

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА-ЕДИНОБОРЦА СРЕДСТВАМИ РЕГУЛЯЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

*В статье рассмотрена проблема психологического сопровождения профессиональной деятельности спортсмена-единоборца. Предложена программа регуляции предстартовых эмоциональных состояний, направленная на адаптацию личности к специфическим условиям соревновательной деятельности в спортивных видах единоборств.*

**Ключевые слова:** психологическая подготовка и формирование личности спортсмена, программа регуляции предстартовых эмоциональных состояний.

Отсутствие системного подхода к психологическому сопровождению спортивной деятельности в массовом любительском и профессиональном спорте негативным образом отражается как на общих показателях уровня спортивных достижений, в том числе и на международной арене, так и на здоровье нации в целом, в особенности детей и молодежи. К сожалению, многочисленные статистические данные свидетельствуют об усугублении существующего на настоящее время положения в отечественном спорте.

В связи с чем возникает первоочередная задача, направленная на преобразование существующего положения и внесения кардинальных изменений, главным образом на уровне государственной программы, гарантирующей внедрение новых стандартов на практике.

Согласно оценкам И.П.Волкова на настоящее время центральной проблемой психологии спорта является разработка основ психологической подготовки и формирования личности спортсмена. Психологическая подготовка охватывает три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей, при этом Волков обращает внимание на смещение акцентов современных исследований в сторону личности человека-спортсмена как высшей инстанции управления психическими процессами и психофизиологическими функциями. [4] Понятно, что процессы обучения, управления, организации и формирования в рамках подготовки и тренировочного цикла протекает эффективнее, если они опосредуются личностью спортсмена. Следовательно, раскрытие структуры личности, ее конкретное экспериментальное наполнение и практическое ограничение (направленность) составляют основное содержание современной психологии спорта. Также на настоящее время одной из важнейших задач психологии спорта продолжает оставаться решение проблемы психологической адаптации спортсмена к стрессовым условиям тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности, как одного из важнейших факторов, способствующих профессиональному становлению личности спортсмена.

Согласно утверждению Е.П.Ильина, не смотря на многочисленные существенные отличительные особенности массового спорта от спорта высших достижений, и особенно профессионального спорта, спортивная деятельность по своим основным характеристикам везде остается одной и той же, со всеми присущими ей закономерностями и особенностями. А именно, деятельность спортсменов носит соревновательный характер и по своей сути направлена на достижение максимального результата, независимо от уровня квалификации [7]. При этом Дж. Кретти указывает на необходимость учета различий в доминирующих мотивах как основных побудителях поведения и деятельности спортсменов той или иной квалификации, а также поставленных сугубо индивидуальных для каждого спортсмена целей как представляемого в проекции на будущее конечного результата спортивной деятельности [9]. О.Ю. Малоземов, рассматривающий особенности спортивной деятельности в аспекте индивидуальной теории личности А.Адлера, называет их финальными целями. Как отмечает автор, именно наличие таких финальных целей играет для человека роль реального стимула его активности и объясняет мотивы реального поведения [10].

Как указывают авторы (А.Я. Чебыкин и В.Г. Тодорова [11]), изучение физиологических процессов, происходящих в организме спортсмена в ответ на воздействие стресс-факторов соревновательной обстановки, показывает какие существенные изменения в эти процессы вносит эмоциональная сфера спортсмена.

Согласно утверждению В.И. Дедловской, эмоциональные состояния представляют собой интегральные психофизиологические явления, при которых возникает многообразные изменения в протекании процессов, управляемых корой головного мозга [6].

Таким образом представляется очевидной необходимость теоретической разработки и практического применения комплексной программы поэтапного воздействия, направленной на стимулирование и актуализацию личности спортсмена с одной стороны, и повышение результативности спортивной деятельности средствами регуляции предстартовых эмоциональных состояний с другой.

**Целью** нашей статьи является привести подробное описание предложенной нами программы психологического сопровождения профессионального становления личности спортсмена-единоборца средствами регуляции предстартовых эмоциональных состояний. Проанализировать результаты проведенных нами исследований.

**Объект** исследования – эмоциональные состояния спортсменов-единоборцев.

**Предмет** исследования – психологические особенности регуляции и формирования эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев.

