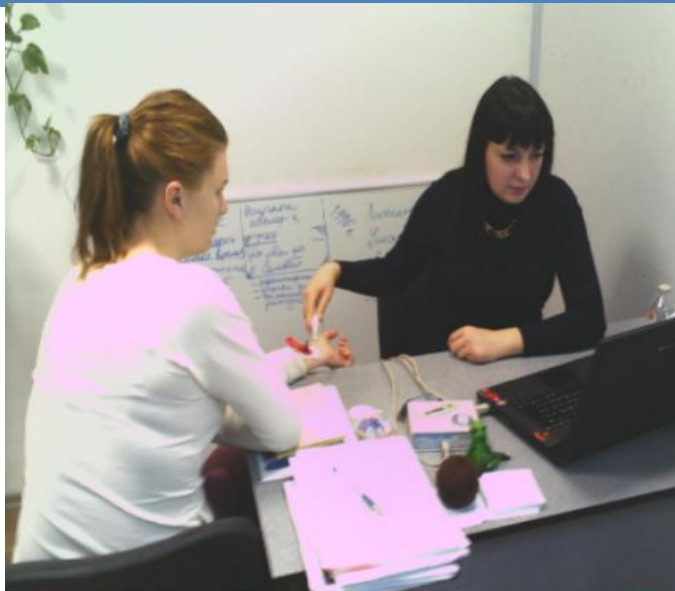


Основы психорегуляции в спортивной деятельности



ФБГОУ ВПО «Адыгейский государственный университет»

С.К. Багадирова

**Основы психорегуляции в спортивной
деятельности**

Учебное пособие

Майкоп, 2015 г.

УДК 159.9:796(075.8)
ББК 88.43я73
Б14

Печатается по решению редакционно-издательской комиссии
при НМС ФГБОУ ВПО «Адыгейский государственный университет»

Рецензенты: доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой общей психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Г. Б. Горская;

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Адыгейского государственного университета Т. А. Цергой.

Ответственный редактор: кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии Адыгейского государственного университета Э. А. Потокова.

Багадирова С. К.

Б-14 Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.

Учебное пособие «Основы психорегуляции в спортивной деятельности» предназначено для студентов, обучающихся по направлению: 49.03.01 – «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», квалификация (степень) «Бакалавр».

Учебное пособие состоит из четырех глав. В главе первой в виде структурно-логических схем и таблиц изложены темы курса, литература и вопросы к ним. Во второй главе размещены задания для самостоятельной работы студентов. Инновационные технологии в преподавании дисциплины представлены в третьей главе учебного пособия. В заключительной четвертой главе размещены контрольные вопросы и задания к курсу. Краткий терминологический словарь и биографии исследователей проблем психорегуляции в спортивной деятельности, содержится в приложении.

Учебное пособие также представляет интерес для широкого круга психологов и тренеров, осуществляющих подготовку спортсмена.

ISBN 978-5-91692-256-1

УДК 159.9:796(075.8)
ББК 88.43я73

© С. К. Багадирова, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
ГЛАВА 1. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ТЕМ КУРСА «ОСНОВЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»	6
РАЗДЕЛ 1. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов	6
Тема 1. Психические состояния, возникающие в спортивной деятельности	6
Тема 2. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов	27
Тема 3. Методы психорегуляции спортсменов. Их характеристика и анализ эффективности	37
РАЗДЕЛ 2. Формирование навыков саморегуляции и диагностика психических состояний спортсменов на этапах многолетней подготовки	60
Тема 4. Общие подходы к обучению спортсменов психорегуляции на этапах многолетней подготовки	60
Тема 5. Диагностика психических состояний и навыков саморегуляции спортсменов	68
ГЛАВА 2. ЗАДАНИЯ И МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ	74
2.1. Методические рекомендации по созданию электронных презентаций	74
2.2. Методические рекомендации по разработке схемоконспекта	77
2.3. Методические рекомендации по конспектированию дополнительного материала	82
2.4. Методические рекомендации по организации и проведению диагностического исследования	84
2.5. Методические рекомендации по отбору и анализу научных статей	87
2.6. Методические рекомендации по написанию реферата	89
2.7. Методические рекомендации по составлению кроссвордов	93
2.8. Список рекомендуемой литературы к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности»	94
ГЛАВА 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ КУРСА «ОСНОВЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»	97
3.1. Методические рекомендации для преподавателей по подготовке и проведению мастер-классов	97
3.2. Методические рекомендации по созданию и оформлению образовательной мультимедийной презентации	98
3.3. Методические рекомендации по применению видеороликов, учебных и научно-популярных фильмов в учебном процессе	99
3.4. Методические рекомендации по использованию сети Wi-Fi в учебном процессе	101
ГЛАВА 4. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ К КУРСУ	106
4.1. Перечень вопросов к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности»	106
4.2. Тестовые задания к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности»	108
4.3. Задания для решения кейс-задач	117
4.4. Кроссворды к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности»	119
ПРИЛОЖЕНИЕ	125
Терминологический словарь	125
Персоналии	130

Предисловие

Сфера высшего профессионального образования сегодня переживает значимые изменения, которые инициирует поиск новых форм обучения. В таких условиях особую важность приобретает одно из направлений образовательной практики - практико-ориентированное обучение. Сущность практико-ориентированного обучения заключается в построении учебного процесса, основу которого составляют приобретенные знания и формирование на их основе практического опыта, который будет востребован при решении профессиональных задач. Реализация в условиях высшего профессионального образования практико-ориентированного обучения студентов, на наш взгляд, формирует основы профессиональной мобильности. Существенным препятствием для перехода к практико-ориентированному обучению является отсутствие учебного и методического обеспечения процесса подготовки бакалавров и магистров, соответствующих требуемым профессиональным компетенциям.

Данное учебное пособие является примером такого учебного и методического обеспечения к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности», которое необходимо для реализации практико-ориентированного подхода в обучении. Разработано учебное пособие в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по подготовке бакалавров, обучающихся по направлению: 49.03.01 – «Физическая культура» профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», квалификация (степень) «Бакалавр». Курс «Основы психорегуляции в спортивной деятельности» изучается на дневной и заочной формах обучения.

Учебное пособие состоит из четырех глав и приложения. В главе первой «Краткое изложение тем курса «Основы психорегуляции в спортивной деятельности» в виде структурно-логических схем и таблиц с пояснением представлены 5 лекций, в которых отражена логика изучаемого материала и основные понятия тем.

Вторая глава «Задания и материалы для самостоятельного изучения» адресована студентам и преподавателям. В главе размещены методические указания и материалы, определяющие самостоятельную работу студентов в плане изучения и конспектирования дополнительной литературы, выполнении ряда творческих заданий по разработке электронных презентаций, схемоконспектов, организации и подготовки дагностического исследования, что существенно расширяет возможности овладения профессиональными компетенциями. В пособии представлен список научных статей подлежащих анализу, перечень тем для реферирования, даны методические рекомендации по составлению кроссвордов. В заключение главы размещен список основной и дополнительной литературы к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности».

Глава третья наиболее интересна преподавателям, так как в ней представлены инновационные технологии в преподавании курса «Основы психорегуляции в спортивной деятельности». Инновационной формой обучения, основанной на практических действиях творческого решения проблемных заданий, являются мастер – классы. В главе размещены рекомендации по проведению и тематика мастер-классов.

Использование на занятиях мультимедийных продуктов, является еще одной инновационной формой обучения. Применение мультимедийных продуктов, которые соединяют в себе возможности аудио и видео воспроизведение материала, позволяет динамично и наглядно представлять учебный материал, информационно насыщает представление студентов о предмете изучения. В главе анализируются программы для создания мультимедийных продуктов и даны методические рекомендации по их разработке.

Вхождение в жизнь студентов и преподавателей iPad-ов и планшетных компьютеров, позволяет использовать их как средства обучения. Современные гаджеты делают возможным беспроводной доступ к сети Интернет. В пособии представлены рекомендации по использованию сети Wi-Fi в учебном процессе, а также размещен список информационных ресурсов к изучаемой дисциплине.

В четвертой главе учебного пособия содержится перечень контрольных вопросов к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности», тестовые задания (в количестве 60), кроссворды, а так же кейс-задачи. Представленные задания могут быть использованы студентами для самоконтроля, а также преподавателями при организации текущего, промежуточного или итогового контроля знаний студентов.

В приложении представлен терминологический словарь к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности». Так же в приложении размещены краткие биографии ученых, занимающихся изучением проблем психорегуляции в спортивной деятельности.

Учебное пособие будет полезно студентам при самостоятельном изучении материалов дисциплины и подготовке к сдаче зачету. Кроме того, материалы, представленные в учебном пособии, будут интересны педагогам как вариант применения инновационных технологий в организации учебной деятельности.

ГЛАВА 1. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ТЕМ КУРСА «ОСНОВЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

В этой главе представлено 5 ключевых тем курса «Основы психорегуляции в спортивной деятельности». Следует признать, что они не являются полным изложением всех проблем психорегуляции в спорте. Тем не менее, предложенный нами вариант видения этих проблем, на наш взгляд, обеспечит усвоение компетенций, которые позволят решать практические задачи в профессиональной деятельности.

РАЗДЕЛ 1. ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Тема 1. Психические состояния, возникающие в спортивной деятельности

1. Понятие психического состояния. Классификация психических состояний. Психическое состояние и деятельность
2. Состояния «перетренированности», «переутомления», «перегорания». Причины возникновения этих состояний у спортсменов в тренировочной деятельности.
3. Характеристика предстартовых эмоциональных состояний. Механизмы их возникновения
4. Возникновение эмоциональной напряженности в соревновательной деятельности
5. Состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности

1. Понятие психического состояния. Классификация психических состояний. Психическое состояние и деятельность

Современная психология не предлагает однозначной точки зрения на проблему состояний. Сегодня эту проблему рассматривают разные научные дисциплины начиная от физики и химии и заканчивая физиологией и психологией. Естественно, для нас более интересным является видение проблемы состояний с точки зрения психологии.

Научное исследование психических состояний в психологии началось с работ У.Джеймса, который интерпретировал психологию как науку о сознании, структуру которого по его мнению составляли ощущение, желания, эмоции, познавательные процессы, суждения, решения, и т.д. Дальнейшее развитие категории психических состояний в психологии связано с именами отечественных психологов.

Одна из первых и наиболее значительных работ, позволившая дать определение и классифицировать психические состояния принадлежит Н. Д. Левитову (1964). По его мнению, «...психическое состояние — это целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности».¹

Осознавая не универсальность своей концепции, Н. Д. Левитов предпринял попытку классифицировать психические состояния. Он предложил классифицировать их в зависимости от характеристик:²

- состояния **личностные** (индивидуальные свойства человека) и **ситуативные** (ситуации, вызывающие у человека нехарактерные для него реакции);
- состояния более **глубокие** и более **поверхностные**, в зависимости от силы их влияния на переживания и поведение человека;

¹ Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 343 с.

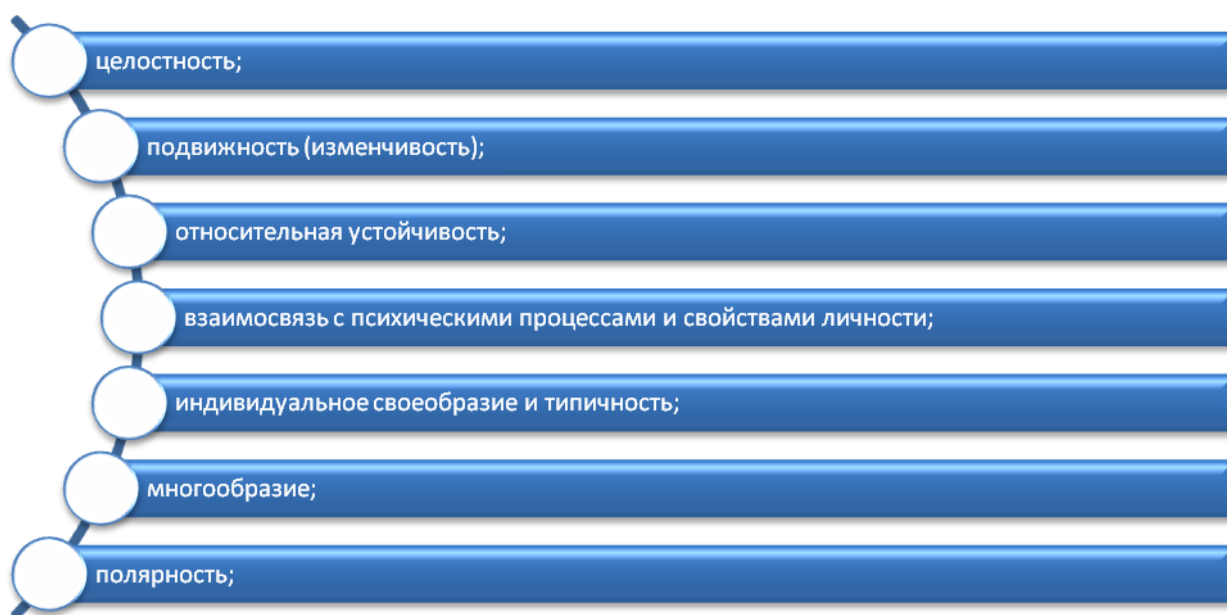
² Там же.

- состояния, **положительно** или **отрицательно** действующие на человека;
- состояния **продолжительные** и **кратковременные**;
- состояния **более** или **менее осознанные**.

В след за Н. Д. Левитовым исследованием проблемы психических состояний человека занимались Ю. Е. Сосновикова, И. И. Чеснокова, В. А. Ганзен, А. О. Прохоров, Л. В. Куликов, Е. П. Ильин и ряд других авторов. В рамках психологии спорта изучением психических состояний занимались В.В.Васильев, А.С.Егоров, А.Н. Крестовников, Я.Б. Лехтман, А.Ц. Пуни, К.М.Смирнов, В.Ф.Спиридонов, О.А. Черникова и др. Однако справедливости ради следует отметить, что эти работы так и не смогли решить данную научную проблему как на общем теоретическом, так и на практическом уровне.

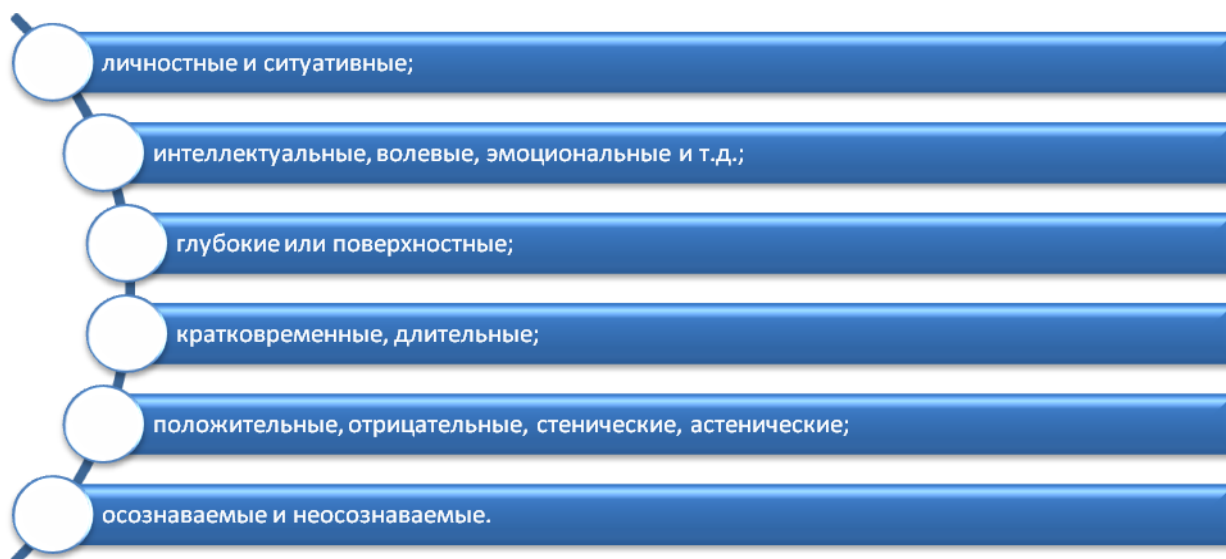
Главная причина этого, на наш взгляд, заключается в том, что одни исследователи рассматривают состояния с позиций физиологии, другие – психологии, а третьи и с точки зрения и физиологии и психологии одновременно. Это привело к тому, что в психологической литературе для раскрытия темы состояний часто используется термин «функциональное состояние». На наш взгляд, понятия «психические состояния» и «функциональные состояния» не являются идентичными, хотя и то и другое понятие определяют функциональную активность человека. «Психическое состояние... базируется на функциональном состоянии мозга. При этом если **психическое состояние есть целостная интегральная характеристика деятельности всех ее элементов, участвующих в данном психическом акте, то функциональное состояние характеризует процессы регуляции в физиологических системах, обеспечивающих психическую деятельность**».³ Учитывая это, Е. П. Ильин предложил вместо функциональных или психических состояний использовать понятие «психофизиологическое состояние», что, на наш взгляд, справедливо, однако в научной литературе мы больше встречаем термины «психические состояния» и «функциональные состояния».

Основными свойствами, характеризующими психические (психофизиологические) состояния являются:



³ Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием. Казань 1981. С. 8.

Психические состояния, с определенной долей условности, можно классифицировать следующим образом:



В своей повседневной жизни и профессиональной деятельности человек чаще всего может находиться в состояниях, которые именуются положительными и отрицательными.

Типично **положительные психические состояния** характеризуют состояния в повседневной жизни (радость, счастье, любовь и др.), а также состояния в определенной деятельности человека (например, профессиональная деятельность взрослого человека). Позитивные состояния в повседневной жизни имеют положительную окраску. В учебной или профессиональной деятельности таковыми состояниями являются интерес, вдохновение, решительность и др. Интерес обуславливает мотивацию деятельности. Состояние вдохновения представляет собой сложный синтез интеллектуальных и эмоциональных компонентов, который усиливает концентрацию индивида на предмете деятельности. Состояние решительности располагает к принятию решения и его реализации.

Типично **отрицательными психическими состояниями** являются состояния горя, ненависти, нерешительности, а кроме того, и особые формы состояний (стресс, фрустрация, состояние напряженности). Стресс - это реакция человека на любое экстремальное негативное воздействие. Однако, справедливости ради отметим, что стрессы бывают не только отрицательными, но и положительными. Состояние, вызванное сильным положительным воздействием, по своим проявлениям, идентично с отрицательным стрессом. Состояние фрустрации возникает как эмоциональный ответ на невозможность удовлетворения потребностей индивида. Состояние психической напряженности возникает как реакция на некую сложную ситуацию, которая может быть вызвана как отдельным, так и совокупностью психотравмирующих факторов.

Кроме того, в психологии принято выделять так называемые специфические состояния психики человека. К ним относятся бодрствование, сон, медитация, гипноз, боль, анальгезия, эйфория, дисфория. Бодрствование предполагает активное взаимодействие индивида с внешним миром. Сон – это измененное состояние сознания, которое характеризуется снижением уровня мозговой активности и реакции на окружающий мир. Медитация - это особое состояние сознания, при котором происходит торможение деятельности мозга через сосредоточение на каком-либо объекте или мысли. Гипнотическое состояние возникает вследствие направленного воздействия на

человека. Боль есть не что иное, как физическое или психическое состояние, возникающее в ответ на сверхсильное воздействие на организм при угрозе его целостности. Состояние, при котором происходит снижение или полное отсутствие чувствительности к боли, которое возникает в случае применения внушения, самовнушения, применения гипноза, называется анальгезией. Психическое состояние человека, характеризующееся повышенным радостным, беспечным, не соответствующим объективным обстоятельствам состоянием, является эйфория. Состояние, которое проявляется в пониженном настроении на фоне раздражительности, озлобленности, повышенной чувствительности к поведению окружающих, в склонности к агрессии, называется дисфорией.

Обязательными составляющими психического состояния являются уровень активации нервной системы и сопровождающее его состояние психического напряжения и напряженности. Каждому человеку присущ свой индивидуальный уровень активации, который обеспечивает оптимальные условия для осуществления деятельности.

Активные психические состояния в спортивной деятельности классифицируются по признакам времени и содержания следующим образом:⁴

Долгосрочные, предстартовые	<ul style="list-style-type: none"> •возникают с того времени, когда спортсмен в процессе подготовки начинает конкретно осознавать, что предстоит ему совершить с выходом на старт. Их содержание определяется характером тренировочной деятельности, а динамика — процессом приобретения «спортивной формы»;
Краткосрочные, предстартовые	<ul style="list-style-type: none"> •возникают сразу по завершении последней тренировки перед соревнованием; их содержание определяется процессом ожидания, а динамика — представлениями спортсмена об уровне своей тренированности и «калькуляцией» предстоящего хода борьбы. Здесь главная проблема — психологически обоснованная организация досуга спортсмена;
Стартовые	<ul style="list-style-type: none"> •возникают с переходом спортсмена к месту соревнований. Их содержание определяется непосредственной предсоревновательной подготовкой; динамика обусловлена контактами с соперниками до начала соревнований;
Соревновательные	<ul style="list-style-type: none"> •протекают во время соревнований; их содержание определяется самой деятельностью, а динамика — динамикой соревновательных ситуаций;
После соревновательные	<ul style="list-style-type: none"> •их содержание определяется оценкой спортсменом итогов соревнования, а динамика — ходом процесса психического восстановления.

Психические состояния, возникающие в процессе деятельности, зачастую вызывают состояния психического напряжения и напряженности.

⁴ Родионов А.В. Психическая подготовка спортсмена // Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва. М., 1997. С. 220-238.

напряжение	•оказывает положительный, мобилизующий эффект на деятельность.
напряженность	•характеризуется понижением устойчивости психических и двигательных функций вплоть до дезинтеграции деятельности.

П. Б. Зильберман считает, что состояние напряжённости «...должно рассматриваться как помеха и ни в коем случае не может смешиваться с состоянием напряжения, неизбежно сопутствующим любой сложной деятельности, тем более такой, которая выполняется на уровне, близком к пределу данного индивидуума».⁵ Следовательно, термин "напряжение" используется для обозначения деятельного состояния организма.

В зависимости от интенсивности Т. А. Немчин выделяет **слабое, умеренное** (соответствующее «напряжению») и **чрезмерное** (соответствующее «напряжённости») состояние нервнопсихического напряжения.⁶

В первом случае степень испытываемого состояния может быть названа напряжением весьма условно, так как проявления напряжения или вообще не наблюдается, или являются незначительными. Во втором случае умеренного напряжения наблюдаются отдельные неприятные ощущения со стороны соматических органов и систем. Они компенсируются общим положительным эмоциональным фоном, желанием справиться с трудностями и достичь желаемого результата. Кроме того, при умеренно выраженном напряжении в психической деятельности происходят позитивные сдвиги:

1.	•Возрастает эффективность основных свойств внимания: увеличивается объём внимания, возрастает его устойчивость, способность к концентрации.
2.	•Увеличивается объём кратковременного запоминания, и снижается способность к долговременному вербальному сохранению материала в памяти.
3.	•Повышается продуктивность логического мышления. Повышается эффективность когнитивной деятельности в целом, несмотря на разнонаправленность отдельных видов когнитивных процессов.
4.	•Повышается продуктивность, увеличивается точность движений, уменьшается количество ошибок.

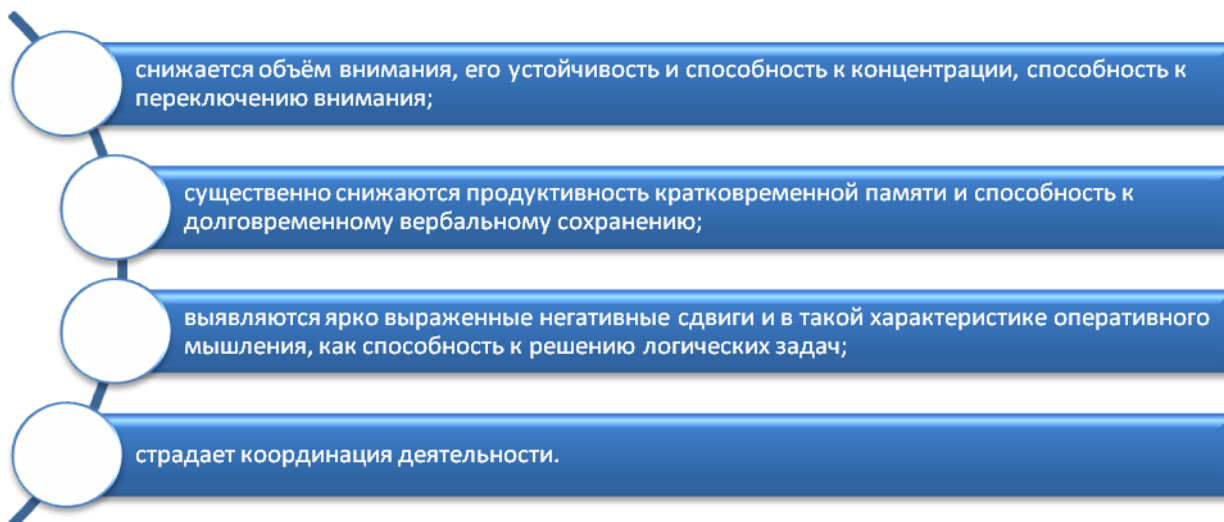
Умеренную степень нервно-психического напряжения, изменение в динамических характеристиках нервной системы, Т. А. Немчин квалифицирует как повышение уровня её активности.

⁵ Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора: очерки психологии. М.,1974. 116 с.

⁶ Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. Л.: Изд-во ЛГУ, 1983. 167 с.

Для третьего уровня нервно-психического напряжения характерным является нарушение психической деятельности, значительные отклонения в психомоторике, в нейродинамических характеристиках, а также четко выраженное ощущение физического и психического дискомфорта.

Признаками третьего уровня нервно-психического напряжения являются:



Отличным от предыдущих, является подход В. Л. Марищука и его соавторов, который классифицирует напряжённость по двум признакам:⁷

- по **характеру** нарушений в деятельности (**тормозная, импульсивная и генерализованная**);
- по **силе, стойкости** этих нарушений.

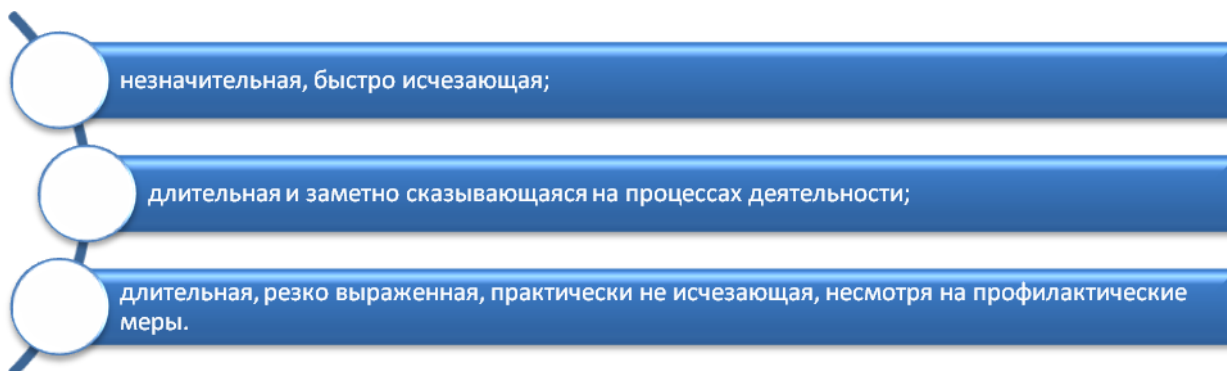
Исследованиями В. Л. Марищука и его коллег показано, что «...тормозная форма характеризуется замедленным выполнением интеллектуальных операций, особенно страдает переключение внимания, затрудняется формирование новых навыков и переделка старых, ухудшается способность выполнять привычные действия в новых условиях. Импульсивная форма напряжённости выражается преимущественно в увеличении количества ошибочных действий при сохранении или даже увеличении темпа работы. В этом случае характерными являются склонность к малоосмысленным, импульсивным действиям, ошибки в дифференцировке поступающих сигналов, забывание инструкций (даже самых простейших), неоправданная спешка, суетливость и др. Такие проявления особенно характерны для лиц с недостаточно сформированными профессиональными навыками. Генерализованная форма напряжённости характеризуется сильным возбуждением, резким ухудшением исполнения, двигательной дискоординацией, одновременным снижением темпа работы и нарастанием ошибок, что, в конечном счете, приводит к полному срыву деятельности. Лица, склонные к такой форме напряжённости, нередко испытывают чувства безразличия, обречённости и депрессии».⁸

Формы напряжённости по признаку **силы и стойкости** нарушений, по мнению авторов, бывают трёх видов:⁹

⁷ Марищук В.Л., Сысоев Н.В. Изучение напряжённости курсантов путем облета на многоместном самолете // Военно-медицинский журнал. 1962. № 12. С. 60.

⁸ Там же. С. 62.

⁹ Там же. С.63.



Таким образом, умеренная степень нервно-психического напряжения обеспечивает повышение эффективности психической деятельности индивида.

В. Г. Сивицкий рассматривая психическое состояние спортсмена как динамическую характеристику психики, выделяет показатель - уровень психической активности (УПА), который определяет суть понятия «текущее состояние». Характеризуя уровни психической активности, он выделяет следующие зоны: **бессознательная, предсознательная, сознательная и надсознательная.**¹⁰ Рассмотрим их.

<p>Бессознательная зона</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Эта зона психики является основой для всей психической активности. Одной ее функций является первичный анализ сигналов, отбор значимой информации, которая затем поступает в другие зоны. Критерием отбора сигнала является его новизна, придающая ему приоритет на пути к нашему сознанию. Зоной бессознательного организм ограничивается в условиях, когда есть недостаток жизненных сил, например, ситуация, когда человек находится в коме и т.д.
<p>Предсознательная зона</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Эта зона представляет собой «накопитель» информации, которая поступала из бессознательного и из зоны сознания. Например, хорошо усвоенные двигательные навыки вытесняются из зоны сознания в зону предсознания, тем самым высвобождая место для решения других задач. Главной особенностью этой зоны является неспособность человека произвольно влиять на события, а часто и отличать реальные сигналы от образов из памяти и воображения.
<p>Сознательная зона</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Эта зона позволяет осуществлять анализ информации делать выводы, воплощать их в решениях и действиях. Сознательная зона определяет способность к анализу и систематизации сигналов, формулированию и проверке гипотез для решения различных задач.
<p>Надсознательная зона</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Эта зона в отличие от предсознательной зоны характеризуется высокой интенсивностью всех процессов. Надсознательные состояния обычно бурные, и, поэтому кратковременные. Типично надсознательными состояниями являются состояния аффекта (истерии или ярости), вдохновения, глубокого сосредоточения на решении определенной задачи. Надсознательные состояния могут быть достигнуты посредством методов саморегуляции. Именно в надсознательных состояниях устанавливаются спортивные рекорды и выполняются другие, казалось бы, невозможные действия.

Одним из структурных элементов тренировочного процесса в спорте является микроцикл (5–7 дней), В. Г. Сивицкий предлагает при подготовке спортсменов

¹⁰ Сивицкий В.Г. Эффективная система управления психическим состоянием в спорте // Системная психология и социология. 2011. № 4 (II). С. 115-122.

фиксировать не суточную динамику психического состояния, а микроцикловую. Цикличность микроциклов определяет способность организма к приспособлению к определенной смене нагрузок и отдыха, что формирует у спортсмена способность к произвольной регуляции активности.

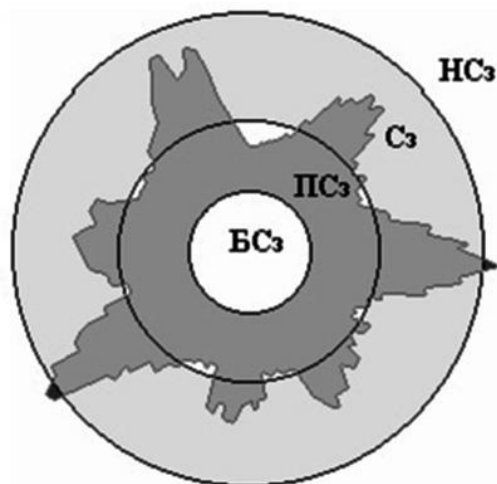


Рис. 1 Динамика психического состояния в недельном микроцикле. Обозначения зон: НСз — надсознательная; Сз — сознательная; ПСз — предсознательная; БСз — бессознательная

На рисунке 1 изображен пример такого анализа осуществленного В. Г. Сивицким.¹¹ Действительно, как отмечает В. Г. Сивицкий по причинам организационного и методического характера подобный разбор осуществляется нечасто, не смотря на то, что именно он определяет эффективность планирования психологической подготовки, увязывая состояние с разными видами тренировочных нагрузок.

2. Состояния перетренированности, переутомления, перегорания. Причины возникновения этих состояний у спортсменов в тренировочной деятельности

Возникающие в результате чрезмерно высоких нагрузок состояния перетренированности, переутомления, перегорания, неизбежно приводят к снижению результативности и психическому перенапряжению. То есть, **перетренированность** являясь по сути своей чрезмерным удлинением тренировочного процесса, приводит к возникновению переутомления. Следует заметить, что целенаправленное и контролируемое увеличение интенсивности тренировочных нагрузок определяет рост спортивных результатов. Однако интересно, в чем различие между перетренированностью и тренировкой с высокодозированной нагрузкой. Н. Г. Озолин утверждает, что это отличие определяется индивидуальными особенностями. То, что у одного спортсмена может вызывать перетренированность, для другого считается приемлемым.¹²

Состояние перетренированности спортсмена сопровождается психическим раздражением, болями, повышением риска получения травм. Причин возникновения может быть несколько. Кроме того, зачастую причина возникновения перетренированности может не иметь никакого отношения к спортивной деятельности. Однако основной причиной перетренированности является чрезмерная интенсивность

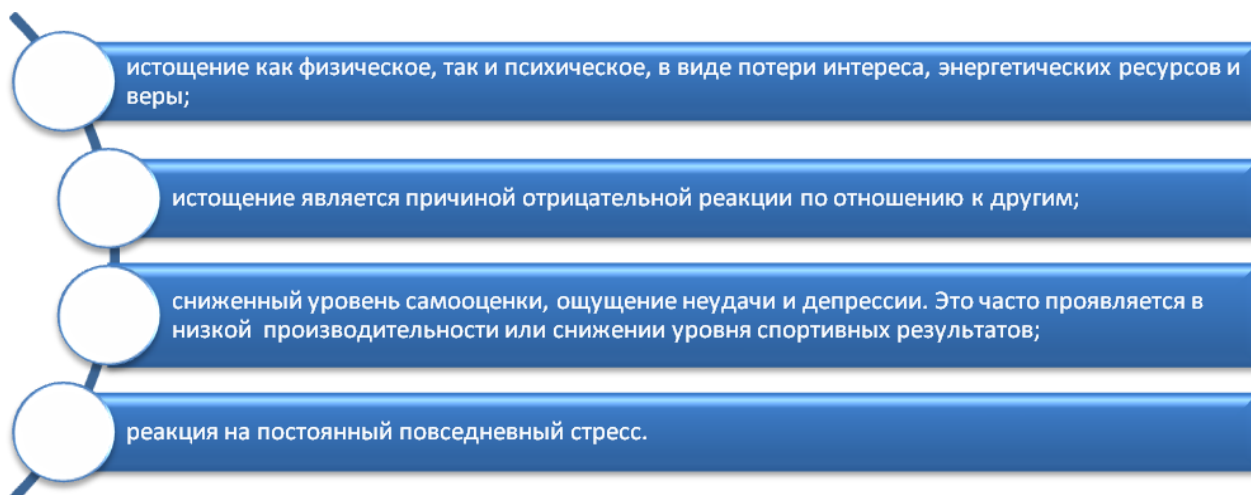
¹¹ Сивицкий В. Г. Указ. соч. С. 117.

¹² Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: Астрель: АСТ, 2004. С. 217.

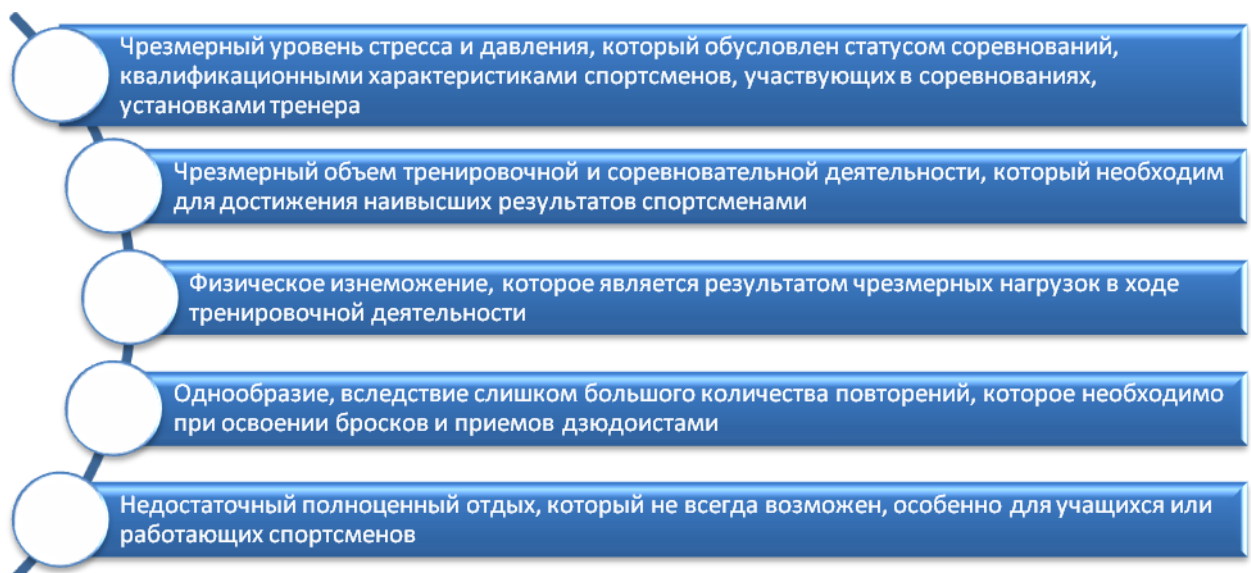
тренировки, что приводит **переутомлению**, основной психологической характеристикой которой является депрессия, приводящая к полному **«выгоранию»** спортсмена.

«Выгорание» представляет собой сложную психофизиологическую реакцию, характеризующуюся истощением. Выгорание проявляется в таких формах как безразличие к осуществляемой деятельности, неудовлетворенностью ее, в явлениях деперсонализации, что, в конечном счете, приводит не только ухудшению общего качества жизни, но и к развитию невротических расстройств и психосоматических заболеваний. «Выгорание» включает психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на чрезмерный стресс или неудовлетворенность.

Р. С. Уэйнберг и Д. Гоулд выделяют следующие характеристики «выгорания»:¹³



Многолетние исследования Дж. Раглина и В. Моргана спортсменов, рано начавших свою профессионализацию в спорте, позволили им определить, что чаще всего спортсмены указывают следующие причины **перетренированности** и **«перегорания»**.¹⁴

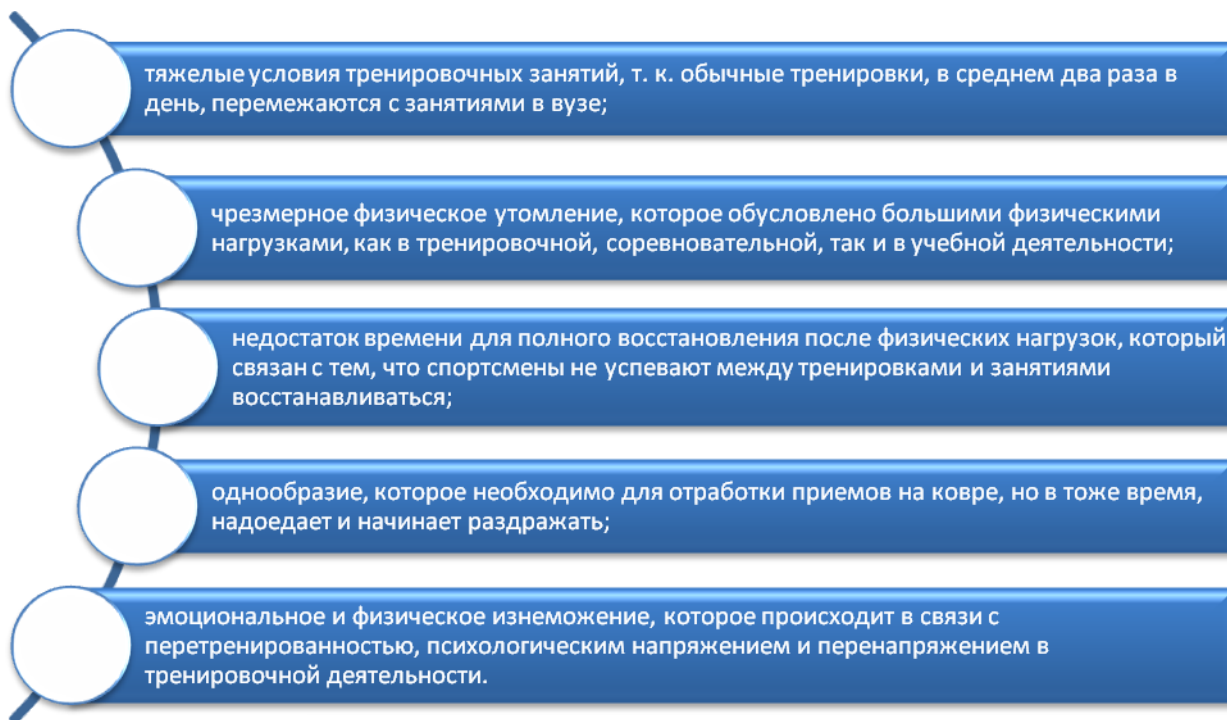


Результаты эмпирических исследований Дж. Раглина и В. Моргана свидетельствуют о том, что «выгорание» испытывали 47 % спортсменов, а 81 %

¹³ Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологи спорта и физической культуры. Киев: Олимп. лит., 2001. С. 269.

¹⁴ Raglin J.S., Morgan W.P. Development of a scale to measure training induced distress // Medicine and Science in Sport Exercis. 1898. N 21 suppl. P. 60.

отметили, что это состояние было наихудшей реакцией на тренировочные нагрузки. По данным авторов за время спортивной карьеры в вузе спортсмены 1-2 раза испытывают состояние «выгорания». В качестве причин «выгорания» они указывают следующие:¹⁵



А. Хакней, С. Перлман, Дж. Новацки (1990) по результатам собственных исследований определили основные признаки и симптомы перетренированности и выгорания.¹⁶

Перетренированность:	«Выгорание»:
<ul style="list-style-type: none"> • апатия; • вялость; • нарушение сна; • снижение массы тела; • повышенная частота сердечных сокращений; • болевые ощущения в области мышц; • изменения настроения; • повышенное артериальное давление в покое; • расстройства пищеварительного тракта; • задержка восстановления после усилия; • потеря аппетита. 	<ul style="list-style-type: none"> • отсутствие желания играть (выступать); • отсутствие интереса; • нарушение сна; • физическое и психическое изнеможение; • сниженный уровень самооценки; • головная боль; • нарушение настроения; • злоупотребление препаратами; • переоценка ценностей; • эмоциональная изоляция; • повышенная тревожность.

В. Морганом и его коллегами было установлено, что перетренированность влияет не только на результативность, но и состояние психического здоровья. Ими был осуществлен опрос четырехсот пловцов в различные тренировочные и соревновательные периоды. Анализ ответов показал, что с повышением тренировочного стимула увеличивается степень утомления, депрессии, гнева и т.д..¹⁷

¹⁵Raglin J.S., Morgan W.P. Ibidem.

¹⁶Hackney A.C., Perlman S.N., Nowacki J.M. Psychological profiles of overtrained and stale athletes: A review // Journal of Applied Sport Psychology. 1990. N 2. P. 21-33.

¹⁷Raglin J.S., Morgan W.P. Ibidem.

С. Мерфи с коллегами установили, что при увеличении объема специальных физических нагрузок повышается уровень гнева и тревожности.¹⁸

Таким образом, перетренированность и переутомление спортсменов способствуют возникновению эмоционального выгорания, что определяет снижение уровня результативности спортсмена или даже уход из спорта. В связи с этим спортивные специалисты должны осуществлять индивидуальный подбор тренировочных и соревновательных нагрузок для каждого спортсмена.

3. Характеристика предстартовых эмоциональных состояний. Механизмы их возникновения

В спортивной деятельности часто возникают состояния психики, в которых спортсмен испытывает эмоциональное напряжение. **Состояние** – реакция функциональных систем организма в целом на внешние и внутренние воздействия, направленная на сохранение целостности организма и обеспечение его жизнедеятельности в конкретных условиях обитания.¹⁹ Не требует доказательств тот факт, что результативность соревновательной деятельности находится в прямой зависимости от предстартового состояния. А. С. Егоровым было установлено, что разные предстартовые эмоциональные состояния определяют отношение спортсмена к предстоящим соревнованиям. Из ниже приведенной таблицы 1 видно, что наилучший настрой спортсменов на соревнования бывает в состоянии боевой готовности, а наихудший – при предстартовой апатии.²⁰

Таблица 1
Отношение спортсменов к предстоящему соревнованию в зависимости от особенностей предстартового состояния (процент случаев)

Предстартовое состояние	Должен	Хочу	Могу	Успешное выступление
Боевое возбуждение	95	95	93	79
Лихорадка	73	80	40	40
Апатия	73	36	9	31

Исследованиями А. С. Егорова также было установлено, что успешность и неуспешность выступления спортсмена, влияют на возникновение либо апатии, либо боевой готовности.

Выделяют три вида состояний сопровождающих спортивную деятельность спортсменов: **боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия.**²¹

¹⁸ Psychological and performance concomitants of increased volume training in athletes / S.M. Murphy, S.J. Fleck, G. Dudley, R. Callister // Journal of Applied Sport Psychology. 1990. N 2. P. 34-50.

¹⁹ Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. учеб. заведений по специальности «Физическая культура и спорт». Омск, 2007.

²⁰ Егоров А.С. О психологической «настройке» спортсменов // Легкая атлетика. 1960. № 9.

²¹ Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2010. С. 53-55.

<p>Состояние боевой готовности (воодушевления)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «+» оптимальный уровень эмоционального возбуждения, уверенность в успехе, обостренность восприятия, особенно специализированное («чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча»), концентрированность на предстоящей деятельности, высокая скорость мышления, высокая помехоустойчивость к неблагоприятным факторам; • «-» наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбудительного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты.
<p>Предстартовая лихорадка</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «-» появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемая сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний, ухудшается память, внимание рассеяно, восприятие и представления отрывочны, понижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен, руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец, спортсмен проявляет суетливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители, ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений.
<p>Предстартовая апатия</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «-» сопровождается длительным эмоциональным возбуждением спортсмена и переходит в торможение, общей вялостью, сонливостью, снижением быстроты движений и ухудшением координации, ослаблением внимания и процессов восприятия, ослаблением волевых процессов, неуверенностью в своих силах, страхом перед соперником, малой помехоустойчивостью, ослаблением внимания, притуплением остроты восприятия, снижением памяти, ухудшением координации привычных действий, неспособностью «собраться» к моменту старта, урежением и неравномерностью пульса.

Те или иные состояния спортсмена определяются факторами, среди которых основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются:²²

1. •Значимость соревнований; эта значимость всегда личностна и не всегда совпадает с рангом соревнования, например, первенство института может быть для спортсмена более значимо, чем участие в соревнованиях городского или областного масштаба, в которых у спортсмена нет никаких шансов на победу.
2. •Наличие сильных конкурентов.
3. •Условия соревнования (торжественность открытия, затяжка старта из-за погодных условий).
4. •Поведение окружающих спортсмена людей, особенно тренера, мешающего сосредоточению спортсмена своими «накачками».
5. •Индивидуальные психологические особенности спортсмена (свойства нервной системы и темперамента: эмоциональное напряжение легче возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых, имеющих высокий нейротизм).

²² Ильин Е.П. Указ. соч. С. 52.