В работе мы исходили из предположения о том, что:

- одним из важнейших аспектов подготовки спортсменов высокой квалификации является психологическое сопровождение спортивной деятельности, позволяющее добиться значительного роста уровня спортивных достижений, существенно минимизировать психические и физические потери спортсменов.
- в свою очередь наиболее важным в психологическом сопровождении спортивной деятельности является регуляция эмоциональных состояний спортсменов, оказывающая положительное влияние на адаптацию и становление личности спортсмена-профессионала.

**Методы** исследования:

Теоретический анализ, обобщение и систематизация теоретических подходов и эмпирических результатов, которые содержатся в научно-исследовательских и научно-методических источниках, посвященных исследуемой проблеме; эмпирические – наблюдение, беседа, тестирование, в ходе которого были использованы следующие методики психодиагностики: методика оценки психической надежности спортсмена Мильмана, методика исследования оперативной оценки самочувствия, активности и настроения САН, методика диагностики предстартовых эмоциональных состояний спортсменов-единоборцев И.Г.Павловой, А.В.Кернаса, методика шкалы произошедших со спортсменом изменений в процессе спортивной тренировочно-подготовительной деятельности И.Г.Павловой, А.В. Кернаса.

В работе также использовались шкалы самоооценок в баллах работоспособности и нервно-психической активности Никифорова.

Исследование проводилось в спортивных клубах города Одессы, культивирующих различные виды единоборств.

В процессе эксперимента за шестилетний период нами было обследовано 209 человек в возрасте от 11 до 38 лет, в их числе МСМК – 8, МС – 14, 1-й разр. – 21, 2-й разр. – 28, 3-й разр. – 32.

Из проведенного нами анализа научно-исследовательской и научно-методической литературы мы можем сделать обобщающее заключение, согласно которому на настоящее время в психологии спорта выделяют три основных эмоциональных состояния спортсменов: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия и боевая готовность.

Дадим краткую характеристику трем вышеуказанным эмоциональным состояниям.

Предстартовая лихорадка представляется в следующих особенностях. Основное что определяет ее интенсивность и содержание – это повышенное возбуждение нервно-психической сферы. Проявляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости, чрезмерной раздражительности, часто ведущей к напряженным отношениям с окружающими, вплоть до открытых конфликтов. Страдает память, внимание рассеяно (спортсмену чрезмерно сложно сосредоточиться, он отвлекается на второстепенные детали), восприятие и представление отрывочны, понижается самокритичность, гибкость и логичность мышления, сон нарушен (медленное засыпание с мучительными сновидениями). Внешний вид такого спортсмена сразу позволяет определить его сильное волнение: руки и ноги дрожат, на ощупь холодные, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец, в глазах "лихорадочный" блеск, взгляд бегающий. Спортсмен проявляет суестьливость, торопливость, неадекватно реагирует на обычные раздражители. Ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений.

Эмоциональное состояние предстартовой апатии чаще всего бывает вызвано чрезмерным по силе оказываемого воздействия и длительным по времени своей продолжительности эмоциональным возбуждением спортсмена на смену которому приходит торможение. Основной контингент страдающих от стартовой апатии – это те спортсмены, которые оказываются пораженными предстартовой лихорадкой. Если представить, что у человека есть "нервная энергия" то ее запасы за дни и часы "лихорадки" идут на убыль. Эта убыль тем больше, чем сильнее выражено лихорадочное состояние (Е.П.Ильин [7], Ю.В.Щербатых [12]) при рассмотрении эмоционального состояния предстартовой апатии характеризуют его терминологическим словосочетанием "перегорание спортсмена". Отмечая, что оно сопровождается ваготонией – преобладанием тонуса парасимпатической нервной системы и субъективно проявляется в виде понижения мотивации и общей слабости.

Эмоциональное состояние боевой готовности (воодушевление) однозначно признано подавляющим большинством авторов (Е.П.Ильин [7], А.В.Алексеев [1, 2], Ю.В.Щербатых [12] и др.), наиболее оптимальной формой, необходимой для достижения успеха в экстремальных быстро меняющихся условиях осуществляемой борьбы. Состояние боевой готовности характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения и наиболее благоприятно для выполнения соревновательной деятельности. Находясь в эмоциональном состоянии боевой готовности, спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. У него обострено восприятие, особенно специализированное. У спортсменов-единоборцев это выражается в ощущениях силы и быстроты мышц, чувства дистанции, своевременном реагировании и опережения действий соперника и т.д. Внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью. Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам (критическим замечаниям тренера, судейским ошибкам, негативной реакции зрителей, провокациям соперников и т.д.) к старту он готовится тщательно и организовано, ясно помнит, что ему надо учесть и использовать в своем выступлении. Находясь в эмоциональном состоянии боевой готовности спортсмен испытывает высокий уровень мотивации к предстоящей или осуществляемой им деятельности.