- 6. •Характер и особенности взаимоотношений в коллективе, то есть психологический климат.
- 7. •Присутствие на соревновании значимых для спортсмена лиц (друзей, любимых, тренеров сборных команд).
- 8. •Степень овладения способами саморегуляции.

У спортсменов имеющих большой опыт занятий спортом, формируется система условно-рефлекторных связей, которая при упоминании о предстоящих соревнованиях, в привычной для них обстановке активизируется непроизвольно, подготавливая организм к предстоящей деятельности.

Рассмотрим **факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения**, указанные Е. П. Ильиным.²³

Уровень притязаний спортсмена	•Если уровень притязаний высок, то предстартовое волнение будет выражено сильнее. Важно, однако, чтобы уровень притязаний был адекватным имеющимся возможностям, то есть не превышал их, но был бы и не ниже, что наблюдается у лиц с эмоциональной неустойчивостью.
Обстановка соревнования	•Торжественность и праздничность соревнования, присутствие многочисленных зрителей усиливают предстартовое волнение спортсмена, вызывают бодрость, воодушевление.
Наличие сильных конкурентов	•Сильные соперники ожесточают спортивную борьбу, уменьшают уверенность спортсмена в успехе, а это вызывает дополнительные волнения. Однако, если разрыв в уровне мастерства между спортсменом и другими участниками соревнований велик, то у него будет меньшее предстартовое эмоциональное возбуждение.
Личные или командные соревнования	•Предсоревновательное волнение у многих спортсменов выражено сильнее, если спортсмен выступает за команду.

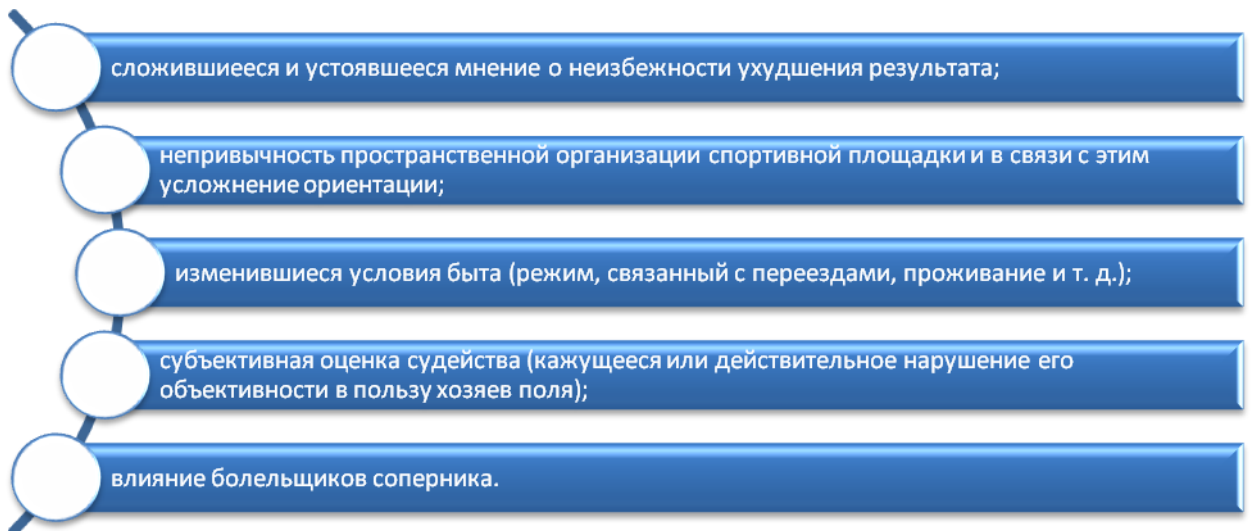
²³ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 57-58.

Вид спорта	<ul style="list-style-type: none"> •Предстартовые сдвиги у представителей разных видов спорта неодинаковы. В видах спорта, которые требуют от спортсмена хорошего концентрирования и моментального напряжения (прыжок в высоту и гимнастические упражнения на снарядах), показатели концентрации внимания значительно выше, чем перед плаванием или гонкой на лыжах. Показатели переключения внимания были более высокими у лыжников.
Опыт спортсмена	<ul style="list-style-type: none"> •Обуславливает особенности предстартового волнения. У большей части спортсменов предстартовое волнение уменьшалось в ходе спортивной карьеры и только у незначительной части увеличивалось.
Возрастные особенности	<ul style="list-style-type: none"> •У юных спортсменов (14–18 лет) предстартовое повышение пульса, артериального давления и мышечной силы выражено больше, чем у взрослых.
Индивидуальные особенности спортсменов	<ul style="list-style-type: none"> •Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые. Поскольку эмоциональная возбудимость у женщин выше, чем у мужчин, есть основания ожидать, что предстартовое эмоциональное возбуждение у спортсменок будет выше, чем у спортсменов.
Время возникновения предстартового возбуждения	<ul style="list-style-type: none"> •Зависит от многих факторов: специфики деятельности, мотивации, стажа в данном виде деятельности, пола и даже от развития интеллекта. Выраженное предстартовое возбуждение у квалифицированных спортсменов точнее приурочено к началу работы, чем у новичков.

4. Причины возникновения эмоциональной напряженности в соревновательной деятельности

Эмоциональная напряженность возникает по разным причинам. Эмоциональное напряжение может возникнуть в ответ **на трудности на пути к поставленным целям**. **Успех** так же может привести к эмоциональной напряженности. **Вынужденный перерыв в деятельности** также может стать причиной возникновения эмоциональной напряженности. Смена **климатогеографических условий, часового пояса**, утомление от дальнего переезда, также определяет эмоциональную напряженность. Фактор **«чужого поля»** влияет на возникновение психического напряжения. Симптомами, указывающими на возникновение фактора «чужого поля», по мнению А. Н. Николаев, являются:²⁴

²⁴ Николаев А.Н. Условия состязания на чужом поле как фактор, влияющий на деятельность футболистов // Футбол: ежегодник. М.: ФиС, 1980.



Деятельность спортсмена в состоянии эмоциональной напряженности характеризуется психической негибкостью, вследствие чего, ими утрачивается свойственная пластичность. В состоянии эмоциональной напряженности утрачивается четкость выполнения сложных физических и интеллектуальных действий. Снижается объем внимания, памяти, нарушается восприятие, появляются лишние действия. Спортсмены с сильной нервной системой лучше адаптируются к экстремальным условиям. Длительное и интенсивное психическое напряжение приводит к **перенапряжению**, к которому спортсмен приходит, пройдя следующие стадии:

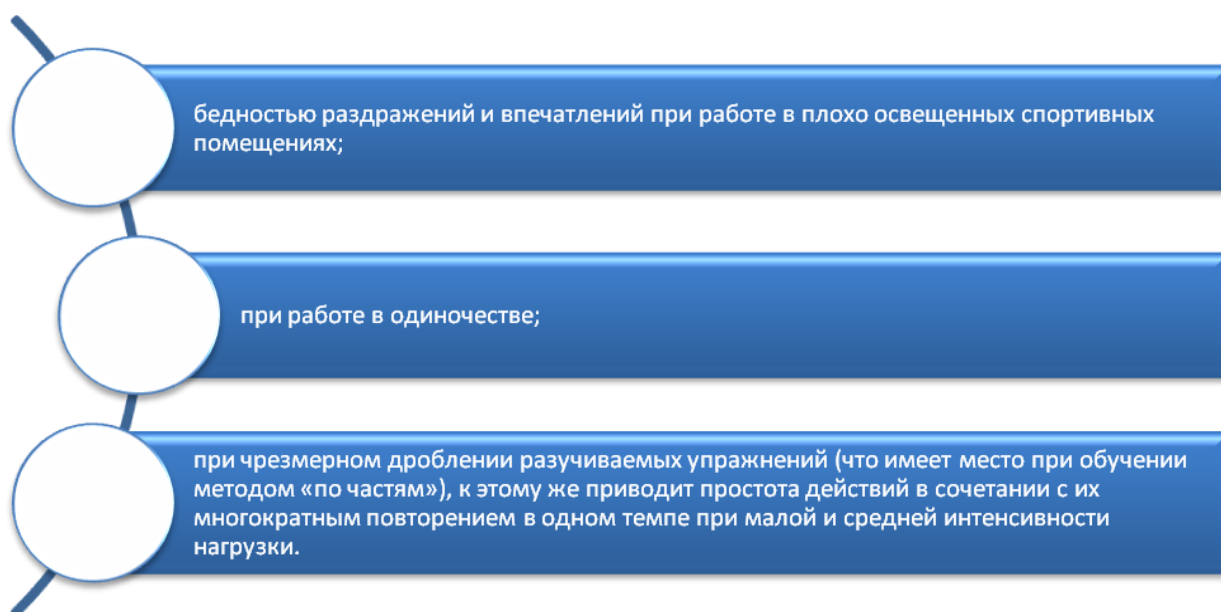
Нервозность	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуется капризностью (спортсмен периодически выражает недовольство общением, даваемыми заданиями, условиями тренировки и проживания на сборах и т. д.), неустойчивостью настроения (незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает спортсмена), внутренней раздражительностью (выражаемой в мимике и пантомимике), появлением неприятных ощущений, служащих оправданием для спортсмена в тех случаях, когда он отказывается от выполнения какого-либо задания или неудачно выступает на соревнованиях.
Прочная стеничность	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуется нарастающей и несдерживаемой раздражительностью (выражается в утрате спортсменом самообладания, в направленности гнева на других людей, в снижении самокритичности и угрызений совести, нетерпимости к недостаткам других) эмоциональной неустойчивостью, беспокойством, напряженным ожиданием неприятностей (спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше считалось нормальным, естественным).
Астеничность	<ul style="list-style-type: none"> • Связана с депрессивным настроением (подавленностью, угнетенностью, заторможенностью), тревожностью (беспокойство или страх в ситуациях, ранее безразличных для спортсмена), неуверенностью в своих силах, высокой ранимостью (спортсмен очень чутко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях с другими спортсменами и тренером).
Психогенная рвота	<ul style="list-style-type: none"> • В дни соревнований у спортсменов могут наблюдаться не только отвращение к пище, тошнота, но и приступы рвоты, так называемой «рвоты эмоционального происхождения» (Б. Ф. Тищенко).

Очевидно, что на протяжении спортивной карьеры спортсмен адаптируется к психическим нагрузкам, так же как он адаптируется к физическим. В процессе спортивной деятельности возникают различные психические состояния: **психическое пресыщение, утомление, монотония, страх, азарт, мертвая точка, фрустрация и т.д.**

Первичным признаком утомления является чувство усталости. Усталость сигнализирует нам о наступившем **утомлении**. Утомление обычно связывают с временным снижением работоспособности. Однако снижение работоспособности еще не говорит о том, что наступило утомление. Есть период, когда утомление уже наступило, а работоспособность еще не снижена (период компенсированного утомления).

В тренировочной деятельности, особенно среди спортсменов имеющих большой тренировочный опыт, возникает состояние **монотонии**. Монотонность в тренировочной деятельности понижает результативность работы, лишает ее разнообразия, и, снижает интерес. Е. П. Ильин выделяет действительное (объективное) и кажущееся (субъективное) однообразие работы.²⁵

Объективное однообразие связано с условиями тренировочной деятельности:



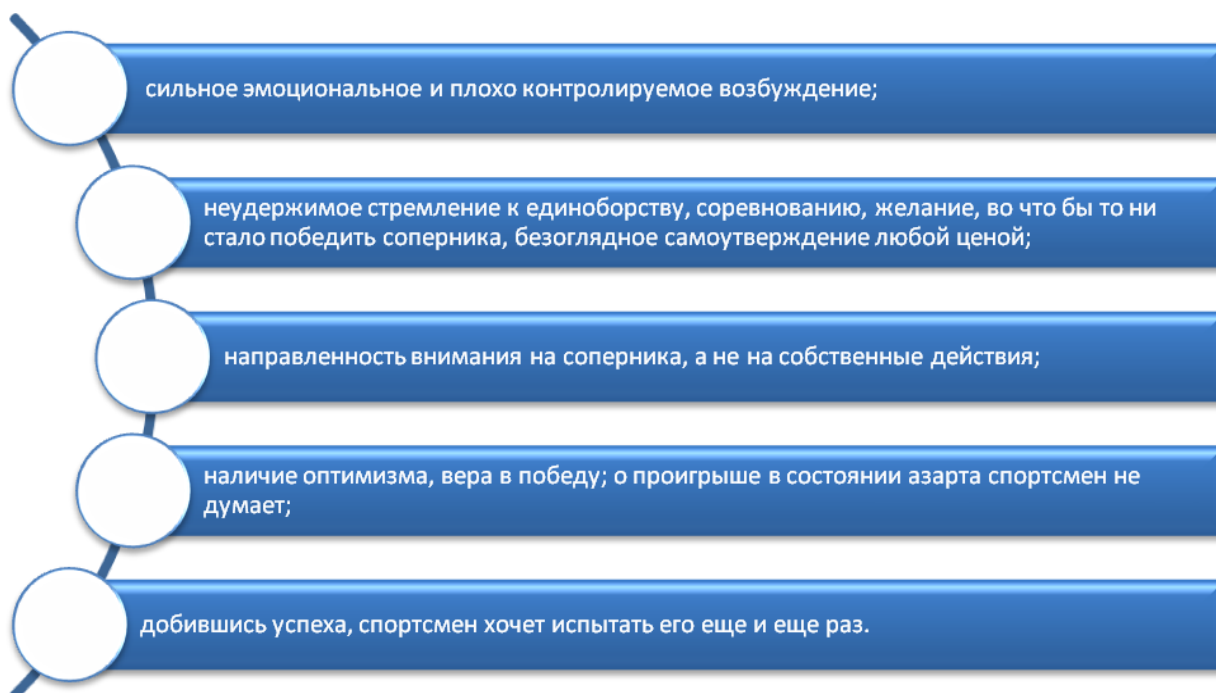
И **субъективная** и **объективная** монотонность могут возникать одновременно, отражаясь в сознании спортсмена.

Тренировочная работа зачастую является однообразной, что приводит к снижению уровня мотивации деятельности спортсмена. Это явление получило название **монотонии**. Если однообразная работа на тренировках способствует увеличению эмоционального возбуждения, раздражительности спортсмена именуется **психическим пресыщением**.

²⁵ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 80.

<p>Субъективные переживания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Имеется целая гамма субъективных симптомов: падение интереса к работе (скука), преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности и т. д. Такое богатство переживаний монотонности связано с динамикой их развертывания: сначала возникает равнодушно-апатичное настроение и падение интереса к работе, затем скука, переходящая в чувство усталости, и как последняя стадия – сонливость (дремота). Эти переживания рождают такие явления, как ослабление внимания, переоценка временных интервалов (время длится долго) и т. д. В возникновении этих субъективных переживаний большую роль играет мотивационная оценка осуществляемой деятельности.
<p>Объективные симптомы состояния монотонии</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Увеличивается время реагирования в сложной ситуации, в связи с чем спортсмен может опоздать с принятием решения. На фоне ухудшения сложных функций обнаруживается явное улучшение работоспособности при выполнении простых заданий: укорачивается время простой зрительно-двигательной реакции (когда спортсмен отвечает только на один сигнал), увеличиваются мышечная сила и темп произвольной деятельности. Все это свидетельствует о том, что на фоне торможения эмоционально-мотивационной сферы возбуждение двигательной системы увеличивается. Следовательно, о двигательном утомлении при развитии монотонии, по крайней мере на первых стадиях, не может быть и речи.

В ходе соревновательной борьбы у спортсменов может возникнуть **состояние азарта**. Е. П. Ильин выделяет следующие его характеристики:²⁶



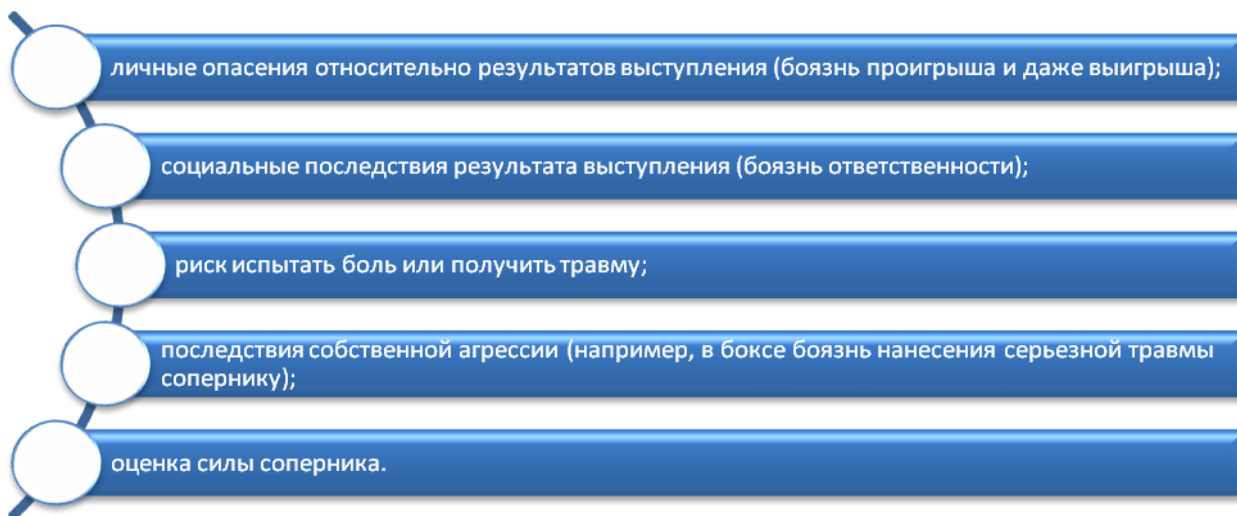
Часто спортивной деятельности сопутствует переживание страха или боязнь чего-либо. Не зависимо от того, опытный это спортсмен или начинающий, страх влияет на успешность его соревновательной деятельности. Выделяют несколько форм переживания страха.

²⁶ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 68.

Астеническая реакция	<ul style="list-style-type: none"> • проявляется в оцепенении, дрожи, нецелесообразных поступках. Развивается она по механизму пассивно-оборонительного рефлекса.
Паника	<ul style="list-style-type: none"> • захватывает многих или всех членов команды. Близким к панике как массовому состоянию в спортивной деятельности является страх перед снарядом у гимнастов, когда первый номер команды выступает неудачно, боязнь той команды, которая выиграла накануне матч у сильного противника с крупным счетом, и т. п.
Боевое возбуждение	<ul style="list-style-type: none"> • связано с активной сознательной деятельностью в момент опасности. Состояние боевого возбуждения положительно окрашено, то есть человек испытывает своеобразное наслаждение и повышение активности психической деятельности в ситуации опасности. Очевидно: это состояние встречается у опытных спортсменов: парашютистов, слаломистов, альпинистов, прыгунов в воду и на лыжах с трамплина.

Страх испытывают все. Однако выполняя различные упражнения на тренировках, спортсмен учится преодолевать страх. Хотя никто не застрахован от возникновения страха, например, во время соревнования, когда есть неуверенность в себе.

Причинами страхов спортсменов, по мнению Е. П. Ильина могут быть:²⁷



При длительной работе максимальной и умеренной интенсивности наблюдается состояние утомления, которое характеризуется снижением уровня работоспособности - **«мертвая точка»**. Впервые это состояние в 1891 году наблюдал Г. Кольб у гребцов. **Основными симптомами мертвой точки** являются: тяжелое эмоциональное состояние, чувством тяжести в ногах, желанием прекратить борьбу. Кроме того, это состояние характеризует снижение четкости восприятия, ослабление механизмов памяти и мышления. Уменьшается объем внимания, снижается его устойчивость.

Появлению мертвой точки, по мнению Е. П. Ильина, способствует ряд условий:²⁸

²⁷ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 73.

²⁸ Там же С. 77.

1.	<ul style="list-style-type: none"> •Интенсивность работы: чем больше интенсивность, тем раньше может наступить мертвая точка и тем тяжелее состояние. Например, при беге на дистанции 5 и 10 км мертвая точка может наступить через 5–6 минут работы, а при марафонском беге она возникает позже, но иногда появляется повторно.
2.	<ul style="list-style-type: none"> •Уровень подготовленности спортсмена: чем хуже спортсмен подготовлен физически, тем вероятнее наступление мертвой точки; у хорошо тренированных опытных спортсменов момент наступления мертвой точки отодвигается от старта и состояние выражено слабее.
3.	<ul style="list-style-type: none"> •Степень подготовленности спортсмена к работе: неполное вработывание (вследствие плохо проведенной разминки) приводит к появлению мертвой точки.
4.	<ul style="list-style-type: none"> •Внешние условия деятельности. Благоприятствуют возникновению мертвой точки высокая температура и большая влажность воздуха, поэтому к соревнованиям, проводимым в таких условиях, нужна специальная адаптация.

Волевое усилие спортсмена способствует преодолению мертвой точки. Если находясь в состоянии мертвой точки, спортсмен продолжает деятельность, стабилизирует дыхание, то возникает второе дыхание. Основными признаками второго дыхания являются чувство облегчения, сильное потоотделение, восстановление нормальной деятельности психических функций, желанием продолжать деятельность и т.д.

Е. П. Ильин указывает, что «...при работе с максимальной или субмаксимальной мощностью второе дыхание может не наступить. Одна из причин этого – недостаток времени: спортсмен заканчивает дистанцию раньше, чем могут включиться защитные, резервные возможности. Другая причина – большая интенсивность работы, не дающая нервным центрам передышки».²⁹

5. Состояния спортсмена, связанные с оценкой результатов его деятельности

Любая деятельность должна быть оценена с точки зрения достижения цели. Оценка результатов спортивной деятельности и состояния, вызываемые ею, во многом определяют состояния в деятельности и отношение к ней. Например, радость, возникающая после победы на соревновании, с одной стороны увеличивает уровень мотивации, ведет к подъему активности спортсмена и т.д., а с другой стороны, может привести к отрицательным последствиям - к эйфории.

Наиболее часто встречающимся состоянием, определяемым оценкой результативности спортсмена является **фрустрация**.

Фрустрация возникает, например, после неудачного выступления на соревнованиях, когда спортсмен сталкивается с соревновательными препятствиями, вследствие чего его потребность остается неудовлетворенной. Конечно, не всякое поражение ведет к возникновению у спортсменов эмоциональной напряженности. Фрустрация у спортсмена возникает только в ситуации ожидания им успеха в деятельности.

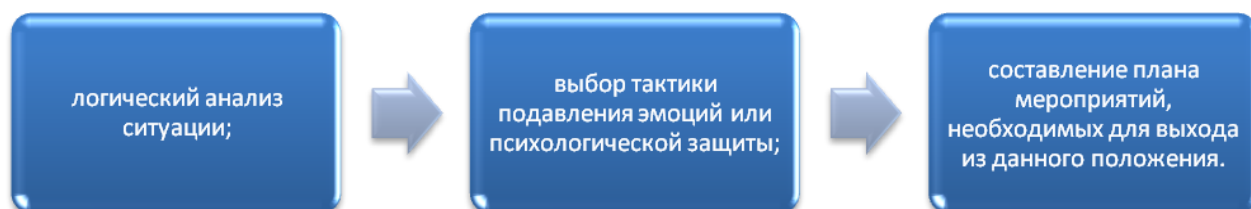
²⁹ Ильин Е.П. Указ. соч. С.77

Е. П. Ильин указывает, что фрустрация может приводить к трем формам поведения (реакциям): **экстрапунитивной, интрапунитивной и импунитивной**.³⁰

Экстрапунитивная:	Интрапунитивная:	Импунитивная:
<ul style="list-style-type: none"> • связанная с возникновением внутреннего «подстрекателя» или с мотивацией агрессии. У человека появляются раздражительность (гиперчувствительность), досада, озлобленность, упрямство, стремление добиться поставленной цели во что бы то ни стало. Поведение становится малопластичным, примитивным, используются ранее заученные образы поведения. Спортсмен обвиняет в неудаче внешние объекты – других людей, обстоятельства; 	<ul style="list-style-type: none"> • у спортсмена возникают состояние тревоги, подавленность, молчаливость, обвинение самого себя в причинах расстройства (дезорганизации) деятельности, сознание своей вины. При решении задачи человек возвращается к более примитивным формам, ограничивает виды деятельности и интересы, осуществляет нечеткие действия; 	<ul style="list-style-type: none"> • фрустрирующая ситуация рассматривается спортсменом как малозначущая и исправимая со временем.

Исследованиями В. К. Петровича было определено, что экстрапунитивно ведут себя 48,7 %, интрапунитивно – 32,8%, импунитивно – 18,5 %.³¹ Следовательно, большая часть спортсменов в ситуации фрустрации возлагают вину на всех, кроме себя, что выражается в агрессивных формах поведения. Кроме того, проявление фрустрации обусловлено гендерными различиями спортсменов. Мужчины, в отличие от женщин, свойственен экстрапунитивный вариант реагирования, в то же время как женщины, в основном, реагируют интрапунитивно. Еще одной значимой характеристикой фрустрации является то, что проявление экстрапунитивной и интрапунитивной реакции не обусловлено квалификацией спортсменов.

Средствами локализации с фрустрации является комплекс процедур психорегуляции, включающий в себя:³²



³⁰ Ильин Е.П. Указ. соч. С. 86.

³¹ Там же. С.87.

³² Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Указ. соч.

Литература

1. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 312 с.
3. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. - 2-е изд., стереот. - М. : Советский спорт, 2010. - 159 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.- 352с.
5. Певнева, А.Н. Психические состояния личности: практическое руководство / А.Н. Певнева. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2011. – 48 с.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.
7. Смоленцева, В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: Учебно-методическое пособие для студентов физкультурных учебных заведений по специальности «Физическая культура и спорт» / В.Н. Смоленцева. – Омск, 2012.

Вопросы к теме

1. Дайте определение понятиям «психические состояния» и «функциональные состояния». Тождественны ли они?
2. Назовите и охарактеризуйте типично положительные и отрицательные состояния.
3. Назовите и охарактеризуйте специфические состояния человека.
4. Дайте определение понятиям «напряжение» и «напряженность» и охарактеризуйте их.
5. Каковы причины возникновения перетренированности?
6. Назовите причины возникновения переутомления.
7. Опишите причины и характеристики эмоционального выгорания спортсменов.
8. Каковы рекомендации по организации профилактики и устранения «выгорания» спортсменов?
9. Какие факторы влияют на выраженность предстартового волнения спортсменов?
10. Дайте характеристику трем видам эмоциональных состояний спортсменов (боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия).
11. Каковы механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения?
12. Дайте характеристику факторам, влияющим на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.
13. Охарактеризуйте основные способы регуляции предстартовых состояний.
14. Каковы причины возникновения эмоциональной напряженности?
15. Каковы особенности влияния психической напряженности на деятельность спортсмена?
16. Каковы основные меры предупреждения и снятия страха?
17. Что такое мертвая точка? Какова ее симптоматика?
18. Какие меры предупреждения мертвой точки связаны с устранением факторов, ее вызывающих?
19. Какие состояния вызываются монотонной тренировочной деятельностью? Охарактеризуйте их.
20. Охарактеризуйте состояния, связанные с оценкой результатов спортивной деятельности.

Тема 2. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов

1. Понятие «психическая надежность». Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена.
2. Способность к саморегуляции, как показатель психической надежности спортсмена.

1. Понятие «психическая надежность». Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена

В последние десятилетия проблема психической надежности в спорте является одной из важнейших в спортивной психологии. Данная проблема становится все более актуальной в связи с возросшим интересом к спорту, а также ростом его социальной значимости, повышением требований к технико-тактической подготовленности спортсмена. Усложнение технической составляющей подготовки во многих видах спорта привело к увеличению физических и психических нагрузок, что и определило необходимость целенаправленного формирования психической надежности спортсмена.

В спортивной психологии выделилось несколько групп определений надежности в спорте.

I группа определений касается определений надежности соревновательной деятельности спортсменов (независимо от вида спорта) - А. Ф. Вендрих, В. Б. Коренберг, Л. П. Матвеев, Е. Г. Козлов, В. Г. Колюхов, Л. И. Семенов, Э. М. Михайлов, И. Г. Григорянц, Ю. Я. Киселев, В. М. Дьячков, Н. А. Худадов и др.

II группа определений объединяет в себе определения надежности спортсменов того или иного вида спорта (говоря о надежности спортсмена, авторы подразумевают надежность их деятельности) - Ю. К. Демьяненко, Г. А. Павлов, В. И. Силин и др.

III группа определений объединяет в себе, определения надежности технического мастерства спортсменов - В. М. Дьячков, Н. А. Худадов, В. В. Давыдов, П. А. Жоров, Б. Б. Коссов и др.

IV группа определений — самая многочисленная — объединяет определения психической надежности спортсменов - Т. Т. Джамгаров, Ф. Ман, В. Гошек, В. Э. Мильман, Г.В. Ванаев, О. М. Коваль и др.

Итак, современная спортивная наука не предлагает единого определения надежности в спорте. Надежность рассматривается то как процессуальная характеристика деятельности спортсмена, то как результативная. Единственно, где мнения исследователей солидарны, это то, что надежность сложным и комплексным понятием, сочетающим в себе соревновательную, техническую и психическую надежность.

Анализируя определения психической надежности, В. В. Давыдов подчеркивал, что «...большинство исследователей сходится на том, что психологическая надежность спортсмена — это «стабильная эффективность» его выступлений. Но ее психологические механизмы трактуются по-разному: как некоторый «психологический резерв», как совокупность психических свойств, позволяющих предотвратить стресс, как психическую устойчивость, как особый результат целенаправленного учебно-тренировочного про-

цесса, и т. д. В настоящее время еще нет достаточных оснований для предпочтения какой-либо одной из этих точек зрения. Необходим дальнейший анализ этой проблемы, опирающийся на конкретные исследовательские данные и практический опыт».³³

В. А. Плахтиенко и Ю. М. Блудов определяют **надежность** как свойство системы (подсистемы) результативно осуществлять целевые задачи в специфических условиях в течение определенного времени.³⁴

Это общее определение находит свое воплощение в особенной (применительно к спорту) соревновательной надежности, под которой В. А. Плахтиенко и Ю. М. Блудов понимают как «...системное, интегральное, комплексное качество спортсмена, позволяющее ему эффективно выступать на ответственных соревнованиях в течение определенного времени».³⁵

В. Э. Мильман указывал, что содержание понятия «психическая надежность» определяется совокупностью компонентов, которые характеризуются следующими показателями:³⁶

Соревновательная эмоциональная устойчивость:	<ul style="list-style-type: none"> •характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления.
Соревновательная мотивация:	<ul style="list-style-type: none"> •любовь к спорту вообще, к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях.
Стабильность – помехоустойчивость:	<ul style="list-style-type: none"> •устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков, спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех.
Саморегуляция:	<ul style="list-style-type: none"> •умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями.

Согласно представлениям В.Э. Мильмана эмоциональная устойчивость обуславливает соразмерность эмоциональной оценки ситуации и адекватность эмоциональных реакций. Соревновательная эмоциональная устойчивость представляет собой способность управлять эмоциональным состоянием или быть эмоционально стабильным. То есть соревновательная эмоциональная устойчивость определяет небольшие сдвиги в величинах, определяющие эмоциональные реакции в условиях соревновательной деятельности. Соревновательная мотивация – это мотивация достижения успеха. Стабильность-помехоустойчивость детерминирует силу и уравновешенность нервных процессов, а так же является общим показателем способности человека к адаптации. Саморегуляция определяется индивидуальными

³³ Давыдов В. В. Предисловие // Психологическая надежность спортсменов высокого класса и методы ее совершенствования: материалы междунар. науч. конф. / под ред. К.П. Жорова, В.А. Плахтиенко. М., 1977. Т. 1. С. 5.

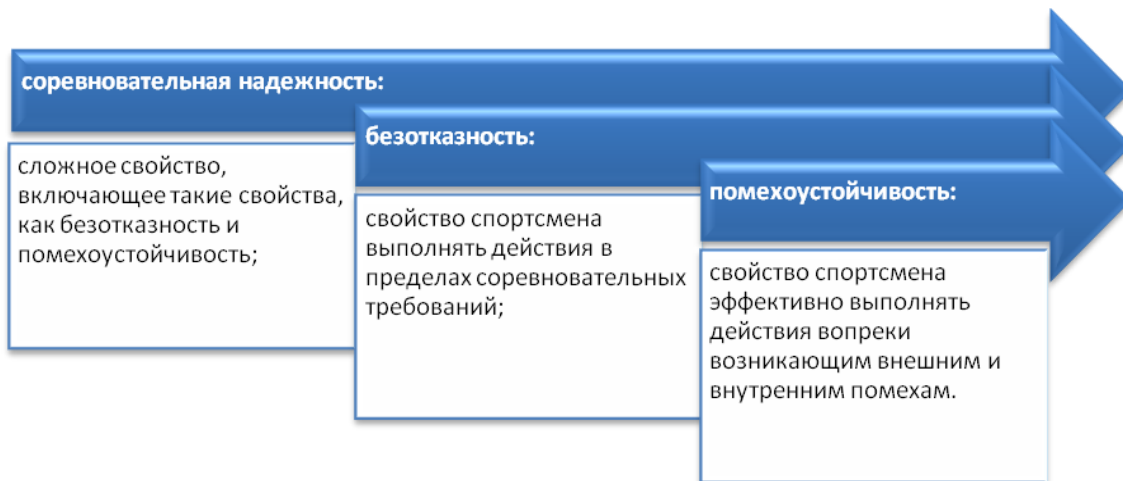
³⁴ Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. М.: ФиС, 1983. С. 14.

³⁵ Там же.

³⁶ Мильман В.Э. Психическая надежность спортсменов // Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1990. С. 123-125.

особенностями спортсмена, постоянно обнаруживающиеся в разнообразных видах произвольной активности, в поведении и соревновательной деятельности. Среди них обнаруживаются особенности, свойственные для процессов планирования, моделирования, программирования и оценки результатов.³⁷

Ю.И. Смирнов и И.И. Зулаев, обобщив результаты исследований психической надежности спортсменов, разработали классификацию **показателей соревновательной надежности в спорте**.³⁸



В качестве дополнительных показателей соревновательной надежности спортсменов Ю.И. Смирнов и И.И. Зулаев предлагают использовать:³⁹

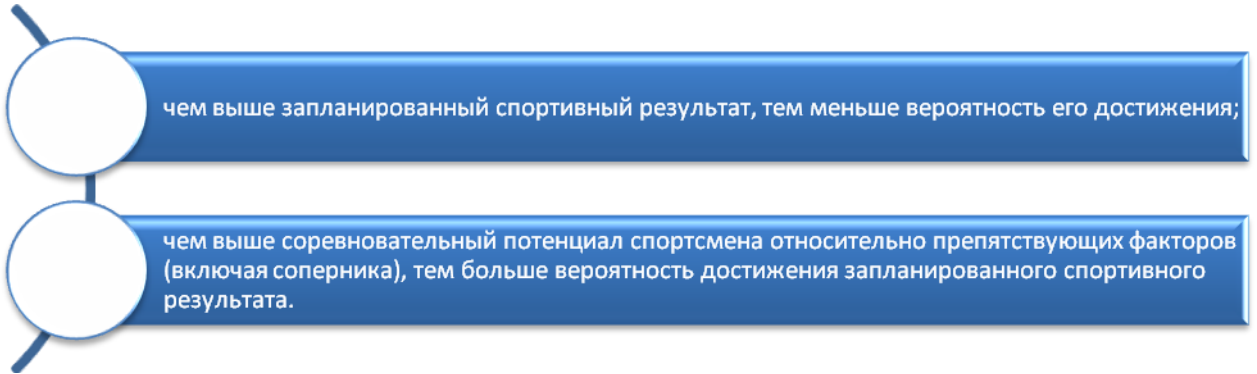
1. • вероятность **безошибочного решения** соревновательной ситуации, т.е. вероятность того, что при реализации рассматриваемой ситуации будут правильно выполнены именно те действия, которые составляют программу реализации данной ситуации и именно в заданной последовательности;
2. • вероятность **успешного выполнения** заданных действий в соревновательной ситуации, т.е. вероятность того, что при возникновении определенной соревновательной ситуации заданные действия будут успешно выполнены;
3. • вероятность **своевременной реализации** соревновательной ситуации, т.е. вероятность того, что совокупность всех действий, составляющих реализацию данной ситуации, будет выполнена за время, не превышающее допустимое;
4. • вероятность **успешной реализации** последовательно возникающих соревновательных ситуаций.

³⁷ Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. М.: ФиС, 1983. С. 41-45.

³⁸ Смирнов Ю.И., Зулаев И.И. Надежность в спорте: исходные понятия и основные показатели. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/ТПФК/1996N4/p26,39-43.htm>

³⁹ Смирнов Ю.И., Зулаев И.И. Указ. соч.

Сочетание указанных показателей определяет большинство случаев проявлений соревновательной надежности. В практике обычно исходят из **двух основных принципов теории соревновательной надежности:**⁴⁰



Факторами, обуславливающими надежность спортивной деятельности являются биомеханические, медико – биологические, психологические, моральные факторы. Именно психологический фактор является одним из ведущих в определении надежности спортсмена, т. к. реализация сложных технических действий невозможна без психической регуляции.

Наибольшее количество исследований надежности направлено на изучение именно психологического фактора. Это обусловлено тем, что рост уровня физических и психических нагрузок в тренировочной и соревновательной деятельности, способствует возрастанию психической напряженности.

Психологические факторы надежности в спорте стали изучаться еще в прошлом веке. Тем не менее, спортивные психологи не предлагают общей точки зрения на эту проблему. Так, В. Б. Коренберг среди психологических факторов, содействующих повышению надежности исполнения спортсменом упражнения, выделяет: самоконтроль, управление вниманием и эмоциями, идеомоторную настройку и уверенность в правильности выполнения программы.⁴¹

Некоторые исследователи сводят психологический аспект изучения надежности спортсмена к проблеме исследования эмоциональной устойчивости. Другие исследователи эмоциональной устойчивости отделяют его при исследовании психологических факторов надежности, хотя их взаимосвязь очевидна. Кроме того, проблема надежности деятельности спортсмена не может изучаться без исследования проявлений его психического состояния в экстремальных условиях соревнований и тренировок. Мало того, вероятностные характеристики этих проявлений являются компонентами психической надежности спортсменов высокой квалификации

Так, В. А. Плахтиенко и Ю. М. Блудов утверждают, что исследование такого фактора надежности, как волевые усилия, также неизбежно связано с необходимым анализом трудностей, вызванных в процессе подготовки и выступления. Преодоление этих трудностей, приводящих к созданию психического напряжения (стресса), осуществляется в основном за счет волевых усилий, которые можно охарактеризовать как активное проявление сознания, направленное на эффективную саморегуляцию и мобилизацию возможностей человека для реализации цели. Исследователи выявили, что в эффективных группах надежность зависит от трех факторов:⁴²

⁴⁰ Бунин В.Я. Основы теории соревновательной деятельности. Минск: БГОИФК, 1986.

⁴¹ Коренберг, В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. М.: ФиС, 1970. 192 с.

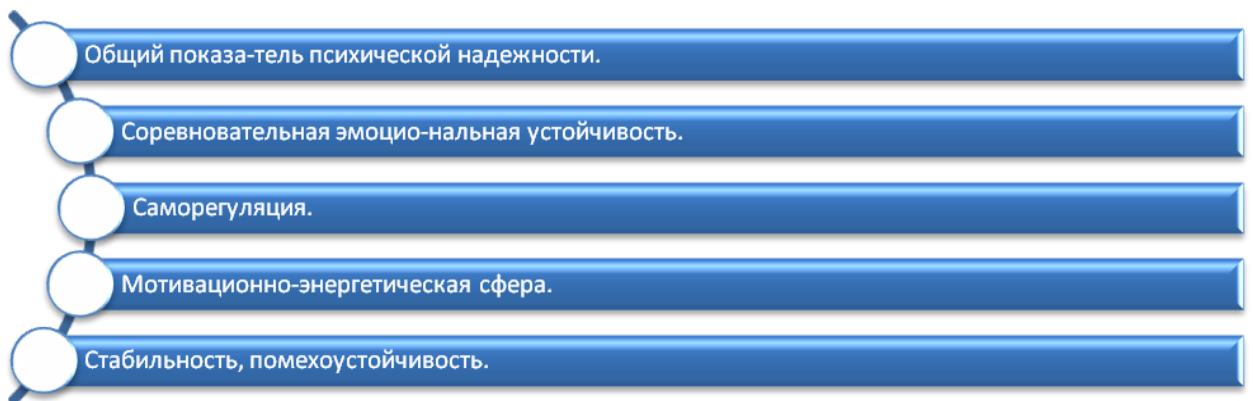
⁴² Там же.



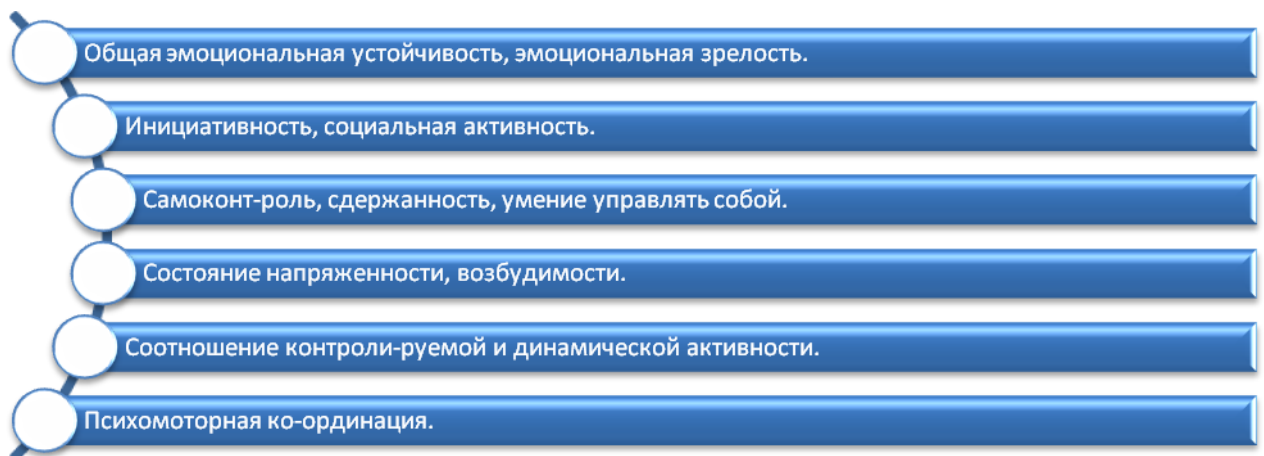
Исследования В. Э. Мильмана выявили связь между группами личностных характеристик спортсмена и психической надежностью. Эти группы включают компоненты психической надежности, первичные и вторичные личностные факторы надежности и общие личностные факторы.⁴³

Схема личностной характеристики спортсмена, построенная по предложенному принципу, выглядит так:

Компоненты психической надежности:



Первичные личностные факторы надежности:



⁴³ Плахтиенко В.А., Блудов Ю.М. Указ. соч. С. 29-30.

Вторичные личностные факторы надежности:

- 1. Стремление к доминированию, властность, спортивная агрессивность.
- 2. Эмоциональный тонус, энтузиазм, подъем.
- 3. Отсутствие робости, неуверенности, чувства вины.
- 4. Отсутствие тревожности.
- 5. Совместимость в групповой деятельности.
- 6. Социальная экстраверсия.
- 7. Соотношение открытой и закрытой эмоциональности.

Общие личностные факторы:

- 1. Общий интеллект.
- 2. Сила характера, честность, сознательность, добросовестность.
- 3. Чувствительность, восприимчивость.
- 4. Мнительность, недоверчивость, подозрительность.
- 5. Социальная комфортность

Таким образом, надежность спортивной деятельности представляет собой комплексную характеристику деятельности спортсмена. Соревновательная надежность обеспечивается за счет надежности технического мастерства или психической надежности спортсмена, что определяет необходимость целенаправленного формирования навыков саморегуляции, которые обеспечат психическую надежность спортсмена.

2. Способность к саморегуляции, как показатель психической надежности спортсмена

Способность к саморегуляции психических состояний занимает особое место в ряду разнообразных деятельностно и жизненно важных психических и психофизиологических качеств. Она обуславливает психическую надежность и устойчивость спортсмена, его адаптивность к экстремальным ситуациям соревновательного характера. Способность к саморегуляции является результатом психического развития человека, к в которой находят свое отражение специфика становления деятельности, а также развитие его целенаправленных взаимодействий с действительностью.

Высшей формой психической саморегуляции состояний является произвольная саморегуляция.⁴⁴ Произвольная саморегуляция исследователями рассматривается в двух направлениях:

- как общая способность к осознанно-произвольной саморегуляции;
- как произвольная саморегуляция в конкретном виде деятельности.

Наиболее детально проблема общей осознанно-произвольной саморегуляции представлена в работах О. А. Конопкина.⁴⁵ Он анализирует способность к осознанно-произвольной саморегуляции в рамках этих двух направлений. В рамках первого направления, способности к саморегуляции, которые характеризуют человека как субъекта деятельности, определяют общий деятельностный потенциал. По мнению О. А. Конопкина критерием субъекта является общая способность к саморегуляции (ОСС) произвольной активности, которая проявляется в качественных характеристиках овладения новыми видами деятельности. Например, способность принимать нестандартные решения, которая требует смену способов действий.

Второй подход касается умений выполнения конкретной деятельности. В этом случае эти конкретные умения не могут быть ни положительным, ни отрицательным показателем общей способности к саморегуляции. Стабильный результат, который демонстрирует субъект деятельности, может быть, достигнут разными способами и с разным количеством затраченных на это усилий. Возможно, что стабильный результат был, достигнут путем простого подражания или репродуктивного усвоения регулирующих деятельность субъекта приемов и усилий. Следовательно, в таком случае нельзя говорить о хорошо развитой общей способности к саморегуляции. Показателем надежности общей способности к саморегуляции, по мнению О. А. Конопкина, является сам способ овладения деятельностью, обеспечивающий ее результативность.

При формулировании модели процесса осознанной саморегуляции, О. А. Конопкин счел адекватным применение системно-функционального подхода к анализу структуры регуляторных процессов. Это позволило ему представить процесс саморегуляции как целостную, информационно открытую систему, деятельность которой осуществляется через взаимодействие функциональных звеньев. Основанием для выделения функциональных звеньев является свойственные им характерные регуляторные функции, системное взаимодействие которых определяет целостный процесс регуляции, делающий возможным достижение поставленной субъектом цели. Следовательно, функциональные звенья и реализуют процесс саморегуляции.

Каждое функциональное звено модели выполняет свою специфическую функцию. Системная согласованность актов этих звеньев позволяет эффективно осуществлять целенаправленную активность. Независимо от того, насколько сложна деятельность в процессе регуляции, должны участвовать все звенья функциональной структуры. Несформированность или полное отсутствие какого-либо функционального звена делает регуляцию структурно неполноценной, и, соответственно, лишает возможности целенаправленно управлять деятельностью.

⁴⁴ Алексеева Л.Ф. Психическая саморегуляция активности личности // Психические механизмы регуляции активности: сб. науч. тр. Новосибирск, 2001.

⁴⁵ Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. N 3.С. 22-34.

Функциональными звеньями, по мнению О. А. Конопкина являются:⁴⁶

<p>Принятая субъектом цель деятельности.</p>	<p>• Это звено выполняет общую системо-образующую функцию, весь процесс саморегуляции формируется для достижения принятой цели в том ее виде, как она осознана субъектом.</p>
<p>Субъективная модель значимых условий.</p>	<p>• Она отражает комплекс тех внешних и внутренних условий активности, учет которых сам субъект считает необходимым для успешной исполнительской деятельности. Такая модель несет функцию источника информации, на основании которой человек осуществляет программирование собственно исполнительских действий. Модель включает, естественно, и информацию о динамике условий в процессе деятельности.</p>
<p>Программа исполнительских действий.</p>	<p>• Реализуя это звено саморегуляции, субъект осуществляет регуляторную функцию построения, создания конкретной программы исполнительских действий. Такая программа является информационным образованием, определяющим характер, последовательность, способы и другие (в том числе динамические) характеристики действий, направленных на достижение цели в тех условиях, которые выделены самим субъектом в качестве значимых, в качестве основания для принимаемой программы действий.</p>
<p>Система субъективных критериев достижения цели (критериев успешности).</p>	<p>• Является функциональным звеном, специфическим именно для психической регуляции. Оно несет функцию конкретизации и уточнения исходной формы и содержания цели. Общая формулировка (образ) цели очень часто недостаточна для точного, «остро направленного» регулирования, и субъект преодолевает исходную информационную неопределенность цели, формулируя критерии оценки результата, соответствующего своему субъективному пониманию принятой цели.</p>
<p>Контроль и оценка реальных результатов.</p>	<p>• Это регуляторное звено, несущее функцию оценки текущих и конечных результатов относительно системы принятых субъектом критериев успеха, не требует особых комментариев. Оно обеспечивает информацию о степени соответствия (или рассогласования) между запрограммированным ходом деятельности, ее этапными и конечными результатами и реальным ходом их достижения.</p>
<p>Решения о коррекции системы саморегулирования.</p>	<p>• Функция этого звена обозначена в его названии. Специфика же реализации этой функции состоит в том, что если конечным (часто видимым) моментом такой коррекции является коррекция собственно исполнительских действий, то первичной причиной этого может служить изменение, внесенное субъектом по ходу деятельности в любое другое звено регуляторного процесса, например, коррекция модели значимых условий, уточнение критериев успешности и др. Все звенья регуляторного процесса, будучи информационными образованиями, системно взаимосвязаны и получают свою содержательную и функциональную определенность лишь в структуре целостного процесса саморегуляции.</p>

⁴⁶ Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1995/951/951005.htm>

По мере развития человека усложняется содержание и структура его произвольной активности, усложняется ОСС, что определяет развитие саморегуляции.

Структура произвольной активности начинает развиваться в детстве в рамках ведущих видов деятельности ребенка (предметная, игровая и т.д.). Формирование в этих видах регуляции деятельности особенно значимо, так как ее сформированность является важным условием реализации разных и более сложных форм деятельности. По мнению О. А. Конопкина, дефекты функциональной структуры регуляции наблюдаются обычно в тех видах деятельности, для которых сенсорная информация не является определяющей. Регуляция такой деятельности требует, как правило, развитого внутреннего плана действий, который определяет анализ условий, для нахождения способов действий, для оценки результатов деятельности и для других регуляторных функций.⁴⁷

Высокий уровень развитости общей способности к саморегуляции (ОСС) является показателем высокого уровня психического развития на каждом этапе онтогенеза. Следовательно, развитие ОСС на всех этапах онтогенеза является одной из наиважнейших задач обучения и саморазвития. Владение навыками произвольной саморегуляции свидетельствует об умении человека осознавать цели деятельности, планировать систему действий, направленных на достижение этих целей, моделировать условия для наилучшего разрешения задач, контролировать и корректировать программу действия в зависимости от возникшей ситуации, что, в целом, говорит о высокой способности адаптации к окружающей действительности. При стихийном формировании саморегуляции в процессе психического развития часто не достигает не только высокого, но и удовлетворительного уровня.

Известно, что конкретная деятельность оказывает огромное влияние на становление субъекта деятельности. «Формирование единой для множества разных деятельностей системы саморегуляции позволяет подготовить человека в будущем к перемене поведения в трансформирующихся ситуациях, адаптации к постоянно меняющимся условиям деятельности».⁴⁸ Поэтапное совершенствование системы саморегуляции в процессе профессионализации формируется осознанным пониманием себя как субъекта деятельности, появляется индивидуальный стиль саморегуляции.

Исследованиями В.И. Моросановой было показано, что индивидуальный стиль саморегуляции характеризуются тем «...как человек планирует и программирует достижение цели, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов. ... разная степень развитости основных процессов саморегуляции определяется личностными, характерологическими особенностями человека. Выделение сильной и слабой сторон стиля не является структурной характеристикой, а определяется внешними требованиями, в частности, регуляторными особенностями выполняемой деятельности. Профиль регуляции считается гармоничным, если все основные процессы или звенья регуляции развиты примерно на одном уровне. Он может быть сформирован на различном общем уровне регуляции: на высоком уровне все звенья регуляции будут относительно в равной степени хорошо развиты и взаимосвязаны, на низком уровне будет наблюдаться их одинаково слабое развитие и низкая взаимосвязь».⁴⁹

⁴⁷ Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности // Вопросы психологии. 2008. № 3. С. 22-34.

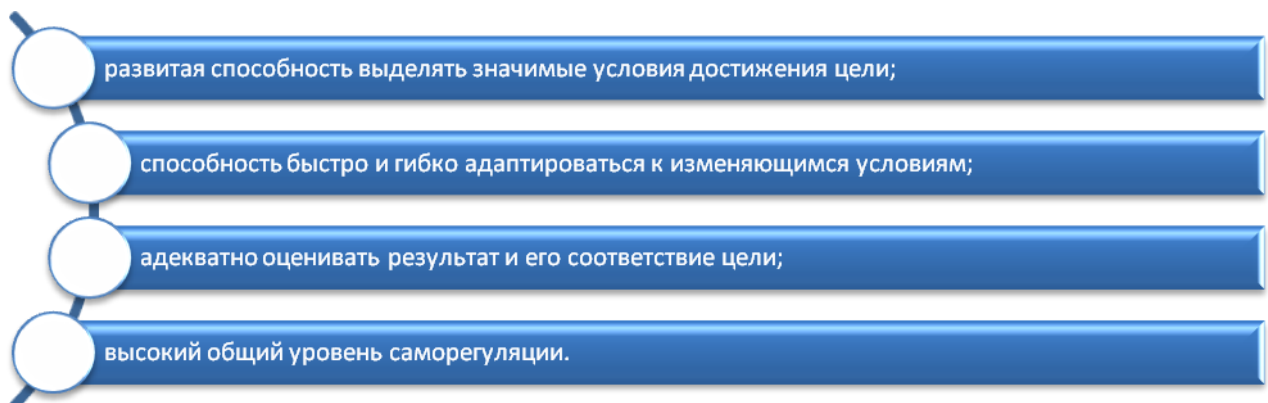
⁴⁸ Белоус О.В. Формирование саморегуляции как фактор повышения профессионализма учителя // Ежегодник Российского психологического общества: материалы Третьего Всерос. съезда психологов, 25-28 июня 2003 г.: в 8 т. Т. 1. СПб., 2003. С.407.

⁴⁹ Моросанова В.И. Личностные аспекты стилевой саморегуляции // Ежегодник Российского психологического общества: материалы Третьего Всерос. съезда психологов, 25-28 июня 2003 г.: в 8 т. Т. 5. СПб., 2003. С. 487.

Формирование индивидуального стиля саморегуляции спортсмена происходит в условиях освоения психологической структуры спортивной деятельности. Саморегуляция спортсмена проявляется в его способности произвольно регулировать эмоциональные и функциональные состояния, а так же в характере самоконтроля соревновательного поведения.

Исследования И.М. Мережниковой, Е.В. Шевковой системы саморегуляции спортсменов высокого класса показывают, что спортсмены-профессионалы отличаются более высоким уровнем саморегуляции по сравнению с любителями. Профессионалы самостоятельно и гибко реагируют на изменение условий деятельности.

Стилевыми особенностями системы саморегуляции произвольной активности высококвалифицированных спортсменов являются:⁵⁰



И.М. Мережниковой и Е.В. Шевковой также было установлено, что «...профессиональные спортсмены используют конструктивные стратегии совладания, которые предполагают **признание своей роли в решении проблем и принятие ответственности, планирование решения проблемы, позитивный настрой и положительную переоценку ситуации**, что в свою очередь, определяет применение таких **средств саморегуляции** неблагоприятных состояний, как **актуализация положительных эмоций, концентрация внимания, соблюдение определенного режима, прослушивание музыки и вера в Бога или молитва**».⁵¹

Литература

1. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 312 с.
3. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. - 2-е изд., стереот. - М. : Советский спорт, 2010. - 159 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.- 352с.
5. Конопкин, О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2008. – N 3. – С. 22-34.
6. Мережникова, И.М. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений / И.М. Мережникова, Е.В. Шевкова // Будущее психологии: материалы

⁵⁰ Мережникова И.М., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений // Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф., 16 апр. 2008 г. / под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд. Пермь, 2008. Вып. 1. -148с.

⁵¹ Там же.

Всерос. студ. конф., 16 апр. 2008 г. / под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд. – Пермь, 2008. – Вып. 1.

7. Певнева, А.Н. Психические состояния личности: практическое руководство / А.Н. Певнева. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2011. – 48 с.

8. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.

9. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. вузов / В. Н. Смоленцева. – 2-е изд. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.

Вопросы к теме

1. Какими структурными компонентами, по мнению В. Э. Мильмана, характеризуется понятие «психическая надежность»? Охарактеризуйте эти компоненты.
2. Каковы основные показатели соревновательной надежности в спорте?
3. Исследованиями В. Э. Мильмана была показана связь между группами личностных характеристик спортсмена и психической надежностью. Какие компоненты включают эти группы? Охарактеризуйте их.
4. Назовите и охарактеризуйте функциональные звенья осознанно-произвольной саморегуляции.
5. Каковы особенности развития общей способности к саморегуляции?
6. Каковы особенности развития индивидуального стиля саморегуляции в конкретной деятельности?
7. Каковы стилевые особенности системы саморегуляции произвольной активности высококвалифицированных спортсменов?

Тема 3. Методы психорегуляции спортсменов. Их характеристика и анализ эффективности

1. Понятие и методы психорегуляции
2. Основные методы психической саморегуляции
 - 2.1. Дыхательные упражнения при соревновательном стрессе
 - 2.2. Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона
 - 2.3. Методика саморегуляции Л. Персиваля
 - 2.4. Метод визуализации К. Саймонтона и С. Мэтьюз-Саймонтон
 - 2.5. Десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро
 - 2.6. Аутогенная тренировка И. Г. Шульца
 - 2.7. Ментальный тренинг Ларса-Эрика Унестала
 - 2.8. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева
 - 2.9. Психорегулирующая тренировка А. В. Алексеева
 - 2.10. Метод биологически обратной связи

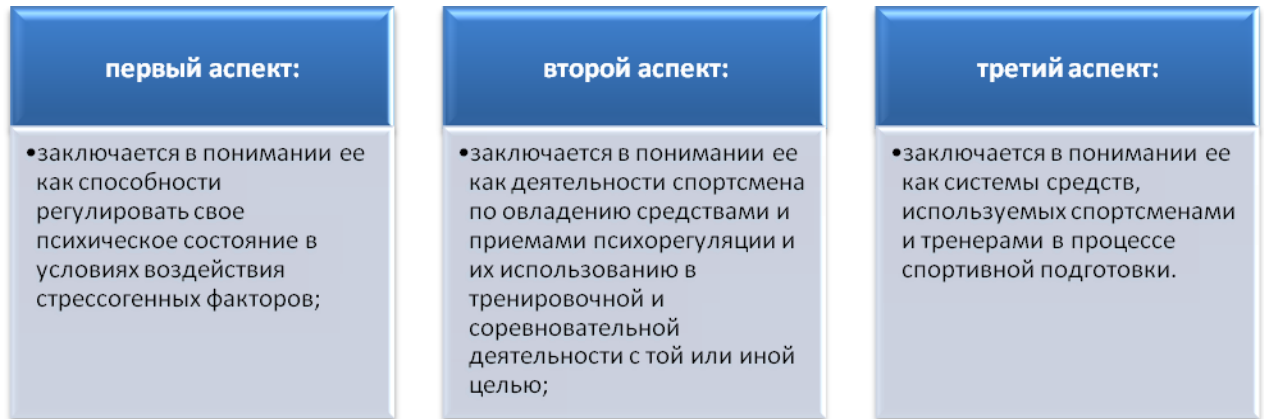
1. Понятие и методы психорегуляции.

Одной из актуальных проблем спортивной подготовки является проблема овладения спортсменами навыками психорегуляции. **Психорегуляция** - процесс произвольного воздействия на психическое состояние и психомоторику спортсмена, осуществляемый с целью их оптимизации самим индивидом (саморегуляция) или др. людьми - тренером, врачом, психологом (гетерорегуляция).⁵²

⁵² Психорегуляция. URL: <http://www.sport-dic.ru/html-sport/p/psihoregul8ci8.html>

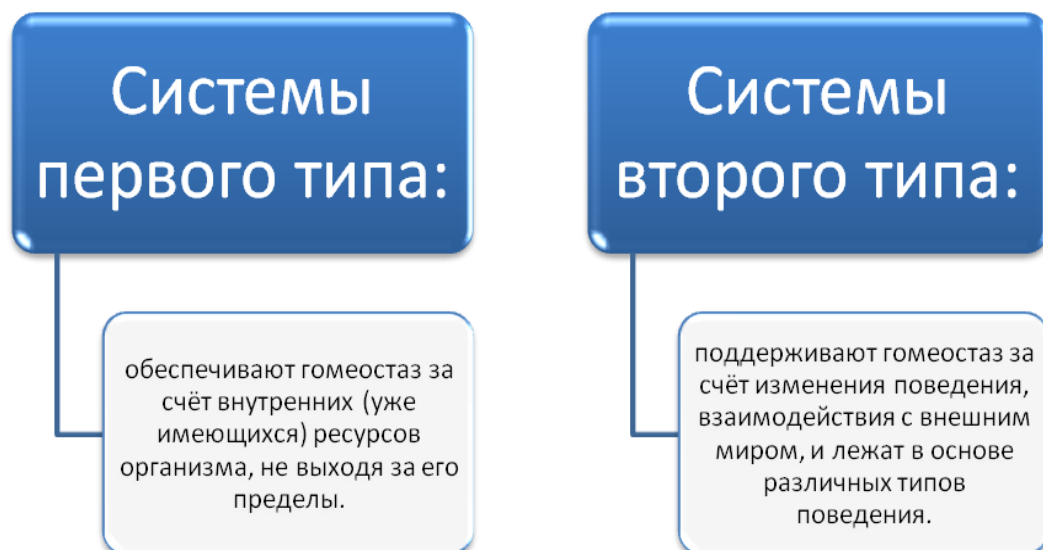
Основной **целью психорегуляции** является формирование особого психического состояния, способствующего наиболее полному использованию спортсменом своего потенциала, накопленного на тренировках.⁵³

Психорегуляция в научно-методической литературе представляется важной категорией системы психологической подготовки спортсменов и рассматривается в нескольких аспектах.⁵⁴



При рассмотрении основ психорегуляции следует обратиться к теории функциональных систем П. К. Анохина.

Согласно представлениям П. К. Анохина функциональная система имеет разветвленный морфофизиологический аппарат, обеспечивающий за счет присущих ей закономерностей как эффект гомеостаза, так и саморегуляции. П. К. Анохин выделял два типа функциональных систем.⁵⁵



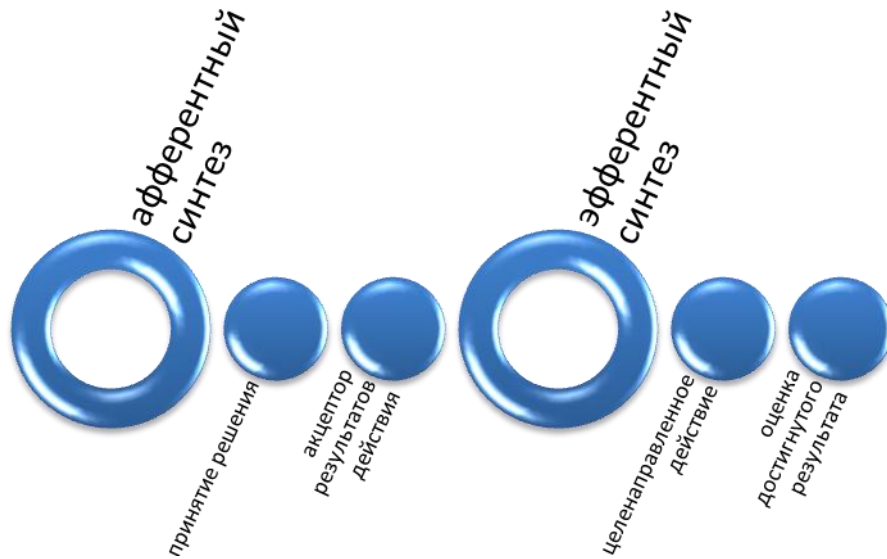
Архитектоника функциональных систем, представлена целенаправленными поведенческими актами различной степени сложности, которые складываются из следующих стадий:⁵⁶

⁵³ Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П. Некрасов [и др.]. М.: ФиС, 1985. 132 с.

⁵⁴ Психология физической культуры и спорта: учеб. для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.

⁵⁵ Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М., 1968. 546 с.

⁵⁶ Анохин П.К. Указ. соч. С. 42.



Поведенческий акт любой сложности начинает свое формирование со стадии **афферентного синтеза**. Любое возбуждение в центральной нервной системе существует во взаимодействии с другими возбуждениями. Головной мозг осуществляет анализ этих возбуждений. Синтез определяют следующие факторы:

мотивация	<ul style="list-style-type: none"> • в центральной нервной системе возникает мотивационное возбуждение, которое детерминировано витальной, социальной или идеальной потребностью;
пусковая афферентация	<ul style="list-style-type: none"> • детерминируется возбуждением, вызываемым условными и безусловными раздражителями;
обстановочная афферентация	<ul style="list-style-type: none"> • детерминируется возбуждением вызванным привычными условиями или обстановкой;
видовая и индивидуальная память	<ul style="list-style-type: none"> • из памяти извлекаются и используются только те фрагменты прошлого опыта, которые необходимы для будущего поведения.

Таким образом, синхронное включение мотивационного, обстановочного возбуждения и механизмов памяти определяют готовность к поведению. Однако для целенаправленного поведения, необходимо воздействие раздражителей.

За стадией афферентного синтеза возникает стадия **принятия решения**, определяющая тип и направленность поведения. Ее реализация возможно через **формирование аппарата акцептора результатов действия**, который определяет результаты будущих действий.

Стадия **эфферентного синтеза** (программы действия) развивается до того, как поведение начнет реализовываться. На этой стадии происходит объединение

соматических и вегетативных возбуждений в целостный поведенческий акт. На этой стадии действие ментально уже сформировано, но еще не реализуется. На следующей стадии эфферентное возбуждение провоцирует **целенаправленное действие**.

Завершается поведенческий цикл **оценкой достигнутого результата**, когда мозг сопоставляет результаты и параметры совершаемого действия. Сопоставление либо корректирует, либо в случае достижения желаемого результата прекращает действие.

Итак, основными характеристиками поведенческого акта в представленной структуре, являются его целенаправленность и активная роль субъекта в процессе регулирования поведения.

В плане понимания основ саморегуляции важным является положение теории П. К. Анохина о взаимодействии двух видов деятельности организма, когда устранение одного из них осуществляется с помощью торможения. Благодаря торможению регулируется поведение, предупреждается хаотическая деятельность периферических рабочих аппаратов. Он указывает: «Воспитать торможение – это значит создать такую разветвленную систему возбуждений или побуждающих мотивов, которые по силе своих возбуждений значительно превосходили бы силу возбуждений нежелательной деятельности».⁵⁷

Торможение возникает между аппаратом акцептора действия и механизмом обратной афферентации. На этой стадии торможения человек волевым усилием пытается поддерживать деятельность. Затем наступает вторая стадия, которая уже не является конфликтной, так как сформировался новый акцептор действия, и человек принял решение о корректировке своей деятельности или об её прекращении. На следующей стадии сложившихся координаций наиболее полно реализуются физические и технические возможности человека. По ходу приближения к оптимальному, функциональное и психическое состояние улучшаются. Однако нельзя не учитывать значимость сбивающих спортсмена факторов. При увеличении их числа, увеличивается вероятность усиления побочных функциональных систем. На этом этапе особое значение приобретают самонастройка, актуализация компонентов психического состояния, свойственных стадии сложившихся координаций. В этой связи очень важным в подготовке спортсменов является формирование умения приобретать нужную функциональную систему.⁵⁸

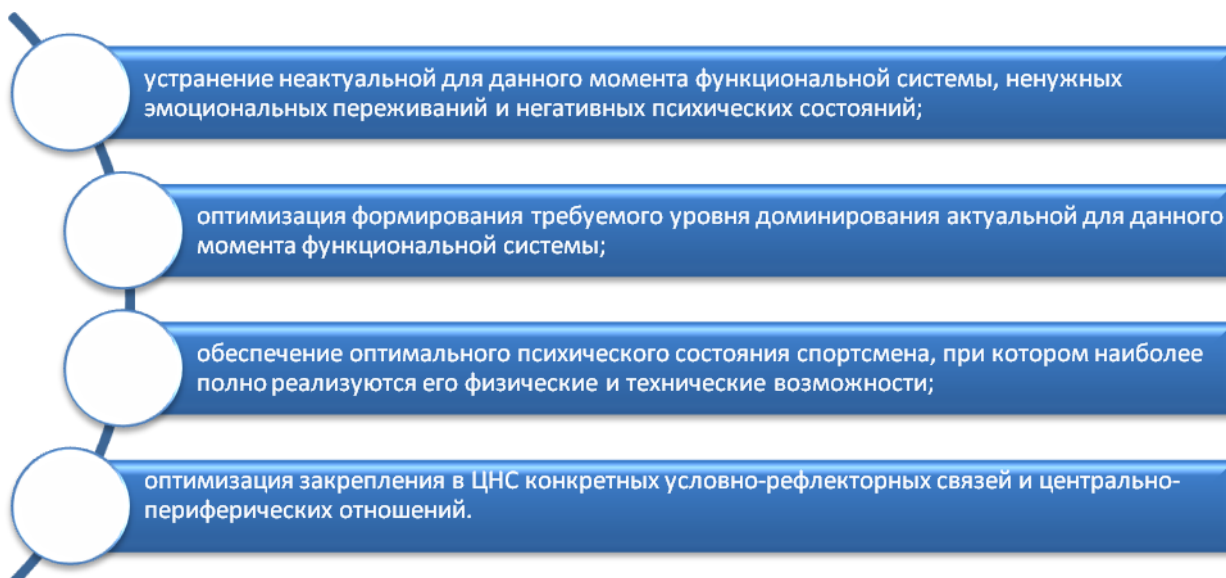
Итак, анализ психофизиологических механизмов показал, что доминирующей является только одна функциональная система, которая обеспечивает успешное осуществление деятельности. Такого состояния можно добиться с помощью методов психорегуляции.

Таким образом, можно считать, что в основе психорегуляции применительно к интегративной деятельности спортсмена лежат следующие психофизиологические механизмы.⁵⁹

⁵⁷ Анохин П.К. Указ. соч. С. 284.

⁵⁸ Психология физической культуры и спорта: учеб. для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой...

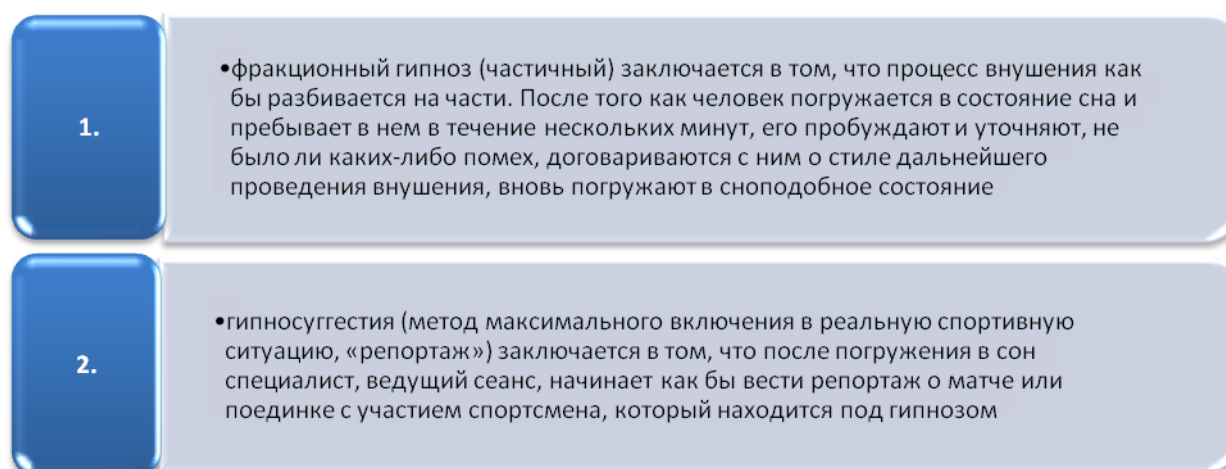
⁵⁹ Психология физической культуры и спорта: учеб. для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой...



Существует большое количество методов психорегуляции. Наиболее известной и доступной является классификация **методов** как **гетерорегуляционных** (реализуются в состоянии бодрствования или в состоянии гипноза) и **ауторегуляционных** (методы саморегуляции).

К методам **гетерорегуляции** относятся **беседа, убеждение, приказ и рациональное внушение** (в обычном состоянии). **Беседа** предполагает общение со спортсменом с целью снять нервное напряжение или предстартовую тревожность. **Убеждение** позволяет аргументированно убедить спортсмена в нерациональности того или иного поведения, состояния. **Приказ** предполагает императивную форму внушения в бодрствующем состоянии, который должен быть конкретно и четко сформулирован. **Рациональное внушение** позволяет путем логических доводов убедить спортсмена в необходимости выполнить какой-то комплекс мероприятий, настроиться на ту или иную деятельность; устранить ненужное эмоциональное напряжение или, наоборот, увеличить уровень нервно-психической активности; показать спортсмену перспективу, которая реализация которой возможна в случае исполнения указаний тренера.

Для локализации особых психических состояний, из числа вербальных методов гетерорегуляции, применяют различные варианты **гипносуггестии**.⁶⁰



⁶⁰ Психология: учеб. для ИФК / под ред. В.М. Мельникова...

Невербальными методами гетерорегуляции являются **аппаратурные и безаппаратурные**. В аппаратурных методах для формирования снаподобного состояния используют аппараты типа «Электросон».

К методам **ауторегуляции** (саморегуляции) относят наивные, простейшие и методы психической саморегуляции, а также техники аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки и т.д.

«Наивные» методы саморегуляции имеют очень много схожего с ритуалами. Они возникают в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, в ситуациях, имеющих положительное подкрепление, где их использование оказывает благотворное воздействие.

Не смотря на то, что следующая группа методов называется «простейшими», тем не менее, они требуют специальных тренировок. К их числу относят вербальные и невербальные методы. Вербальные методы: самоубеждение, самоприказы, приемы психической защиты. Невербальные: дыхательные и мимические упражнения, а также упражнения, основанные на специальных мышечных ощущениях.

Техника аутогенная тренировка была разработана австрийским врачом И. Шульцем. Она представляет собой последовательное самовнушением чувства тяжести и тепла во всем теле и конечностях, что способствует снятию нервного напряжения. Находясь в этом состоянии, спортсмен способен осуществлять самонастройку, преодолевать неуверенность, концентрировать внимание и т.п.

Техника идеомоторной тренировки есть не что иное, как мысленное представление двигательных актов или своего поведения в условиях соревнований.

Различные методы и техники саморегуляции следует применять с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов и их психического состояния. Освоение методов и техники саморегуляции позволяет сформировать оптимальный уровень психической устойчивости и надежности.

2. Основные методы психической саморегуляции

Методы психологической саморегуляции (англ. methods of psychological self-regulation) - комплекс методов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных внутренних средств деятельности человека по управлению собственным состоянием. Методы психологической саморегуляции ориентированы на обучение человека специальным приемам произвольного изменения собственного состояния, которые в дальнейшей жизни могут использоваться им самостоятельно. К числу основных групп методов психологической саморегуляции относятся: **техники нервно-мышечной релаксации, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка и т.д.**⁶¹ Рассмотрим их.

2.1. Дыхательные упражнения при соревновательном стрессе

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований. Это требует организации и проведения порой несложных мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности, таких как, например, дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения позволят быстро снять раздражение, гнев или успокоиться. За несколько минут, дыхательная гимнастика позволяет создать такое

⁶¹ Методы психологической саморегуляции // Большой психологический словарь / сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко. М.: Олма-пресс. 2004.

психозмоциональное состояние, при котором у спортсмена появляется уверенность в себе, ощущение свободы и раскрепощенности всего тела.⁶² Дыхательные упражнения расширяют функциональные резервы организма. Исследованием С. В. Вишняковой было установлено, что «...положительный эффект в тренировочном процессе юных спортсменов на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике достигается в результате систематического использования программы дыхательных упражнений».⁶³

Методика выполнения дыхательного упражнения несложна. Спортсмен должен сделать 4 глубоких, коротких вдоха носом. Затем сделать паузу 3-5 секунд и снова без остановки 4 глубоких вдоха носом. Выдох обязательно должен осуществляться через рот беззвучно.

Счет в дыхательной гимнастике осуществляется мысленно на 8. 4 счета на вдох и 4 на выдох. Так надо проделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Глубокий, короткий вдох носом делается при сомкнутых губах. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха не следует. Они смыкаются слегка, естественным образом. После короткого, глубокого вдоха носом губы произвольно разжимаются. Происходит выдох через рот неслышно.

При выполнении упражнения плечи поднимать нельзя. В момент вдоха они должны быть неподвижны. Живот при вдохе также должен оставаться неподвижным.

Во время выполнения упражнения следует сосредоточиться только на самой процедуре. Иначе собьетесь.

В начале тренировки возможно возникновение головокружения. Этого не следует пугаться. Следует сделать небольшой перерыв и продолжить упражнения сидя. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

2.2. Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона

Нервно - мышечная или прогрессивная релаксация представляет собой технику снижения нервно-мышечного напряжения. Она была разработана в 30-х годах прошлого столетия американским врачом Эдмундом Джекобсоном (Якобсоном). Обоснование и основные положения техники Э. Джекобсон представил в книге «Прогрессивная релаксация» (1929).

Изначально данная техника автором разрабатывалась для пациентов больниц. Э. Джекобсон, наблюдая за своими пациентами, заметил, что больные часто напряжены и не могут расслабиться. Э. Джекобсон стал обучать своих пациентов упражнениям, в которых требовалось сначала напрячь определенную группу мышц, а затем расслабить ее, переходя от одной группы мышц к другой.

Сама техника нервно-мышечной релаксации не является сложной. Начинается техника с напряжения одной группы мышц, затем следует напрячь другую группу мышц. Тем временем первая группа мышц должна быть уже расслаблена. Так продолжается до тех пор, пока не наступает полное расслабление тела. Именно поэтому эту технику еще называют **прогрессивной релаксацией**.

Напряжение и расслабление мышц происходит в следующем порядке: кисть и предплечье, плечо (попеременно на каждой руке), верхняя, средняя и нижняя треть лица, шея, грудь и диафрагма, спина и живот, бедра, голени и стопы (попеременно на каждой ноге).⁶⁴

⁶² Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. М.: Метафора, 2007. С.19-21.

⁶³ Вишнякова С.В. Методика использования дыхательных упражнений на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 1999. С. 9.

⁶⁴ Метод Джекобсона (прогрессивная мышечная релаксация). URL:

http://bookap.info/gypno/zaretskiy_gipnoz_samouchitel_upravlyay_soboy_i_okruzhayushchimi/gl28.shtm

Для занятий нервно - мышечной релаксацией необходимо спокойное место. Кроме того, нужно ограничить или локализовать действие звуковых и световых раздражителей. Одежда и обувь не должны стеснять. Если человек испытывает болезненные ощущения в процессе занятий, то нужно прекратить выполнение упражнений. Не стоит напрягать травмированные мышцы.

Выполнять упражнения следует в положении лежа на спине. Надлежит найти удобное положение для рук и ног, принять удобное положение. По мере приобретения опыта в нервно - мышечной релаксации человек научается расслабляться сидя или даже стоя. Делать упражнения следует не спеша. Это достаточно длительный процесс, поэтому не следует ожидать быстрых результатов. Для того, чтобы хорошо освоить данную технику, необходимы регулярные занятия.

2.3.Методика саморегуляции Л. Персиваля

Известный канадский тренер по хоккею Ллойд Персиваль предложил свой метод психической саморегуляции. Данный метод представляет собой сочетание дыхательных упражнений с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, спортсмен снимает напряженность. Следовательно, Л. Персиваль в своем методе объединил два метода саморегуляции: дыхательные упражнения и прогрессивную релаксацию. Предложенные Л. Персивалем упражнения, рефлекторным путем способствуют улучшению расслабления всего тела.

В. Л. Федоров в своей работе «Мышечное расслабление в тренировке боксеров»⁶⁵ приводит пример упражнений, объединяющих в себе дыхательные упражнения и прогрессивную релаксацию.

Выполняется сидя или лежа. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, затем слегка напрячь мышцы всего тела: ног, ступней, живота, рук, плеч, шеи, лица. Дыхание задерживается на все время, пока мышцы напряжены. Спортсмен не дышит 5-6 секунд и затем, делая медленный выдох, расслабляет как можно больше мышцы всего тела. Упражнение выполнить 9-10 раз, стремясь с каждым разом увеличивать степень расслабления.

Лечь на спину и подтянуть ноги так, чтобы ступни полностью стояли на полу. Сделать глубокий вдох и сильно сжать колени вместе. Задержаться в таком положении несколько секунд и затем сделать медленный выдох, дав коленям свободно "упасть" в стороны. При этом нужно следить за тем, чтобы колени "падали" сами, а не опускались сокращением мышц. Повторить 9-10 раз.

Расставить ноги поудобнее. Сделать глубокий вдох. Вытянуть руки за головой и сильно потянуться. Напрячь все мышцы тела и ног, задержать такое положение несколько секунд, а затем сделать медленный выдох и дать возможность всем мышцам расслабиться. Руки произвольно "падают" вниз, подбородок "падает" на грудь, колени несколько сгибаются, плечи опускаются, спортсмен как бы "разваливается". Из этого положения слегка подпрыгнуть, давая возможность мышцам ног свободно расслабиться. Повторить упражнение 9-10 раз.

Расставить ноги в стороны поудобнее, согнуть колени, положив на них руки, голову держать прямо (поза рыболова). Глубоко вздохнуть, напрячь все мышцы и зафиксировать это положение на несколько секунд. Затем выдохнуть и дать возможность верхней части

⁶⁵ Федоров В.Л. Мышечное расслабление в тренировке боксеров/ URL: <http://justboxing.net/obuchenie-boksu/myshechnoe-raslablenie-v-trenirovke-bokserov.html>

тела и голове свободно "провалиться" между коленей. Полностью "провалившись", задержать это расслабленное положение на несколько секунд. Затем сделать еще один глубокий вдох, немного приподнять верхнюю часть тела и постараться опуститься еще более расслабленным, пока тыльная часть рук не будет свободно лежать на полу. Упражнение повторить 9-10 раз.

Сесть на стул, туловище держать прямо, пальцы обеих рук положить на верхнюю часть живота. Сделать глубокий вдох, напрячь мышцы живота. Сохранить такое положение несколько секунд. Затем сделать выдох и дать мышцам живота расслабиться. Слегка помассировать мышцы живота пальцами в течение нескольких секунд. Упражнение повторить 9-10 раз.

Сесть на стул, туловище держать прямо, пальцы обеих рук положить на верхнюю часть живота. Сделать глубокий вдох, напрячь мышцы живота. Сохранить такое положение несколько секунд. Затем сделать выдох и дать мышцам живота расслабиться. Слегка помассировать мышцы живота пальцами в течение нескольких секунд. Упражнение повторить 9-10 раз.

Стоя, сидя или лежа сделать в определенном темпе несколько медленных, ненапряженных глубоких вдохов. При вдохе слегка напрягать все мышцы, при выдохе стремиться полностью их расслабить. Выполнять упражнение в течение 2-3 минут. Убедившись, что расслабление достигнуто, сделать небольшой вдох и попытаться расслабиться еще полнее.

Сесть поудобнее и ненапряженно вращать по очереди ступни, голову, плечи и кисти. На каждый вид вращения требуется 30-40 сек. Круг вращения должен быть как можно больше. Делать упражнение медленно и стараться, чтобы тело при этом было расслабленным. Чтобы расслабить мышцы таза и бедер, всегда наиболее напряженных, надо лечь на спину и сделать вращательные движения в следующем порядке. Медленно и ненапряженно отводить ногу как можно больше в сторону, затем согнуть ее в коленном суставе, вывернуть наружу так, чтобы внешняя сторона колена и лодыжка были обращены к полу. Подвести колено к груди, после этого перенести колено к другой стороне груди, поворачивая ногу в коленном суставе таким образом, чтобы внутренняя сторона колена и лодыжки были обращены к груди. Закончить вращение выпрямлением ноги и передвижением ее как можно дальше внутрь, так, чтобы она пересекла линию тела, и затем вернуть ее в исходное положение. Если это упражнение делается медленно и без напряжения, оно быстро может дать хорошие результаты.

Подпрыгивать расслабившись. Затем проделать несколько раз движение основного спортивного навыка, как можно больше расслабленно, вдыхая каждый раз при таких движениях, как бросок, подъем штанги, удар в боксе и т. п.

В. Л. Федоров рекомендует выполнять эти упражнения утром после подъема, вечером перед сном, а также в любой момент, когда спортсмен чувствует напряженность.

2.4.Метод визуализации К. Саймонтона и С. Мэтьюз-Саймонтон

Визуализация - представление физического явления или процесса в форме, удобной для зрительного восприятия (например, с помощью схем, таблиц и т.п.).⁶⁶ Эффективность метода визуализации была доказана многочисленными исследованиями. Метод визуализации в психологической подготовке спортсменов используется достаточно давно. Еще тридцать лет назад в Советском Союзе

⁶⁶ Дудьев В.П. Психомоторика: словарь-справочник. 2008 URL: <http://vocabulary.ru/dictionary/893/word/vizualizacija>

проводились исследования взаимозависимости между визуализацией и физическим состоянием. В исследовании приняло участие большое количество спортсменов мирового уровня. В ходе исследования все спортсмены были поделены на четыре группы. Первая группа тратила на тренировки 100 % специально отведенного времени; вторая — 75 % на тренировки, а 25 % на визуализацию точных движений и рекордов; третья — 50 % на тренировки, а 50 % на визуализацию; четвертая — 25 % на тренировки и 75 % на визуализацию. Участие спортсменов в соревнованиях показало, что именно четвертая группа продемонстрировала наилучшие результаты.⁶⁷

В современной психологической литературе метод и приемы визуализации представлены достаточно полно. Первыми, кто опубликовал свои научные работы в 1970 году по применению метода визуализации в работе с онкологическими больными, являются супруги Карл Саймонтон и Стефани Мэтьюз-Саймонтон. Они проводили психологические тренинги со 159 неизлечимыми пациентами. Перед началом процедуры визуализации супруги Саймонтоны предлагали пациентам расслабиться, используя прогрессивную релаксацию Э. Джейкобсона. Саймонтоны утверждали, что использование данного метода в течение 10-15 минут 3 раза в день улучшало состояние пациентов. По окончании тренингов четверть пациентов перешли в категорию практически здоровых, а остальные прожили от двух и более лет.⁶⁸

Визуализация применяется как самостоятельный метод регуляции эмоциональных состояний, а также может включаться в другие методы релаксации (аутогенную тренировку, прогрессивную релаксацию Э. Джейкобсона, самовнушение и т. д.).

Первым исследованием визуализации в спорте считается работа А. Ричардсона. Эксперимент А. Ричардсон осуществил в студенческой баскетбольной команде. Он разделил команду на три группы, а результаты игроков каждой из них зафиксировал. Первая группа баскетболистов ходила в спортзал каждый день и отрабатывала броски. Вторая – вообще не ходила на тренировки. Третья группа не ходила в спортзал. Каждый день по полчаса они видели себя забивающими мячи и побеждающими с огромным счетом. Ровно через месяц первая группа улучшила свои результаты на 24 %, вторая не улучшила свой результат, а в третьей группе результаты улучшились, как и в первой.

Механизм визуализации заключается в следующем. Осуществляя какую-либо деятельность, человек использует логическое мышление для ее анализа и организации. Следовательно, в этой ситуации активно работает левое полушарие коры головного мозга. В ходе визуализации активно работает правое полушарие, так как оно предполагает оперирование образами. Исследованиями установлено, что наше тело реагирует на мысленные образы так же, как на реальные события. Представление конкретных вещей или ситуаций вызывает соответствующую реакцию. Таким образом, используя направленную визуализацию, мы можем запрограммировать работу нашего тела и психики.

Итак, метод визуализации позволяет создать новую программу деятельности на подсознательном уровне. А. Родионов считает, что «...визуализация также увеличивает усвоение **двигательных навыков**. Понимая это, необходимо быть способным увидеть всё исполнение и эффективность, и убедить себя, что ваш «соперник» немного слабее, чем вы, и они не смогут выполнить элемент также хорошо как вы. В этой первой части психологической подготовки перед соревнованием лучше всего использовать подход

⁶⁷ Визуализация в спорте. URL: <http://constructor.ru/sila-mysli/vizualizaciya-v-razlichnyx-sferax-deyatelnosti.html>

⁶⁸ Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления. URL: <http://5psy.ru/samorazvitie/vizualizaciya-kak-metod-samoreguljicii-i-ozdorovleniya.html>

называемый «самовнушением», он приказывает избегать слова «нет», которое имеет сильное негативное влияние на подсознание спортсмена».⁶⁹

Процедура визуализации может осуществляться как во время соревнований, так и вне их. Наибольшего эффекта можно добиться, если ежедневного по 5-10 раз делать упражнение. Перед тем как начать процедуру визуализации, необходимо мысленно представить некий образ. Этот образ есть то, чего спортсмен хочет достигнуть (желаемый результат), либо некий идеально выполненный элемент или комбинация и т.д.. Затем спортсмен должен мысленно проиграть во всех подробностях ситуацию, где он является либо победителем, либо он очень чисто выполнил элемент или комбинацию. Следует отметить, что визуализация всегда должна заканчиваться удачей спортсмена, чтобы фиксировать положительный настрой на победу.

2.5. Десенсибилизация психотравм с помощью движения глаз (ДПДГ)

Ф. Шапиро

Сам метод стал популярен благодаря **Френсин Шапиро**. Его можно достаточно просто выучить (обучиться) и легко использовать самостоятельно.

Ф. Шапиро так пишет о том, как появилась эта техника: «...техника ДПДГ основана на случайном наблюдении, которое было сделано в мае 1987 года. Однажды, прогуливаясь по парку, я заметила, что некоторые мысли, беспокоившие меня, внезапно исчезли. Я отметила также, что, если опять вызвать в уме эти мысли, они уже не оказывают такого негативного действия и не кажутся столь реальными, как ранее. Предыдущий опыт подсказал мне, что всем беспокоящим мыслям обычно свойственно образовывать своего рода замкнутый круг — появляясь, они имеют склонность возвращаться снова и снова, пока вы не предпримете сознательное усилие, чтобы приостановить их или изменить их характер. Однако в этот день мое внимание привлекло то, что беспокоившие меня мысли исчезли и изменили свой характер без каких-либо сознательных усилий с моей стороны.... Я отметила, что при возникновении беспокоящих мыслей мои глаза спонтанно начинали быстро двигаться из стороны в сторону и вверх-вниз по диагонали. Затем беспокоившие меня мысли исчезали, и когда я намеренно пыталась вспоминать их, то негативный заряд, свойственный этим мыслям, оказывался в значительной степени сниженным. ... Поняв всю потенциальную пользу такого эффекта, я пришла в сильное волнение. ... Через несколько дней я попыталась применить свое открытие на других людях: друзьях, коллегах и участниках психологических семинаров, которые я в то время посещала. ... Когда я спрашивала: “Над чем бы вы хотели поработать?”, люди обычно рассказывали о беспокоящих их в настоящий момент воспоминаниях, идеях или ситуациях. ... Примерно через шесть месяцев, я разработала стандартную процедуру, которая явно приводила к уменьшению количества жалоб».⁷⁰

Сегодня психотерапевты очень часто используют метод ДПДГ как самостоятельный метод или как дополнение к традиционным классическим методам психотерапии. Методика ДПДГ показана спортсменам, которые перенесли эмоциональную травму. У которых обнаруживаются при лечении различные фобии, зависимости, депрессии и т.д.. Всего за несколько сеансов методика ДПДГ позволяет улучшить состояние спортсменов.

Сам метод ДПДГ основан на использовании естественных биологических способов переработки информации, которыми обладает нервная система человека. Суть метода

⁶⁹ Радионов А. Психологическая подготовка спортсмена. URL: <http://canissport.narod.ru/psihpodg.htm>

⁷⁰ Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: основные принципы, протоколы и процедуры / пер. с англ. А.С. Ригина. М.: Класс, 1998. С. 13-14.

ДПДГ состоит в искусственной стимуляции процессов ускоренной переработки и нейтрализации, травмирующих психику воспоминаний, негативной информации, которые заблокированы в нейронных сетях головного мозга. Движения глаз запускают процессы, аналогичные происходящим во сне, в фазе быстрого движения глазных яблок. Метод ДПДГ обеспечивает доступ к обособленно содержащимся психотравмирующим воспоминаниям, которые подвергаются ускоренной переработке. Воспоминания, имеющие высокий отрицательный эмоциональный заряд, становятся нейтральными, а соответствующие им представления и убеждения пациентов приобретают адаптивный характер.

Метод ДПДГ, относится к краткосрочным методам психотерапии. Курс составляет от 4-6 до 16 сессий, в зависимости от самочувствия спортсмена. Процедура методики может осуществляться как индивидуально, так и с помощью специалиста. Но для начала лучше, когда процедуру проводит специалист.

Начинается сессия с определения проблемы. Может случиться так, что таких проблем окажется несколько. Тогда следует оценить каждую из проблем по десятибальной шкале и начать работать с той проблемой, которая получит самый высокий бал. Далее необходимо мысленно представить себе во всех подробностях ту ситуацию, которая спровоцировала возникновение психоэмоциональной травмы. При этом обязательно человек испытывает неприятные ощущения либо в области живота, либо в области грудины или спазм гортани. Затем, удерживая внимание на проблеме, начинаем движение глаз. Для удобства глаза должны быть сосредоточены на каком-либо объекте. Если процедуру проводит специалист, то он попросит сосредоточить свое внимание на каком-либо предмете и будет им осуществлять движения. Если же Вы самостоятельно осуществляете процедуру, то можно взять либо указку с лазером, и вода по стене следить за точкой глазами, либо маленький мячик и перекидывать из руки в руку и следить за ним глазами. Движения глаз выполняются по горизонтали, вертикали, диагонали, по кругу, крестообразно, а также повторяя знак бесконечности. Движения выполняются по 22-24 раза на одну схему. Темп движений должен быть умеренным.

Окончив серию, дайте глазам отдохнуть. Сделайте глубокий вдох и выдох. Далее сделайте еще две серии. После этого необходимо еще раз мысленно представить себе ту ситуацию, которая спровоцировала возникновение психоэмоциональной травмы. Обычно если процедура прошла нормально спортсмен с трудом восстанавливает всю картину, несколько раз возвращается к началу, и, не может просмотреть «этот неприятный фильм» от начала и до конца. Следует зафиксировать, какие ощущения испытывал человек в момент повторного просмотра ситуации. В самом конце процедуры следует дать оценку по десятибальной шкале этой проблеме.

2.6. Аутогенная тренировка И. Г. Шульца

Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений) называют психической **саморегуляцией**. Она может осуществляться с помощью **самоубеждения**, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является **самовнушение**. Этот метод психической саморегуляции был разработан немецким врачом И. Г. Шульцем. В 1932 году он выпустил книгу **«Аутогенная тренировка»**, где обосновал и представил рекомендации по использованию данного метода.

Основой для аутогенной тренировки является гипноз. Как утверждал сам И. Г. Шульц «...аутогенная тренировка дает возможность достигнуть без постороннего влияния благотворного, близкого ко сну состояния, самостоятельно в определенных пределах мобилизовать резервы организма («самогипноз»)).⁷¹

Аутогенная тренировка (АТ) может способствовать укреплению здоровья, повышению работоспособности, тренировке самообладания, отдыху, улучшению самочувствия и т. д. Расслабление, вызванное АТ, является средством достижения состояния само погружения и внутренней сосредоточенности.