Таким образом, у спортсменов с преобладающим доминированием предстартового эмоционального состояния боевой готовности значительно возрастают потенциальные возможности в достижениях новых спортивных высот.

При этом следует отметить, что подавляющее большинство специалистов прямо или косвенно касающихся в своих научных работах психологической проблемы влияния стресса на общее состояние здоровья человека и результативности выполняемой им деятельности (Н.Е.Водопьянова [3], В.И.Дедловская [6], А.Г.Караяни, И.В.Сыромиятников [8], Р.М. Грановская [5] и др.) согласны в том, что оптимальный уровень стресса способен мобилизовать резервы человека, вызывая положительные эффекты: приятное возбуждение, душевный и творческий подъем, сверхмобилизация адаптационных возможностей и т.д. в то же время они указывают на негативное влияние дистресса как на общее состояние здоровья человека, так и на результативность его деятельности. Из всего сказанного мы можем сделать выводы, что именно переживание умеренного стресса, вызванное подготовительной и соревновательной деятельностью, а также сопутствующими ей обстоятельствами, способны вызвать эмоциональное состояние боевой готовности спортсмена. Переживание же дистресса на наш взгляд способно вызвать эмоциональное состояние предстартовой лихорадки. Также мы считаем, что затянувшееся по времени воздействие стресса, равно как и низкий уровень мотивации, к спортивной деятельности в итоге могут вызвать у спортсмена эмоциональное состояние предстартовой апатии. Считаем, что сделанные на основании проведенного анализа научной литературы выводы, применительно к спортивной деятельности не имеют явного противоречия с приведенной Е.П.Ильиным [7] и А.В.Алексеевым [1] описательной классификацией, характеризующей психофизиологические изменения, свойственные для предстартовых эмоциональных состояний, так как ими описываются психофизиологические симптомы, характерные для нахождения в состоянии умеренного стресса и дистресса. Однако, авторы избегают употребления данных терминологических определений.

Из проведенного же анализа научной литературы мы можем сделать выводы о том, что оптимально подходящее для успешной реализации спортивной деятельности эмоциональное состояние боевой готовности по своим психофизиологическим симптомам является идентичным переживанию умеренного стресса. Поэтому, на наш взгляд, при практическом применении методик эмоциональной регуляции не должно ставиться непомерно высоких задач полного абстрагирования спортсмена от стрессогенных факторов, сопровождающих спортивную деятельность. На наш взгляд, необходимо лишь предоставить возможность спортсмену по средствам применения методик эмоциональной регуляции контролировать свое эмоциональное состояние и в зависимости от ситуации рационально использовать полученные навыки, достигать успокоения или мобилизации когда это вызвано сложившейся необходимостью.

Целью психологического сопровождения профессионального становления личности спортсмена-единоборца средствами эмоциональной регуляции и формирования эмоционального состояния боевой готовности нами была разработана комплексная программа психологического сопровождения спортивной деятельности в единоборствах.

Оригинальность и новизна предложенной программы регуляции эмоциональных состояний спортсменов, занимающихся различными видами единоборств, заключается в комплексном подходе к применению и последовательности поэтапного воздействия отобранных и скорректированных в сторону достижения положительного результата методик.

Так в целях упорядочения в стадийности поэтапного воздействия на спортсменов комплексная методика была сформирована в 3 блока.

#### *Блок А*

На данном этапе целью является научить спортсменов с помощью методик влияния достигать релаксации и дремотного состояния.

Для решения данной задачи использовались следующие методики комплексного влияния:

Методы вербальной гетерорегуляции, применяемые в ходе беседы убеждения, рациональное внушение;

Нервно-мышечное расслабление;

Аутогенная тренировка.

#### *Блок Б*

На данном этапе целью является проведение методик, направленных на повышение эмоциональной устойчивости в стрессогенных ситуациях соревновательной деятельности путем многократного мнимого переживания (самостоятельного, или с помощью словесного комментирования ситуации, которая представляется, ассистентом).