Рекомендации по проведению аутотренинга И. Г. Шульца⁷²

Во время занятий аутогенной тренировкой никогда не следует резко форсировать выполнение упражнения или задерживаться на каком-либо этапе. Каждое упражнение необходимо глубоко прочувствовать и усвоить. Все формулы (например, «Рука тяжелая») нужно наглядно представлять как светящиеся буквы в темноте при закрытых глазах, как мелодию, звуковую фразу, картину и т. д. При этом можно вспоминать соответствующие ощущения, пережитые раньше. Не следует судорожно повторять формулы, заставляя себя думать только о них. Это может вызвать напряженное состояние, которое, в свою очередь, обуславливает различные нарушения, например головную боль, препятствующие процессу аутогенной тренировки. К мыслям, не относящимся к упражнению, следует относиться спокойно: они исчезают сами. Этому способствуют воображаемые картины, соответствующие формулам, возникающие без внутреннего напряжения зрения или слуха. Так постепенно развивается способность к расслаблению всего организма, которое происходит естественным путем.

Сам комплекс состоит из 6 отдельных упражнений.⁷³ На их усвоение обычно отводится 2,5—3 месяцев занятий. Выполнять упражнения необходимо каждый день 2—3 раза. В следующие 4—6 месяцев результаты становятся все выраженнее и наступают все быстрее.

У п р а ж н е н и е 1-е: вызывание тяжести (мышечное расслабление)

Приняв исходное положение, сидя или лежа, надо закрыть глаза, сосредоточиться на формуле: «Я абсолютно спокоен» и настроиться на вызывание ощущения тяжести, не двигаясь и не разговаривая. Приходящие на первых порах мысли, воображения, воспоминания и т. п. не следует отгонять, так как это вызывает напряжение. Формулы упражнений нужно мысленно повторять многократно и монотонно. Все остальные ощущения необходимо игнорировать.

1. Формула «Правая (левая) рука тяжелая» повторяется 6 раз согласно новым рекомендациям.

2. Формулу «Я абсолютно спокоен» первоначально выполняли поочередно с командами на вызывание ощущения тяжести; сейчас к ней переходят только после 6-го повторения 1-й формулы. В норме скоро появляется отчетливое ощущение тяжести, чаще всего в локтевых суставах или предплечьях. Примерно через 1 мин следует обратный эффект, т. е. все возвращается к исходному состоянию, которое необходимо вызывать аналогичным образом. Чтобы весь процесс протекал все более и более автоматически, обучение переключению организма должно занимать центральное место.

Возврат к исходному состоянию (десуггестия) должен совершаться быстро и в определенной последовательности, после кратких команд.

1. Обе руки несколько раз энергично согнуть и выпрямить.
2. Сделать глубокий вдох и выдох.

⁷¹ Шульц И.Г. Аутогенная тренировка: пер. с нем. М.: Медицина, 1985. С. 11.

⁷² Шульц И.Г. Указ. соч. С. 25.

⁷³ Там же. С.16-24..

3. Открыть глаза.

В качестве коротких команд служат:

1. «Руки тверже»,
2. «Дышать глубоко»,
3. «Глаза открыты».

В дальнейшем возврат к исходному состоянию можно осуществлять не путем энергичных движений рук, а посредством сжимания обеих кистей в кулаки, особенно в таких ситуациях, когда первый способ может вызвать у окружающих недоумение. 2-й и 3-й пункты остаются без изменений.

Только в том случае, если точно, добросовестно и терпеливо осуществлять расслабление и возврат в исходное состояние, может развиваться надежный навык. Продолжительность и время тренировок. В первые 8 дней следует делать только одно упражнение 2—3 раза в день в течение 1 — 2 мин. Позднее, когда упражнение освоено, можно при нормальном общем состоянии заниматься и дольше.

У п р а ж н е н и е 2-е: ощущение тепла (расширение сосудов)

Упражнения для мышц сами по себе не представляют собой чего-либо необычного, и дилетанты считают любое мышечное движение произвольным. Удивительным кажется то, что путем концентрации мысли можно упражнять систему кровеносных сосудов. Как известно, эмоции связаны с изменением просвета сосудов, например, покраснение, побледнение. Закаливание воздушными и водными процедурами также тренирует кровеносные сосуды. Таким образом, кровеносная система в какой-то степени подготовлена к упражнениям. Способность сосудов к тренировке в состоянии гипноза также известна. Аутогенная тренировка преследует в этом отношении 2 цели: овладение телом и углубление в себя благодаря расслаблению.

Артерии, отходящие от сердца, капилляры в органах и вены, по которым кровь возвращается к сердцу, образуют, включая малый и печеночный круги кровообращения, так называемое периферическое сердце. Подкожные сосуды могут принимать до одной трети всей крови. Распределение крови в сосудах происходит за счет их сужения и расширения, что регулируется со стороны нервной системы и зависит от нагрузки, возбуждения и торможения. «Периферическое сердце», собственно сосудистая система — это мобильный аппарат с изменяемым давлением и переменной скоростью кровотока. Каждая реакция связана с переключением многих функций.

Если хорошо освоено вызывание ощущения тяжести в обеих руках и ногах, то следует перейти к обобщающим упражнениям.

1. Формулу «Руки и ноги тяжелые» сменить на упрощенную «Тяжело», которую повторить 6 раз.

2. Формулу «Я абсолютно спокоен» заменить на «Спокойно» (1 раз).

3. Формулу «Правая (левая) рука теплая» повторить 6 раз, затем 1 раз «Спокойно» и так до тех пор, пока не возникнет генерализованное ощущение тепла во всем теле, после чего можно также перейти к укороченной формуле «Тепло».

При успешном выполнении этих упражнений в большинстве случаев скоро в области локтевых суставов и предплечий появляется ощущение распространяющегося тепла. Обратный эффект вызывать не требуется, так как кровеносные сосуды эластичны и исходное состояние возвращается произвольно.

Если каждое упражнение выполнять точно, то можно уже через 2 недели занятий заметить, как ощущение тепла, появившись сначала в предплечье, затем распространяется во все конечности. При этом ощущения тяжести и тепла все больше и больше переходят на туловище.

У п р а ж н е н и е 3-е: регуляция деятельности сердца

Сердце является чрезвычайно сильным, неустанно работающим мышечным насосом, функции которого в значительной мере регулируются нервной системой. Упражнения, вызывающие ощущение тепла, воздействуя на кровеносные сосуды, автоматически оказывают влияние на сердце.

В ходе занятий ощущение работы сердца возникает самостоятельно. Если этого

не происходит, то рекомендуется лежа на спине положить правую кисть на область сердца, правый локтевой сустав должен быть на уровне грудной клетки. Левая рука лежит вдоль тела. После этого воспроизводятся упражнения «тяжело», «тепло», «спокойно», а мысли концентрируются на грудной клетке. Давление правой кисти выполняет роль указателя.

После нескольких упражнений, наконец, появляется ощущение сердца. В дальнейшем после повторения всего процесса сосредоточения «Тяжело — тепло — спокойно» переходят к формуле: «Сердце бьется спокойно и сильно», легко возбудимые лица концентрируются на формулировке «Сердце бьется спокойно и ритмично» (6 раз), после чего следует однократная команда «Спокойно».

При овладении этим упражнением в дальнейшем можно отказаться от описанной выше позы и выполнять его в обычном положении, регулируя работу сердца без посторонней помощи. При этом не следует добиваться замедления работы сердца, так как подобный эффект чреват нежелательными последствиями. После продолжительных упражнений можно, если имеются медицинские показания, вмешаться и в изменения самого пульса. Для выполнения указанных упражнений необходим особенно пристальный врачебный контроль.

У п р а ж н е н и е 4-е: регуляция дыхания

Дыхание занимает промежуточное положение между произвольной и непроизвольной деятельностью. При аутогенной тренировке упражнения, направленные на расслабление мускулатуры и кровеносных сосудов, а также на регуляцию деятельности сердца, оказывают свое воздействие и на дыхание, т. е. имеет место эффект генерализации, аналогичный самостоятельному распространению ощущений тяжести и тепла с тренируемой руки на другие конечности.

Однако каждое преднамеренное изменение дыхания рассматривается как нарушение, потому что любое усилие означает напряжение. Упражнение на дыхание следует начинать только после того, как тщательно отработаны предыдущие. Лишь затем можно перейти к следующей формуле «Дыхание спокойное».

Многие занимающиеся стремятся делать дыхательные упражнения произвольно, по типу ранее усвоенной дыхательной гимнастики. В аутотренинге это недопустимо. Регуляция дыхания должна осуществляться в результате комплекса указанных выше упражнений. Для этого рекомендуется формула: «Мне дышится легко». Если эффект достигается, то наступает такое же состояние, как при плавании в легких волнах в расслабленном положении на спине.

У п р а ж н е н и е 5-е: регуляция деятельности органов брюшной полости

Так же, как конечности и органы грудной клетки (органы дыхания, сердце), следует расслаблять органы брюшной полости. Для этого упражняющийся концентрирует свое внимание на самом большом нервном сплетении брюшной полости, а именно на чревном (солнечном) сплетении. Оно располагается на задней стенке живота, примерно на середине расстояния между пупком и нижним краем грудины. К этому этапу можно приступить, отработав упражнения 1—4: «Тяжело, тепло, спокойно, тепло растекается по солнечному сплетению». Последнюю установку надо повторить несколько раз.

Это упражнение необходимо выполнять в течение 10—14 дней. Часто помогает представление, что воздух при выдохе растекается по брюшной полости.

У п р а ж н е н и е 6-е: для головы

Комплекс ощущений в успокаивающей ванне (Кгаерелин) может служить в качестве модели состояния при аутотренинге. Успокаивающий эффект усиливается, если положить на лоб прохладный (не холодный) компресс. У человека должны быть «горячее сердце» и «холодная голова». При волнении кровь приливает к голове. Поэтому упражнения для головы занимают в аутогенной тренировке особое место. Занимающийся тщательно выполняет упражнения 1—5 и концентрируется в течение нескольких секунд до появления первых местных ощущений, после чего 3—6 раз повторяет установку: «Лоб приятно прохладный».

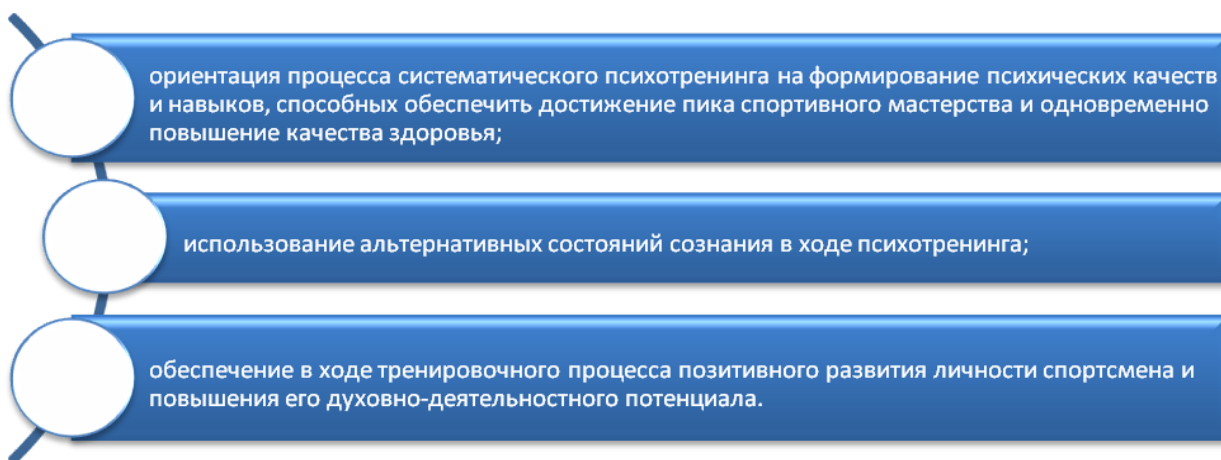
Сосредоточенность на упражнении «Тепло» и связанные с этим ощущения вызывают расширение сосудов, что в определенной степени проявляется в повышении кожной температуры. Иначе обстоит с ощущением прохлады в области лба. Проведенные нами до сих пор измерения (они еще не закончены и поэтому не могут быть точно оценены с научной точки зрения) позволяют говорить о том, что этот эффект в большей степени относится к разряду психологических феноменов, чем к физиологическим явлениям. Во время сосредоточенности на формуле «Лоб приятно прохладный» внимание направлено именно на лоб; при этом замечается легкое движение воздуха, которое субъективно дает ощущение прохлады. Только через несколько месяцев занятий после достижения «Основной ступени аутогенной тренировки» некоторые действительно могут добиться незначительно выраженной вазоконстрикции в этой зоне. Но для обоснования данного феномена необходимы дальнейшие исследования.

В конце общего комплекса необходимо вызывать глубокое расслабление (упражнение 1-е). Занимающиеся приобретают способность самопроизвольно переключаться с состояния расслабления на состояние напряжения и собранности.

2.7. Ментальный тренинг Ларса-Эрика Унесталя

В восьмидесятых годах прошлого столетия Ларсом – Эриком Унесталем (Швеция) был разработан **ментальный тренинг**. В настоящее время ментальный тренинг, как средство психологической подготовки, его использует большое количество спортсменов, в том числе и мирового уровня.

Характерными особенностями ментального тренинга являются:⁷⁴



Отличительной чертой ментального тренинга Л.-Э. Унесталя от других методов саморегуляции является то, что он является комплексным и долговременным вариантом психической подготовки, интегрированным в тренировочный процесс, реализуемый в соответствии с задачами периодов и циклами подготовки к соревнованиям. Многочисленные исследования, осуществленные Л.-Э. Унесталем и его коллегами с 1997 по 2002 годы в Швеции, Испании, России и других странах, позволяют им утверждать, что систематический ментальный тренинг способствует повышению соревновательной

⁷⁴ Унесталь Л.-Э. Психические навыки для спорта и жизни//Л.-Э. Унесталь//Спорт и здоровье.-СПб.,1992.С. 29-36.

надежности, росту спортивных результатов,⁷⁵ резко повышает стресс-толерантность спортсменов и оказывает выраженный позитивный иммуномодулирующий эффект.⁷⁶

В последнее время в процедуре ментального тренинга широко применяются аппаратные средства. В Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте физической культуры П. В. Бундzenом (Россия) и Л. Э. Унесталем (Швеция) была разработана программа ментального тренинга, состоящая из 23 сеансов ментального тренинга рассчитанного на трехмесячный срок. Процедура тренинга проводится пять раз в неделю по 7-10 минут в оговоренные тренером и спортсменом сроки.

Программа ментального тренинга состоит из четырех составных частей:⁷⁷

кассета № 1	<ul style="list-style-type: none"> • базисный курс психотренинга (шесть сеансов): его задача — научиться быстрому мышечному и психическому расслаблению (релаксации) и создать необходимую основу для освоения последующих методик ментального тренинга;
кассета № 2	<ul style="list-style-type: none"> • используется обычно после овладения базисным курсом и при наличии соответствующих показаний: предназначена для развития и совершенствования ряда характерологических качеств спортсменов — уверенности, спокойствия, сосредоточенности, умения преодолевать трудности и др.;
кассета № 3	<ul style="list-style-type: none"> • спортивный психотренинг, состоит из шести сеансов, рассчитанных на шесть недель тренировочного процесса: результаты этих шестинедельных ментальных тренировок дадут о себе знать в обстановке соревнований;
кассета № 4	<ul style="list-style-type: none"> • представляет собой программу непосредственной психологической подготовки к конкретным соревнованиям и включает четыре тренировочных сеанса.

Ментальный тренинг Л.- Э. Унестала основан на формировании навыков эффективного расслабления, с дальнейшим самовнушением, направленным на развитие волевых качеств, достижению поставленной соревновательной цели.

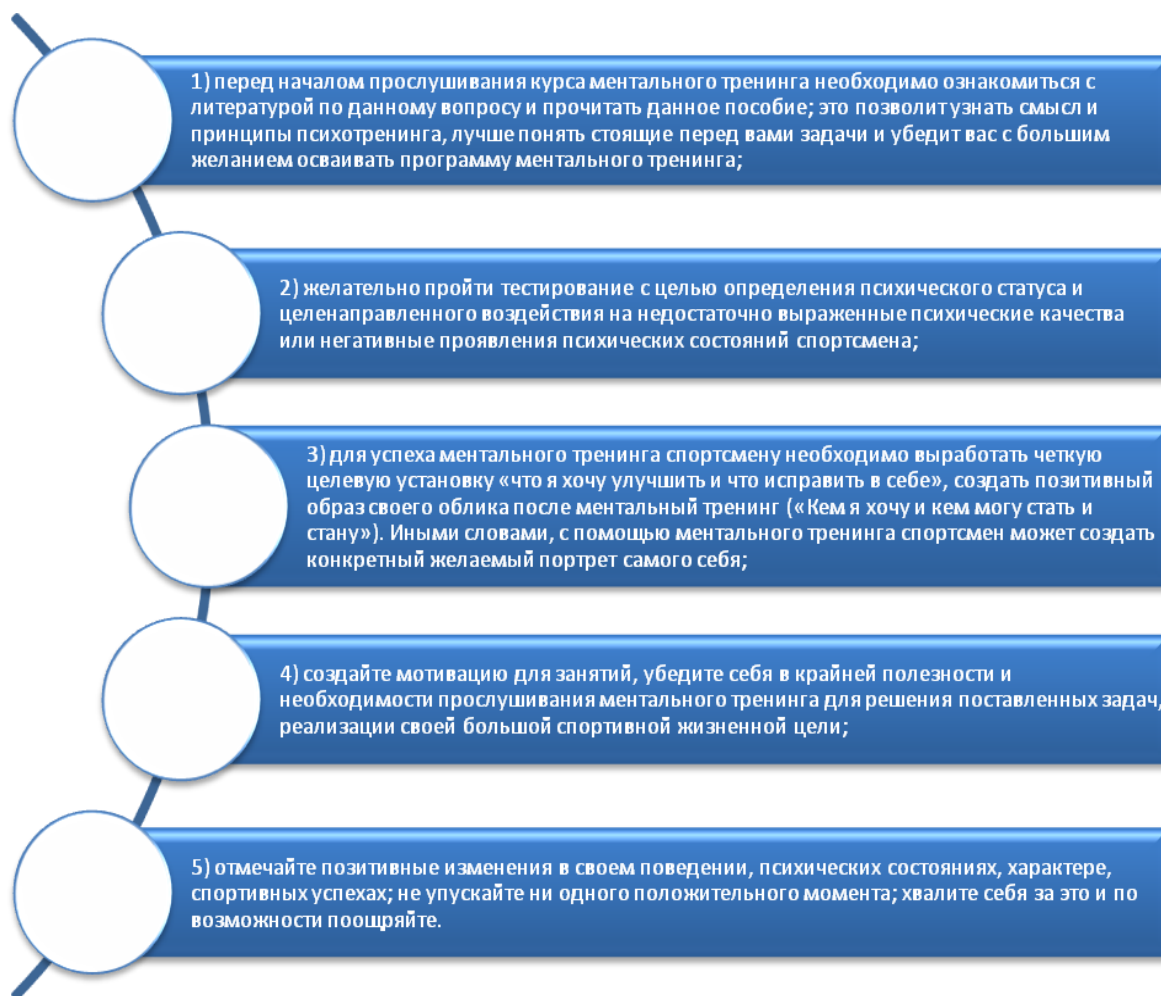
Максимальной результативности ментального тренинга с применением аудиокассет спортсмен может достичь, при соблюдении ряда условий:⁷⁸

⁷⁵ Unestahl L.-E. Integrerad Mental Training. - Veje, Sweden, 1997. - 236 p.

⁷⁶ Bundzen P., Balandin V., Zagransev V., Unestahl L.-E. Psychological Training of the Olympic Reserve: Advanced Practices//Youth - Science - Olympism: Proceed. Intern. Forum.- M,1998.P.66-58.

⁷⁷ Волков И. П. Практикум по спортивной психологии/И. П. Волков. — СПб.: Питер. — 2002.-С.257.

⁷⁸ Волков И. П. Указ. соч. С.258.



Не смотря на эффективность аудиокассетных методик ментального тренинга, не следует игнорировать занятия с психологом. Если спортсмену необходима поддержка для обретения уверенности в себе, он может обратиться к психологу. Однако если нет возможности обратиться к психологу, то использование аудиокассетных сеансов ментального тренинга в этой ситуации может быть хорошим вариантом экстренной помощи спортсмена самому себе.

2.8. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева

Под идеомоторной тренировкой понимается повторяющийся процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке.⁷⁹

Идеомоторный метод способствует повышению мышечной выносливости, работоспособности, а также может содействовать сохранению техники после перерыва в тренировках. Идеомоторная тренировка также эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Исследования идеомоторных реакций спортсменов показывают, что улучшение их результативности возможно при одновременном сочетании идеомоторной и физической

⁷⁹ Идеомоторная тренировка в спорте. URL: <http://tkd174.ru/ideomotornaya-trenirovka-v-sporte/>

тренировок. Естественно, что влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее действенно, когда спортсмен уже ознакомлен с упражнениями или действиями.

Теоретическое обоснование идеомоторной тренировки базируется на положении о том, что головной мозг формирует программу движения, а опорно-двигательный аппарат, выполняя эту программу. Эффективность этого механизма будет зависеть от того, насколько успешным будет функционирование программирующей (мозг) и исполняющей (опорно-двигательный аппарат) составляющих.

Существует несколько вариантов идеомоторной тренировки. Далее мы предлагаем один из наиболее известных - метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Автор данной методики всю процедуру идеомоторной тренировки представляет как многоэтапную процедуру. Рассмотрим ее этапы.

Семь этапов идеомоторной тренировки⁸⁰

Первый этап — разминка. Предлагается проведение такой разминки, в результате которой исполняющая часть организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы) смогли бы легко включиться в физическое выполнение разучиваемого или совершенствуемого движения или действия. Мысленный образ этого движения (или действия) должен быть определен хотя бы в самом общем виде, чтобы спортсмен имел представление, к чему он готовит исполняющую часть своего организма и как проводить разминку.

Второй этап — формирование предельно точного мысленного образа разучиваемого или совершенствуемого движения. При этом можно использовать фотографии, видеосъемку, схемы движений — образцы будущего движения.

Третий этап — мысленное представление движения в его идеальном варианте с закрытыми глазами. Нередко спортсмены, к своему удивлению и удивлению тренеров, не могут этого сделать сразу. Следовательно, необходимо искать новые подходы к психическому аппарату ученика, такие, которые помогли бы ему создать мысленный образ нужного движения в его идеальном исполнении. Пока спортсмен не сможет этого сделать, дальше, если соблюдать правила идеомоторики, двигаться нельзя.

Четвертый этап — проверка соответствия длительности представляемого движения реальному выполнению (по секундомеру). Как правило, мысленное представление движения происходит на первых порах значительно быстрее, чем реальное. Но необходимо добиться, чтобы мысленный образ движения совпадал по времени с его реальным выполнением. В зависимости от сложности движения можно допустить небольшое различие, например, в плюс — минус 2–3 секунды в синхронном плавании или в прыжках на лыжах с трамплина. А вот в спринтерском беге мысленное время должно точно, до десятых секунды, совпадать с реальным. Лишь после того, как будет достигнута необходимая степень синхронности между мысленным образом движения и его реальным выполнением, можно идти дальше.

Пятый этап — перевод мысленного образа в мышцы при помощи имитации. На первых порах делать это полагается очень медленно и аккуратно, мысленно подключая только те мышечные группы, которые должны выполнить данное движение. Желательно, чтобы при этом возникали незначительные, самые начальные движения в соответствующих мышцах, что будет свидетельствовать о налаживании нужных связей между мозгом и мышцами.

Как только процедура «перевода мыслей в мышцы» начнет проходить успешно в замедленном темпе, ее следует несколько ускорить. И так, постепенно прибавляя в скорости, добиться, чтобы перевод мысленного образа движения в реальное совпал по

⁸⁰ Журавлев Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена: метод. пособием. 2009. С. 75-78.

времени с тем, которое требуется на самом деле. Если же при ускорении спортсмен потеряет точность выполнения этой процедуры, нужно вернуться к прежнему, более медленному темпу и снова начать постепенно прибавлять в скорости.

После освоения пятого этапа появляется очень приятное чувство слитности мысленного образа с исполняющими мышцами, чувство хорошей подчиненности, «послушности» мышц мыслям. На первый взгляд может показаться, что занятие «пятым этапом» — дело долгое и нудное. Но если выполнять все правильно, у спортсменов появляется неподдельный интерес к таким тренировкам, что само по себе очень важно, так как приучает к весьма осознаваемому совершенствованию своей спортивной техники. Что же касается времени, необходимого для проведения подобных тренировок, то на каждое занятие требуется не более 3–6 минут.

Шестой этап — формирование цепи идущих друг за другом отдельных движений, образующих то или иное единое действие и выделение «опорного элемента» (основного движения), точное выполнение которого обеспечивает успех в осуществлении всей комбинации. В прыжках в воду это может быть «отталкивание от снаряда» или «вход в крутку» и т. п., в синхронном плавании — сохранение строго вертикального туловища при определенных видах вращений и т. д. Как правило, в любой комбинации движений должны быть один-два опорных элемента и очень редко более двух, например, в прыжках на лыжах с трамплина или в стрельбе из лука.

Седьмой этап — название «опорного элемента». Правильно подобранные слова, мгновенно промышляемые в момент выполнения опорного элемента (или непосредственно перед ним), помогают исполнить все действие предельно точно. Подбирая слова, правильнее ориентироваться на особенности речи самих спортсменов. Например, стрелку из пистолета было удобно один из опорных элементов назвать так: «стопы распластаны по полу». Тренеру не понравилась эта формулировка, но когда он попытался навязать свою («стою очень прочно и неподвижно»), у стрелка такие слова не стали вызывать нужного ему физического самочувствия, и он оставил собственный вариант, который действительно помог улучшить стрельбу. Конечно, иногда надо помочь спортсмену и приучить его использовать формулировки, предлагаемые тренером, но все же лучше ориентироваться на особенности лексики самого спортсмена.

2.9. Психорегулирующая тренировка А. В. Алексеева

Автором психорегулирующей тренировки (ПРТ) является А. В. Алексеев. Психорегулирующая тренировка состоит из успокаивающей и мобилизующей частей. Успокаивающая часть ПРТ — вариант аутогенной тренировки, особенность которой состоит в том, что в аутогенетическое погружение — особое состояние сниженного уровня бодрствования, напоминающее глубокую приятную дремоту. Мобилизующая часть тренировки обеспечивает приведение функций организма в состояние наивысшей готовности спортсмена к деятельности.⁸¹

Для проведения занятий психорегулирующей тренировки требуется 10–20 минут ежедневно или 2-3 раза в день. Сама тренировка может проходить как индивидуально, так и под руководством специалиста. Конечно же, на первых порах, когда происходит разучивание тех действий, которые необходимо выполнять, процедуру лучше выполнять под присмотром специалиста.

Начинается тренировка с успокаивающей части. Перед началом занятий надо выбрать тихое место, принять удобное положение, закрыть глаза, дышать неглубоко диафрагмой (животом). В таком положении следует проговаривать про себя предложенные ниже формулы, стараясь выполнить или мысленно представить то, о чем вы говорите.

⁸¹ Алексеев А.В. Себя преодолеть. М.: ФиС, 1985. 192 с.

Успокаивающая часть психорегулирующей тренировки

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Внимание на моем лице.
3. Мое лицо спокойно.
4. Губы и зубы разжаты.
5. Расслабляются мышцы лба... глаз... щек...
6. Расслабляются мышцы затылка... и шеи...
7. Лицо начинает теплеть.
8. Теплеют затылок и шея.
9. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное... неподвижное...
10. Мое внимание переходит на руки.
11. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
12. Мои пальцы и кисти расслабляются и теплеют.
13. Мои предплечья и локти расслабляются и теплеют.
14. Мои плечи и лопатки расслабляются и теплеют.
15. Руки полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
16. Все внимание на моих теплых пальцах.
17. Все внимание переходит на лицо.
18. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное... неподвижное...
19. Мое внимание переходит на ноги.
20. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
21. Мои подошвы и голеностопы расслабляются и теплеют.
22. Мои голени и колени расслабляются и теплеют.
23. Мои бедра и таз расслабляются и теплеют.
24. Мои ноги... полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
25. Все внимание на теплых голеностопах.
26. Все внимание переходит на лицо.
27. Лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное... неподвижное...
28. Все внимание переходит на туловище.
29. Мое туловище полностью расслаблено и теплое.
30. Все внимание на груди.
31. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое...
32. Все внимание на сердце.
33. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо...
34. Оно отдыхает...
35. Весь мой организм отдыхает.
36. Все внимание на лице.
37. Мое лицо полностью расслаблено... теплое... спокойное-неподвижное...
38. Я отдыхаю...
39. Я отдохнул (ла) и успокоился (лась). Или: я отдохнул (ла) и набрался(лась) сил.
40. Самочувствие хорошее. Или: самочувствие отличное!

Впоследствии в процессе занятий можно постепенно сокращать количество формул до семи — на них уходит в среднем 3 минуты.

1. Я расслабляюсь и успокаиваюсь.
2. Мое лицо, мои руки и ноги полностью расслаблены... теплые... неподвижные...
3. Все мое туловище полностью расслаблено и теплое.
4. Мое дыхание спокойное... свободное... легкое...
5. Мое сердце бьется спокойно... ровно... хорошо...
6. Я отдохнул (ла) и успокоился(лась). Или: я отдохнул(ла) и набрался(лась) сил.
7. Самочувствие хорошее. Или: самочувствие отличное!

Мобилизационная часть ПРТ

1. Возникает чувство мелкого озноба.
2. Состояние как после прохладного душа.
3. Из всех мышц уходит чувство тяжести и расслабленности.

4. В мышцах начинается мелкая дрожь.
5. Озноб усиливается.
6. Холодеют голова и затылок.
7. По телу побежали мурашки.
8. Кожа становится гусиной.
9. Холодеют ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое, учащенное,
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
12. Озноб еще сильнее.
13. Все мышцы легкие, упругие, сильные.
14. Я все бодрее и бодрее.
15. Открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, предельно сосредоточенно.
17. Я приятно возбужден.
18. Я полон энергии.
19. Я как сжатая пружина.
20. Я полностью мобилизован.
21. Я готов действовать.

2.10. Механизмы биологической обратной связи (БОС)



Фото оборудования и кабинета для осуществления процедуры биологически обратной связи (БОС)⁸³

Методы биологической обратной связи (от греч. *bio* жизнь + *logos* учение) – это процедуры, которые позволяют с минимальной временной задержкой информировать человека о состоянии его телесных функций, за счет чего возникает возможность их сознательной регуляции.⁸²

Основой для создания метода БОС послужили исследования механизмов регуляции физиологических и развития патологических процессов, а также результаты прикладного изучения рациональной активации адаптивных систем мозга здорового и больного человека И. М. Сеченова и И. П. Павлова.

В основе механизма биологической обратной связи лежит зависимость между вегетативными и психическими функциями. В ситуации прохождения процедуры, клиент через датчик, получает информацию даже о незначительных изменениях каких-либо физиологических показателей, связанных с эмоциональным состоянием, и изменяет его в заданном направлении, что позволяет ему развить навыки саморегуляции.⁸⁴

Методы БОС применяются в неклинической и клинической сферах. **Неклиническая сфера** применения связана с использованием БОС-технологий для снятия стрессов, повышения эффективности и работоспособности спортсмена, а также для развития навыков эффективного расслабления и саморегуляции в стрессовых ситуациях. **Клиническая сфера** связана с терапевтическими воздействиями многих хронических заболеваний.

Развитие компьютерных технологий позволило исследователям разработать индивидуальное устройство для релаксационной терапии БОС-ИП. Оно предназначено

⁸² Механизмы Биологической Обратной связи (БОС). URL: http://galactic.org.ua/Prostranstv/p_neiro-pcix-94.htm

⁸³ Биологически обратная связь (БОС). URL: <http://www.veinclinic.ru/treatmentpat/bos/>

⁸⁴ Биологическая обратная связь. URL: http://therapeutic.ru/relaxation/pages/id_116

для обеспечения биологической обратной связи по электрическому сопротивлению кожи. Главным достоинством устройства БОС-ИП является то, что аппарат позволяет продемонстрировать испытуемому его собственные успехи, легко менять стратегий регуляции.

Занятия могут проводиться в индивидуальной и группой формах. Перед началом занятий со спортсменами проводится беседа, где им объясняют назначение этого метода. Занятия проводятся в положении сидя. Длительность занятий не должна превышать - 20-25 минут, после чего пациентам предлагают сделать глубокий вдох, выдох, и открыть глаза. В конце занятия проводится опрос о самочувствии клиентов.

Частота групповых занятий при обучении методике - 2-5 раз в неделю. Общий курс обучения составляет 10-15 занятий. Специалисты рекомендуют сочетать БОС с аутотренингом.

Литература

1. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 312 с.
3. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. - 2-е изд., стереот. - М. : Советский спорт, 2010. - 159 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.- 352с.
5. Певнева, А.Н. Психические состояния личности: практическое руководство / А.Н. Певнева. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2011. – 48 с.
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.
7. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. вузов / В. Н. Смоленцева. – 2-е изд. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.
8. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
9. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2007. – 128 с.

Вопросы по теме

1. Дайте определение понятию «психорегуляция»
2. Какие типы функциональных систем выделял П. К. Анохин?
3. Раскройте основные положения теории функциональных систем П. К. Анохина.
4. Охарактеризуйте механизм возникновения торможения, а также стадии регуляции следующие за ним.
5. Какие две группы методов Вы знаете? Охарактеризуйте их.
6. В чем положительный эффект выполнения дыхательных упражнений при соревновательном стрессе? Расскажите методику применения дыхательных упражнений.
7. Эффективна ли техника нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона? Расскажите методику применения этой техники.
8. В чем отличие метода саморегуляции Л. Персиваля от других методик?
9. Расскажите методику применения упражнений на мышечное расслабление Л. В. Федорова.

10. Охарактеризуйте метод визуализации и обоснуйте, насколько он эффективен в психологической подготовке спортсменов.
11. Объясните в чем суть метода десенсибилизация психотравм с помощью движения глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро.
12. Объясните, в каких случаях следует использовать метод аутогенной тренировки. Каковы функциональные возможности этого метода? Какова методика его применения?
13. В чем суть идеомоторной тренировки А. В. Алексеева. Каковы этапы проведения этой тренировки?
14. Охарактеризуйте основные этапы психорегулирующей тренировки А. В. Алексеева. Какова специфика проведения психорегулирующей тренировки?
15. Каковы механизмы биологической обратной связи (БОС)? Расскажите о возможностях применения БОС.

РАЗДЕЛ 2. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 4. Общие подходы к обучению спортсменов психорегуляции на этапах многолетней подготовки

1. Общие подходы к обучению спортсменов психорегуляции
2. Обучение навыкам психорегуляции спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Общие подходы к обучению спортсменов психорегуляции

Психическая регуляция своего состояния является очень значимой для спортсменов, о чем свидетельствуют прикладные исследования в области психологии спорта. По данным А.В. Алексеева (2005),⁸⁵ начиная с Олимпиады в Хельсинки в 1952 году, растет значимость психологической готовности и владения навыками саморегуляции спортсменов. В исследованиях А. В. Алексеева показано, что количество спортсменов участвовавших в соревнованиях и при этом испытывающих психологические проблемы неуклонно растет. К примеру, в 1952 году во время Олимпиады в Хельсинки таких спортсменов было 8, 4%, в 1960 году в Риме - 14, 8%, в 1968 году в Мехико - 30%, в 1992 в Барселоне - 47%, в 2004 году в Афинах - 60%.⁸⁶

Приведенные статистические данные свидетельствуют о необходимости целенаправленного формирования навыков саморегуляции спортсменов, так как сформированные навыки психической саморегуляции способствуют оптимизации предстартового боевого состояния, активных факторов в тренировочной и соревновательной деятельности, а также повышению результативности спортсмена.

В стиле саморегуляции деятельности сосредоточены характерные для субъекта способы организации и управления, моделирования, программирования, оценивания и коррекции произвольной активности.

В ходе многолетних исследований В. И. Моросановой были выделены типы стилей саморегуляции.⁸⁷

⁸⁵ Алексеев А.В. Психическая готовность. М., 2005.

⁸⁶ Там же.

⁸⁷ Моросанова, В.И. Опросник "Стиль саморегуляции поведения" / В.И. Моросанова [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2004. – № 2. – Режим доступа: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2946>

<p>Гармоничный стиль саморегуляции</p>	<ul style="list-style-type: none"> • в его структуру входят высокоразвитые и взаимосвязанные стилевые особенности регуляторики, которые являются существенной предпосылкой высоких достижений; • общий же низкий уровень, слабая сформированность основных процессов саморегуляции является препятствием для высоких достижений в самых разных видах деятельности.
<p>Акцентуированный стиль саморегуляции</p>	<ul style="list-style-type: none"> • имеет наибольшую распространенность, а специфика данного стиля определяется развитостью стилеобразующих регуляторно-личностных свойств (самостоятельностью, гибкостью, надежностью и др.); • наличие выраженной индивидуальной особенности в саморегуляции и несовпадение ее с регуляторной спецификой деятельности, определяет успешность деятельности, которая будет зависеть от стремления субъекта сформировать такой стиль саморегуляции, который компенсирует недостаточную развитость отдельных регуляторных процессов другими высокоразвитыми процессами.

Степень сформированности гармоничного стиля саморегуляции, является значимым показателем успешности деятельности, в нашем случае спортивной. Кроме того, знание особенностей индивидуального профиля саморегуляции дает особо ценную информацию для решения задач подготовки спортсмена.

Обучение спортсменов психорегуляции должно осуществляться в соответствии со следующими подходами:⁸⁸

<p>- квалификационным - учитывается спортивная квалификация спортсменов;</p>
<p>- специфическим - обучение строится в соответствии с основными специфическими характеристиками специализации;</p>
<p>- соревновательным - обучение строится с учетом связи со значимостью психорегуляции в соревновательной деятельности спортсмена;</p>
<p>- информационно-интеллектуальным - начальное обучение предусматривает получение спортсменами необходимых знаний о психорегуляции, ее значении и возможностях;</p>
<p>- деятельностным - процесс обучения строится согласно теории деятельности, в структуре которой составными компонентами являются мотивы, цели, действия, результат;</p>
<p>- возрастным - учитываются возрастные психологические особенности личности (пластичность нервной системы, уровень развития психических функций);</p>

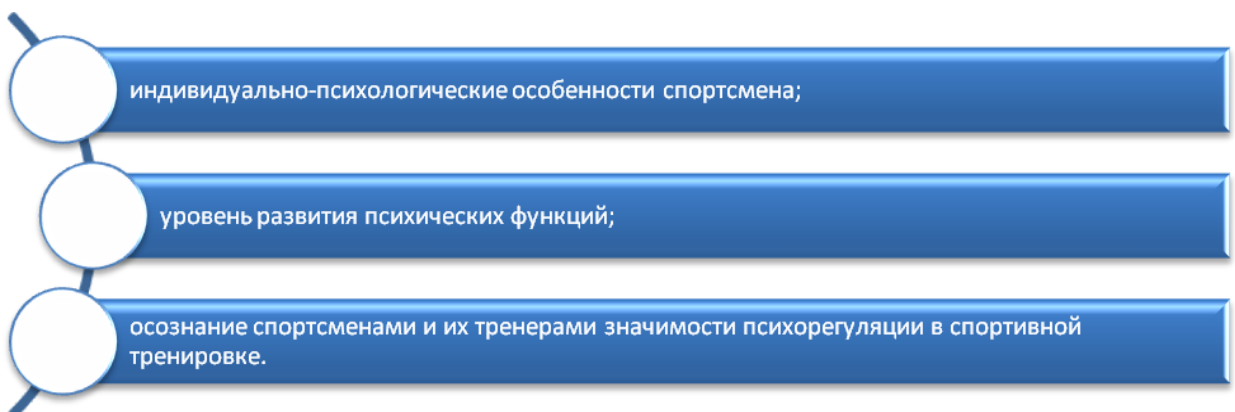
Многолетние исследования В. Н. Смоленцевой позволили ей установить некоторые **закономерности**, обуславливающие проявление и формирование способности к психорегуляции:⁸⁹

⁸⁸ Смоленцева В.Н. Концептуальные основы развития и совершенствования умений психорегуляции у спортсменов в процессе многолетней подготовки. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2005N10/p31-32.htm> .

⁸⁹ Психология физической культуры и спорта: учеб. для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. Омск: СибГУФК, 2007. 270 с.



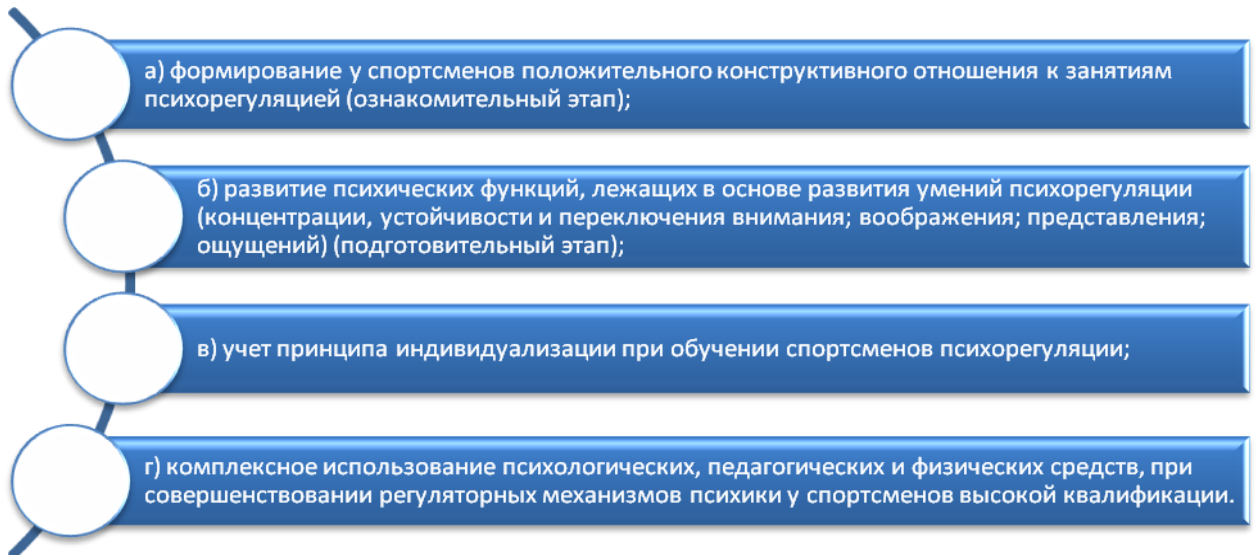
На развитие способности к психорегуляции в процессе многолетней спортивной тренировки влияют следующие факторы:⁹⁰



Для формирования умений психорегуляции у спортсменов, при целенаправленном их обучении, **необходимыми являются следующие условия:**⁹¹

⁹⁰ Психология физической культуры и спорта...

⁹¹ Там же.



Упомянутые выше закономерности, факторы и условия формирования и проявления способности к психорегуляции у спортсменов, определяют содержательную часть обучения их навыкам психорегуляции с применением средств **базовой, индивидуально-специализированной и комплексной его частей**,⁹² в соответствии с этапом освоения психологической структуры спортивной деятельности.

Базовая часть обучения - основная для последующего овладения средствами и приемами психорегуляции. Ее содержание составляют упражнения, направленные на развитие и совершенствование психических функций (внимания, воображения, представления, ощущений), необходимых для овладения приемами психорегуляции. Базовая часть обучения психорегуляции включает развитие психических функций у спортсменов без учета вида спорта и внедряется в тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации.

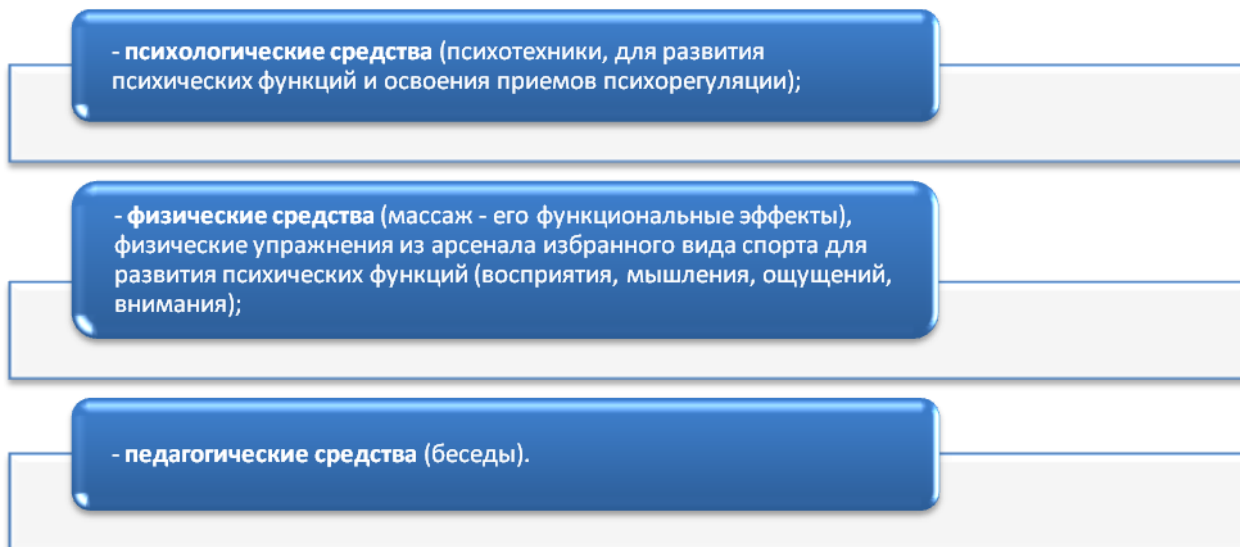
Индивидуально-специализированная часть обучения психорегуляции направлена на совершенствование регуляторных механизмов психики, обучать спортсменов необходимо по индивидуальным вариантам, с учетом психологической характеристики вида спорта и особенностей их состояния и поведения на соревнованиях. Данная часть обучения психорегуляции используется (в совокупности с базовой частью) в работе со спортсменами на этапах углубленной спортивной специализации и спортивного совершенствования.

Комплексная часть обучения психорегуляции учитывает следующее: сформировавшиеся у спортсменов в течение продолжительных занятий спортом возможные негативные стереотипные поведенческие реакции на определенные раздражители; квалификацию, вид спорта и возрастные особенности. Комплексная часть служит дополнением к базовой и индивидуально - специализированной частям обучения психорегуляции на этапе спортивного совершенствования.

При обучении спортсменов психорегуляции используются следующие **средства**:⁹³

⁹² Смоленцева В.Н. Концептуальные основы развития...

⁹³ Смоленцева В.Н. Концептуальные основы развития...



При дозировке использования средств учитывается исходный уровень развиваемых функций и эффективность овладения навыками саморегуляции, который необходимо обязательно диагностировать.

2.Методика развития навыков психорегуляции спортсменов на этапах многолетней подготовки

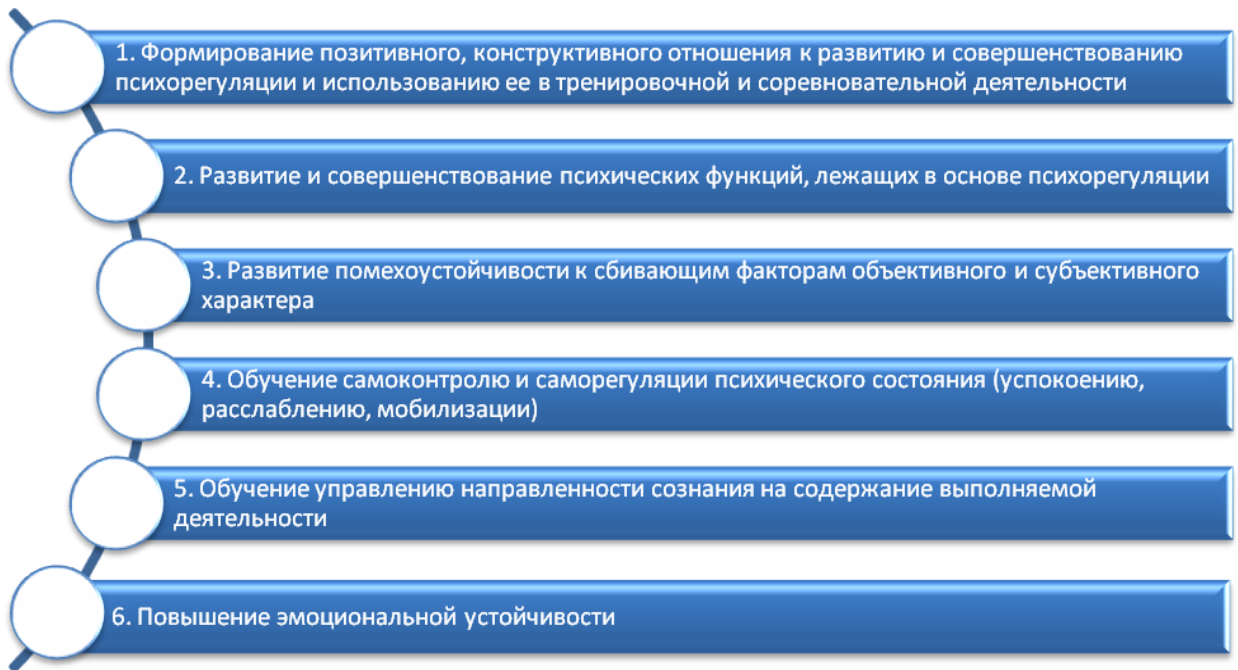
В спортивной науке накоплен большой опыт по разработке и внедрению средств психорегуляции в процесс подготовки спортсменов. Тем не менее, описанные исследователями методы психорегуляции сами по себе не способны сформировать у спортсменов навыки саморегуляции. Многие тренеры и спортсмены не знают о существовании и эффективности большой группы методов психорегуляции. Именно поэтому необходима просветительская работа с тренерами и спортсменами, а также необходимы простые и надежные методики обучения спортсменов этим навыкам.

Конечно, у каждого спортсмена на протяжении спортивной карьеры, путем проб и ошибок формируется свои специфические навыки психорегуляции. Однако они являются примитивными и недостаточными. Овладение навыками психорегуляции с помощью методической литературы, так же не может быть полноценным, так как спортсмены не знают тонкостей освоения и применения этих методов. В связи с этим именно специалист должен развить у спортсменов способность к психорегуляции, для этого необходима продолжительная специальная тренировка. Следует заметить, что обучение спортсменов навыкам саморегуляции и самоконтроля целесообразно осуществлять с этапа начальной подготовки.⁹⁴

Обобщенный опыт исследователей, а также многолетний опыт собственных исследований, позволил В. Н. Смоленцевой сформулировать следующие **направления развития навыков саморегуляции:**⁹⁵

⁹⁴ Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Идеомоторная тренировка как основа формирования состояния боевой готовности спортсмена-единоборца. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2009N2/p29-36.htm>

⁹⁵ Смоленцева В.Н. Концептуальные основы развития...

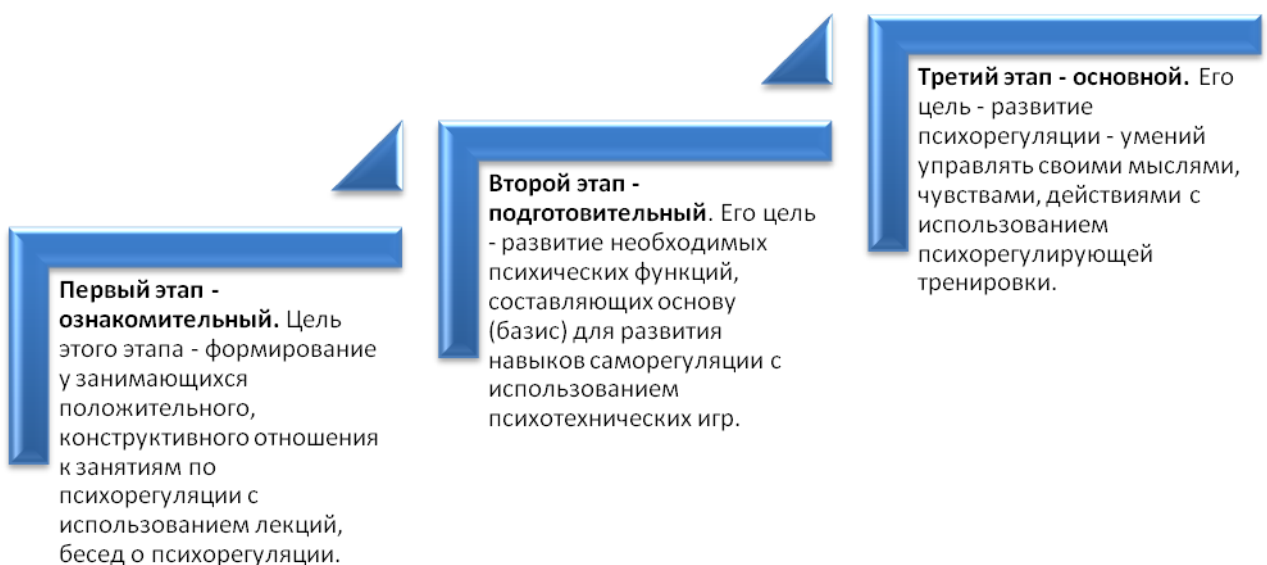


В спортивной практике сложилось устойчивое представление о этапах многолетней подготовки спортсмена, на каждом из которых следует развивать навыки психорегуляции:

- этап начальной спортивной специализации;
- этап углубленной спортивной специализации;
- этап спортивного совершенствования.

На этапе начальной спортивной специализации происходит развитие психических функций, то есть формируется функциональная база, которая будет основой для развития навыков психорегуляции на следующих этапах подготовки в спорте.

В развитии психорегуляции у юных спортсменов В. Н. Смоленцева выделяет **три этапа**.⁹⁶



⁹⁶ Смоленцева В.Н. Концептуальные основы развития....

Ознакомительный этап предполагает формирование мотивации освоения методами психорегуляции.

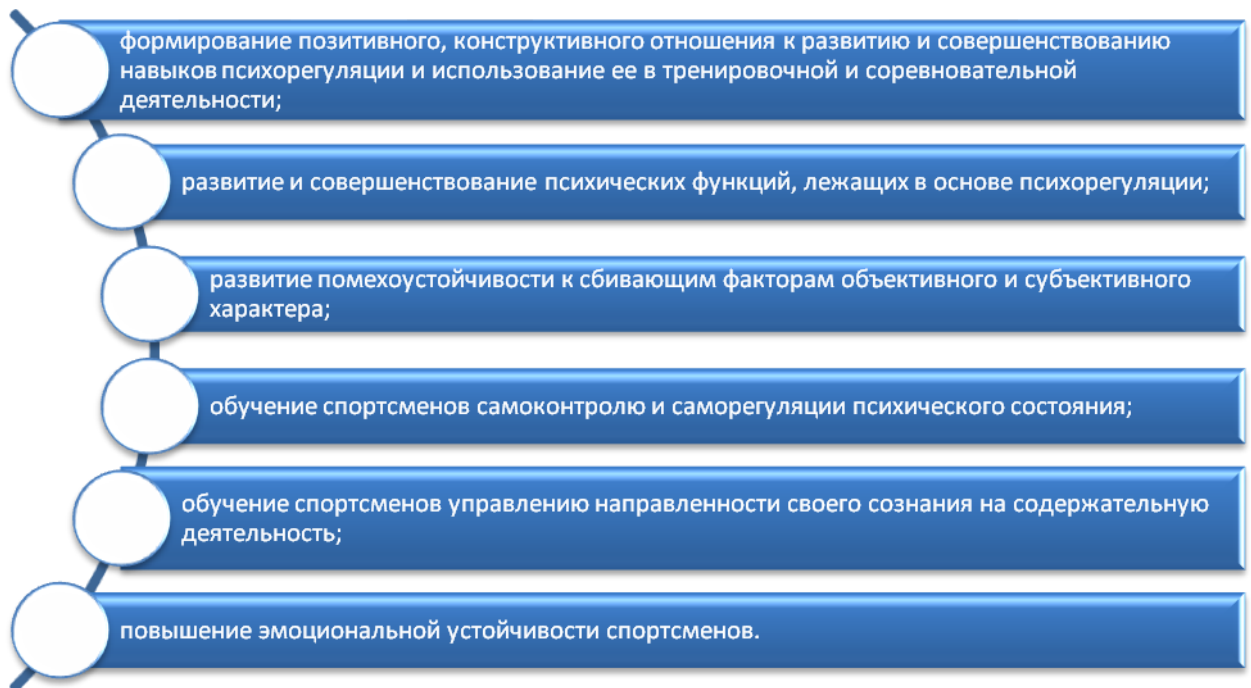
Подготовительный этап призван развивать и совершенствовать психические функции, определяющие развитие навыков психорегуляции. К ним относятся:

- концентрация, устойчивость, распределение и переключение внимания;
- мысленные представления;
- воображение;
- воспроизведение и дифференцирование мышечных усилий.

Для развития этих функций А. М. Рябков и В. Н. Смоленцева рекомендуют психотехнические игры.⁹⁷

Задачей третьего этапа является развитие умений управлять своим состоянием с использованием психорегулирующей тренировки (ПРТ). Так как данная методика представляет собой базовую часть психорегуляции, то овладение ей желательно всеми спортсменами независимо от вида спорта.

На этапе углубленной спортивной специализации осуществляется развитие специальной части психорегуляции применительно к конкретному виду спорта. А. М. Рябков и В. Н. Смоленцева разработали методику развития навыков психорегуляции для волейболистов.⁹⁸ Основными направлениями в развитии навыков психорегуляции волейболистов являются следующие:



Для **этапа спортивного совершенствования** В. Н. Смоленцевой была разработана методика совершенствования навыков психической саморегуляции на примере плавания.⁹⁹ Согласно положениям данной методики совершенствование навыков саморегуляции осуществляется в два этапа.

⁹⁷ Рябков А.М., Смоленцева В.Н., Бабушкин Г.Д. Методика развития психорегуляции у юных волейболистов // Психология и педагогика в Сибири. 2000. № 1. С. 40-51.

⁹⁸ Рябков А.М., Смоленцева В.Н., Бабушкин Г.Д. Указ. соч.

⁹⁹ Смоленцева В.Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2004N2/p41-45.htm>

На **первом** (подготовительном) **этап** происходит развитие психических функций, которые обеспечивают формирование навыков психорегуляции через активное использование психотехнических игр.

Основной задачей **второго** (основного) **этапа**, является совершенствование навыков управления своим психическим состоянием посредством второсигнального воздействия. В связи с этим, на данном этапе совершенствования навыков саморегуляции, активно должны применяться физические (массаж) и психологические (психорегулирующая тренировка) методы.

Осуществленные на протяжении многих лет В. Н. Смоленцевой исследования, позволили ей сформулировать технологию разработки методик развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапах многолетней подготовки в спорте с учетом специфики конкретного вида спорта. При разработке программ развития навыков психорегуляции следует учитывать следующие положения:¹⁰⁰



Таким образом, организация целенаправленного формирования навыков саморегуляции предполагает знание общих закономерностей, направлений, факторов и условий обучения спортсменов психорегуляции.

¹⁰⁰ Смоленцева В.Н. Развитие навыков психорегуляции ...

Литература

1. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.
1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 312 с.
2. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. - 2-е изд., стереот. - М. : Советский спорт, 2010. - 159 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.- 352с.
4. Певнева, А.Н. Психические состояния личности: практическое руководство / А.Н. Певнева. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2011. – 48 с.
5. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.
6. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. вузов / В. Н. Смоленцева. – 2-е изд. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.
7. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.

Вопросы по теме

1. Каковы основные цели психорегуляции, как части психологической подготовки спортсменов?
2. Расскажите, в соответствии, с какими подходами, должно осуществляться обучение спортсменов психорегуляции.
3. Назовите закономерности, обуславливающие проявление и формирование способности к психорегуляции.
4. Какие факторы влияют на развитие способности к психорегуляции?
5. Какие условия являются необходимыми для формирования умений психорегуляции у спортсменов?
6. Назовите и раскройте содержание частей целенаправленного обучения психорегуляции.
7. Какие средства используются при обучении спортсмена психорегуляции?
8. Каковы основные направления развития навыков саморегуляции по В. Н. Смоленцевой?
9. Охарактеризуйте специфику развития навыков саморегуляции спортсменов на этапах многолетней подготовке по В. Н. Смоленцевой.
10. Какие положения технологии В. Н. Смоленцевой необходимо учитывать при разработке методик развития навыков психорегуляции для конкретного вида спорта и этапа многолетней подготовки?

Тема 5. Диагностика психических состояний и навыков саморегуляции спортсменов

1. Методические особенности организации диагностики психических состояний
2. Классификация и характеристика методов диагностики психических состояний человека

1. Методические особенности организации диагностики психических состояний

Диагностика психических состояний человека проводится с целью получения субъективных и объективных данных, что позволит прогнозировать успешность выступления спортсменов. Организуя процедуру диагностики, исследователь должен понимать необходимость **комплексного и системного подхода** в исследовании психических состояний. На основании указанных нами подходов диагност определяет оптимальное количество методик и показателей, которые будут подвергнуты диагностике. Методик не должно быть много, так как это неминуемо приведет к дублированию изучаемых показателей. Однако использование для диагностики одной методики тоже не допустимо. Оптимально использование четырех или пяти методик. Подбирая методики, следует точно знать, какими критериями и показателями определяется диагностируемое состояние. Выбранные показатели должны наиболее полно отражать изучаемое состояние. Кроме того, набор этих показателей должен быть ограничен необходимым минимумом.

Следующим важным условием организации диагностики является наличие в арсенале исследователя методик имеющих профессиональную специализацию. Они должны соответствовать специфике деятельности, а также содержать оптимальное количество субъективных симптомов состояний и их проявлений.

Еще одним важным условием, на которое следует обратить внимание при организации диагностики - соотношение **физиологических и психологических методов**. Не отрицая значимости физиологических методов в исследовании психических состояний, А.О. Прохоров обращает внимание на то, что применение в диагностике физиологических методов не позволяет качественно интерпретировать психические состояния. Например, «негодование» и «воодушевление», имеют одинаковые физиологические характеристики, хотя это – разные состояния.¹⁰¹ Поскольку психологические методы диагностики психических состояний, являются субъективными, то часто к ним относятся как к второстепенным методам. Однако с этим согласиться нельзя. Субъективные данные, которыми снабжает нас обследуемый, содержат обширный материал о разнообразных состояниях человека, что определяет целостную характеристику изучаемого состояния. Баланс между физиологическими и психологическими методами зависит «...от концепции и представлений исследователя, а также от планируемых экспериментов. Например, мера применения психологических методов в исследовании функциональных состояний будет отличаться от использования этих методик в исследовании психических состояний личности, где вес субъективных факторов неизмеримо выше».¹⁰²

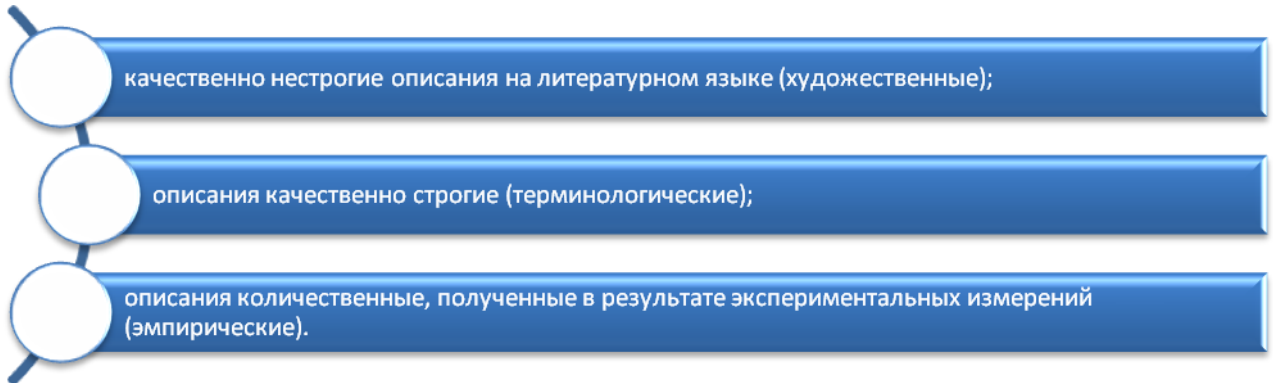
Таким образом, при выборе методического аппарата необходимы комплексный и системный подходы в исследовании психических состояний. Различные методики субъективной оценки состояний должны иметь профессиональную специализацию, т.е. отражать специфические особенности деятельности, а также содержать оптимальное количество субъективных симптомов состояний и их проявлений. Кроме того, методы изучения состояний зависят от концепции и представлений исследователя о структуре состояний и др.

¹⁰¹ Прохоров А.О. Методики диагностики и измерений психических состояний личности / А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, 2004. – 176 с.

¹⁰² Певнева А.Н. Психические состояния личности: практ. руководство / А.Н. Певнева. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – С. 33.

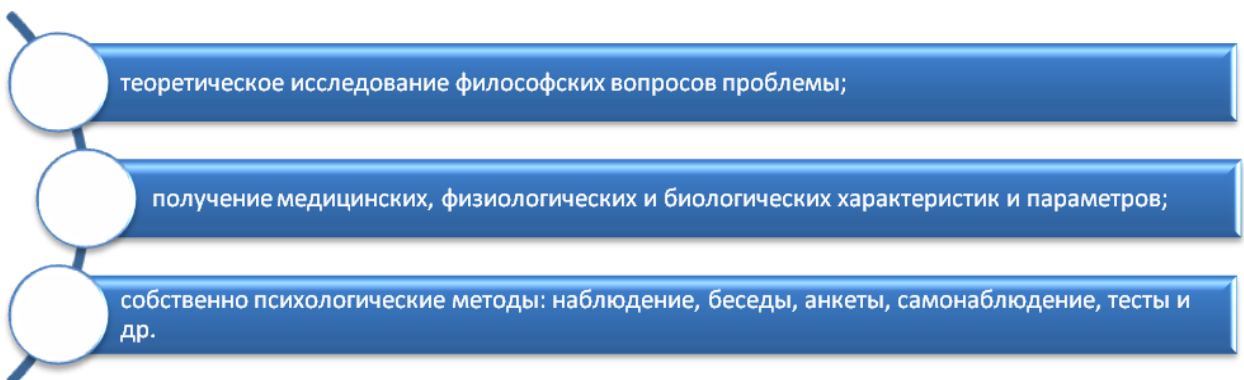
2.Классификация и характеристика методов диагностики психических состояний человека

Выбор методов диагностики, как правило, зависит от концепции автора, и, соответственно, от специфики описания психических состояний. В.А. Ганзен и В.Н. Юрченко, осуществив анализ методов изучения психических состояний, выделили три основные формы их описания:¹⁰³



Выделенные В.А. Ганзеном и В.Н. Юрченко три вида описаний, призваны дополнить друг друга, создавая целостный образ психического состояния человека.

Ю.Е. Сосновикова выделяет три большие группы методов изучения психических состояний:¹⁰⁴



По мнению А.Б. Леоновой широко известные методики диагностики при изучении функциональных состояний малопригодны, так как в них не учитывается постоянная смена состояний, которые возникают в определенный период времени.¹⁰⁵ В.П. Зинченко проанализировав методы диагностики психических состояний, пришел к выводу, что субъективный материал, полученный в ходе обследования, представляет собой вполне полновесные данные, пригодные для детального анализа состояний.¹⁰⁶

Схожего мнения придерживается и А. О. Прохоров. Он отмечает, что «...несколько не сомневаясь и не отрицая значимость объективных методов исследования психических состояний, в диагностике психических состояний личности субъективные методики

¹⁰³ Ганзен В.А. Системное описание психических состояний, возникающих в процессе восприятия информации/В. А. Ганзен, В. Н. Юрьев // Вестник ЛГУ. – Сер. 6. – 1987. – Вып.1. – №6. – С. 50–60.

¹⁰⁴ Сосновикова, Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика / Ю.Е. Сосновикова. Горький, 1975. – 118 с.

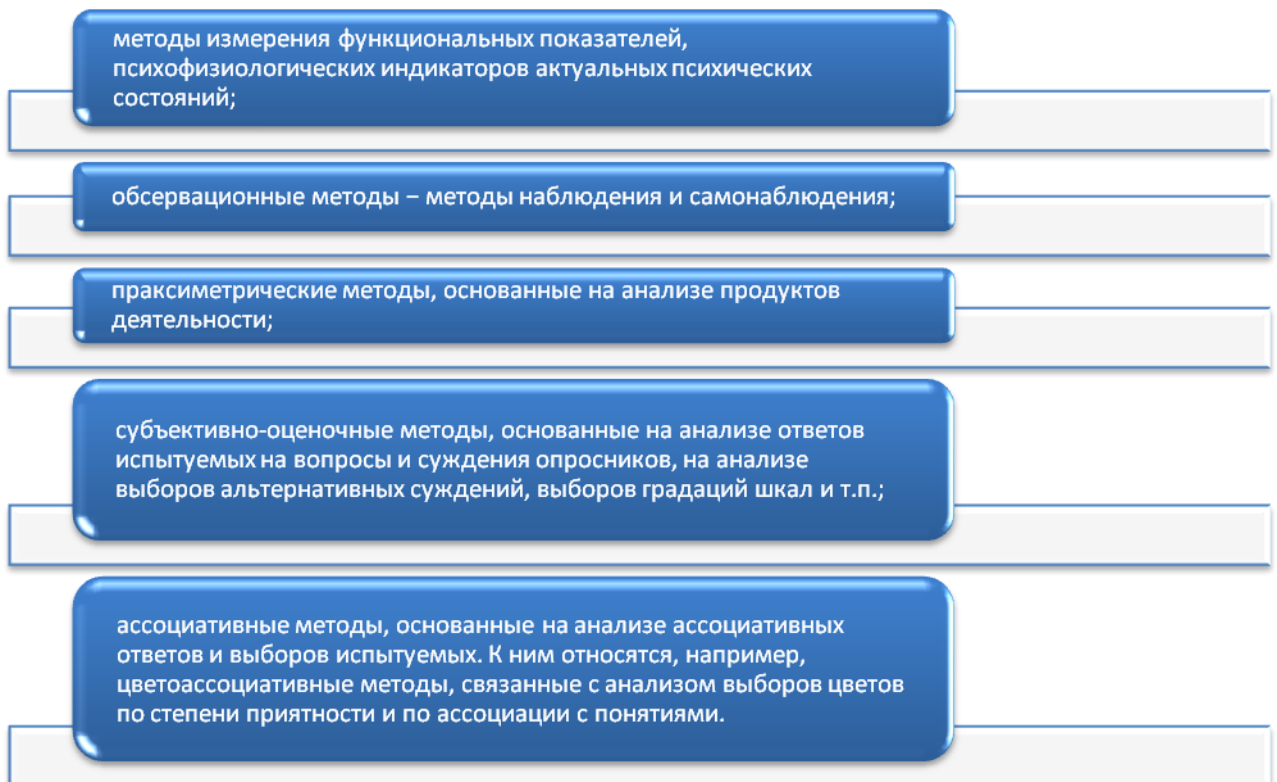
¹⁰⁵ Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека/А. Б. Леонова. – М., 1984. – 200 с.

¹⁰⁶ Зинченко В.П. Проблема объективного метода в психологии // Вопросы философии. – 1977. – №7. – С 109 – 125.

занимают первостепенное значение. Это обусловлено тем, что они обращены к сознанию и самосознанию субъекта, внутреннему опыту и рефлексии».¹⁰⁷

Поскольку при одних и тех же физиологических показателях психологическая характеристика состояний может быть различной, то физиологические (объективные) методы не дают возможность интерпретировать психические состояния. Например, стресс может быть вызван как огорчением, так и бурной радостью. Эти состояния имеют одинаковые физиологические характеристики, но в то же время это разные психические состояния. Именно поэтому организаторы исследования психических состояний используют физиологические показатели в основном как дополнительные. Таким образом, при изучении психических состояний должны применяться в первую очередь субъективные методы исследования, хотя не следует и обходить вниманием объективные методы.

Исходя из выше сказанного, нам представляется интересной классификация групп методов диагностики психических состояний Л. В. Куликова. К основным группам методов он относит:¹⁰⁸



Каждой группе методов присущи свои преимущества и изъяны. Рассмотрим их.

Методы измерения функциональных показателей, психофизиологических индикаторов актуальных психических состояний, позволяют получить объективные данные. Однако методы данной группы:¹⁰⁹

- дают излишне обширную информацию об активации, о мере психического напряжения и других сдвигах в организме;
- чувствительны к побочным явлениям, что ведет к возникновению артефактов и делает практически невозможным их использование в реальных жизненных ситуациях или при изучении динамического взаимодействия индивидуума и среды;

¹⁰⁷ Прохоров А. О. Психические состояния и их проявление в учебной деятельности. Казань, 1991. –С.39.

¹⁰⁸ Куликов, Л.В. Психология настроения / Л.В. Куликов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997. -228 с.

¹⁰⁹ Куликов Л.В. Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению. СПб., 1995.

- ограничивают одновременное обследование нескольких лиц;
- требуют много времени для обработки данных и высокой квалификации диагноста (особенно трудны в тех случаях, когда необходимо провести длительное наблюдение за несколькими обследуемыми на протяжении большого отрезка времени).

Обсервационные методы предполагают организацию формального или неформального наблюдения через регистрацию тех событий или явлений, то есть того, что наблюдается. Наблюдение является первым научным методом. Однако этот метод не соответствует критерию объективности. Исследователь, осуществляющий наблюдение опосредованно воспринимает и описывает психическое состояние обследуемого.

Праксиметрические методы предоставляют достаточно объективные и надежные данные. Тем не менее, многие важнейшие **параметры состояния не находят адекватного отражения в результатах деятельности**, объективность измерения многих параметров мала.

В **субъективно-оценочных методах** человек описывает свои переживания, чувства и т.п. Фиксируя и анализируя описание субъективного отношения к своему состоянию, своим качествам и т.д., исследователь получает представление о свойствах и качествах испытуемого. Недостатком этого метода является то, что обследуемый не может быть объективен. Описания, которые он дает, основаны на его личностных смыслах. Кроме того, испытуемые не всегда могут точно оценить свои состояния или бывают, не искренни. Однако преимуществом этого метода состоит в том, что он позволяет:

- исследовать внутреннюю картину состояния по многим аспектам;
- осуществлять раннюю диагностику изменений в протекании психических явлений, которые возникают в первую очередь в субъективных показателях;
- изучить широкий спектр ситуаций, доступных для обследования, как отдельного человека, так и целых групп;
- упростить обработку результатов обследования, которая дает однозначную интерпретацию на основе совмещения качественного и количественного анализа с использованием отработанных процедур обработки и анализа.

Разновидностью проективных методов **являются ассоциативные методы**. Они основаны на анализе ассоциативных ответов и выборов испытуемых. Некоторые ассоциативные методики позволяют осуществлять количественную оценку диагностируемых качеств.

Литература

1. Косякова О. О. К проблеме диагностики психических состояний личности [Электронный ресурс] / О. О. косякова. – Режим доступа: URL: <http://eprints.tversu.ru/636/2>
2. Певнева, А.Н. Психические состояния личности: практическое руководство / А.Н. Певнева; Мин-во образования РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – 48 с.
3. Прохоров, А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров. – М.: Изд-во ИП РАН, 2009. – 352 с.
4. Психология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. для физкультурных вузов / под ред. Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2007. – 270 с.
5. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. вузов / В. Н. Смоленцева. – 2-е изд. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.

Вопросы по теме

- 1.Какие методические особенности следует учитывать при организации диагностики психических состояний?
- 2.Какие группы методов диагностики психических состояний выделяет Л.В. Куликов?
- 3.Какими достоинствами и недостатками обладают методы измерения функциональных показателей, психофизиологических индикаторов актуальных психических состояний?
- 4.Опишите наблюдательные и проективные методы исследования психических состояний.
- 5.Дайте характеристику субъективно-оценочным и ассоциативным методам исследования психических состояний.
- 6.Объясните, почему ассоциативные методы по своим достоинствам и недостаткам близки к проективным?
- 7.Почему во многих случаях диагностика, опирающаяся на субъективные оценки, точнее, чем опирающаяся на экспертные. Почему? Ответ аргументируйте.

ГЛАВА 2. ЗАДАНИЯ И МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Эта глава предназначена студентам. В главе размещены материалы для организации самостоятельной работы студентов. В ней даны методические рекомендации по созданию и тематика электронных презентаций, схемоконспектов, конспектированию дополнительного материала, организации и проведению диагностического исследования, отбору и анализу научных статей, написанию реферата, составлению кроссвордов. В конце главы нами представлен список рекомендуемой литературы к курсу.

2.1. Методические рекомендации по созданию электронных презентаций

Проект-презентация предполагает самостоятельную деятельность учащихся: индивидуальную. У термина презентация два значения — широкое и узкое. В широком смысле слова **презентация** — это выступление, доклад, защита законченного или перспективного проекта, представление на обсуждение рабочего проекта, результатов внедрения и т.п. В узком смысле слова **презентации** — это электронные документы особого рода. Они отличаются комплексным мультимедийным содержанием и особыми возможностями управления воспроизведением (может быть автоматическим или интерактивным).¹¹⁰

Электронные презентации предназначены, как правило, для решения локальных педагогических задач. Написание презентации большая, кропотливая и полезная работа, так как приводит в порядок мысли, классифицирует материал, позволяет вскрыть «узкие» места. Написание электронных презентаций позволяет студенту значительно повысить информативность и эффективность самостоятельного усвоения учебного материала.

Наиболее распространенные прикладные программы для подготовки электронных презентаций, как **Corel Presentation 9** (пакет Corel's Office Suite for Linux), **Presentation** (пакет Star Office фирмы Star Division GmbH), **Microsoft PowerPoint** (пакет MSOffice)

Основные принципы разработки электронных презентаций¹¹¹

1. Оптимальный объем

Наблюдения показывают, что наиболее эффективен зрительный ряд объемом не более 15-20 слайдов. Зрительный ряд из большего числа слайдов вызывает утомление, отвлекает от сути изучаемых явлений.

В связи с этим встает проблема отбора материала для презентации. Не следует помещать изображения, относящиеся к понятиям, на раскрытие которых Вы не рассчитываете.¹¹² Не должно быть "лишних" слайдов, которые не сопровождаются пояснением. Необходимо исключить дублирующие слайды.

2. Доступность

Обязателен учет возрастных особенностей и уровня подготовки зрителей. Следует обеспечивать понимание смысла каждого слова, предложения, понятия, раскрывать их. В презентацию можно включать схемы, графики, черно-белые фотографии.

3. Научность

Яркие картинки не должны противоречить реальным фактам.

¹¹⁰Ефремов В.С. Методические рекомендации по созданию электронных презентаций. URL: <http://it-edu.narod.ru/ict.files/lec.3.3.doc>

¹¹¹Молева О.В. Принципы создания электронных презентаций в среде PowerPoint XP для аудиторных занятий по астрономии. URL: <http://www.astronet.ru/db/msg/1197730/25.html>

¹¹²Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: учеб. для студентов пед. вузов. М., 1999.

4. Разнообразие форм.

Это требование предполагает реализацию индивидуального подхода к студенту. Индивидуальный подход может обеспечиваться различными средствами наглядности.¹¹³ Разные люди в силу своих индивидуальных особенностей воспринимают наиболее хорошо информацию, представленную разными способами. Кто-то лучше воспринимает фотографии, кто-то схемы или таблицы и т. д.

5. Учет особенности восприятия информации с экрана

Известно, что глаз и мозг способны работать в двух режимах: в режиме быстрого панорамного обзора с помощью периферийного зрения и в режиме медленного восприятия детальной информации с помощью центрального зрения. При работе в режиме периферийного зрения система глаз-мозг почти мгновенно воспринимает большое количество информации, при работе в режиме центрального зрения - производится тщательный последовательный анализ. Следовательно, когда человек читает текст, да еще с экрана компьютера, мозг работает в замедленном режиме. Если же информация представлена в графическом виде, то глаз переключается во второй режим, и мозг работает быстрее.¹¹⁴ Именно поэтому в учебных презентациях желательно свести текстовую информацию к минимуму, заменив ее схемами, диаграммами, рисунками, фотографиями, анимациями, фрагментами фильмов.¹¹⁵ Кроме того, понятия и абстрактные положения до сознания учащихся доходят легче, когда они подкрепляются конкретными фактами, примерами и образами; и потому для раскрытия их необходимо использовать различные виды наглядности.¹¹⁶

Текст на слайде зрители практически не воспринимают. Поэтому в презентациях лучше оставить текст только в виде имен, названий, числовых значений, коротких цитат. Лучше избегать обилия цифр. Числовые величины имеет смысл заменить сравнениями. Правда, на этом пути тоже есть свои минусы. Опыт работы показывает, что поток одних только ярких изображений воспринимается тоже не очень хорошо. Внимание, вначале произвольное, быстро падает, переходя в произвольное, поддержание которого требует уже больших усилий со стороны зрителей.

Очень важным является соотношение количества различных элементов презентации и их последовательность.

6. Красота и эстетичность

Немаловажную роль играют цветовые сочетания и выдержанность стиля в оформлении слайдов, музыкальное сопровождение.¹¹⁷

7. Динамичность

Необходимо подобрать оптимальный для восприятия темп смены слайдов, анимационных эффектов. В связи с этим немаловажным представляется то, что возможность задавать параметры смены слайдов и анимаций заложена в среде Power Point XP.

Обязательными **структурными элементами** презентации являются:¹¹⁸

- титульный слайд;

¹¹³Подласый И.П. Указ.соч.

¹¹⁴Краснова Г.А., Савченко П.А., Савченко Н.А. Общие подходы к созданию рационального интерфейса обучающих программ // Открытое образование. 2001. № 6. С. 9-11.

¹¹⁵Леньков С.Л., Рубцова Н.Е. Эргономическое проектирование электронных учебников // Открытое образование. 2001. № 2. С. 10-13.

¹¹⁶Курвина А.В. Использование компьютера в преподавании астрономии // Астрономия в системе современного образования: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. СПб.,1998. С. 134-137.

¹¹⁷Подласый И.П. Указ. соч.

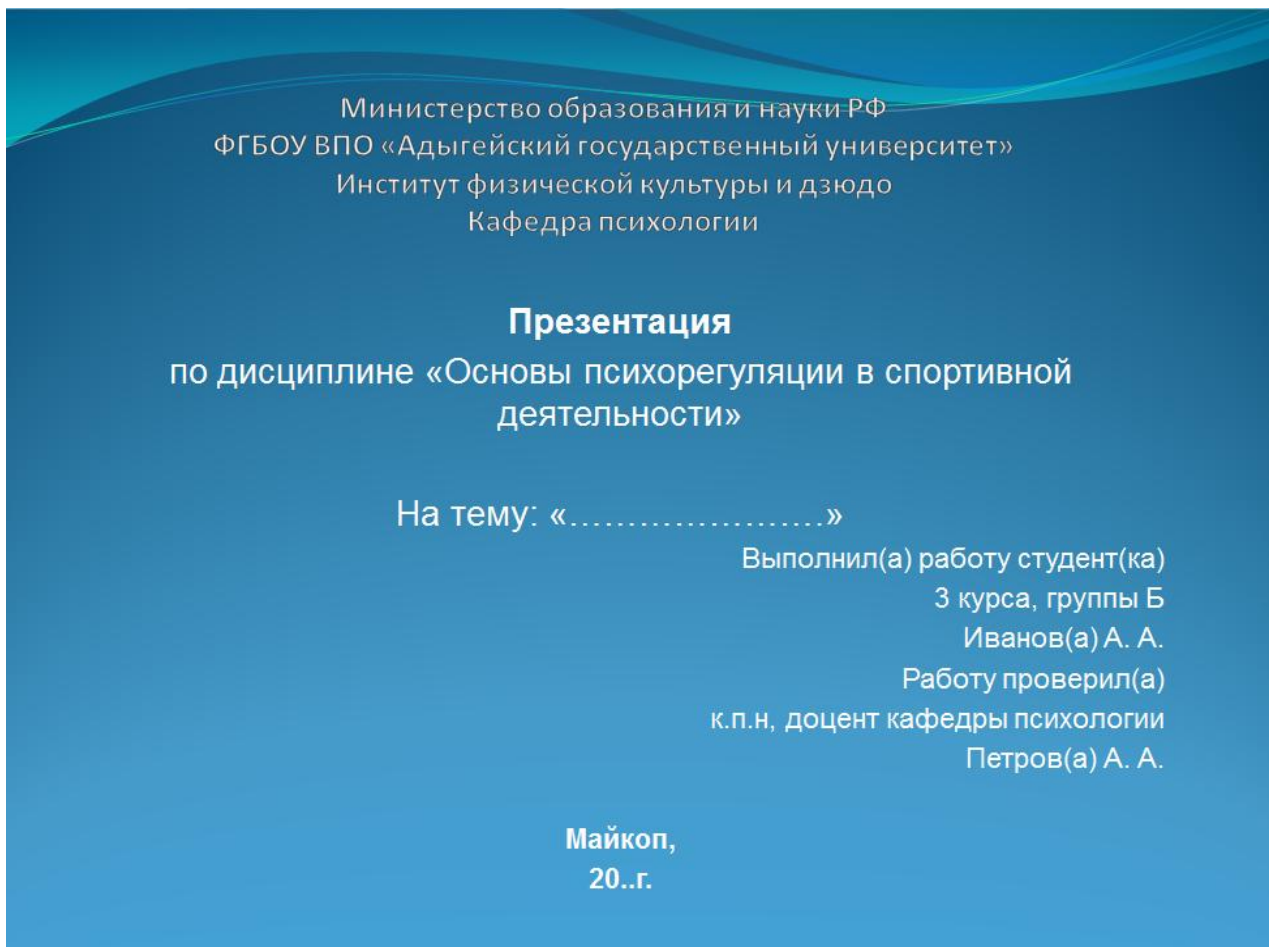
¹¹⁸Ефремов В.С. Методические рекомендации по созданию электронных презентаций. URL: <http://it-edu.narod.ru/ict.files/lec.3.3.doc>

- оглавление;
- учебный материал (включая текст, схемы, таблицы, иллюстрации, графики);
- словарь терминов;
- информационные ресурсы по теме.

При этом содержательное наполнение указанных слайдов может быть прокомментировано следующим образом.

Титульный слайд должен включать: информацию об образовательном учреждении, название темы, сведения об авторе, дату разработки преподавателем, проверившим работу.

Образец оформления титульного слайда к заданию



Оглавление является очень важным структурным элементом презентации. С одной стороны, оно должно быть достаточно подробным, чтобы обеспечивать оперативный доступ к ее сравнительно небольшим содержательным частям, с другой стороны, максимально обозримым, т.е. находиться на одном слайде.

Учебный материал в электронной презентации, как правило, представлен в краткой форме. Такое представление дает качественно иной ракурс для рассмотрения содержания, что достаточно эффективно как на этапе ознакомления с темой, так и на этапе обобщения и систематизации учебного материала.

Изложение содержания материала может осуществляться в виде текста, рисунков, таблиц, графиков и т.п. При этом графическое представление учебного материала позволяет передать необходимый объем информации при краткости его изложения.

Словарь терминов. Наличие такого словаря весьма желательно. Конечно, предпочтительнее дать все определения терминов с помощью гиперссылок в тексте, однако оформление любой гиперссылки связано с выделением ее в тексте. Текст может оказаться чрезвычайно перегруженным выделениями, так как в нем могут присутствовать также и смысловые выделения, и гиперссылки на иллюстрации, таблицы, графики и т.п. Чтение и осмысление такого текста будет весьма затруднено. Поэтому предпочтительнее оформить словарь терминов и определений на отдельном слайде (серии слайдов).

Информационные ресурсы по теме представляют собой, прежде всего, перечень источников информации, как на бумажных носителях, так и электронных (CD-ROM, Интернет-ресурсы), используемых при подготовке презентации. Список ресурсов может содержать обязательные и дополнительные источники информации, предлагаемые учащимся для самостоятельного изучения отдельных вопросов по теме.

Перечень тем для самостоятельной разработки электронной презентации

1. Психорегуляция функциональных состояний.
2. Методы и средства профилактики стрессовых состояний спортсменов.
3. Нервно-мышечная релаксация (НМР). Сочетание НМР с другими методами психической саморегуляции.
4. Аутогенная тренировка (АТ). История становления метода и современные варианты АТ.
5. Идеомоторная тренировка. Применение идеомоторной тренировки в спортивной практике.
6. Методы диагностики сформированности навыков саморегуляции.
7. Современные методы восстановления психической работоспособности.
8. Инновационные технологии управления оптимальным боевым состоянием.
9. Применение психолингвистического программирования в спорте.
10. Комплексы психологической релаксации (КПР).
11. Методическое обеспечение работы КПР.
12. Технология обучения навыкам ПР и организации тренингов ПР.
13. Функциональные звенья осознанно-произвольной саморегуляции О. А. Конопкина.
14. Основные положения теории функциональных систем П. К. Анохина.
15. Метод десенсибилизация психотравм с помощью движения глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро.
16. Психорегулирующая тренировка А. В. Алексеева.
17. Метод саморегуляции Л. Персиваля.
18. Метод биологической обратной связи (БОС).

2.2. Методические рекомендации по разработке схемоконспекта ¹¹⁹

При изучении со студентами того или иного учебного материала оправдывает себя так называемая формализация текста (схемоконспект). Как показывает опыт, схемоконспекты существенно расширяют возможности обучения: наряду с реализацией дидактической функции (формирование знаний, умений и навыков), разработка и работа с текстом, создает условия для развития интеллекта обучаемых, а также делает возможным формирование мировоззрения и мотивационной сферы обучения.

¹¹⁹ Багадирова С.К. Методы и средства формирования методологической компетентности будущих преподавателей: дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2002. 198 с.

Работа над схемоконспектами проходит в несколько этапов:

- I этап – подбор литературы, работа с библиотечным каталогом и Интернет ресурсами.
- II этап – обработка научной литературы.
- III этап – формирование обширного конспекта.
- IV этап – дидактически целесообразное «сжатие», оформление схемоконспекта.

На I этапе подбор литературы осуществляется путем выборки из библиотечного каталога изданий и Интернет - порталов, содержащих материал по исследуемой проблеме.

Рассматриваемый этап потребует от студента сформированности навыков работы с библиотечной картотеккой, Интернет - ресурсами, умения правильно записывать выходные данные научной литературы.

К проблеме исследования преподавателем предлагается примерный список литературы и Интернет ресурсов.

Таким образом, итогом I этапа работы должен стать список научной литературы, который в дальнейшем необходимо обработать.

На II этапе работы над схемоконспектом производится обработка литературных источников. Из отобранной на I этапе учебной литературы конспектируется тот материал, который наиболее соответствует исследуемой проблематике. По мнению методиста-психолога Б.Ц. Бадмаева, изучая научную литературу, студент должен руководствоваться следующими принципами:

- во-первых, студентов нужно заранее предупредить, что читать эту литературу нужно не книгу за книгой, а по принципу: «идея, теория в одной, другой, в третьей и т.д. книгах». Это значит, что научная идея, изложенная в одной книге, может быть развита, уточнена, конкретизирована в другой, а в третьей может быть подвергнута аргументированной критике, в четвертой вновь подтверждена более доказательно и т.п. И подтверждение, и опровержение научных выводов одинаково полезны для развития науки, а студенту – для понимания этого развития. Во всех случаях изучение проблемы по разным источникам – залог глубокого, подлинно профессионального усвоения науки;
- во-вторых, изучение литературы, являясь одним из элементов всей системы самостоятельной учебы, должно быть органически связано с другими элементами системы, с изучением лекционного материала, чтением учебника и последующими работами студента.

Среди разнообразия видов учебной литературы следует выделить учебник. В учебнике в доступной форме излагается материал, который, как и лекция преподавателя служит опорой для студентов в основании предмета. Учебник сочетает в себе следующие особенности: учебник содержит основной учебный материал по предмету в сжатом виде; в учебнике отражены все основные понятия и категории во взаимосвязи. Учебник не содержит исчерпывающей информации по учебному предмету. В нем обозначены ориентиры, опираясь на которые студент изучает науку дальше. Следовательно, основная функция учебника – ориентировать студента в системе знаний. Еще одна функция учебника состоит в том, что он обозначает круг обязательных знаний по изучаемому предмету.

Правильное изучение учебника должно побуждать студента к поиску более подробной информации в рекомендованной литературе. Необходимо отметить, что рассматриваемый этап наиболее сложный, он требует от студента сформированности исследовательских навыков, способности понимать, воспринимать, осознавать анализировать текст.

III этап предполагает формирование обширного конспекта. Изученные на II этапе отдельные сегменты материала оформляются в один общий конспект. Сформированный конспект должен соответствовать ряду характеристик:

- содержание конспекта должно соответствовать выбранной проблематике;
- в конспекте должна четко прослеживаться логика изложения материала; имена, фамилии, годы жизни, термины должны быть точно указаны;
- в ходе освещения одного из фактов могут возникнуть различные варианты в толковании, поэтому обязательно необходимо ссылаться на авторов той или иной версии;
- объем конспекта не должен быть слишком большим или слишком маленьким. В целом, объем такого конспекта составляет 10-15 страниц и зависит также от изучаемой проблемы.

Итогом III этапа должен стать обширный конспект, по исследуемой проблематике, соответствующий выше изложенным требованиям.

На IV этапе обширный конспект путем формализации трансформируется в схему. Итогом IV этапа должен стать разработанный сформулированный схемоконспект.

Схемоконспекты должны **соответствовать ряду требований:**

- схемоконспект должен иметь титульный лист установленного образца.
- схема должна быть логически выстроена, необходимо, чтобы в ней четко отслеживалась логика событий;
- если в схеме есть знаки, условные обозначения, то необходимо давать расшифровку этих знаков;
- в схемоконспекте необходимо выделять, так называемые, «опорные слова»;
- размер схемоконспекта ограничивается условиями его применения. Если схемоконспект предназначен для индивидуального пользования, то формат может быть небольшим. Для группового использования выбирается такой формат, чтобы его составляющие были хорошо обозримы для всех учащих группы;
- к схемоконспекту обязательно прилагается список использованной литературы и Интернет источников.

Перечень хрестоматийных источников для разработки схемоконспекта

1. Ганзен, В.А. Описание психических состояний человека / В.А. Ганзен // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 60-73.
2. Ганзен, В.А. Систематизация психических состояний / В.А. Ганзен // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 192-198.
3. Горбов, Ф.Д. О переутомлении / Ф.Д. Горбов, В.И. Лебедев // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 331-337.
4. Дикая, Л.Г. Становление нервной системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности / Л.Г. Дикая // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 147-160.
5. Ильин, Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния / Е.П. Ильин // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 74-84.
6. Ильин, Е.П. Оптимальные состояния человека как психофизиологическая проблема / Е.П. Ильин // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 131-141.
7. Ильин, Е.П. Предстартовое возбуждение / Е.П. Ильин // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 257-263.

8. Конопкин, О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) [Электронный ресурс] / О.А. Конопкин. – Режим доступа: // <http://www.voppsy.ru/issues/1995/951/951005.htm>
9. Конопкин, О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / О.А. Конопкин // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 22-34.
10. Левитов, Н.Д. Определение психического состояния / Н.Д. Левитов // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 44-47.
11. Левитов, И.Д. Классификация психических состояний / И.Д. Левитов // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 184-187.
12. Лебедев, В.И. Стартовое психическое напряжение / В.И. Лебедев // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 384-391.
13. Марищук, В.Л. Методы оценки функциональных состояний и работоспособности / В.Л. Марищук // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 106-110.
14. Мясищев, В.Н. Психические состояния и отношения человека / В.Н. Мясищев // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 52-60.
15. Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, № 6.
16. Моросанова, В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – 2010. – № 1. – С. 36-46.
17. Некрасова, Ю.Б. О психических состояниях, их диагностике, управлении и направленном формировании / Ю.Б. Некрасова // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001.
18. Немчин, Т. А. Развитие учения о психических состояниях/ Психические состояния/Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. — СПб.: Питер, 2001. – С. 47-52.
19. Немчин, Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 370-384.
20. Прохоров, А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 84-92.
21. Рейковский, Я. Эмоциональное возбуждение / Я. Рейковский // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 250-254.
22. Сосновикова, Ю.Е. К сравнительной характеристике психических состояний индивида и масс / Ю.Е. Сосновикова // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 93-100.
23. Сосновикова, Ю.Е. Возрастной аспект психических состояний / Ю.Е. Сосновикова // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 100-105.
24. Сосновикова, Ю.Е. Принципы классификации психических состояний / Ю.Е. Сосновикова // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 187-192.
25. Сафонов, В.К. Возможности диагностики состояния спортсмена в спорте высших достижений / В.К. Сафонов, Ю.И. Филимоненко, Г.Б. Суворов // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 144-147.
26. Теплов, Б.М. Боевое возбуждение / Б.М. Теплов // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – С. 254-257.

Образец оформления титульного листа к заданию

2.3.Методические рекомендации по конспектированию

**Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВПО «Адыгейский государственный университет»
Институт физической культуры и дзюдо
Кафедра психологии**

Схемоконспект

по дисциплине «Основы психорегуляции в спортивной
деятельности»

На тему: «.....»

Выполнил(а) работу студент(ка)
3 курса, группы Б
Иванов(а) А. А.
Работу проверил(а)
к.п.н, доцент кафедры психологии
Петров(а) А. А.

Майкоп,

20...г.

дополнительного материала

Конспектирование представляет собой вид работ, который позволяет в кратком виде представить содержания обширного материала без утраты смысла, что позволяет студенту лучше его запомнить и усвоить.

Существенными **требованиями** к формализованному содержанию конспекта являются:

- текст конспекта должен быть кратким и доступным;
- при написании конспекта необходимо выделять те положения, в которых содержатся основные мысли текста;
- На протяжении всего текста конспекта должна прослеживаться логика изложения фактов и событий;
- конспект следует формировать так, чтобы его, при необходимости можно было скорректировать.

Оформленный в рабочей тетради конспект представляется на занятии в определенные преподавателем сроки. Студент докладывает основные положения конспекта и делает выводы.

Перечень дополнительной литературы для самостоятельного изучения и конспектирования

1. Багадирова, С.К. Динамика волевых механизмов саморегуляции спортсменов-дзюдоистов в процессе развивающих тренингов / С.К. Багадирова // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2008. – Вып. 7. – С. 226-230.
2. Блеер, А.Н. Психологические факторы обеспечения устойчивости психомоторных действий в единоборствах [Электронный ресурс] / А.Н. Блеер. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/ТРФК/2006н6/p28-31.htm>
3. Дюкова, Т.С. Саморегуляция эмоционального состояния с помощью нервно-мышечной релаксации [Электронный ресурс] / Т.С. Дюкова. – Режим доступа: <http://www.kentavr-club.ru/training/training10.html>
4. Зефирова, Е.В. Точность психологического прогнозирования успешности выступлений спортсменов-единоборцев [Электронный ресурс] / Е.В. Зефирова. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/45880706-0a01-41f6-a4bc-16b06f233c99/>
5. Иванов, В.Д. Волевая саморегуляция и ее формирование в спортивной деятельности [Электронный ресурс] / В.Д. Иванов, И.Н. Нурмухаметова, И.А. Бец. – Режим доступа: http://sociosphera.com/publication/conference/2013/191/volevaya_samoregulyaciya_i_ee_formirovanie_v_sportivnoj_deyatelnosti/
6. Ильин, Е.П. Саморегуляция в спорте. Устранение нежелательных эмоциональных состояний [Электронный ресурс] / Е.П. Ильин. – Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/books/book_130.htm
7. Каськова, Д.С. Психологические механизмы регуляции спортивной деятельности (на примере индивидуальных и групповых видов спорта) / Д.С. Каськова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Сер. Психология. – 2012. – № 6,
8. Кочеткова, С.В. Саморегуляция в структуре психической надёжности и стрессоустойчивости спортсменов-стрелков / С.В. Кочеткова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11. – С. 39-45.
9. Конопкин, О.А. Структурно-функциональный и одержательно-психологический аспекты осознанной саморегуляции [Электронный ресурс] / О.А. Конопкин. – Режим доступа: <http://www.vash-psiholog.info/psihologiya/17382-strukturno-funkcionalnyj-i-oderzhatelno-psixologicheskij-aspekty-osoznannoj-samoregulyacii.html>
10. Конопкин, О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности [Электронный ресурс] / О.А. Конопкин. – Режим доступа: <http://www.vash-psiholog.info/voprospsih/213/17645-osoznannaya-samoregulyaciya-kak-kriterij-subektnosti>.

11. Клименко, А.И. Регуляция психических функций в единоборствах / А.И. Клименко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. С. 31-33.
12. Малинаускас, Р.К. Особенности психической надёжности баскетболистов различной квалификации / Р.К. Малинаускас, А.Р. Брусокас // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 80-83.
13. Моросанова, В.И. Проблема индивидуального стиля саморегуляции произвольной активности человека [Электронный ресурс] / В.И. Моросанова. – Режим доступа: <http://humanities.edu.ru/db/msg/38817>
14. Моросанова, В.И. Роль индивидуальных особенностей временной перспективы и осознанной саморегуляции при выборе профессии старшеклассниками / В.И. Моросанова, А.В. Ванин // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2010. – № 5 (13),
15. Мунтян, В.С. Оптимизация результативности соревновательной деятельности спортсменов на основе повышения уровня их психологической устойчивости / В.С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 55-58.
16. Находкин, В.В. Роль психорегулирующей тренировки в реализации индивидуальной программы подготовки стрелка к соревнованиям / В.В. Находкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4. – С. 71-77.
17. Орешкина, Т.И. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / Т.И. Орешкина, О.А. Маркиянов, А.И. Орлов // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 4. – С. 8-11.
18. Осницкий, А.К. Особенности эмоциональных проявлений в системе осознанной саморегуляции деятельности [Электронный ресурс] / А.К. Осницкий, Е.В. Филиппова. – Режим доступа: <http://psystudy.com/index.php/num/2010n6-14/401-osnitsky-filippova14>
19. Психорегуляция спортсменов в процессе многолетней подготовки / Ю.Ю. Погонец, Р.Х. Сунагатов // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 10. – С. 230-233.
20. Самохина, А. Факторы, влияющие на результат соревновательной деятельности [Электронный ресурс] / А. Самохина. – Режим доступа: <http://sport-psychology.narod.ru/faktori.htm>
21. Соколов, А.Н. Влияние психологической готовности на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации [Электронный ресурс] / А.Н. Соколов, А.И. Чикуров, А.П. Шумилин, Г.Д. Бабушкин. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/3419e2e1-2bbc-4a13-85fe-b301f29ee630/>
22. Смирнова, В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В.В. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10. – С. 89-93.
23. Сивицкий, В.Г. Условия эффективности психологического сопровождения спортсменов [Электронный ресурс] / В.Г. Сивицкий. – Режим доступа: <http://www.niito.ru/psy/15%208%20spsy>
24. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности [Электронный ресурс] / В.Г. Сивицкий. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2006n6/p40-43.htm>
25. Сопов, В.Ф. Элементы психологической подготовки спортсмена высокого класса [Электронный ресурс] / В.Ф. Сопов. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/614a4141-96ab-414e-8145-fad6b7005579/>

26. Сопов, В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату [Электронный ресурс] / В.Ф. Сопов. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/e94fb41d-fa50-4f14-8230-5fac95853c7c/>
27. Сопов, В.Ф. Структура и методы психической саморегуляции в спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В.Ф. Сопов. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/doc/df90ff64-c5bf-4ac6-96c8-98e4e2e666d9/>
28. Смоленцева, В.Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В.Н. Смоленцева // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – N 2. – С. 53-59.
29. Смоленцева, В.Н. Концептуальные основы развития и совершенствования умений психорегуляции у спортсменов в процессе многолетней подготовки [Электронный ресурс] / В.Н. Смоленцева. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2005N10/p31-32.htm>
30. Яковлев, Б.П. Теоретические аспекты исследования психической нагрузки в спортивной деятельности [Электронный ресурс] / Б.П. Яковлев. – Режим доступа: <http://vlgifk.narod.ru/yakovlev.htm>

2.4. Методические рекомендации по организации и проведению диагностического исследования

Самостоятельное диагностическое исследование позволит расширить спектр профессиональных знаний, а также сформировать практические умения и навыки, которые определяют компетентность профессионала.

Выполнив отбор методик и диагностику, студент должен обработать и проанализировать результаты в соответствии с инструкцией к методике, а также составить отчет по итогам диагностики.

Выбор методик для диагностики осуществляется в соответствии с избранной темой (направлением) исследования. Желательно проанализировать научные статьи, где авторы описывают экспериментальные исследования с использованием отобранных студентами методик. Подобные статьи обеспечат понимание правильности выбора методик, а также будут интересны студентам в плане интерпретации и презентации полученных результатов.

Объем страниц отчета определяется тем материалом, который студент считает необходимым представить. Работа должна выполняться через одинарный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 25 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы. Расстояние между названием части реферата или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Фразы, начинающиеся с "красной" строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1,25 см. Таблицы и рисунки должны быть подписаны и пронумерованы. Кроме того, шрифт таблиц 12.

Структура отчета.

Отчет начинается с оформления титульного листа. На титульном листе обязательно указываются следующие реквизиты:

- вверху по центру страницы пишется полное название министерства, к которому относится учебное заведение. Например, к "Министерству образования и науки";
- на строчке ниже следует указать полное название университета без сокращений.
- в следующей строке указывается институт или факультет, где обучается студент;
- следующим пунктом оформления титульного листа следует указание полного названия кафедры, которой будет сдаваться работа.

В центральной части обязательно сделайте указание типа работы – " Отчет об организации и проведении диагностического исследования". Ниже указывается название дисциплины, по которой выполнена работа. Последней указывается тема реферата.

В нижней правой части титульного листа располагаются указания — кто сделал и кто руководитель данной работы.

В нижней части титульного листа, по центру, делается ссылка на город, где находится учебное заведение, принимающее отчет. Ниже указывается год выполнения работы.

На следующей странице представляется сам отчет. В нем указывается тема (направление) диагностического исследования, перечисляется название методик, их авторство, назначение, представляются результаты диагностики, а также формулируются выводы.

После текста отчета студент обязан представить список использованной литературы. В данном списке называются источники, на которые ссылается студент при подготовке работы. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников. Оформление списка использованной литературы должно соответствовать требованиям ГОСТа 7.1-2003 «БИБЛИОГРАФИЧЕСКАЯ ЗАПИСЬ. БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ».

Приложения размещаются после списка использованной литературы. Приложение является обязательным элементом работы. Оно может содержать сами методики, таблицы, схемы, иллюстрации, фотоматериалы, рисунки и т.д. Приложения обязательно должны иметь нумерацию.

Критерии оценки работы:

- соответствие методик выбранной теме;
- соблюдение структуры работы;
- умение работать с научной литературой;
- умение логически мыслить;
- умение оформлять и интерпретировать результаты диагностического исследования;
- аккуратность и правильность оформления, а также технического выполнения работы.

Отчет должен быть сдан для проверки в заранее оговоренный срок.

Перечень тем и направлений диагностических исследований

- 1.Изучение стилей саморегуляции поведения спортсмена.
- 2.Диагностика уровня эмоционального выгорания спортсмена.
- 3.Оценка психической надежности.
- 4.Оценка и самооценка психических состояний спортсмена.
- 5.Изучение нервно-психической устойчивости спортсмена.
- 6.Изучение ситуативной тревожности спортсмена.
- 7.Измерение предсоревновательного состояния спортсменов. Физический, эмоциональный и когнитивный компоненты.

Образец оформления титульного листа к заданию

**Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВПО «Адыгейский государственный университет»
Институт физической культуры и дзюдо
Кафедра психологии**

**Отчет об организации и проведении
диагностического исследования
по дисциплине «Основы психорегуляции в спортивной
деятельности»**

На тему: «.....»

Выполнил(а) работу студент(ка)
3 курса, группы Б
Иванов(а) А. А.
Работу проверил(а)
к.п.н, доцент кафедры психологии
Петров(а) А. А.

Майкоп,

20...г.

Анализируемая статья должна быть последних 3-х лет издания. Анализируемые статьи можно найти в таких журналах как «Спортивный психолог», «Теория и практика физического воспитания» и т.д., в сборниках научных трудов, материалах научных и научно-практических конференций. Количество статей, которые будут подвергнуты анализу не должно быть менее 5.

Работа должна иметь титульный лист установленного образца. Далее следует сам текст отчета (анализа). Текст анализа, формирование которого следует начать с внимательного прочтения статьи. Затем следует изложить актуальность и цели статьи, найти важные, смысловые части статьи. Далее студент должен представить основную идею автора относительно предмета исследования и выявить причинно – следственные связи внутри статьи между ее основными частями, вслед за тем представить анализ выводов автора по статье. В приложении обязательно должны быть ксероксы проанализированных статей.

Критерии оценки работы:

- соответствие статей выбранной проблематике;
- умение работать с научной литературой;
- умение логически мыслить;
- умение обобщать и систематизировать научный материал;
- аккуратность и правильность оформления.

Отчет должен быть сдан для проверки в заранее оговоренный срок.

Перечень проблем для анализа

1. Психологические факторы обеспечения устойчивости.
2. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности.
3. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций.
4. Саморегуляция эмоционального состояния.
5. Волевая саморегуляция и ее формирование в спортивной деятельности.
6. Саморегуляция в структуре психической надёжности и стрессоустойчивости спортсменов.
7. Психическая саморегуляция произвольной активности человека.
8. Психическая надёжность спортсменов. Факторы ее определяющие.
9. Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности человека.
10. Роль психорегулирующей тренировки в реализации индивидуальной программы подготовки спортсмена к соревнованиям.
11. Развитие и совершенствование умений психорегуляции у спортсменов в процессе многолетней подготовки.
12. Эмоциональные состояния в спорте.

**Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВПО «Адыгейский государственный университет»
Институт физической культуры и дзюдо
Кафедра психологии**

Анализ научных статей

по дисциплине «Основы психорегуляции в спортивной
деятельности»

На тему: «.....»

Выполнил(а) работу студент(ка)
3 курса, группы Б
Иванов(а) А. А.
Работу проверил(а)
к.п.н, доцент кафедры психологии
Петров(а) А. А.

Майкоп,

20...г.

Реферат является одной из форм организации самостоятельной работы студентов, которая позволяет расширить научный кругозор студентов, ознакомиться с методологией научного поиска. Написание реферата позволит осуществить обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, сопоставить данные материалов и сформулировать выводы.

Темы рефератов формулируются преподавателем и соответствуют содержанию программы курса. Преподаватель предлагает литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Работа над рефератом позволит сформировать у студента навыки библиографического поиска необходимой литературы, как на бумажных носителях, так и на электронных; сжатого изложения мнения авторов и своего суждения; грамотного оформления ссылок на используемые источники, правильного цитирования авторского текста. Кроме того, работа над рефератом позволит выявить интерес студента к определенной научной проблеме с тем, чтобы продолжить ее исследование при подготовке и написании курсовых и квалификационных работ.

Объем работы должен быть, как правило, не менее 15 и не более 30 страниц. Работа должна выполняться через одинарный интервал 14 шрифтом, размеры оставляемых полей: левое - 25 мм, правое - 15 мм, нижнее - 25 мм, верхнее - 20 мм. Страницы должны быть пронумерованы. Расстояние между названием части реферата или главы и последующим текстом должно быть равно трем интервалам. Фразы, начинающиеся с "красной" строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 1,25 см. Таблицы и рисунки должны быть подписаны и пронумерованы. Кроме того, шрифт таблиц 12.

Структура реферата.

Реферат начинается с оформления титульного листа. На титульном листе обязательно указываются следующие реквизиты:

- вверху по центру страницы пишется полное название министерства, к которому относится учебное заведение. Например, к "Министерству образования и науки";
- на строчке ниже, следует указать полное название университета без сокращений.
- в следующей строке указывается институт или факультет, где обучается студент;
- следующим пунктом оформления титульного листа следует указание полного названия кафедры, которой будет сдаваться реферат.

В центральной части обязательно сделайте указание типа работы – "реферат". Ниже указывается название дисциплины, по которой выполнен реферат. Последней указывается тема реферата.

В нижней правой части титульного листа располагаются указания — кто сделал и кто руководитель данной работы.

В нижней части титульного листа, по центру, делается ссылка на город, где находится учебное заведение, принимающее реферат. Ниже указывается год, выполнения реферата.

За титульным листом следует оглавление. Оглавление (содержание) является планом реферата, где представлена вся структура реферата. Каждая глава и параграф имеют свою нумерацию. Кроме того, обязательно должны быть указаны страницы, на которых находится та или иная глава или параграф.

Образец оформления титульного листа к реферату

**Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВПО «Адыгейский государственный университет»
Институт физической культуры и дзюдо
Кафедра психологии**

Реферат

по дисциплине «Основы психорегуляции в спортивной
деятельности»

На тему: «.....»

Выполнил(а) работу студент(ка)
3 курса, группы Б
Иванов(а) А. А.
Работу проверил(а)
к.п.н, доцент кафедры психологии
Петров(а) А. А.

Майкоп,

20...г.

Образец оформления содержания

Содержание	
Введение	3
Глава 1.	
1.1.	5
1.2.	7
1.3.	9
Глава 2.	
2.1.	11
2.2.	13
Глава 3.	
3.1.	15
3.2.	18
3.3.	21
Заключение	22
Приложение	23
Список использованной литературы	24

Текст реферата делится на три части: введение, основная часть и заключение.

Введение представляет собой раздел реферата, посвященный постановке проблемы (1-2 страницы). Введение обычно содержит обоснование актуальности выбранной темы (1-2 абзаца), формулировку цели и задач реферата, краткий обзор литературы и источников по проблеме, историю вопроса и вывод. Обосновывая актуальность выбранной темы студент должен ответить на вопросы: «почему я выбрал(а) эту тему реферата, чем она меня заинтересовала? и насколько выбранная тема является актуальной для научной дисциплины». Формулирование цели возможно при помощи следующих слов: исследовать, изучить, проанализировать, систематизировать, изложить (представления, сведения), создать, рассмотреть, обобщить и т.д. При формулировании задач, необходимо раскрыть те подтемы, которые будут раскрыты в реферате. Очень часто при перечислении задач используются такие фразы, как: «изучить особенности...», «раскрыть теоретические аспекты...», «проанализировать деятельность...», «исследовать существующие методы...» и т. п. Во введении также осуществляется краткий обзор литературы и источников по проблеме. Указываются основные источники и литература, с которой автор работал. Кроме того, делается краткий обзор тех представлений, которые сложились в науке по данной проблеме, и в заключении, делается вывод (обобщение).

В основной части логично и последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена как цельным текстом, так и разделена на

главы. При необходимости текст реферата может быть дополнен иллюстрациями, таблицами, графиками. Однако не следует злоупотреблять их большим количеством.

В основном тексте реферата должны быть указаны сведения об использованной литературе. В скобках сначала указывается номер книги в списке литературы, а затем через запятую страница. Пример:

Известный отечественный психолог В. К. Калинин, утверждает, что «...волевая регуляция компенсирует слабые места эмоциональной, препятствует ее генерализации, способствуя удержанию первоначальной цели. Волевая регуляция – это факторы сознательного напряжения физических и духовных сил, направленных на повышение результатов любой деятельности. В основе волевой регуляции лежит не только желание, но и долженствование, глубокое понимание необходимости преодолеть самого себя ради достижения цели. Но и волевая регуляция имеет свои недостатки: чрезмерное ограничение времени для поиска решения, что затрудняет решение новых задач, ограничивает творчество ввиду жесткого программирования деятельности» [17, с. 75 – 76].

В заключении представляются выводы на основании осуществленного анализа (1-2 страницы). Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно обозначить круг проблем, которые были обнаружены в ходе работы над рефератом и требуют дальнейшего исследования.

После заключения студент обязан представить список использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и все иные, изученные им в связи с его подготовкой. В работе должно быть использовано не менее 5 разных источников. Работа, выполненная с использованием материала, содержащегося в одном научном источнике, не принимается. Оформление списка использованной литературы должно соответствовать требованиям ГОСТа 7.1-2003 «БИБЛИОГРАФИЧЕСКАЯ ЗАПИСЬ. БИБЛИОГРАФИЧЕСКОЕ ОПИСАНИЕ».

Приложения размещаются после списка использованной литературы. Приложение является необязательным элементом реферата. Оно может содержать таблицы, схемы, фрагменты источников, иллюстрации, фотоматериалы, словарь терминов, рисунки и т.д. Приложения обязательно должны иметь нумерацию.

Критерии оценки реферата:

- соответствие содержания реферата выбранной теме;
- соблюдение требований к структуре реферата;
- умение обрабатывать научную литературу;
- умение логически мыслить;
- умение оформлять научный текст (правильное применение и оформление ссылок, составление библиографии);
- умение корректно, без искажения передать используемый авторский материал;
- соблюдение объема работы;
- аккуратность и правильность оформления, а также технического выполнения работы.

Реферат должен быть сдан для проверки в установленный срок.

Перечень тем для реферирования

1. Психорегуляция как составная часть психологической подготовки спортсмена.
2. Психические состояния в спорте, их виды, характеристика, причины возникновения.
3. Стресс-факторы, их влияние на спортсмена.
4. Понятие психорегулирующей тренировки (ПРТ), ее задачи в спортивной практике. Индивидуальные формулы ПРТ.
5. Психотехнические упражнения, как средство развития психических функций.
6. Средства и приемы развития навыков психорегуляции у спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
7. Развитие навыков психорегуляции на этапе углубленной специализации.
8. Особенности использования психических средств для развития навыков психорегуляции у спортсменов высокой квалификации.
9. Аутогенная тренировка. Содержание и история становления метода. Механизм действия аутогенной тренировки.
10. Идеомоторная тренировка и сенсорная репродукция образов.
11. Методы диагностики психических состояний.
12. Методы гетерорегуляции. Цель, задачи и содержание специальной психологической подготовки к конкретному соревнованию.
13. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена в условиях соревнований.
14. Применение методов и приемов психолингвистического программирования в спорте.
15. Измерение и оценка эмоциональной напряженности и эмоциональной устойчивости.
16. Оптимальное боевое состояние спортсмена и его компоненты (по А.В. Алексееву).
17. Методы восстановления психической работоспособности.
18. Методы психорегуляции при избыточном нервно-психическом перенапряжении.
19. Методы психорегуляции в состоянии фрустрации.
20. Использование метода самовнушения в спорте.
21. Психологическая реабилитация спортсмена в современных условиях.

2.7. Методические рекомендации по составлению кроссвордов

Часто применяемыми программами для составления кроссвордов являются Crossword Forge, EasyCross, Decalion. Для составления кроссвордов так же можно использовать Microsoft Word, Excel, PowerPoint. Однако использование данных программ сопряжено с большим количеством операций форматирования ячеек таблицы, из которой должен состоять кроссворд.

При составлении кроссворда необходимо четко следовать нескольким правилам.

1. Составитель кроссворда, при его составлении должен использовать те термины и понятия, которые отражают содержание изучаемой дисциплины.
2. Определения терминов и понятий должны быть сформулированы корректно.
3. Составляемый кроссворд должен состоять не менее чем из 35-40 из отобранных терминов и понятий.
4. Расположение слов по вертикали или по горизонтали зависит от фантазии выполняющего задание.

Выполненный в соответствии с правилами кроссворд оформляется следующим образом.

Работа должна иметь титульный лист установленного образца. Далее следует сам кроссворд. На следующих страницах размещают формулировки терминов и понятий, а также перечень правильных ответов к кроссворду.

Основным **критерием оценки работы** является соответствие требованиям оформления.

2.8. Список рекомендуемой литературы к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности»

1. Багадирова, С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2014. – 243 с.
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие / Г.Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 312 с.
3. Гиссен, Л.Д. Психология и психогигиена в спорте / Л.Д. Гиссен. - 2-е изд., стереот. - М. : Советский спорт, 2010. - 159 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010.- 352с.
5. Моросанова, В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности человека [Электронный ресурс] / В.И. Моросанова. – Режим доступа: <http://www.childpsy.ru/dissertations/id/19168.php>
6. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М., 2010.
7. Певнева, А.Н. Психические состояния личности: практическое руководство / А.Н. Певнева. – Гомель: ГГУ им. Ф.Скорины, 2011. – 48 с.
8. Прохоров, А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров. – М.: Изд-во ИП РАН, 2009. – 352 с.
9. Родионов, А.В. Психологическая подготовка спортсмена [Электронный ресурс] / А.В. Родионов. – Режим доступа: <http://canissport.narod.ru/psihpodg.htm>
10. Смоленцева, В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учеб.-метод. пособие для студентов физкульт. вузов / В. Н. Смоленцева. – 2-е изд. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 144 с.
11. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2007. – 128 с.

Периодические издания

1. Журнал **"Спортивный психолог"** публикует оригинальные теоретические, экспериментальные и прикладные работы, а также обзоры отечественных и зарубежных исследований по направлениям и разделам спортивной психологии. Основная цель издания; освещение результатов научных исследований и практической работы ученых и практиков, а также обмен мнениями по актуальным проблемам и, вместе с тем, объединение специалистов для решения научно практических задач в сфере физической культуры и спорта.
2. **«Теория и практика физической культуры»** – всероссийский научно-теоретический журнал, посвященный распространению научных знаний о физическом воспитании, функциональных возможностях человека, передовом опыте физического воспитания в стране и за рубежом. Журнал издается в содружестве с Российским Государственным Университетом физической культуры, спорта и туризма, Центром спортивной подготовки сборных команд России.
3. Научно-теоретический журнал **"Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта"** входит в перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале

публикуются научные статьи по актуальным проблемам спортивной педагогики и психологии, оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания, носящие как экспериментальный, так и теоретический характер.

4. Журнал "**Вестник спортивной науки**" основан в 2003 году, издается Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта, выходит в издательстве "Советский спорт". Журнал представляет собой отраслевое научное периодическое издание, призванное обеспечить читателям оперативный доступ к научным работам отечественных исследователей, молодых ученых, аспирантов и студентов. В альманахе публикуются научные сообщения о теории и методике спорта высших достижений, детско-юношеского спорта, по проблемам профилактической и спортивной медицины, оздоровления населения и т.д.

5. Журнал «**The Sport Journal**» создан Спортивной Академией Соединённых Штатов. В нём профессионалы из разных областей публикуют статьи о своём виде спорта. В журнале освещены такие аспекты, как: спортивная психология, Олимпийское движение, медицинская тематика и многое другое.

6. Журнал "**Спорт России**" посвящен обзору основных спортивных событий российского и общемирового значения. Журнал издается ООО "ПР+спорт" при поддержке Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации. Издание рассказывает о государственной политике в сфере физической культуры и спорта, об итогах выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях, о предстоящих спортивных событиях и перспективах развития российского спорта.

7. Журнал «**Medicina Sportiva**» содержит статьи, освещающие различные аспекты физической активности и спортивных упражнений с точки зрения медицины, психологии и биохимии спортивных упражнений, спортивных травм, здорового образа жизни, тренировок и спортивных тестов, биомеханики, иммунологии и бихевиористики.

8. Журнал «**Sports Science Exchange**» создан для профессиональных спортсменов и ставит своей целью помощь в укреплении здоровья и оптимизации тренировочного процесса.

9. Журнал «**Human Movement**» - периодическое издание, выходящее два раза в год. В нем публикуются материалы, освещающие различные аспекты двигательной активности человека (психологический аспект, спорт и физическое воспитание, спортивный менеджмент, физиология, кинезиология, контроль моторных функций, фитнес и здоровый образ жизни).

10. Журнал «**Biomedical Human Kinetics**». Основная тема журнала - здоровый образ жизни. В нем освещаются биомедицинские аспекты, медицинские проблемы, связанные с физической активностью, развитием моторики, психосоциальные проблемы и прочие.

11. Журнал «**British Journal of Sports Medicine**» посвящен клиническим исследованиям. Он включает в себя такие аспекты спортивной медицины как: физиология тренировочного процесса спортсмена, спортивная психология, физиотерапия и эпидемиология тренировок. Журнал предназначен врачам, физиотерапевтам, учёным в области спорта.

12.Журнал «**Baltic Journal of Health and Physical Activity**». В материалах журнала освещаются проблемы физической культуры, здорового образа жизни, психологии, спортивной медицине, спорту и отдыху, теории спортивной науке.

13.Журнал «**Физическое воспитание студентов**». В нем представлены статьи, освещающие новые проблемы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов. Журнал предназначен для учителей и преподавателей физического воспитания, тренеров, спортсменов, докторантов, аспирантов.

14.Журнал «**World Journal of Sport Sciences**» - международный научный журнал, который издается Международной цифровой спортивно-информационной организацией (International Digital Organization For Scientific Information - IDOSI). Цель журнала - публикация статей по естественным спортивным наукам, социологии и психологии, спортивному менеджменту, спортивной медицине, спортивной педагогике и спорту как таковому, а также развитие и укрепление связей между различными дисциплинами спортивных наук. Журнал публикует оригинальные документы, обзорные статьи, технические отчеты и короткие сообщения о новых взглядах на те или иные аспекты спортивных наук, которые не публиковались и не рассматривались к публикации в других источниках.

15.Журнал "**Journal of Athletic Training**" издается Национальной Ассоциацией спортивных тренеров (National Athletic Trainers Association). В журнале публикуются различные материалы по вопросам спортивной медицины, результаты научных исследований в области спорта и физической активности человека в целом, здоровья спортсменов, оптимизации спортивных тренировок и результативных методик подготовки, а также отчеты о научных исследованиях в смежных областях.

ГЛАВА 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРЕПОДАВАНИИ КУРСА «ОСНОВЫ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Эта глава предназначена для преподавателей. В ней представлены тематика и методические рекомендации для преподавателей по подготовке и проведению мастер-классов, созданию и оформлению образовательной мультимедийной презентации, применению видеороликов образовательном процессе, использованию сети Wi-Fi в учебном процессе.

3.1. Методические рекомендации по подготовке и проведению мастер-классов

Мастер–класс представляет собой форму учебного занятия, основанную на демонстрации практических действиях и решении творческих задач. **Целью** мастер-класса является передача профессионального опыта, накопленного в ходе профессиональной деятельности.

Задачами мастер-классов являются:

- обобщение и передача передового профессионального опыта;
- оказание помощи участникам мастер-класса в формировании индивидуальной программы самообразования и самосовершенствования;
- совершенствование профессионального мастерства участников мастер-классов;
- создание ситуации профессионального общения, которая служит основой для самореализации и стимулирования участников мастер-классов.

Цели и задачи определяют следующую структуру мастер-класса. Во вступительной части профессионал, проводящий мастер-класс, раскрывает цели и задачи мастер-класса, знакомит с содержанием занятия. В основной части мастер демонстрирует инновационные методики, технологии, опыт применения которых, в его профессиональной деятельности, оказалось результативным. Мастер объясняет основные моменты методик и технологий и привлекает к обсуждению студентов. Количество участников мастер-класса может колебаться от 10 до 30 человек. Длительность мастер-класса 25-30 минут. В заключительной части, мастер подводит итог занятия.

При подготовке мастер-класса следует тщательно продумать использование иллюстративного материала, в качестве которого могут быть: мультимедийные продукты (электронные презентации, слайд-фильмы и т.д.), фотоматериалы, аудио материалы, при необходимости некий раздаточный материал и т.д.

Темы мастер-классов

1. Формулирование целей спортивной деятельности как предиктор достижения результатов спортсменом.
2. Идеомоторная тренировка как форма регуляции двигательных действий спортсмена.
3. Средства психологической защиты спортсменов.
4. Регуляция предсоревновательного поведения спортсмена.
5. Методы избавления спортсменов от страхов и фобий.
6. Методы избавления спортсменов от неприятных ощущений и навязчивых состояний.
7. Методы избавления спортсменов от стрессов и неприятных воспоминаний.
8. Психорегулирующая тренировка (ПРТ) как форма саморегуляции спортсмена.
9. Аутогенная тренировка как форма саморегуляции спортсмена.

10. Релаксационный тренинг как форма саморегуляции спортсмена.

3.2. Методические рекомендации по созданию и оформлению образовательной мультимедийной презентации

Современное образование невозможно без введения в процесс обучения различных мультимедийных презентаций. Внедрение в образовательный процесс новых образовательных технологий предполагает поиск актуальной и наукоемкой информации. Мультимедийные продукты соединяют в себе возможности аудио- и видеовоспроизведения, графического изображения материала, что позволяет динамично и наглядно представлять учебную информацию. Демонстрация мультимедийной презентации позволяет создать у студентов наглядный образ изучаемого материала, сформировать информационно и эмоционально насыщенные представления о предмете рассмотрения.

Создание мультимедийного продукта требует от преподавателя наличия навыков работы с программами, обеспечивающими разработку презентации. Эти программы позволяют легко обрабатывать видео и аудио материал. Наиболее легко осваиваемой программой видеомонтажа является Windows Movie Maker. Virtual Dub – уникальная программа для монтажа видео. Приложение работает на всей линейке операционной системе Windows. Программа нарезки видео Avidemux, написана на C++, что обеспечивает быструю работу. Avidemux, поддерживает огромное множество входных и выходных форматов. Программа для изменения видео отлично работает с кодеками x264, Xvid, Aften, LAME. ZS4 Video Editor – это программа для создания и обработки видео. С её помощью вы можете создать качественный клип или фильм на основе изображений, видео и аудио. Movavi Video Editor - многофункциональный видеоредактор, работающий со всеми популярными мультимедийными форматами. Обладает всеми необходимыми инструментами для обработки видео, а также впечатляющим ассортиментом эффектов и фильтров. WOMBLE MPEG VIDEO WIZARD - приложение, которое поможет создать собственные фильмы начинающим пользователям. Поддерживает работу с форматами не только MPEG-1 и MPEG-2, но также с AVI, WMV, MP4, VOB. С Corel VideoStudio вы сможете создавать как фильмы или рабочие презентации, так и короткометражное или полноценное кино (и даже с элементами анимации). Для новичков предусмотрены шаблоны, а быстрое создание проектов и высокоскоростная обработка порадует профессионалов.¹²⁰ Программа Video Spin предназначена для видео обработки, кроме основной функции позволяет также работать с аудиопотоками и графическими изображениями. Во многом функционал приложения подобен программе Windows Movie Maker. Отличительной особенностью является то, что проекты, созданные в Video Spin, можно загрузить в платный редактор - Pinnacle Studio. Video Spin может рассматриваться как программа создания видео из фотографий.¹²¹

Разработку мультимедийного продукта следует начинать с определения тематики. Тематика определяется тем материалом, который возможно отснять или который имеется в наличии в виде научно-популярных, документальных, художественных фильмов, а также видеороликов. Обязательно следует указывать авторство фильмов, а также электронный адрес ссылки на видеоролик. После того, как материал отобран, следует написать сценарий будущего слайд – фильма, в котором кратко указана логика

¹²⁰ Топ-10 программ для монтажа видео. URL: <http://softobase.com/ru/article/top-programm-dlya-montazha-video#.VHdReWdh71U>

¹²¹ Топ-5 программ для монтажа видео. URL: <http://softobase.com/ru/article/top-5-programm-dlya-montazha-video>

изложения материала, а также закадровый текст и надписи. Дикторский (закадровый) текст должен быть корректным, точно и ясно сформулированным, а также соответствовать стилистике мультимедийного продукта. Длительность слайд – фильмов не может быть более 15 -20 минут.

Таким образом, в результате несложных действий, используя различные программы видеомонтажа, мы можем создать иллюстративный материал для проведения занятий, мастер-классов и так далее, используя информационные ресурсы сети Интернет.

Демонстрации слайд – фильма предшествует подготовка студентов к восприятию представляемого материала. Необходимо создать у студентов установку на целостное восприятие учебного материала. Предварительно преподаватель должен объяснить студентам цель просмотра фильма, обратиться к знаниям, полученным ранее о предмете, которому посвящен слайд – фильм. Далее перед студентами ставятся задачи, и осуществляется его демонстрация.

По окончании просмотра слайд - фильма следует спросить у студентов о тех впечатлениях, которые он оставил. Преподаватель должен задавать вопросы, которые позволят ему выявить, что студенты поняли, на какие идеи обратили внимание, какие связи установили между ними. Если студенты не уловили, какие – то идеи или мысли, которые были заложены в фильме, то следует их объяснять, и возможно, показать еще раз отрывки, которые остались без внимания или непонятыми.

3.3.Методические рекомендации по применению видеороликов, учебных и научно-популярных фильмов в учебном процессе

Видеоролики, учебные и научно-популярные фильмы используются как источник новых знаний, а также как отличная возможность закрепить знания, полученные на занятиях и самостоятельно. Просмотр видеороликов организуется преподавателем согласно тематике лекционного или практического занятия. Осуществить просмотр фильма в условиях занятий не всегда представляется возможным. Это требует или дополнительной подготовки в виде нарезки фильма в программе Windows Movie Maker и доведении его длительности до 15 – 20 минут, но фильм при этом теряет в содержательной части, или самостоятельного домашнего просмотра. Важно отметить, что простого просмотра фильма недостаточно. Ему должна предшествовать пояснительная работа преподавателя, чтобы студент воспринимал просмотр не как веселое времяпровождение, а как работу. Для этого должны быть понятные цели и задачи просмотра роликов и фильмов.

Если просмотр фильмов происходит на занятии, то перед просмотром преподаватель формулирует цели и задачи просмотра, а также объясняет, на какие моменты следует обратить более пристальное внимание и какие темы пройденного материала стоит актуализировать. По окончании просмотра видеоролика или фильма необходимо узнать у студентов, что осталось непонятым. Посредством вопросов выяснить, как студенты связывают просмотренный материал с тем, что был изучен ранее. Кроме того, следует провести систематизацию материала, его обобщение, в заключении следует подвести итог, выяснить, реализованы ли поставленные цель и задачи. Если просмотр фильмов происходит самостоятельно, то преподаватель кроме формулировки целей и задач просмотра предлагает ряд вопросов, на которые студенты должны самостоятельно ответить. Ответы студентов затем озвучиваются на занятии, коллективно обсуждаются, и подводится итог выполненной ими работы.

Перечень видеороликов, рекомендуемых для просмотра

1. Аутогенная тренировка упражнение № 1. – URL:
<http://www.youtube.com/watch?v=TAxNQWNIJ4M>
2. Аутогенная тренировка упражнение № 2. – URL:
<http://www.youtube.com/watch?v=mjQ0NICHDCM>
3. Спортивная психология на практике. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=bhuliF2EU6M&feature=player_detailpage
4. Спортивная психология в детском спорте. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=jAtaT_2EQkw&feature=player_detailpage
5. Уроки спортивной психологии 1. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=UT5zVnDXDqs&feature=player_detailpage
6. Уроки спортивной психологии 2. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=tLHGjNOCkwE&feature=player_detailpage
7. Основы спортивной психологии - личность спортсмена. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=vIDNCpXEWJs&feature=player_detailpage
8. Спортивная психология - условный рефлекс. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=v6P68zK5zVo&feature=player_detailpage
9. Спортивная психология - самокоррекция спортсмена. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=OGjAdu-41PA&feature=player_detailpage
10. Спортивная психология - психолог в команде. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=XFOzEd2yYVU&feature=player_detailpage
11. Спортивная психология - неадекватные реакции.
http://www.youtube.com/watch?v=RSPqSLfp3os&feature=player_detailpage
12. Спортивная психология - для чего нужен психолог. Ч. 2. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=HiGWcTrPC9U&feature=player_detailpage
13. Психология для тренера. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=jTYT8UvL3vQ&feature=player_detailpage
14. Психология спорта - управление спортсменом. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=74qN9Q1gKus&feature=player_detailpage
15. Саморегуляция для спортсменов. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=59uRH2PbrZw&feature=player_detailpage
16. Психическая саморегуляция и гипноз в спорте. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=1dxrMuTwlo8&feature=player_detailpage
17. Спортивная психология - контроль спортсмена. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=a7FSdeFYZ-4&feature=player_detailpage
18. Причины проигрыша спортсменов. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=J2Zs85l1jck&feature=player_detailpage
19. Психогенетика в спорте. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=3ahcKHAQW_w&feature=player_detailpage
20. Психологическая устойчивость. Ч. 2 ВЫМПЕЛ г. Николаев. MP4. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=itzcSXQn390&feature=player_detailpage
21. Как справиться с волнением в спорте? Ч. 1. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=_fJTMp2UBMc&feature=player_detailpage
22. Как справиться с волнением на спортивной площадке. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=1piL25q6fWc&feature=player_detailpage
23. Три главных направления в подготовке спортсмена. – URL:
http://www.youtube.com/watch?v=_aWhzOl12l&feature=player_detailpage
24. Как развить концентрацию внимания? – URL:

<http://www.youtube.com/watch?v=W5tss6js8AU&list=PL54>

25. Предел у нас в голове. – URL:

http://www.youtube.com/watch?v=v315AxqHFyY&feature=player_detailpage

26. Манипуляция сознанием спортсмена. – URL:

http://www.youtube.com/watch?v=MRdrEkWggfo&feature=player_detailpage

27. Демонстрация Биологической Обратной Связи. – URL:

<http://www.youtube.com/watch?v=3d1aHjot1vk>

28. Что такое Биологическая Обратная Связь (БОС). MP4. – URL:

<http://www.youtube.com/watch?v=8ssvAwdAkpl>

29. Кардиоритм и психика. – URL: <http://www.youtube.com/watch?v=4BFnGIJ7Qak>

30. Приборы Биологической Обратной Связи 4. – URL:

<http://www.youtube.com/watch?v=2fPOX5GdWn4>

31. Dr. Lars Erik Uneståhl intervjuer Mats Uldal om Tankefeltterapi 1. – URL:

<http://www.youtube.com/watch?v=DE8BffXL6Ss>

33. Lars-Eric Uneståhl om Coaching. – URL:

<http://www.youtube.com/watch?v=miDaw8zL2jM>

35. PUMT - Personlig Utveckling genom Mental Träning. – URL:

http://www.youtube.com/watch?v=ue9QBmb_Og4

3.4. Методические рекомендации по использованию сети Wi-Fi в учебном процессе

Стремительное распространение медиа, социальных систем изменяет образовательную деятельность преподавателя. Современное образование будет не эффективным без использования гаджетов и сети Wi-Fi. Беспроводной Интернет можно использовать и как инструмент обучения и как глобальный информационный ресурс. Естественно, что студентов необходимо обучать эффективному использованию современных технологий в образовательном процессе.

Одной из существенных проблем, с которой сталкивается студент и преподаватель, это образовательные приложения для iPad-ов. На сегодня самым большим перечнем образовательных приложений является **Apple Store**. Он предлагает 18000 образовательных приложений доступных для скачивания и использования.

Кроме Apple Store существуют другие приложения, которые дают возможность студентам и преподавателям на занятиях широко использовать iPad-ы.¹²²

Blackboard Mobile Learn - система мобильного обучения от компании Blackboard. Эта система доступа к различным курсам с мобильных устройств, работающих на разных операционных системах.¹²³

Apple Face time (от Apple) - это приложение для видеоконференций и является частью операционной системы в современных iPhone и iPad, давая возможность прямого общения с другими студентами и преподавателями в любой точке земного шара.¹²⁴

Apple Air Play (от Apple) - это система для передачи потокового видео на ТВ от Apple, который может быть присоединен к проектору в классной комнате (а также технология может использоваться для передачи потокового аудио без проводов; Air Play интегрирована с некоторыми устройствами от B&W, Danon, прим. Wi-Life.ru).¹²⁵

¹²² Ashley Wilson 5 iPad Apps coming to your Campus Wi-Fi Network. URL:

<http://www.securedgenetworks.com/secure-edge-networks-blog/bid/69917/5-iPad-Apps-coming-to-your-Campus-Wi-Fi-Network>

¹²³ URL: <http://www.blackboard.com/Platforms/Mobile/Products/Mobile-Learn.aspx>

¹²⁴ URL: <http://www.apple.com/iphone/built-in-apps/facetime.html>

¹²⁵ URL: <http://www.apple.com/itunes/airplay/>

Furnace IP Video System (от HaiVision) - это мощная система для передачи потокового видео на устройства практически любых типов.¹²⁶

iWork (от Apple) - это мощный офисный пакет, содержащий приложение Pages (для документов), Keynote (для презентаций) и Numbers (для электронных таблиц). Все это позволяет студентам разрабатывать и организовывать информацию в профессиональной манере путем привычного скольжения пальцев по экрану.¹²⁷

Еще одним большим хранилищем приложений для системы Андроид является хранилище образовательных приложений **Google Play Market**.

Немаловажной проблемой использования в обучении информационных технологий является поиск информационных ресурсов. Web 2.0 – это большое интернет-сервисов, используемых как справочники и энциклопедии. Социальные сервисы Web 2.0 приоритетным в образовательном процессе, определяют взаимодействие студентов между собой и преподавателями. Средством взаимодействия являются инструменты социального программного обеспечения.

Презентации, публикации, видеоролики (mix): 280 Slides сервис презентаций, публикаций, Ahead сервис создания презентаций, Animoto слайдшоу с фото, видео, публикация, AuthorSTREAM публикация презентаций, конвертация в видеоформат, Calameo сервис электронных публикаций, Empressr сервис для создания и работы с презентациями, Erubbud сервис детских публикаций, FlixTime создание слайд шоу в формате видеоролика и публикация

Визуализация (данных, информации, процессов и т.д.): Casoo создание различных диаграмм, графиков, карт, ChartGo быстрое создание диаграмм, Create a Graph создание диаграмм, Diagramly создание схем, диаграмм, информационных карт. Google Ngram Viewer визуализация частоты упоминания.

Вебинары, уроки, классы, консультирование, конференции, встречи: AnyMeeting полнофункциональная система организации вебинаров (до 200 участников и 6 в режиме общего видео), Buzzumi организация видеобщения, конференций, вебинаров, видео интервью, EGA -вебинар система видеоконференцсвязи, Quatla -портал онлайн обучения, Tinychat видеоконференции, консультации, чат.

Тесты, опросники: 99Polls создание опросов, Flisti — быстрое создание опросов, Google форма — организация быстрых опросов, QuizSnack-организация опросов, Simpoll - создание опросов, голосований и тестов, Usaura — создание тестов на основе графических изображений, Webanketa создание анкет, тестов, Банк тестов - создание тестов. Твой тест -сервис организации, создания и проведения тестирования.

Дидактические материалы для уроков в игровой форме: BrainFlips работа с карточками. Flashcard Machine создание онлайн-карточек для проведения викторин, занятий, тренингов. LearningApps -создание интерактивных учебно-методических пособий по разным предметам, Study Stack онлайн сервис для создания различных материалов к урокам, ProProfs создание дидактических материалов в игровой форме, Zondle создание дидактические игры по готовым шаблонам, создание игры, пакеты по теме (текст, видео, фото, игра), Фабрика кроссвордов — генератор кроссворда.

Кроме того, каждый преподаватель в процессе разработки учебного курса может сформировать свой перечень универсальных и специализированных информационных ресурсов к курсу, который может быть дополнительно использован студентами как справочный материал.

¹²⁶ URL: <http://www.haivision.com/products/furnace>

¹²⁷ URL: <http://www.apple.com/iwork/>

Информационные ресурсы к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности»

Библиотечные сайты

1. Библиотека Международной спортивной информации <http://bmsi.ru/books>.
2. Каталог книжной полки по психологии <http://psylab.unn.ac.ru/library/Psycho/satin/Library/catalog.shtml>.
3. Чернильница <http://www.kulichki.com/inkwell/>.
4. High.ru — Классики <http://high.ru/library/authors.html>.
5. Книги по психологии на русском языке <http://www.psychology-online.ru/lit/obzorf.htm>.
6. Наука/Интерпериодика. Психологический журнал <http://www.maik.rssi.ru>.
7. Вопросы психологии <http://www.courier.com.ru/vp/index.html>.
8. Журнал неврологии и психиатрии <http://www.mediasphera.aha.ru/neurol/neur-mn.htm>.
9. Журнал практической психологии и психоанализа http://www.psychol.ras.ru/ippp_pfr/journal.

Энциклопедии, словари, справочники, каталоги

1. Большой психологический словарь [Электронный ресурс] / сост. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – М.: Олма-пресс, 2004– Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/30/>.
2. Кондаков, И. Психологический словарь [Электронный ресурс] / И. Кондаков. – 2000. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/478/>.
3. Краткий словарь психологических терминов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/16/>.
4. Краткий словарь-справочник по психологии [Электронный ресурс]. – М.: Изд-во РУДН, 2004. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/35/>.
5. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://azps.ru/handbook/>.
6. Психология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.glossary.ru/cgi-bin/gl_paph.cgi?R4uu4Pxo\)urujo9](http://www.glossary.ru/cgi-bin/gl_paph.cgi?R4uu4Pxo)urujo9).
7. Рубрикон: энциклопедии, словари, справочники [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rubricon.com>.
8. Русские словари. Служба русского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.slovari.ru>
9. Словарь спортивных терминов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sport-dic.ru/index-sport/sport-a.html>
10. Словари и энциклопедии on-line на Академик.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dic.academic.ru>
11. Словари русского языка на портале «Грамота.ру» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://slovari.gramota.ru>
12. Служба тематических толковых словарей «Глоссарий.ру» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.glossary.ru>

Сайты спортивных научных и учебных институтов

1. Всероссийский НИИ физической культуры и спорта <http://www.vniifk.ru/>.
2. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма <http://www.sportedu.ru/>.
3. Чайковский государственный институт физической культуры <http://chifk.ru/>.
4. Волгоградская государственная академия физической культуры <http://www.vgafk.ru/>.

5. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики <http://urfu.ru/home/about/>.
6. Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма <http://sportacadem.ru/>.
7. Московский институт физической культуры и спорта <http://www.mifkis.ru/>.
8. Факультет физической культуры и спорта КемГУ <http://sport.kemsu.ru> - Официальный сайт факультета ФКиС Кемеровского государственного университета.
9. Кафедра физической культуры и спорта СПбГУ <http://www.sport.spbu.ru> - Физическая культура и спорт Санкт-Петербургского государственного университета.
10. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (РГУФК) <http://msk.academica.ru/university/20350-Rossijskij-gosudarstvennyj-universitet-fizicheskoj-kultury-sporta-i-turizma/>.
11. Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург <http://spb.academica.ru/university/20468-Nacionalnyj-gosudarstvennyj-Universitet-fizicheskoj-kultury-sporta-i-zdorovja-imeni-PF-Lesgafta-Sankt-Peterburg/>.
12. Сочинский государственный университет туризма и курортного дела (СГУТиКД) <http://sochi.academica.ru/university/16024-Sochinskij-gosudarstvennyj-universitet-turizma-i-kurortnogo-dela/>.
13. Московская государственная академия физической культуры (МГАФК) <http://malahovka.academica.ru/university/17754-Moskovskaja-gosudarstvennaja-akademija-fizicheskoj-kultury/>.
14. Дальневосточная государственная академия физической культуры (ДВГАФК) <http://habarovsk.academica.ru/university/16508-Dalnevostochnaja-gosudarstvennaja-akademija-fizicheskoj-kultury/>.

Специализированные сайты по физической культуре и спорту

1. Комитет по физической культуре, спорту и делам молодежи Государственной Думы Федерального Собрания РФ <http://www.infosport.ru/xml/t/textpage.xml?pid=12>.
2. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>.
3. Студенческий спортивный портал <http://www.rubej.com> – Сайт обо всех видах спорта и всем том, что происходит в мире спорта!
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>.
5. Советский спорт <http://www.sovsport.ru/>.
6. Библиотека боевых искусств <http://budolib.ru/> – Это сайт для поклонников боевых искусств и восточных единоборств. Много книг про каратэ, кунфу, дзюдо и другие боевые искусства.
7. Издательство "Советский спорт" <http://www.sovsportizdat.ru/>.
8. Инфоспорт (национальная информационная сеть "Спортивная Россия") <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>.
9. Информационное агентство "Стадион" <http://www.stadium.ru/>.
10. Каталог спортивных интернет-ресурсов <http://www.sportfiles.ru/sf/index.asp>.
11. Психологическая лаборатория <http://sites.google.com/site/psihologiceskaalaboratoria/>.
12. Клуб по спортивной психологии "Катализатор" <http://sportpsy.ru/>.
13. Сайт о психологии лидерства в спорте – Спорт-Лидер <http://www.sport-leader.ru/>.
14. Национальная информационная сеть "СПОРТИВНАЯ РОССИЯ" <http://www.infosport.ru>.

15. Физическая культура и спорт <http://gled.myorel.ru> – Теория и методика физического воспитания, Биомеханика, и др.
16. Отраслевой банк данных "СПОРТИВНАЯ РОССИЯ" <http://bank.infosport.ru> – Проект ОГ "ИнфоСпорт".
17. "Спорт-экспресс" – спортивный портал <http://www.sport-express.ru/>.
18. Каталог спортивных интернет-ресурсов "SPORTFILES" <http://www.sportfiles.ru> – Проект ОГ "ИнфоСпорт".
19. Михаил Дьяконов <http://www.dyakonov.ru> – Методики тренинга, пищевые добавки, рациональное питание, история спорта и др.
20. Лаборатория физической культуры и практической психологии <http://self-master-lab.ru/>.
21. Агентство спортивной психологии <http://www.aspspb.com/>.
22. Центр спортивной психологии <http://www.psports.ru/psychology>.

ГЛАВА 4. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ К КУРСУ

Эта глава адресована как студентам, так и преподавателям. Она содержит перечень контрольных вопросов к курсу, тестовые материалы, кроссворды, а также кейс-задачи, которые могут быть использованы и студентами для самоконтроля, и преподавателями при организации текущего, промежуточного или итогового контроля знаний.

4.1. Перечень контрольных вопросов к курсу «Основы психорегуляции в спорте»

1. Дайте определение понятиям «психические состояния» и «функциональные состояния». Тожественны ли они?
2. Назовите и охарактеризуйте типично положительные, отрицательные и специфические состояния человека.
3. Дайте определение понятиям «напряжение» и «напряженность» и охарактеризуйте их.
4. Назовите причины возникновения перетренированности и переутомления.
5. Опишите причины и характеристики эмоционального выгорания спортсменов.
6. Какие факторы влияют на выраженность предстартового волнения спортсменов?
7. Дайте характеристику трем видам эмоциональных состояний спортсменов (боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия).
8. Назовите и охарактеризуйте механизмы возникновения предстартового эмоционального возбуждения.
9. Дайте характеристику факторам, влияющим на выраженность предстартового эмоционального возбуждения.
10. Назовите и раскройте содержание основных способы регуляции предстартовых состояний.
11. Назовите причины возникновения эмоциональной напряженности.
12. В чем заключаются особенности влияния психической напряженности на деятельность спортсмена?
13. Каковы основные меры предупреждения и снятия страха?
14. Что такое мертвая точка? Каковы ее симптомы?
15. Назовите меры предупреждения мертвой точки, связанные с устранением факторов, ее вызывающих.
16. Какие состояния вызываются монотонной тренировочной деятельностью? Охарактеризуйте их.
17. Назовите и дайте характеристику состояниям, связанным с оценкой результатов спортивной деятельности.
18. Какими структурными компонентами, по мнению В. Э. Мильмана, характеризуется понятие «психическая надежность»? Охарактеризуйте эти компоненты.
19. Назовите и дайте характеристику основным показателям соревновательной надежности в спорте.
20. Исследованиями В. Э. Мильмана была показана связь между группами личностных характеристик спортсмена и психической надежностью. Какие компоненты включают эти группы? Охарактеризуйте их.
21. Какие функциональные звенья осознанно-произвольной саморегуляции были выделены О. А. Конопкиным. Охарактеризуйте их.
22. Какова специфика развития общей способности к саморегуляции?
23. Каким образом происходит развитие индивидуального стиля саморегуляции в конкретной деятельности? Раскройте особенности этого процесса

24. Каковы стилевые особенности системы саморегуляции произвольной активности высококвалифицированных спортсменов?
25. Раскройте основные положения теории функциональных систем П. К. Анохина.
26. Охарактеризуйте механизм возникновения торможения, а так же стадии регуляции следующие за ним.
27. Какие две группы методов психорегуляции Вы знаете? Раскройте их содержание.
28. Расскажите в чем положительный эффект выполнения дыхательных упражнений. Какова методика применения дыхательных упражнений при соревновательном стрессе.
29. Метод нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона. Расскажите методику применения этой техники.
30. Метод саморегуляции Л. Персиваля. В чем его отличие от других методик?
31. Метод визуализации. Обоснуйте его эффективность.
32. Объясните в чем суть метода десенсибилизация психотравм с помощью движения глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро.
33. Каковы функциональные возможности метода аутогенной тренировки? Какова методика его применения?
34. Расскажите в чем суть идеомоторной тренировки А. В. Алексева. Каковы этапы проведения этой тренировки?
35. Расскажите об основных этапах психорегулирующей тренировки А. В. Алексева. Какова специфика проведения психорегулирующей тренировки?
36. Метод биологической обратной связи (БОС). Расскажите о возможностях применения БОС.
37. Каковы основные цели психорегуляции, как части психологической подготовки спортсменов?
38. Назовите закономерности, факторы и условия, обуславливающие проявление и формирование способности к психорегуляции.
39. Назовите и раскройте содержание частей целенаправленного обучения психорегуляции.
40. Какие направления и средства развития навыков саморегуляции используются при обучении спортсмена психорегуляции?
41. Охарактеризуйте специфику развития навыков саморегуляции спортсменов на этапах многолетней подготовке по В. Н. Смоленцевой.
42. Какие положения технологии В. Н. Смоленцевой необходимо учитывать при разработке методик развития навыков психорегуляции для конкретного вида спорта и этапа многолетней подготовки?
43. Какие методические особенности следует учитывать при организации диагностики психических состояний?
44. Какие группы методов диагностики психических состояний выделяет Л.В. Куликов?
45. Какими достоинствами и недостатками обладают методы измерения функциональных показателей, психофизиологических индикаторов актуальных психических состояний?
46. Опишите наблюдательные и праксиметрические методы исследования психических состояний.
47. Дайте характеристику субъективно-оценочным и ассоциативным методам исследования психических состояний.
48. На какие категории В. И. Моросанова делит индивидуальные особенности саморегуляции? Охарактеризуйте их.
49. Какие особенности саморегуляции выделяет В. И. Моросанова?
50. Назовите профили и стили саморегуляции и охарактеризуйте их.

4.2. Тестовые задания к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности»¹²⁸

1. Укажите состояние, которое является целостной интегральной характеристикой деятельности всех ее элементов, участвующих в психическом акте:

- а) эмоциональное;
- б) психическое;**
- в) функциональное.

2. Назовите состояние, которое характеризует процессы регуляции в физиологических системах, обеспечивающих психическую деятельность:

- а) эмоциональное;
- б) психическое;
- в) функциональное.**

3. Психическое состояние, возникающее в процессе деятельности, оказывающее положительный, мобилизующий эффект на деятельность. Укажите его:

- а) напряжение;**
- б) напряженность.

4. Психическое состояние, возникающее в процессе деятельности, характеризующееся понижением устойчивости психических и двигательных функций вплоть до дезинтеграции деятельности. Укажите его:

- а) напряжение;
- б) напряженность.**

5. Это состояние определяют как конечный результат длительной и тяжелой работы, при которой спортсмену трудно выдерживать стандартный режим тренировочных нагрузок и он не может продемонстрировать результаты, которые показывал до этого. Определите и укажите его:

- а) переутомление;**
- б) перетренированность;
- в) выгорание.

6. Как называется состояние, развивающееся на фоне хронического стресса и ведущее к истощению эмоционально – энергических и личностных ресурсов работающего человека. Определите и укажите его:

- а) переутомление;
- б) перетренированность;
- в) выгорание.**

7. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов, что приводит к снижению физической активности:

- а) боевая готовность;
- б) предстартовая апатия;**
- в) предстартовая лихорадка.

¹²⁸ Тесты разработаны С.К. Багадировой. Жирным шрифтом выделены правильные ответы.

8. Позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения:

- а) боевая готовность;**
- б) предстартовая апатия;
- в) предстартовая лихорадка.

9. Негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения:

- а) боевая готовность;
- б) предстартовая апатия;
- в) предстартовая лихорадка.**

10. Психическое состояние спортсмена, которое может быть обусловлено напряженной тренировочной и соревновательной деятельностью, характеризующееся высоким уровнем мобилизации сил спортсмена:

- а) переутомление;
- б) психическая напряженность;**
- в) перетренированность.

11. Состояние организма спортсмена, которое характеризуется существенным увеличением времени восстановления работоспособности после больших нагрузок:

- а) переутомление;**
- б) психическая напряженность;
- в) перетренированность.

12. Патологическое состояние спортсмена, которое характеризуется существенным снижением уровня физической активности, отрицательными признаками функционального характера в сочетании с психической депрессией:

- а) переутомление;
- б) психическая напряженность;
- в) перетренированность.**

13. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха (боязни), который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Существует несколько форм переживания страха. Какие из ниже перечисленных, являются формами переживания страха.

- а) нервозность;
- б) астеническая реакция;**
- в) паника;**
- г) фрустрация;
- д) боевое возбуждение.**

14. При длительной работе максимальной, а иногда и умеренной (средней) интенсивности наблюдается особое состояние утомления, сопровождающееся резким спадом работоспособности. Как называется это состояние:

- а) мертвая точка;**
- б) монотония;
- в) пресыщение.

15. Монотонность тренировочной работы может приводить к двум состояниям. Определите и укажите их:

- а) монотония;**
- б) усталость;
- в) пресыщение.**

16. Назовите функциональное состояние организма, которое характеризуется временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.

- а) переутомление;
- б) перенапряжение;
- в) утомление.**

17. Дословный перевод этого термина означает расстройство (планов), крушение (замыслов, надежд). Оно возникает у спортсмена в ситуации неоправдавшихся ожиданий успеха:

- а) разочарование;
- б) фрустрация;**
- в) подавленность.

18. Качество спортсмена, которое позволяет ему эффективно осуществлять психическую деятельность, сохраняя при этом положительное психическое состояние. Укажите его:

- а) психологическая готовность к соревнованию;
- б) психическая надежность;**
- в) боевая готовность спортсмена.

19. Волевое качество, которое проявляется в реалистичном оценивании спортсменом своих возможностей в ходе овладения спортивной деятельностью, а также оценивании собственного преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях:

- а) уверенность;**
- б) психическая устойчивость;
- в) надежность.

20. Процесс, который происходит в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к рабочему состоянию. Назовите его.

- а) восстановление;**
- б) мобилизация.

21. Качество, определяющее характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления. Определите и укажите его:

- а) соревновательная мотивация;
- б) соревновательная эмоциональная устойчивость;**
- в) стабильность – помехоустойчивость.

22. Качество, определяющее устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков, спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех. Определите и укажите его:

- а) соревновательная мотивация;
- б) соревновательная эмоциональная устойчивость;
- в) стабильность – помехоустойчивость.**

23. Умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями. Определите и укажите его:

- а) саморегуляция;**
- б) соревновательная эмоциональная устойчивость;
- в) стабильность – помехоустойчивость.

24. Способ овладения деятельностью, путь достижения высокого результата, оцениваемый по степени самостоятельности, находчивости, настойчивости, являющийся надежным показателем этой способности. Укажите ее:

- а) стилевая особенность саморегуляции;
- б) общая способность к саморегуляции;**
- в) индивидуальный стиль саморегуляции.

25. Комплекс мероприятий, направленных на формирование у спортсмена особого состояния, позволяющего ему наиболее эффективно реализовать свои возможности:

- а) ауторегуляция;
- б) гетерорегуляция;
- в) психорегуляция.**

26. Состояния эмоционального возбуждения часто возникают перед соревнованиями, что требует организации и проведения мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Наиболее известными среди них являются:

- а) психическая саморегуляция;**
- б) изменение направленности сознания;**
- в) снятие психического напряжения путем разрядки;**
- г) использование дыхательных упражнений.**

27. Какие из ниже перечисленных методов являются методами гетерорегуляции. Определите и укажите их:

- | | |
|----------------------|----------------------------------|
| а) беседа; | д) рациональное внушение; |
| б) убеждение; | е) команда; |
| в) приказ; | ж) аппаратные методы; |
| г) уверение; | з) безаппаратные методы. |

28. Основным способом саморегуляции, используемым на практике, является самовнушение. Этот способ психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка». Укажите его имя:

- а) Л. Персиваль;
- б) И. Г. Шульц;**
- в) Э. Джекобсон.

29. Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции – «прогрессивная релаксация» (расслабление). Осуществляя исследования, ее автор обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха. Укажите имя автора этой системы:

- а) Л. Персиваль;
- б) И. Г. Шульц;
- в) Э. Джекобсон.**

30. Канадский ученый предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Укажите имя автора этого способа:

- а) Л. Персиваль;**
- б) И. Г. Шульц;
- в) Э. Джекобсон.

31. Метод самовнушения, который основан на многократно повторяющихся словесных утверждениях и самоприказах:

- а) мобилизация;
- б) внушение;
- в) аутотренинг.**

32. Процесс, вызывающий активацию психической деятельности спортсмена, позволяющий успешно выполнить двигательную задачу или успешно выступить в соревновании:

- а) мобилизация;**
- б) внушение;
- в) аутотренинг.

33. Этот процесс предполагает приспособление организма, направленное на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования. Назовите его.

- а) адаптация;**
- б) привыкание;
- в) мобилизация.

34. Метод психологического воздействия на личность, который позволяет специалисту вызвать у спортсмена определенные чувства и состояния:

- а) мобилизация;
- б) внушение;**
- в) аутотренинг.

35. Состояние расслабленности, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием фармакологических препаратов, медитации. Назовите его.

- а) пассивность;
- б) релаксация;**
- в) апатия.

36. Это бурное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных жизненных обстоятельств, сопровождающееся резкими двигательными и функциональными проявлениями. Назовите его.

- а) возбуждение;
- б) аффект;**
- в) реактивность.

37. Один из приемов психической подготовки спортсмена, который предполагает внушение человеком самому себе какой-либо мысли или состояния. Назовите его.

- а) самовнушение;**
- б) убеждение;
- в) мобилизация.

38. Укажите состояние, которое связано со способностью индивида эмоционально отзываться на переживания других людей. Она предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и чувств.

- а) чувствительность;
- б) эмпатия;**
- в) впечатлительность.

39. Как называется высший уровень психической регуляции поведения и деятельности, являющийся разновидностью произвольной саморегуляции. Назовите его:

- а) сознание;
- б) воля;**
- в) психика.

40. Качество, необходимое спортсмену, и проявляющееся в его умении не теряться и управлять своими эмоциями в экстремальных условиях соревновательного характера. Укажите его:

- а) самообладание;**
- б) психическая устойчивость;
- в) надежность.

41. Мысленное представление физического явления или процесса в форме, удобной для зрительного восприятия. Определите его:

- а) мечта;
- б) визуализация;**
- в) фантазия.

42. Процесс интенсивного представления движения, воспринимаемый как собственное движение, который может способствовать выработке, стабилизации и исправлению навыков и ускорить их развитие в практической тренировке. Назовите его:

- а) психорегулирующая тренировка;
- б) идеомоторная тренировка;**
- в) аутогенная тренировка.

43. Этот вид тренировки состоит из успокаивающей и мобилизующей части. Определите и укажите его:

а) психорегулирующая тренировка;

б) идеомоторная тренировка;

в) аутогенная тренировка.

44. Это процедуры, которые позволяют с минимальной временной задержкой информировать человека о состоянии его телесных функций, за счет чего возникает возможность их сознательной регуляции. Определите и укажите его:

а) метод визуализации;

б) метод биологической обратной связи;

в) метод саморегуляции.

45. Психологическая процедура, основной целью которой является изучение спортсмена. Укажите ее:

а) процедура наблюдения;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

46. Прикладной раздел спортивной психологии, предметом которой является эмпирическое изучение психических особенностей спортсменов. Укажите его:

а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

47. Психологическая процедура, связанная с измерением или испытанием, которое осуществляется с целью определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена. Определите и назовите его:

а) спортивная психодиагностика;

б) психодиагностика;

в) тестирование.

48. В этом стиле саморегуляции произвольной активности сосредоточены характерные для субъекта способы организации и управления разными формами целенаправленной активности, индивидуальные особенности процессов моделирования окружающей действительности, программирования, оценивания и коррекции произвольной активности при достижении поставленных и принятых целей. Укажите его:

а) общий стиль саморегуляции;

б) стиль саморегуляции в конкретном виде деятельности;

в) индивидуальный стиль саморегуляции.

49. Профиль регуляции, который характеризуется не только общим уровнем саморегуляции и взаимосвязанностью звеньев саморегуляции, но и спецификой их регуляторного профиля, степенью развитости отдельных регуляторных звеньев и характером их взаимосвязей. Определите и укажите его:

а) гармоничный профиль регуляции;

б) акцентуированный профиль регуляции.

50. Негативное состояние, возникающее перед стартом, которое характеризуется пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, отсутствием желания выступать в соревнованиях, ухудшением протекания психических процессов. Приводит к снижению физической активности. Укажите его.

а) атараксия;

б) апатия предстартовая;

в) переутомление.

51. Назовите состояние, которое характеризуется резкой угнетенностью спортсмена, выражающееся в полной неподвижности, молчаливости.

а) ступор;

б) стресс;

в) утомление.

52. Укажите негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения.

а) предстартовое раздражение;

б) предстартовая лихорадка;

в) предстартовое возбуждение.

53. Это аффективное психическое состояние, с отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и с общей пассивностью поведения, душевное угнетение. Назовите его.

а) апатия;

б) стресс;

в) депрессия.

54. Описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена, которое используется для проведения спортивного отбора. Назовите его.

а) профиограмма;

б) психоспортограмма.

55. Укажите состояние психической напряженности, которое возникает у человека под влиянием сильных раздражителей и проявляется в совокупности защитных реакций.

а) ступор;

б) стресс;

в) утомление.

56. Потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (упражнений). Назовите ее.

а) реактивность;

б) работоспособность.

57. Назовите свойство личности спортсмена, выражающееся в склонности испытывать беспокойство в различных условиях деятельности при воздействии раздражающих факторов и в ситуациях неопределенности.

а) стресс;

- б) реактивность;
- в) тревожность.**

58. Назовите свойство личности спортсмена, проявляющееся в стремлении активно и творчески планировать и выполнять задачи подготовки, принимать решения, регулировать свои состояния и действий в условиях соревнований и тренировки.

- а) предприимчивость;
- б) активность.**

59. Укажите область медицинской психологии, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья спортсмена.

- а) психогигиена спорта;**
- б) психопрофилактика спорта;
- в) реабилитация.

60. Совокупность медицинских, психологических, методических и организационных мер, направленных на восстановление спортивной работоспособности и функционального состояния организма, нарушенных вследствие перенесенных заболеваний, травм и предельных физических напряжений. Укажите ее.

- а) психогигиена спорта;
- б) психопрофилактика спорта;
- в) реабилитация.**

4.3. Задания для решения кейс-задач

Метод case-study или метод конкретных ситуаций (от английского case – случай, ситуация) – метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач – ситуаций (решение кейсов).¹²⁹ Цель данного метода заключается в групповом анализе конкретной ситуации, выработке решения (одного и более) и выбор лучшего в рамках поставленной задачи. Метод case-study позволяет отойти от практики передачи готовых знаний. Результатом применения метода являются навыки профессиональной деятельности.

Решение кейсов рекомендуется проводить в 5 этапов:¹³⁰

первый этап — знакомство с ситуацией, ее особенностями.

второй этап — выделение основной проблемы (основных проблем), выделение факторов и персоналий, которые могут реально воздействовать.

третий этап — предложение концепций или тем для «мозгового штурма».

четвертый этап — анализ последствий принятия того или иного решения.

пятый этап — решение кейса — предложение одного или нескольких вариантов (последовательности действий), указание на возможное возникновение проблем, механизмы их предотвращения и решения.

Важным аспектом метода case-study является представление результатов анализа кейса. Публичная (устная) презентация решений кейса позволяет совершенствовать навыки публичной деятельности и участия в дискуссии. Непубличная презентация менее эффективна, но обучающая роль ее весьма велика. Чаще всего непубличная презентация выступает в виде подготовки отчета по выполнению задания, при этом стимулируются такие качества, как умение подготовить текст, точно и аккуратно составить отчет, не допустить ошибки в расчетах и т.д. Как письменная, так и устная презентация результатов анализа кейса может быть групповая и индивидуальная. Индивидуальная презентация формирует ответственность, собранность, волю; групповая — аналитические способности, умение обобщать материал, системно видеть проект.

Примеры ситуаций для разбора¹³¹

Ситуация 1. Дзюдоист А. получил травму колена на соревнованиях. Был длительный период лечения и восстановления, но после этого он стал бояться выполнять свой «коронный» бросок. Появился страх снова получить травму на соревнованиях. Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена? Обоснуйте их применение.

Ситуация 2. Самбист Ю. шесть лет занимался спортом. После ряда побед его отец решил, что сын должен добиться больших успехов. Стал ходить на тренировки и соревнования. Ругать сына за ошибки и неудачные выступления. В какой-то момент у спортсмена появился страх перед выступлениями. Впоследствии у него пропало желание вообще заниматься спортом. Как можно решить эту проблему? Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена и его отца?

Ситуация 3. Дзюдоист М. жалуется на то, что во время соревнований у него часто сбивается дыхание, учащается сердцебиение, возникают боли в области сердца,

¹²⁹ Долгоруков А. Метод case-study как современная технология профессионально-ориентированного обучения [Электронный ресурс] / А. Долгоруков. – Режим доступа: http://www.vshu.ru/lections.php?tab_id=3&a=info&id=2600.

¹³⁰ Там же.

¹³¹ Ситуации с 1 по 7 составлены к.п.н., доцентом С. К. Багадировой и являются конкретными случаями из практики.

чувство нехватки воздуха или даже удушья, головокружение, слабость, предобморочное состояние, озноб или потливость, порой, так называемый «холодный пот», тошнота, боли в животе и др. Определите, по симптомам как называется это состояние? Что могло предшествовать возникновению этого состояния. Какие методы психорегуляции следует использовать для решения проблем спортсмена?

Ситуация 4. Баскетболист Д. на протяжении месяца грустный, у него плохое настроение, он подавлен. Занимается он без желания и постоянно ищет причину уйти с площадки. Тренер стал выражать свое недовольство тренировками и поведением спортсмена. Еще через пару тренировок Д. поругался с товарищами по команде в ответ на их замечание в его адрес. Определите состояние спортсмена. Что могло повлиять на возникновение этого состояния? Какие методы психорегуляции следует использовать для решения данной проблемы?

Ситуация 5. Баскетболист В. во время игры столкнулся с игроком выше и крупнее себя, в результате чего спортсмен упал и получил травму. После этого случая во время игр В. стал избегать возможных столкновений. В его памяти постоянно возникала не приятная для него ситуация столкновения и травмы. Какие методы психорегуляции следует рекомендовать спортсмену?

Ситуация 6. Легкоатлет К., чтобы выиграть чемпионат должен был выиграть последний забег. Однако К. испытывал сильное напряжение, тяжесть во всем теле, страх. К. чувствовал себя разбитым на старте. С трудом добежал до финиша. Чемпионат выиграть в этот день ему не удалось. Определите состояние спортсмена. Какие причины могли спровоцировать его. Какие методы психорегуляции следует использовать для решения данной проблемы?

Ситуация 7. Футболист И. мастер спорта по футболу не так давно перешел в другую команду. Естественно ему надо было хорошо зарекомендовать себя в этой команде. Он очень старался на тренировках. Перед ответственным матчем он испытывал нервное возбуждение, волнение. Проигрывал разные игровые ситуации, которые он мысленно решал. Волновался и с нетерпением ждал начала игры. Не заснул до утра. Утром он чувствовал, что голова сильно болит, что он не может сосредоточиться ни на чем. От волнения ему казалось, что ноги его не слушаются. Определите, как называется состояние спортсмена. Какие методы психорегуляции следует рекомендовать спортсмену?

Ситуация 8. После крупного проигрыша на чемпионате мира в 2004 году (Португалия - Россия - 7:0) игрок сборной России Мостовой высказался неправильной тренерской работе. Он сказал, что команда перегружена тренировками. Какая стадия психического перенапряжения диагностируется у данного спортсмена? Какие методы психорегуляции стоит предпринять, чтобы скорректировать этого состояния?¹³²

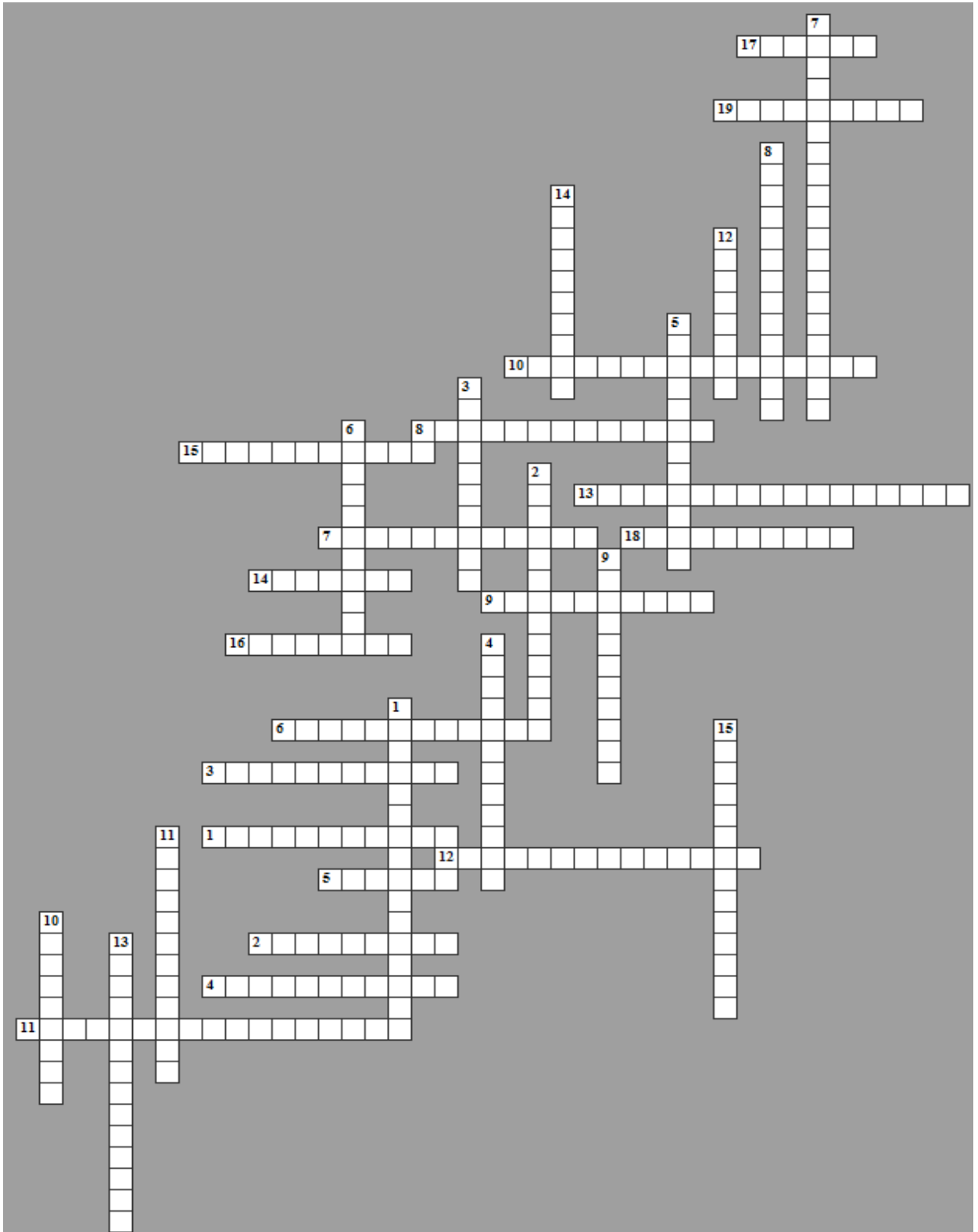
Ситуация 9. «Наша команда была одним из лидеров чемпионата. Предстояла встреча с явным аутсайдером. Ничто не предвещало беды. И вдруг ... проигрыш - 1: 3. Все мы уходили подавленные с поля. Наш капитан, размахивая руками, что-то упорно доказывал судье, но это уже ничего не значило. Ничего не хотелось делать: ни тренироваться, ни слушать наставления тренера, и даже видеть друг друга». В каком психическом состоянии находились спортсмены после матча? Предложите варианты его коррекции.¹³³

¹³² Абрамов А. А. Сборник практических задач и упражнений по психологии (для специальности 050720 «Физическая культура») [Электронный ресурс]/А. А. Абрамов.- Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/528/58528>

¹³³ Там же.

4.4.Кроссворды к курсу «Основы психорегуляции в спортивной деятельности»¹³⁴

Кроссворд №1



¹³⁴ Кроссворды составлены С.К. Багадировой. В данной работе автором представлены в качестве примера только два кроссворда, так как публикация всех разработанных ею кроссвордов существенно увеличит количество страниц учебного пособия.

По горизонтали:

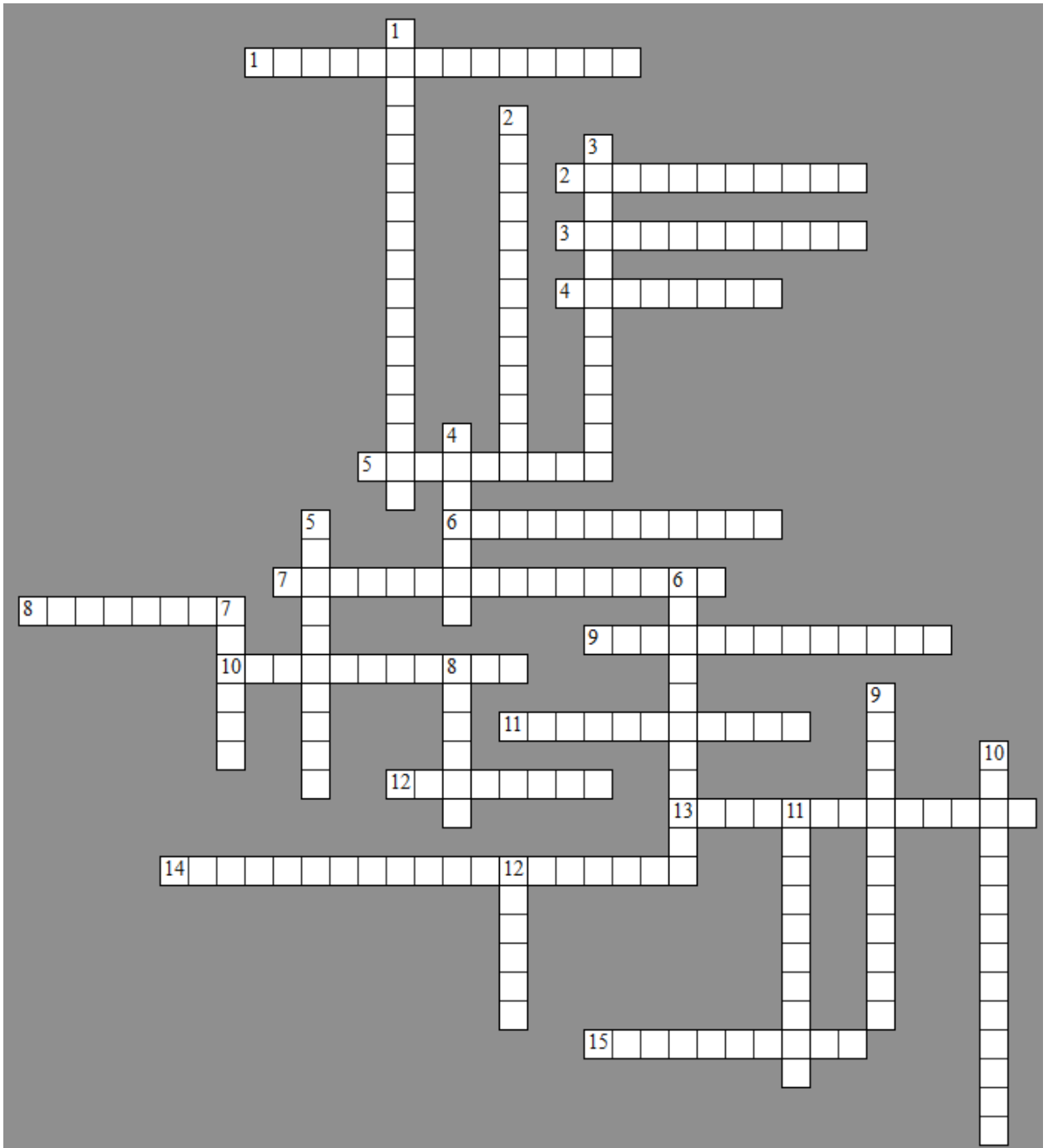
- 1.Метод самовнушения, основанный на определенных повторяющихся высказываниях.
- 2.Бурное и относительно кратковременное эмоциональное состояние (горе, ужас, радость), связанное с резким изменением важных жизненных обстоятельств, сопровождающееся резкими двигательными и функциональными проявлениями. В кульминационный момент объем сознания сужается, самообладание утрачивается.
- 3.Процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.
- 4.Описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена. Используется для проведения спортивного отбора.
- 5.Процесс активизации психической деятельности и психофизиологического состояния спортсмена для успешного выполнения отдельной двигательной задачи или выступления в соревнованиях.
- 6.Состояние, которое характеризуется отсутствием реальных попыток выполнения действий.
- 7.Метод психолого-педагогического воздействия на личность с целью вызвать помимо ее воли и сознания определенные чувства, состояния, отношения; основан на доверии к источнику информации, а не на критическом отношении.
- 8.Патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.
- 9.Стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм.
- 10.Временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, обладающий повышенной восприимчивостью ко всем приходящим в нее раздражениям и способный оказывать тормозящее влияние на деятельность других нервных центров.
- 11.Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил.
- 12.Самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки.
- 13.Воздействие факторов внешней или внутренней среды (раздражителей) на органы и ткани организма.
- 14.Состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей (стрессоров) и проявляющееся в совокупности защитных реакций (адаптационный синдром).
- 15.Функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.
- 16.Защитно-приспособительное свойство организма определенным образом отвечать на воздействие факторов окружающей среды.
- 17.Внушение человеком самому себе какой-либо мысли или состояния; прием психической подготовки спортсмена.
- 18.Свойство личности спортсмена, выражающееся в склонности испытывать тревогу в различных условиях деятельности при воздействии стрессогенных факторов и в ситуациях неопределенности.

По вертикали:

- 1.Характеристика заученного действия, осуществляемого произвольно или неосознанно.

2. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к до рабочего состоянию.
3. Свойство личности спортсмена, проявляющееся в стремлении активно и творчески планировать и выполнять задачи подготовки, принимать и реализовывать решения, осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего состояния и действий в условиях соревнований и тренировки. Характеризуется значительной устойчивостью деятельности в отношении поставленной цели.
4. Комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется за день или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в перерывах между соревновательными упражнениями (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований.
5. Метод воздействия, основанный на механизме самовнушения («пустышки»).
6. Состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.
7. Специфическая способность нервной или мышечной ткани отвечать реакцией возбуждения на раздражение.
8. Потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (упражнений).
9. Волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями.
10. Специально организованное управление состоянием и поведением спортсмена непосредственно перед стартом и в процессе соревнований.
11. Способность воспринимать раздражения из внешней и внутренней среды. Основа чувствительности - активность рецепторов. Различают вкусовую, тактильную, зрительную, слуховую, обонятельную, проприоцептивную и болевую чувствительность.
12. Оценка спортсменом своих качеств, физического и психического состояния, возможностей, поведения, места среди др. людей, взаимоотношений и т.д., используемая тренером в процессе психологического контроля. Важный регулятор поведения и прогнозирования выступления в соревнованиях.
13. Способность к достижению определенных результатов.
14. Комплекс приемов, способствующих самостоятельному устранению негативных состояний.
15. Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях.
16. Состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием фармакологических препаратов.

Кроссворд №2

**По горизонтали:**

1. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к до рабочему состоянию.
2. Состояние отсутствия реальных попыток выполнения, например, приемов в схватке борцов.
3. Процесс активизации психической деятельности и психофизиологического состояния спортсмена для успешного выполнения отдельной двигательной задачи или выступления в соревнованиях.

4. Метод психолого-педагогического воздействия на личность с целью вызвать помимо ее воли и сознания определенные чувства, состояния, отношения; основан на доверии к источнику информации, а не на критическом отношении.
5. Функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.
6. Состояние повышенной утомляемости, с частой сменой настроения, раздражительностью, расстройствами сна.
7. Способность воспринимать раздражения из внешней и внутренней среды. Основа чувствительности - активность рецепторов. Различают вкусовую, тактильную, зрительную, слуховую, обонятельную, проприоцептивную и болевую чувствительность.
8. Состояние внутреннего очищения, эмоциональная развязка.
9. Состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.
10. Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях.
11. Воздействие факторов внешней или внутренней среды (раздражителей) на органы и ткани организма.
12. Стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм.
13. Комплекс приемов, способствующих самостоятельному устранению негативных состояний.
14. Патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.
15. Состояние невозмутимости, полное спокойствие духа.

По вертикали:

1. Потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (упражнений).
2. Волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями.
3. Внушение человеком самому себе какой-либо мысли или состояния; прием психической подготовки спортсмена.
4. Состояние, связанное со способностью индивида эмоционально отзываться на переживания других людей. Она предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и чувств.
5. Состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели. Состояние дезорганизации сознания и деятельности, вызванное объективно непреодолимыми или переживаемыми препятствиями к желаемой цели. Внутренний конфликт личности между ее направленностью и объективными возможностями, с которыми личность не согласна.
6. Свойство личности спортсмена, выражающееся в склонности испытывать тревогу в различных условиях деятельности при воздействии стрессогенных факторов и в ситуациях неопределенности.

7. Состояние резкой угнетенности, выражающееся в полной неподвижности, молчаливости.
8. Состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей и проявляющееся в совокупности защитных реакций (адаптационный синдром).
9. Специфическая способность нервной или мышечной ткани отвечать реакцией возбуждения на раздражение.
10. Комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.
11. Состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием фармакологических препаратов.
12. Негативное состояние перед стартом, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, отсутствием желания выступать в соревнованиях, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов. Приводит к снижению физической активности.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Терминологический словарь

1. **Ажитация** — возбуждение, двигательное беспокойство, непрерывная потребность в движении.
2. **Аутотренинг** – метод самовнушения, основанный на определенных повторяющихся высказываниях.
3. **Аутогенная тренировка** – метод саморегуляции, основанный на внушающих воздействиях (тепла и тяжести) в различных участках тела.
4. **Адаптация** - процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.
5. **Активность** - свойство личности спортсмена, проявляющееся в стремлении активно и творчески планировать и выполнять задачи подготовки, принимать и реализовывать решения, осуществлять самоконтроль и саморегуляцию своего состояния и действий в условиях соревнований и тренировки. Характеризуется значительной устойчивостью деятельности в отношении поставленной цели.
6. **Апатия предстартовая** - негативное состояние перед стартом, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, отсутствием желания выступать в соревнованиях, настроением астенического характера, ухудшением протекания психических процессов. Приводит к снижению физической активности.
7. **Аффект** - бурное и относительно кратковременное эмоциональное состояние (горе, ужас, радость), связанное с резким изменением важных жизненных обстоятельств, сопровождающееся резкими двигательными и функциональными проявлениями. В кульминационный момент объем сознания сужается, самообладание утрачивается.
8. **Астения, Астеничность** - состояние повышенной утомляемости, с частой сменой настроения, раздражительностью, расстройствами сна.
9. **Аффект, Аффектированность** — сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние. Приступ сильного возбуждения, сопровождающийся соматовегетативными проявлениями.
10. **Атараксия** — невозмутимость, полное спокойствие духа.
11. **Биофидбек, или биологическая обратная связь (БОС)** — метод целесообразного саморегулирования физиологических функций организма. В ходе тренировок с помощью внешней обратной связи, реализуемой аппаратными средствами, субъект постепенно научается управлять некоторыми функциями (например, частотой сердечных сокращений, величиной артериального давления), неподдающихся в обычных условиях произвольному контролю.
12. **Боевая готовность** – позитивное эмоциональное состояние спортсмена перед соревнованием, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального возбуждения.
13. **Восстановление** - процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций к до рабочему состоянию.
14. **Внушение** - метод психолого-педагогического воздействия на личность с целью вызвать помимо ее воли и сознания определенные чувства, состояния, отношения; основан на доверии к источнику информации, а не на критическом отношении.

15. **Возбудимость** - специфическая способность нервной или мышечной ткани отвечать реакцией возбуждения на раздражение.

16. **Возбуждение** - в психологии - психопатологическое состояние с выраженным усилением психической и двигательной активности.

17. **Деятельность спортсмена** - целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением - двигательные действия и операции. Деятельность спортсмена делится на соревновательную и тренировочную.

18. **Деперсонализация** — состояние, связанное с изменением сознания, для которого характерны неприятные субъективные ощущения потери своего «Я» и мучительное переживание отсутствия эмоциональной вовлеченности в отношении к близким, к работе.

19. **Депрессия** — аффективное психическое состояние, с отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и с общей пассивностью поведения, душевное угнетение.

20. **Депрессивный синдром** (варианты: маскированная депрессия, ажитированная, психоастеническая, ипохондрическая, с бредом самообвинения и др.).

21. **Дистресс** - стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм.

22. **Доминанта** - временно господствующий очаг возбуждения в центральной нервной системе, обладающий повышенной восприимчивостью ко всем приходящим в нее раздражениям и способный оказывать тормозящее влияние на деятельность других нервных центров.

23. **Катарсис** — состояние внутреннего очищения, эмоциональная развязка.

24. **Мобилизация** - процесс активизации психической деятельности и психофизиологического состояния спортсмена для успешного выполнения отдельной двигательной задачи или выступления в соревнованиях.

25. **Напряженность психическая** - состояние, обусловленное подготовкой и осуществлением напряженной соревновательной или тренировочной деятельности, характеризующееся значительной мобилизацией психических способностей спортсмена.

26. **Общая психологическая подготовка** спортсмена – комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к спортивной жизни в целом, решение наиболее общих и часто встречающихся психологических проблем спортсменов.

27. **Ощущения мышечно-двигательные** - отражение положения и движения тела и его частей, их взаимного расположения, растягивания и расслабления мышц, мышечных усилий, быстроты движений и т.д. в результате воздействия на рецепторы, расположенные в мышцах, сухожилиях и суставных поверхностях (проприорецепторы).

28. **Паническое (психогенное) возбуждение** - бессмысленное двигательное возбуждение, иногда в форме «двигательной бури», возникающее при внезапных очень сильных потрясениях, катастрофах, в ситуациях, угрожающих жизни.

29. **Плацебо** – метод воздействия, основанный на механизме самовнушения («пустышки»).

30. **Предстартовая апатия** – негативное предстартовое состояние, характеризующееся крайне низким уровнем возбуждения, вялостью, апатией.

31. **Предстартовая лихорадка** – негативное предстартовое состояние, характеризующееся высоким уровнем эмоционального возбуждения.

32. **Психологическое обеспечение спортивной деятельности** – комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования.

33.Психоспортограмма - Описание вида спорта с точки зрения требований к психическим и физическим качествам спортсмена; используется для проведения спортивного отбора.

34.Психодиагностика спортсмена ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:-особенностей протекания психических процессов, -психических состояний (актуальных и доминирующих), свойств личности,-социально-психологических особенностей деятельности. Психодиагностика осуществляется в процессе отбора, в тренировочном процессе и в соревнованиях. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.

35.Психологическая подготовка спортсмена выделяют 4 раздела, тесно связанных между собой: а) психологическую подготовку к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу; б) общую психологическую подготовку к соревнованиям; в) коррекцию психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям; г) специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

36.Психологическое влияние — это воздействие на психическое состояние, чувства, мысли и поступки других людей с помощью исключительно психологических средств: вербальных, паралингвистических или невербальных. Ссылки на возможность применения социальных санкций или физических средств воздействия также должны считаться психологическими средствами, по крайней мере, до тех пор, пока эти угрозы не приводятся в действия. Угроза увольнения или побоев — это психологические средства, факт увольнения или побоев — уже нет, это социальные и физические воздействия. Они, несомненно, имеют психологический эффект, но сами психологическими средствами не являются.

37.Психологическое консультирование - прикладная отрасль современной психологии. Слово «консультирование» происходит от лат. *consultare* - совещаться, заботиться, советоваться. Под этим словом в русском языке подразумевается совет, разъяснение специалиста по какому-либо вопросу, беседа с целью расширения и углубления знаний. Буквально «консультировать» - значит давать совет по интересующей проблеме. Слово «психологическое» можно понимать двояко. С одной стороны, оно может указывать на то, что консультирование основано на данных психологической науки. С другой стороны, его можно рассматривать как указание на то, что консультирование осуществляется по психологическим проблемам, т. е. касается таких явлений, как психика, деятельность, поведение.

38.Понятие «психологическое обеспечение» предусматривает широкий круг научно-исследовательских, научно-практических и организационных вопросов, где переплетаются задачи психологии, педагогики и смежных дисциплин.

39.Психологическое обеспечение спортивной деятельности - это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем психического регулирования функций организма и поведения спортсмена с учетом задач тренировки и соревнования.

40.Психорегуляция – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляться за день или в день соревнований, непосредственно перед стартом (секундирование), в перерывах между соревновательными упражнениями (а иногда и в ходе их выполнения), а также после соревнований.

41. **Пассивность** - отсутствие реальных попыток выполнения приемов в схватке борцов. В самбо пассивность трактуется как "уклонение от борьбы", в дзюдо - как "неведение борьбы".
42. **Переутомление** - состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в сочетании с негативными симптомами психического характера.
43. **Перетренированность** - патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением уровня спортивной работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.
44. **Работоспособность** - потенциальная способность спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможный объем тренировочных и соревновательных нагрузок (упражнений).
45. **Раздражение** - воздействие факторов внешней или внутренней среды (раздражителей) на органы и ткани организма.
46. **Раздражимость** - способность организма отвечать на воздействия внешней среды изменениями своего состояния или деятельности.
47. **Реактивность** - защитно-приспособительное свойство организма определенным образом отвечать на воздействие факторов окружающей среды.
48. **Реактивные состояния** — особые психические состояния, в клинической картине которых отражается содержание психической травмы (реактивные депрессии, аффективно-шоковые реакции).
49. **Релаксация** - состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием фармакологических препаратов.
50. **Саморегуляция** – комплекс приемов, способствующих самостоятельному устранению негативных состояний.
51. **Самовнушение** - внушение человеком самому себе какой-либо мысли или состояния; прием психической подготовки спортсмена.
52. **Самоконтроль** - самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физической подготовленности и физического развития в процессе спортивной подготовки.
53. **Самообладание** - волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями.
54. **Секундирование** - специально организованное управление состоянием и поведением спортсмена непосредственно перед стартом и в процессе соревнований. (
55. **Сила нервной системы** - свойство нервной системы, характеризующееся ее работоспособностью в экстремальных условиях (тренировки и соревнований).
56. **Специальная психологическая подготовка** – комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсмена к конкретным мероприятиям спортивной жизни (тренировке, соревнованию и др.).
57. **Страх. Боязнь, опасение** — состояние сильной тревоги, беспокойства, душевного смятения перед какой-л. опасностью, бедой и т.п.
58. **Ступор** — состояние резкой угнетенности, выражающееся в полной неподвижности, молчаливости.
59. **Стресс** - состояние психической напряженности, возникающее у человека под влиянием сильных раздражителей (стрессоров) и проявляющееся в совокупности защитных реакций (адаптационный синдром).
60. **Тест** - измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей спортсмена. Тест на функциональное состояние. Тест для

определения функционального состояния организма или уровня развития его отдельных функциональных систем (мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, центральной нервной системы и др.). Психологический тест. Стандартизированное психологическое испытание, с помощью которого делается попытка оценить тот или иной психический процесс или личность спортсмена в целом. Тест САН (самочувствие, активность, настроение). Диагностика оперативного психического состояния спортсмена, связанного с влиянием на него внешних и внутренних факторов.

61.Теппинг-тест — методика определения скорости простейших движений, не требующих зрительно-двигательной координации (например, нажатия на ключ электросчетчика или легкие удары карандашом по бумаге). Получаемые числовые величины являются одними из возможных показателей психического темпа и некоторых свойств нервной системы (силы, истощаемости).

62.Тревожность - свойство личности спортсмена, выражающееся в склонности испытывать тревогу в различных условиях деятельности при воздействии стрессогенных факторов и в ситуациях неопределенности.

63.Уверенность - волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимуществ над соперниками в ходе выступлений в соревнованиях.

64.Утомление - функциональное состояние органа или целого организма, характеризующееся временным снижением работоспособности (в ряде случаев нарушением гомеостаза) под влиянием тяжелой физической или психической нагрузки.

65.Фрустрация — состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели. Состояние дезорганизации сознания и деятельности, вызванное объективно непреодолимыми или переживаемыми препятствиями к желаемой цели. Внутренний конфликт личности между ее направленностью и объективными возможностями, с которыми личность не согласна.

66.Функциональное состояние (психофизиологическое) – состояние работающего человека. Основные виды функциональных состояний: состояние оперативного покоя, адекватной мобилизации, динамического рассогласования, состояние заторможенности, бодрствования, напряженности, утомления и др.

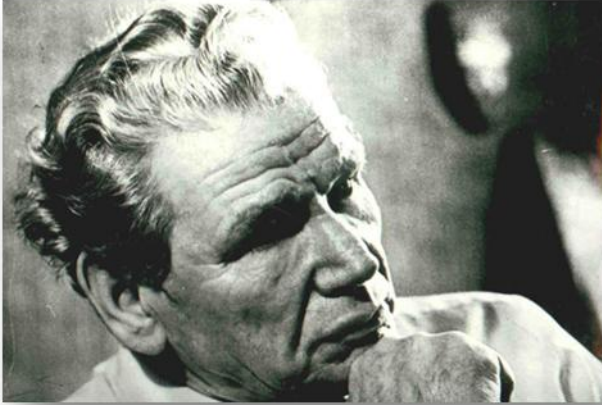
67.Чувствительность - способность воспринимать раздражения из внешней и внутренней среды. Основа чувствительности - активность рецепторов. Различают вкусовую, тактильную, зрительную, слуховую, обонятельную, проприоцептивную и болевую чувствительность.

68.Эмпатия — состояние, связанное со способностью индивида эмоционально отзываться на переживания других людей. Она предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, понимание его переживаний, мыслей и чувств. В состав эмпатии входят сопереживание и сочувствие.

Источники, использованные при составлении словаря

- 1.Терминология спорта // Толковый словарь спортивных терминов. – М., 2001.
- 2.Энциклопедия спортивной психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sport-leader.ru/encyclopedia/excitement_sports/
- 3.Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / И.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 366 с.
- 4.Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.

ПЕРСОНАЛИИ
АНОХИН ПЕТР КУЗЬМИЧ¹³⁵



Родился 14 (26) января 1898 года в Царицыне (ныне Волгоград) в семье рабочего. В 1913 году окончил высшее начальное училище. Осенью 1915 года поступил в Новочеркасское землемерно-агрономическое училище.

Участвовал в Гражданской войне. В первые годы советской власти — комиссар по печати и главный редактор газеты «Красный Дон» в Новочеркасске. Случайная встреча с А. В. Луначарским, объезжавшим в этот

период с агитпоездом войска Южного фронта, и беседа о желании заняться изучением мозга, чтобы «понять материальные механизмы человеческой души» становится знаковой в судьбе П. К. Анохина.

К осени 1921 года он получает вызов в Петроград и направление на учёбу в Государственный институт медицинских знаний (ГИМЗ), которым руководил В. М. Бехтерев. Уже на 1-м курсе под руководством В. М. Бехтерева проводит первую научную работу «Влияние мажорных и минорных колебаний звуков на возбуждение и торможение в коре головного мозга». Прослушав ряд лекций И. П. Павлова в Военно-медицинской академии, поступает работать в его лабораторию (1922). По окончании в 1926 году Государственного института медицинских знаний избирается на должность старшего ассистента кафедры физиологии Ленинградского зоотехнического института (с 1928 г. — доцент). В 1930 году П. К. Анохина, рекомендованного на конкурс И. П. Павловым, избирают профессором кафедры физиологии медицинского факультета Нижегородского университета. После выделения факультета из состава университета и образования на его базе медицинского института, он одновременно руководит кафедрой физиологии биологического факультета Нижегородского университета.

С переходом в 1935 году с частью сотрудников в Москву во Всесоюзный институт экспериментальной медицины (ВИЭМ) организует здесь отдел нейрофизиологии, ряд исследований которого осуществлялся совместно с отделом микроморфологии, руководимым Б. И. Лаврентьевым, и клиникой неврологии М. Б. Кроля. С 1938 года по приглашению Н. Н. Бурденко одновременно руководит психоневрологическим сектором Центрального нейрохирургического института, где занимается разработкой теории нервного рубца. К этому же времени относятся его совместные работы с клиникой А. В. Вишневского по вопросам новокаиновой блокады.

С началом Великой Отечественной войны осенью 1941 года вместе с ВИЭМ эвакуируется в Томск, где назначается руководителем нейрохирургического отделения травм периферической нервной системы. Позже результаты довоенных теоретических исследований и нейрохирургического опыта были обобщены П. К. Анохиным в монографии «Пластика нервов при военной травме периферической нервной системы» (1944), а также легли в основу сформулированной им теории нервного рубца. В 1942 году

¹³⁵ URL: <http://old.nphys.ru/anokhin.html>

возвращается в Москву и назначается заведующим физиологической лабораторией в Институте нейрохирургии. Здесь, наряду с консультациями и операциями, совместно с Н. Н. Бурденко продолжает исследования по хирургическому лечению военной травмы нервной системы. Результатом этих работ явилась их совместная статья «Структурные особенности боковых нервов и их хирургическое лечение». В это же время был избран профессором на кафедру физиологии Московского университета. В 1944 году на базе отдела нейрофизиологии и лабораторий ВИЭМ был организован Институт физиологии незадолго до этого учрежденной Академии медицинских наук СССР, куда П. К. Анохин был назначен заведующим отделом физиологии нервной системы (и одновременно в разные годы исполнял функции заместителя директора по научной работе (1946) и директора института). В 1945 году избран действительным членом Академии медицинских наук СССР.

Осенью 1950 года на известной научной сессии, посвященной проблемам физиологического учения И. П. Павлова, критике подверглись новые научные направления, развиваемые учениками великого физиолога Л. А. Орбели, И. С. Бериташвили и А. Д. Сперанским и другими. Острое неприятие вызвала теория функциональных систем Анохина. В результате П. К. Анохин был отстранен от работы в Институте физиологии и направлен в Рязань, где до 1952 года работал профессором кафедры физиологии медицинского института. С 1953 год по 1955 год заведует кафедрой физиологии и патологии высшей нервной деятельности Центрального института усовершенствования врачей в Москве. В 1955 году — профессор кафедры нормальной физиологии 1-го Московского медицинского института имени И. М. Сеченова (ныне Московская медицинская академия). В это время им были сформулированы теория сна и бодрствования, биологическая теория эмоций, предложена оригинальная теория голода и насыщения, получила завершённый вид теория функциональной системы, дана новая трактовка механизма внутреннего торможения, отраженная в монографии «Внутреннее торможение как проблема физиологии» (1958 год). В 1966 году был избран действительным членом Академии наук СССР.

Научную работу П. К. Анохин сочетал с педагогической деятельностью, а также был организатором и в течение ряда лет бессменным руководителем Горьковского отделения Всесоюзного общества физиологов, биохимиков и фармакологов, членом правления Всесоюзного физиологического общества имени И. П. Павлова, в конце 1960-х годов — создателем международного семинара по теории функциональных систем, а в 1970—1974 гг. — председателем Московского физиологического общества, основателем и первым главным редактором журнала «Успехи физиологических наук» (1970 год), членом редколлегий ряда отечественных и зарубежных журналов, редактором раздела «Физиология» второго издания Большой медицинской энциклопедии и членом редакционной коллегии её третьего издания. Последней опубликованной работой при жизни Анохина стал «Системный анализ интегративной деятельности нейрона» (1974 год), где были сформулированы основные идеи о внутринеурональной переработке информации. П. К. Анохин скончался 5 марта 1974 года в Москве, похоронен на Новодевичьем кладбище.

П. К. Анохин был награжден в 1966 году орденом Ленина и орденом Трудового Красного Знамени «за большие заслуги в области охраны здоровья советского народа и в развитии медицинской науки и медицинской промышленности». В 1967 году Президиумом АН СССР награждён Золотой медалью имени И. П. Павлова за разработку системного подхода в изучении функциональной организации мозга. В 1972 году Анохину присуждена Ленинская премия за монографию «Биология и нейрофизиология условного рефлекса», опубликованную в 1968 году.



(1974); Очерки по физиологии функциональных

Памятник П. К. Анохину
на Новодевичьем кладбище¹³⁶

Избранные труды. Системные механизмы высшей нервной деятельности (1979); Узловые вопросы теории функциональных систем (1980).

Основные работы: Проблема центра и периферии в физиологии нервной деятельности (1935); От Декарта до Павлова. Триста лет теории рефлекса (1945); Системогенез как общая закономерность эволюционного процесса (1948); Иван Петрович Павлов. Жизнь, деятельность и научная школа (1949); Проблемы высшей нервной деятельности (1949); Общие принципы компенсации нарушенных функций и их физиологическое обоснование (1955); Внутреннее торможение как проблема физиологии (1958); Биология и нейрофизиология условного рефлекса (1968); Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем (1971); Системный анализ интегративной деятельности нейрона

систем (1975); Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы (1978);

АЛЕКСЕЕВ АНАТОЛИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ¹³⁷

Доктор психологических наук, действительный член Московской психотерапевтической академии, заведующий кафедрой спортивной психотерапии, ассоциативный член Профессиональной Психотерапевтической лиги.

Научные исследования А. В. Алексева, результатом которых явилось создание уникальных методик работы с психикой человека и эффективное использование ее резервов для оптимизации профессиональной деятельности, в том числе и в экстремальных условиях - не имеют аналогов в мировой практике. Концепция «Оптимального боевого состояния» и уникальная методика обучения вхождению в это состояние, доступная любому психически здоровому человеку, является настолько эффективным ресурсом для психического развития, что его трудно переоценить.

На базе теории функциональных систем академика П. К. Анохина разработал «психофункциональный тест» (ПФТ), дающий возможность получать объективную



¹³⁶ URL: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/ru/>

¹³⁷ URL: http://www.b17.ru/books.php?autor=alekseev_a_v

инструментальную информацию о том, насколько успешно спортсмены владеют аутотренингом. Первым в мире начал внедрять в спортивную практику идеи психагогики - науки, сочетающей возможности медицины и педагогики. Создал систему Аутогипноидеомоторики (АГИМ), облегчающую овладение точностью движений. Автор бестселлера «Преодолей себя!», и научно-популярного фильма «От мысли к движению».

Основные работы: Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте (издавалось несколько раз - 5-е издание 2006); Тайная мудрость подсознания, или Ключи к резервам психики (2003); Психагогика. Союз практической психогигиены и психологии (2004); Система АГИМ: путь к точности (2004); Я спокоен. Как защитить себя от стресса (2004); Психическая подготовка в теннисе (2005).

БАБУШКИН ГЕННАДИЙ ДМИТРИЕВИЧ ¹³⁸



Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, почетный работник высшего профессионального образования, заслуженный работник высшей школы, член-корреспондент Сибирского отделения академии наук высшей школы, член диссертационного совета при СибГУФК. Окончил Омский государственный институт физической культуры в 1968 году, кандидатскую диссертацию защитил в Ленинграде в 1975 году. Докторскую диссертацию защитил в 1994 году в ГДОИФКе (г. Ленинград).

Подготовил 20 кандидатов и трех докторов наук.

Опубликовано более 200 научных работ. Является заместителем главного редактора научно-практического журнала «Психопедагогика в правоохранительных органах», включенного в список изданий, рекомендованных ВАК Министерства

образования и науки РФ.

Основным направлением исследований является "Психологическое обеспечение подготовки спортсменов, психологические проблемы подготовки физкультурных кадров".

Основные работы: Психология труда тренера по спорту (1985); Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности (1990); Формирование спортивной мотивации в соавтор. (2000); Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности (2001); Психологическое обеспечение спортивной деятельности (2006); учебники: Общая и спортивная психология (2000, 2004, 2005); Психология физической культуры и спорта (2007, 2008).

¹³⁸ URL: <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/2E3875E9B16E8770C62574DD002E82DF?OpenDocument>

ЭДМУНД ДЖЕЙКОБСОН¹³⁹

Американский врач-психиатр родился 22 апреля 1888 года в Чикаго. Э. Джейкобсон стал основателем методов «прогрессивной мышечной релаксации» и «биологически обратной связи». Он был сыном Морриса Джейкобсона, риэлтора из Чикаго.

В 1908 году в Гарвардском университете Э. Джейкобсон получил степень магистра, а затем вернулся в Чикаго в качестве ассистента по физиологии. Здесь в 1915 году он получил степень доктора медицинских наук.

В 1921 году он представил работу, где обосновал возможность применение психологических принципов в медицинской практике. Используя аппарат с низким напряжением, Э. Джейкобсон сделал первое измерение мышечного тонуса живых людей. Также Э. Джейкобсону удалось доказать связь между чрезмерной мышечной напряженностью и различными расстройствами психики. Он выяснил, что напряжение всегда сопровождается сокращением мышечных волокон. Снижение мышечного тонуса снижает активность центральной нервной системы. Э. Джейкобсон установил, что мышечная релаксация хорошо подходит как средство профилактики психосоматических расстройств.

В 1929 году, после двадцати лет исследований, Э. Джейкобсон опубликовал результаты в книге «Progressive relaxation». Его работа, «You Must Relax», была обращена к широкой общественности, и вышла в 1934 году.

Э. Джейкобсон с 1936 по 1960 руководил Лабораторией клинической физиологии в Чикаго. Вплоть до 1970-х продолжал свои исследования. Умер 7 января 1983 в Чикаго.

Основные работы: Progressive relaxation. Chicago: University of Chicago Press (1938).

ИЛЬИН ЕВГЕНИЙ ПАВЛОВИЧ¹⁴⁰

Доктор психологических наук, профессор Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, заслуженный деятель науки РФ; специалист в области общей и дифференциальной психофизиологии, психологии физического воспитания и спорта; автор более двухсот научных публикаций, в том числе пятнадцати учебных пособий и монографий.

Направления деятельности, профессиональные интересы и возможности: общая психология; дифференциальная психология и психофизиология; спортивная психология. Разработал двигательные



¹³⁹ URL: http://en.wikipedia.org/wiki/Edmund_Jacobson

¹⁴⁰ URL: http://www.koob.ru/iljin_e_p/

экспресс-методики изучения свойств нервной системы (теппинг-тест и кинематометрические методики).

Основные работы: Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины (2002); Психомоторная организация человека (2003); Мотивация и мотивы (2006); Эмоции и чувства (2007); Психология воли (2002, 2008); Дифференциальная психология профессиональной деятельности (2008); Психология творчества, креативности, одаренности (2009); Пол и гендер (2009); Психология спорта (2008, 2009, 2010); Психология индивидуальных различий (2010); Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень (2011); Мотивация и мотивы (2011); Психология взрослости (2012); Психология для педагогов (2012); Психология риска (2012); Психология общения и межличностных отношений (2008, 2013); Психология доверия (2013).

КОНОПКИН ОЛЕГ АЛЕКСАНДРОВИЧ¹⁴¹



Доктор психологических наук, профессор, академик РАО, заслуженный деятель науки Российской Федерации. О.А. Конопкин родился 29 мая в 1931 г. в Ростове-на-Дону в семье служащих. В 1949 году закончил с отличием среднюю школу и поступил на отделение психологии философского факультета МГУ им. М.В. Ломоносова, которое в 1956 году окончил также с отличием.

Окончив университет, О.А. Конопкин с июня 1957 года работал лаборантом в Институте общей и педагогической психологии АПН СССР в лаборатории психологии труда. В институте он подготовил и успешно защитил в 1964 году кандидатскую диссертацию по проблемам переработки информации оператором в системе «человек и автомат». О.А. Конопкин активно участвует в научной и общественной жизни

Психологического института РАО: с 1965 по 1967 годы был ученым секретарем института, с 1972 по 1981 годы — заместителем директора института по научной работе. С 1980 по 1981 год О.А. Конопкин являлся заместителем главного редактора журнала «Вопросы психологии»; заместителем председателя специализированного ученого совета по защите докторских диссертаций Психологического института РАО, членом специализированных советов Московского педагогического государственного университета и факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

Результаты многолетних теоретических и экспериментальных исследований обобщены О.А. Конопкиным в докторской диссертации (1977). А в 1980 году была опубликована его монография «Психологические механизмы регуляции деятельности».

В 1992 г. О.А. Конопкин был избран академиком РАО. Награжден медалью «Ветеран труда», нагрудным знаком «Ударник десятой пятилетки», медалью им. К.Д. Ушинского, медалями «В память 850-летия Москвы» и «Отличник просвещения СССР».

¹⁴¹URL: http://library.by/portalus/modules/psychology/referat_show_archives.php?subaction=showfull&id

Основные работы: Инженерная психология и проблема надежности машиниста (1976) в соавт.; Психологические механизмы регуляции деятельности (1980); Функциональное строение и психологические механизмы осознанной саморегуляции деятельности (1992) в соавт.

КУЛИКОВ ЛЕОНИД ВАСИЛЬЕВИЧ¹⁴²

Доктор психологических наук, профессор. Родился Л. В. Куликов 1 ноября 1947 года в Ленинграде. Научные интересы Л. В. Куликова находятся в области психологии личности, диагностики личностных свойств и психических состояний, методологии психологического исследования, разработки подходов и методов повышения психологической и психогигиенической компетентности личности, психотерапии и консультирования. Занимается психологической исследовательской, педагогической и практической деятельностью (групповые психотренинги и консультирование).



Окончил с отличием факультет психологии Ленинградского государственного университета в 1975 году и начал работать младшим, затем старшим (с 1980 года) научным сотрудником на факультете психологии ЛГУ. С 1991 г. работал доцентом на психологическом факультете переподготовки кадров, руководил специализациями «Психологическая коррекция личности и консультирование», «Семейная психология и терапия».

С 1995 года руководит секцией психодиагностики Санкт-Петербургской Ассоциации тренинга и психотерапии. В 1998 году защитил докторскую диссертацию на тему: «Психология настроения личности». С 1998 года Л.В. Куликов профессор кафедры социальной психологии Санкт-Петербургского государственного университета. Куликов предложил концепцию трехмерного базиса настроения, в которой настроение рассматривается как основное звено взаимосвязи структур личности с различными компонентами психических состояний. Разработал ряд методик диагностики состояния, настроения, личностных свойств.

Основные работы: «Психологическое исследование: методические рекомендации по проведению» (1994, 1995, 1999, 2001); «Психология настроения» монография (1997); «Социальная компетентность» (учебное пособия для 10-11 классов средней школы в соавторстве) (1998, 1999); «Психогигиена личности» учебное пособия для факультетов психологии (2000).

¹⁴² URL: <http://www.famous-scientists.ru/7394>

ЛЕВИТОВ НИКОЛАЙ ДМИТРИЕВИЧ¹⁴³

Родился 17 апреля 1890 в семье священника в городе Ранненбурге Рязанской губернии. Закончил Ранненбургское духовное училище первым учеником. За казенный счет учился в Рязанской духовной семинарии, откуда среди лучших учеников был отправлен в Петербургскую духовную академию, которую окончил в 1914 году. Одновременно с учебой в духовной академии, занимался психологией в Петербургском психоневрологическом институте под руководством А.Ф. Лазурского и В.С. Сербского. С 1918 по 1921 годы преподавал психологию и логику в Ранненбургском педагогическом институте.

С 1921 года преподавал логику и психологию в Институте народного образования, с 1923 по 1936 годы работал в лаборатории Центрального института труда, руководил психологической лабораторией Института им. В.А. Обуха. В 1936 году был утвержден в степени кандидата наук. В 1938 году работал в Институте психологии в качестве заведующего лабораторией воли и характера, затем — лаборатории психологии личности. Здесь защитил докторскую диссертацию на тему «Проблема характера в психологии». С 1946 по 1960 годах — профессор кафедры психологии в МГПИ им. В.И. Ленина и Институте им. В.П. Потемкина, заведующий лабораторией психологии личности.

Занимался разработкой и внедрением диагностических тестов для профориентации и профконсультации. Дал всестороннее освещение сущности, динамики и генезиса психических состояний. Рассматривал психические состояния как наиболее реальные факты психики, занимающие промежуточное место среди других, в той или иной степени сконструированных образований (психических процессов и психологических свойств личности). Умер 17 февраля 1972 года в Москве.

Основные работы: Психологическая лаборатория и школьная практика (1923); Психотехника и профессиональная пригодность (1926); Психология труда (1963); О психических состояниях человека (1964); Детская и педагогическая психология (1964); Психология характера (1969).

МАРИЩУК ВЛАДИМИР ЛАВРЕНТЬЕВИЧ¹⁴⁴

В.Л. Марищук - доктор психологических наук (1983г.), профессор (1985г.), родился в 1928 году. Является выпускником Харьковского военного авиационного училища, Наманганского учительского института, Ленинградского государственного педагогического института им А. И. Герцена, Военного института физической культуры. Автор около 500 научных трудов, имеет три авторских свидетельства (1974г., 1977г., 1982г.), кандидат в мастера спорта (офицерское многоборье, 1980г.). В.Л. Марищук участник Великой Отечественной войны Награжден медалями "За боевые заслуги", "За победу над Германией" и всеми юбилейными медалями; медалью "За заслуги в авиационной и космической медицине", медалью И. Н. Кожедуба и др. Заслуженный деятель науки РФ.

¹⁴³URL: <http://www.koob.ru/levitov/>

¹⁴⁴URL: http://www.biografija.ru/show_bio.aspx?id=84012

Профессор кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин Военного института физической культуры.

Основные работы: Игра гандбольного вратаря (1981); Информационные аспекты управления спортсменом (1983); Методики психодиагностики в спорте (1984, 1990); Педагогическое мастерство и педагогическая культура офицера-специалиста по физической подготовке и спорту (1993); Эмоции в спортивном стрессе (1995); Свойства личности и их характеристика (1996); Вопросы разностороннего воспитания курсантов высших военных учебных заведений (1996, соавтор); Вопросы истории педагогического физкультурного образования (1998, соавтор).

МОРОСАНОВА ВАРВАРА ИЛЬНИЧНА¹⁴⁵

Доктор психологических наук (1995г.), профессор (1998г.), руководитель секции РПО «Психология саморегуляции», Член международного общества по исследованию индивидуальных различий (ISSID), Член диссертационных ученых советов при ФГНУ ПИ РАО, Член ученого совета при Институте психологии РАН (с 2004 г.), Член экспертного совета РГНФ, Член международного сообщества исследователей индивидуальных особенностей (ISSID – The international Society for the Study of Individual Differences). В.И.

Моросанова родилась в 1948 году в семье служащих (отец — профессиональный военный, мать — учитель истории). Окончив школу с серебряной медалью, в 1966 году поступила в МГУ им. М.В. Ломоносова на факультет психологии, который закончила в 1971 году. В 1972 году В.И. Моросанова поступила в аспирантуру НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР. Научным руководителем и учителем В.И. Моросановой был Д.А. Ошанин. В 1975 году ею была защищена кандидатская диссертация на тему «Оперативность динамического образа пространственно-временной структуры», посвященная исследованию концептуальных моделей управляемых объектов и их регулирующей роли в деятельности человека. В 1980-е годы В.И. Моросанова разрабатывает проблему устойчивости психической саморегуляции как основы психической надежности профессиональной деятельности. Ею созданы методики, позволяющие диагностировать регуляторные факторы надежности трудовой деятельности, а также спортивной деятельности высококвалифицированных спортсменов. В 1990-е годы В.И. Моросанова активно разрабатывает проблему индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции поведения и деятельности человека. В 1995 году В.И. Моросанова защитила докторскую диссертацию на тему «Индивидуальный стиль саморегуляции произвольной активности человека», в 1998 г. получила звание профессора. В 2002 году В.И. Моросанова становится заведующей лабораторией психологии саморегуляции.

В.И. Моросанова старается не только укреплять, но и развивать направления исследований, начало которым было положено Д.А. Ошаниным и О.А. Конопкиным, привлекая к научному творчеству молодых ученых.



¹⁴⁵ URL: <http://www.voppsy.ru/ubiley/ubiMor.htm>

В.И. Моросанова прилагает много усилий для развития психологии саморегуляции — нового бурно развивающегося интегрирующего знания о закономерностях и механизмах самоорганизации психической активности человека. Для консолидации специалистов, работающих в этой области, в 2000 году ею организована научная секция Российского психологического общества (РПО) «Психология саморегуляции» (почетный председатель О.А. Конопкин, руководитель секции В.И. Моросанова). На конференциях и съездах РПО тематика психологии саморегуляции регулярно обсуждается в специально организованных секциях и симпозиумах. Под редакцией В.И. Моросановой был опубликован в 2007 году сборник работ известных отечественных психологов «Субъект и личность в психологии саморегуляции», в котором впервые полно представлена широкая панорама исследований в области психологии саморегуляции.

В.И. Моросанова активно занимается педагогической деятельностью: читает курсы по общей психологии, психологии личности и характера, психологии саморегуляции в МГППУ. Под ее руководством успешно защищено тринадцать кандидатских диссертаций. В.И. Моросанова награждена почетной грамотой Министерства образования за существенный вклад в развитие психологической науки и в связи с 90-летием со дня основания института. (2004г.), благодарственным письмом от ГОУ ВПО «Северо-Кавказский государственный технический университет» за организацию и проведение симпозиума «Субъект и личность в психологии саморегуляции» в рамках II Международной научной конференции «Личностный ресурс субъекта труда в изменяющейся России» (2007г.), дипломом и серебряным знаком за вклад в развитие психологической науки и в связи с 60-летним юбилеем (2008г.), диплом Российского психологического общества за лучшую монографию по психологии (2012г.).¹⁴⁶

Основные работы: Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека (2001); Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) (2004); Саморегуляция и индивидуальность человека (2010); Психология саморегуляции в XXI веке /под ред. В.И. Моросановой (2011); Психология саморегуляции (2012).

ОЗОЛИН НИКОЛАЙ ГЕОРГИЕВИЧ¹⁴⁷



Н. Г. Озолин - доктор педагогических наук (1970г.), профессор, заслуженный деятель науки России, заслуженный мастер спорта (1937г.), многократный чемпион и рекордсмен СССР в прыжках с шестом (1928-1941гг.), серебряный призер чемпионата Европы (1946г.), заслуженный тренер СССР (1956г.).

Он родился 20 октября (2 ноября) 1906 года, в местечке Комарово (ныне Польша). В 1929 году окончил Государственный центральный ордена Ленина института физической культуры, специалист в области теории и методики легкой атлетики.

На Олимпийских играх 1952 года он возглавлял Главный тренерский совет сборной СССР по всем видам спорта; инициатор создания комплексных научных групп, подготовил Л. Щербакова и О. Федосеева,- призёров Олимпийских игр в

¹⁴⁶ URL: <http://www.pirao.ru/ru/sotrudniki/morosanova-varvara-ilinichna>

¹⁴⁷ URL: <http://www.rostmaster.ru/lib/sportsman/sportsman-0131.shtml>

тройном прыжке, подготовил многократных чемпионов Европы, призеров Олимпийских игр.

Н. Г. Озолин награжден Орденом Ленина (1957), Орденами Знак Почета (1937), Трудового Красного Знамени (1954), Серебряным крестом "За заслуги в спорте" (Финляндия, 1953), Золотой медалью 1 степени "За особые заслуги" (Болгария, 1974) и другими.

Н. Г. Озолин автор более 200 научных трудов по теории и методике спорта. Подготовил 65 кандидатов и 8 докторов педагогических наук.

Умер Н. Г. Озолин 25 июня 2000 года.

Основные работы: Спорт на местности: Пособие для инструкторов физической культуры, комсомольского и физкультурного актива (1943); Тренировка легкоатлета: Основы методики тренировки (1949); Прыжки с шестом (1952); Развитие выносливости спортсменов (1959); Современная система спортивной тренировки (1970); Путь к успеху (1980); Физкультура и спорт (1985); Молодому коллеге (1988); Лёгкая атлетика (в соавт. с В. И. Воронкиным) (1979, 1989); Настольная книга тренера: Наука побеждать (2004).

ПРОХОРОВ АЛЕКСАНДР ОКТЯБРИНОВИЧ¹⁴⁸

Доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии Казанского государственного педагогического университета, Заслуженный деятель науки Республики Татарстан. Лауреат премии Правительства Российской Федерации.

Его монография «Смысловые регуляции психических состояний» по итогам конкурса «Психея-2010» победила в номинации «Лучшая монография в психологической науке».

У Александра Октябриновича более 470 публикаций в изданиях по психологии, 6 - 8 крупных конференций в год. А. В. Прохоров преподает, работает с аспирантами, занимается психологическим консультированием. А. О. Прохоров считает, что ученый и преподаватель образуют целостное единство: ученый получает научные результаты и доносит их до студенческой аудитории. Консультирование - прикладной, очень важный аспект науки.

А. В. Прохоров Мастер спорта по тяжелой атлетике, чемпион России. Именно спорт привел А. В. Прохорова в психологию. Занимаясь спортом он понял, что спорт требует знаний о человеке: высокий результат невозможен без управления собственным состоянием.

Основные работы: Психические состояния и их проявления в учебном процессе (1991); Психические состояния и их функции (1994); Психология неравновесных состояний (1998); Семантические пространства психических состояний (2002); Практикум по психологии состояний (2004); Методики диагностики и измерения психических состояний личности (2004); Саморегуляция психических состояний: феноменология,



¹⁴⁸ URL: http://www.koob.ru/prohorov_a_o/#books

механизмы, закономерности (2005); Смысловые регуляции психических состояний (2009); Повседневное трансное состояние (в соавт. с М.Г. Юсуповым) (2013).

ПУНИ АВКСЕНТИЙ ЦЕЗЕРЕВИЧ¹⁴⁹



А.Ц. Пуни родился 13 декабря 1898 года в городе Вятке в семье дантиста. Здесь он провел детские и юношеские годы. Авксентий Цезаревич с гимназических лет страстно увлекался спортом. Это увлечение сохранилось на долгие годы и, безусловно, оказало влияние на выбор жизненной карьеры. В детские, юношеские, зрелые годы он занимался легкой атлетикой (главным образом, беговыми видами), футболом, гимнастикой, теннисом. Однако его любимой ролью в спорте было амплуа футбольного вратаря. Уже в 1914 г. А.Ц. Пуни проявил себя как спортивный организатор, создав первое в Вятке Общество любителей спорта.

В революционном 1917-м А.Ц. Пуни окончил гимназию и поступил на медицинский факультет Пермского университета. Однако вскоре учебу пришлось прервать и стать красноармейцем. После демобилизации - работа в Вятском губернском Совете физкультуры. В 1927 г. А.Ц. Пуни провел свое первое исследование по психологии спорта, которое было опубликовано под названием "Психофизиологическое влияние пинг-понга".

С 1929 года жизнь А.Ц. Пуни связана с Ленинградским институтом физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Сначала он - студент, параллельно изучавший аспирантский курс психологии, затем - ассистент кафедры, которому в 1938 году была присуждена ученая степень кандидата педагогических наук даже без защиты диссертации, через год - доцент. В 1946 году А.Ц. Пуни формирует самостоятельную кафедру психологии и на последующие тридцать лет становится ее бессменным заведующим.

В биографии А.Ц. Пуни особо следует отметить 1952 год.¹⁵⁰ Здесь, по-видимому, неслучайно совпали два важнейших события: первое выступление советских спортсменов на Олимпийских играх и защита А.Ц. Пуни первой докторской диссертации по психологии спорта. Защита диссертации А.Ц. Пуни, которая так и называлась "Психология спорта", прошла успешно, что означало официальное признание спортивной психологии как самостоятельной отрасли психологии и наук о спорте. В спорте начался поиск резервов дальнейшего повышения спортивных результатов, а в спортивных науках, в том числе психологии спорта, - поиск новых концепций и подходов, представляющих не только теоретический, но и практический интерес.

В 1959 году А.Ц. Пуни выпускает свои знаменитые "Очерки психологии спорта" - первую отечественную монографию по спортивной психологии, которая на долгие годы стала настольной книгой психологов спорта. Всего за свою профессиональную карьеру А.Ц. Пуни опубликовал более 200 научных работ.

Исторически сложилось так, что развитие петербургской школы шло в постоянном и весьма остром соперничестве с московской школой психологии спорта во главе с профессором Петром Антоновичем Рудиком. Это соперничество создавало

¹⁴⁹URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/1998N11-12/p2-6.htm>

¹⁵⁰URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/1998N11-12/p2-6.htm>

дополнительные препятствия, но и являлось мощным стимулом для обоих лидеров и их единомышленников.

Из школы А.Ц. Пуни вышли высокопрофессиональные, но вместе с тем очень разные психологи спорта: Д.Я. Богданова, А.С. Егоров, Б.Н. Смирнов, Е.Н. Сурков, В.И. Секун, Б.А. Вяткин, А.Д. Ганюшкин, Ю.Я. Киселев, Ю.Л. Ханин, Р.М. Загайнов, Л.Н. Радченко, В.И. Румянцева и мн. др., включая и авторов статьи.

Важной составной частью профессиональной деятельности А.Ц. Пуни была научно-организаторская и общественная деятельность. Он принимал активное участие в организации и работе всесоюзных совещаний по психологии спорта, съездов Общества психологов СССР, международных конференций и конгрессов по психологии спорта. Был избран почетным членом Европейской и Всемирной федераций спортивной психологии. На уровне же института в течение многих лет он успешно руководил студенческим научным обществом.

В последний год жизни А.Ц. Пуни много говорил о том, что хочет привести в порядок свой огромный архив, но фактически успел только собрать в отдельном шкафу все свои публикации. Они теперь хранятся в музее ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.

Умер А. Ц. Пуни в 1985 году. Без него кафедра отметила свое пятидесятилетие. Теперь ей официально присвоено имя А.Ц. Пуни. Несмотря на трудные времена, на кафедре кипит жизнь: разрабатываются новые учебные курсы, ведутся исследования, появилась магистратура по психологии спорта.

Основные работы: Практические занятия по психологии (1977); Психология (1984); Психология физического воспитания и спорта (1979); Очерки психологии спорта (1959); Психологическая подготовка к соревнованию в спорте (1969); Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте (1973); Психологические основы волевой подготовки в спорте (1977) Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте (1979); Проблема личности в психологии спорта (1980).

ЛЛОЙД ПЕРСИВАЛЬ¹⁵¹

Родился 3 июня 1913 года в Торонто. Известный канадский спортивный тренер. Как спортсмен выступал в финале юниорского теннисного чемпионата. Получил «Золотые перчатки» чемпиона Канады по боксу, а также был игроком в крикет. В 1936 году канадская команда по крикету под его руководством одержала победу в Монреале. Л.Персиваль тренировал и легкоатлетов и хоккеистов. Свою карьеру тренера начал рано в 1941 году. Л. Персиваль стал пионером в разработки многих методов подготовки спортсменов. Работал со многими известными в то время канадскими спортсменами. Королева Елизавета II наградила его медалью коронации (1953). Л. Персиваль является автором справочной книги о хоккее, которая до сих



¹⁵¹ Lloyd Percival, who penned The Hockey Handbook in 1951, was the director/host of Sports College on the Air on CBC Radio. (Classic Auctions). UL: <http://www.cbc.ca/sports-content/hockey/opinion/2013/12/the-late-lloyd-percival-was-ahead-of-his-time.html>

пор остается интересной для тренеров. Этот справочник известен не только в Канаде, но и далеко за ее пределами. Европейские тренеры рассматривают эту книгу в качестве первой аналитической оценки хоккейных навыков, командной игры. Даже подготовка советских хоккеистов основывалась на программу справочника по хоккею Л. Персиваля. Анатолий Тарасов, крестный отец советского хоккея однажды сказал Л. Персивалю: "Ваше замечательная книга ... познакомила нас с тайнами канадского хоккея, я прочитал ее как школьник".¹⁵²

Весной 1974 года Ларри Сэдлер встретился с Ллойдом Персивалем обсудить редактирование и повторное издание хоккейного справочника. Персиваль согласился и они начали работу над обновлением книги. Однако Л.Персиваль внезапно умер в 23 июля того же года.

Основные работы: The Hockey Handbook (1958); Total Conditioning for Hockey (1960).

РОДИОНОВ АЛЬБЕРТ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ¹⁵³



А. В. Родионов - доктор педагогических наук (1990г.), профессор (1991г.), действительный член Международной академии информатизации (1995г.), член-корреспондент Международной славянской академии. А. В. Родионов родился в 1937 году, окончил Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры, специалист в области спортивной психологии, теории и методики спортивной тренировки.

А. В. Родионов опубликовал более 200 научных работ, имеет 4 авторских свидетельства на изобретение тренажеров по фехтованию (1979г., 1980г., 1982г., соавтор) и по боксу (1980г., соавтор). Он награжден бронзовой медалью ВДНХ, (1980г.), подготовил 4 докторов и более 60 кандидатов наук, мастер спорта СССР, (фехтование), первый вице-президент Русской ассоциации психологов спорта и физической культуры, президент общества спортивных психологов СНГ, член исполкома Федерации фехтования России.

Основные работы: Фехтование юным (1967, соавтор); Психология спортивного поединка (1969); Спортсмен прогнозирует решение (1971); Психодиагностика спортивных способностей (1973); Влияние психологических факторов на спортивный результат (1983); Психологические основы подготовки баскетболистов (1989, соавтор); Психологическая тренировка (1995); Психология спорта высших достижений (1979); Основы подготовки квалифицированных баскетболистов (1989, соавтор).

¹⁵³URL: http://www.biografija.ru/show_bio.aspx?id=112092

СИВИЦКИЙ ВЛАДИМИР ГЕННАДЬЕВИЧ¹⁵⁴

В. Г. Сивицкий родился во Львове в 1966 году. Является мастером спорта СССР по фехтованию. В 1997 году защитил кандидатскую диссертацию, в 2004 году защитил докторскую диссертацию по психологии. В. Г. Сивицкий автор психологических методик и компьютерных тест-тренажеров, заведующий кафедрой психологии БГУФК (Минск), член редколлегии журнала "Спортивный психолог" (Москва), член-корреспондент



Международной Академии психологических наук (Ярославль), член Президиума Белорусского общества психологов. В. Г. Сивицкий руководитель секции спортивной психологии БОА. Он использует авторскую систему психологического сопровождения спортсменов, имеет большой опыт работы в циклических и сложнокоординационных видах, спортивных играх и единоборствах.

Основные работы: Идеомоторика: знакомая незнакомка (2003); Психодиагностика (2003).

СМОЛЕНЦЕВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВНА¹⁵⁵



Доктор психологических наук (2007г.), профессор, заведующая кафедрой психологии Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, член диссертационного совета Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

В 1978 году окончила Омский государственный педагогический институт по специальности «биология». Ученая степень кандидата педагогических наук присуждена в 1997 году.

Направление исследований: «Психолого-педагогическое обеспечение учебно-тренировочного процесса спортсменов».

Подготовлено 3 кандидата педагогических наук, в настоящее время осуществляет научное руководство аспирантами.

¹⁵⁴ URL: <http://www.psysport.by/contact/vladimir-sivitsky.html>

¹⁵⁵ URL: <http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/3D53C4880F5017A8C62574DD0030201C?OpenDocument>

Основные работы: Психология спорта (в соавтор.) (1998); Основы общей психологии (в соавтор.) (1999); Общая и спортивная психология ч. 1 и 2 (в соавтор.) (2000); Психорегуляция в системе многолетней подготовки спортсменов (2003); О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте (2008).

ШУЛЬЦ ИОГАНН ГЕНРИХ¹⁵⁶

Немецкий психиатр и психотерапевт. Родился 20 июня 1884 года в Гёттингене. После получения медицинского образования в городах Лозанне, Геттингене и Бреслау, прошел психиатрическую стажировку в Геттингене, с 1907 года под руководством Л.В. Вебера, и Йене, с 1912 года под руководством О. Бинсвангера. В 1907 году в Гёттингене получил докторскую степень за работу «Об изменениях крови при неврологических и психических заболеваниях». С 1909 года (в Бреслау) начал лечение пациентов гипнозом. Наряду с клинической психиатрической деятельностью вёл обширные патофизиологические исследования. Особый интерес проявлял к медицинской психологии и психотерапии под влиянием работ Оскара Фогта и Зигмунда Фрейда. С 1912 года работал в психиатрической клинике Йенского университета у Отто Бинсвангера, у которого в 1915 году защитил докторскую диссертацию на тему «Новые пути и цели психотерапии». С 1915 года - профессор в Йене.



Во время первой мировой войны был полковым врачом и руководил лазаретом для больных неврозом в Намюре. С 1919 года — экстраординарный профессор психиатрии и неврологии в Йене, в этом же году выпустил свой первый большой труд по психотерапии — *Die seelische Krankenbehandlung*. В 1920 году — главный врач и научный руководитель санатория «Weisser Hirsch» под Дрезденом. В 1924 г. открыл частную нейропсихиатрическую практику в Берлине. В 1924—1927 годах проводил клинико-экспериментальные исследования, занимался психоанализом. В 1925—1926 годах состоял в оргкомитете первого врачебного конгресса по психотерапии. С 1 декабря 1927 г. — член правления основанного Врачебного общества психотерапии. С 1928 года входил в предметную комиссию журнала общества, в 1930—1936 годах с Артуром Кронфельдом и Рудольфом Аллерсом в Вене — редактор журнала «*Zentralblatt für Psychotherapie*». В 1932 году выпустил книгу «Аутогенная тренировка» (нем. *Das Autogene Training*). Разработанные им процессы саморазрядки, основанные на самовнушении, приняты во всём мире. С 1933 года — член правления Немецкого Врачебного общества психотерапии, с 1936 года — вице-директор Немецкого института психологических исследований и психотерапии, а также руководитель поликлиники.

После второй мировой войны занимался частной практикой. В 1956 г. был редактором журнала «*Psychotherapie*». В 1959 году основал Немецкое общество врачебного гипноза. Считал, что психотерапия должна учитывать, в частности, «динамичную природу прошлого» и актуальную жизненную ситуацию индивидуального пациента («бионимная» психотерапия). Кроме того, впервые создал учение о неврозах, отвечающее запросам медицинской практики.

¹⁵⁶URL: <http://www.5port.ru/schulz/>

Умер И. Г. Шульц 19 сентября 1970 года в Берлине в возрасте 86 лет.

Основные работы: Das autogene Training (konzentratиве Selbstentspannung) : Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung (1932); Übungsheft für das Autogene Training (konzentratиве Selbstentspannung) (1935); Hypnose-Technik : Praktische Anleitung zum Hypnotisieren für Ärzte (1935); Neurose Lebensnot ärztliche Pflicht : Klinische Vorlesungen über Psychotherapie für Ärzte und Studierende (1936); Bionome Psychotherapie (1951); Grundfragen der Neurosenlehre : Aufbau und Sinn-Bild : Propädeutik einer medizinischen Psychologie (1955); Die seelische Krankenbehandlung (Psychotherapie) : Ein Grundriß für Fach- und Allgemeinpraxis (1963); Lebensbilderbuch eines Nervenarztes – Jahrzehnte in Dankbarkeit (1964).



Багадирова Сусанна Кимовна – кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой психологии Адыгейского государственного университета. Автор более пятидесяти научных работ, в том числе 10 учебных и учебно-методических пособий.

Дидактическая модель организации учебно – познавательной деятельности (на примере курса «История психологии») (2003); Психология: сто экзаменационных ответов (2004; 2005; 2008; соавтор); Психология: экспресс – справочник (2004); Психология и педагогика (2006; соавтор); История психологии (2009; соавтор); Материалы к курсу «Психология личности» (раздел «Теории личности») в 3 ч. - Ч. 1, 2 (2011; 2012; соавтор); Материалы к курсу «Спортивная психология» (2014).