Составляющие данного блока:

Идеомоторная тренировка;

Вариант гипно-идеомоторной тренировки "репортаж" В.П. Некрасова;

Сенсибилизация.

При комплексном проведении всех вышеизложенных методик в целях усиления реалистичности внушаемой спортсмену обстановки соревнований использовались аудиозаписи, создающие звуковой фон, свойственный масштабным спортивным состязаниям (аплодисменты болельщиков, команды судьи, и тому подобное).

#### *Блок В*

На данном этапе нами ставилась цель по средствам звукового воздействия, в том числе и на уровне подсознания, достигнуть положительных результатов в направлении формирования у спортсменов доминирующего устойчивого эмоционального состояния боевой готовности и других профессионально важных качеств личности спортсмена-единоборца.

Для достижения поставленных целей с каждым спортсменом была проведена индивидуальная работа по составлению словесной формулы самовнушения на успех в спортивной деятельности, состоящей из пяти-семи положительных утверждений. После чего голос спортсмена был записан на аудиодиск. С целью усиления эффекта от внушения, которое, как известно, лучше происходит, когда человек находится в дремотном состоянии, нами было решено в одну из аудиозаписей включить сеансы аудиотренинга и нервно-мышечного расслабления. Другая запись рекомендовалась спортсменам для использования во временном отрезке между их кратковременным пробуждением и последующим отхождением ко сну. Для этого спортсменам были даны указания в ночное время, предшествующее выходному дню, перед тем, как погрузиться в сон, положить рядом с собой в быстродоступном месте плеер с наушниками и установить таймер на срабатывание сигнала через 2,5-3 часа, после пробуждения одеть наушники и включить плеер. Затем повторить все действия и так два-три раза за ночь.

Выводы. По итогам проведенной нами научно-исследовательской работы мы можем констатировать следующее:

- Психологическое сопровождение спортивной деятельности играет решающую, хотя и не единственную роль в достижении поставленной цели – победы.

- Благодаря психологическому сопровождению спортивной деятельности можно существенно минимизировать психические и физические потери спортсменов.

- Наиболее важным при психологическом сопровождении спортивной деятельности является использование методики эмоциональной регуляции как фундаментальных первооснов, необходимых для дальнейшего профессионального становления личности спортсмена-единоборца.

- Мы можем констатировать обнаруженные нами закономерности. Сложности адаптации спортсмена к условиям тренировочно-подготовительной и соревновательной деятельности усугубляются тем, что данная деятельность сопровождается переживанием страха. Страх может вносить существенные коррективы как в успешность выступления в соревнованиях, так и в качестве тренировочного процесса, что в свою очередь создает дополнительные преграды и негативным образом отражается на профессиональном становлении личности спортсмена-единоборца. Особенно это касается дебютантов соревнований, но и опытные спортсмены могут испытывать страх нового поражения, если предыдущее выступление в соревнованиях закончилось неудачей. У спортсменов страх проявляется чаще, чем у спортсменов; у разрядников чаще, чем у кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта; у имеющих высшее образование чаще, чем у имеющих среднее образование.

- Предрасположенность к доминирующему преобладающему того или иного эмоционального состояния в процессе занятий спортом во многом предопределена врожденными индивидуально-типологическими особенностями личности спортсмена. И лишь посредством упорной целенаправленной

работы по проведению методик корректирующего воздействия можно добиться изменений в лучшую сторону.

– На основании анализа и сопоставления данных психодиагностических методик, полученных до и после проведения программы корректирующего воздействия, а также наблюдения за ростом уровня спортивного мастерства, мы можем констатировать положительное влияние предлагаемой нами программы психологического сопровождения спортивной деятельности в различных видах единоборств как на состояние психического и физического здоровья спортсменов, так и на эффективность их спортивной деятельности в целом. Также считаем необходимым обратить внимание на то, что при апробации изложенной нами методики не наблюдалось отрицательных факторов влияния ни в одной из исследуемых возрастных групп спортсменов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Алексеев А.В.* Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. / Алексеев Анатолий Васильевич. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д. – Феникс, 2006. – 352 с.
2. *Алексеев А.В.* Себя преодолеть! Изд. 3-е, перераб. и доп. / Алексеев Анатолий Васильевич. – М.: "Физкультура и спорт". – 1985. – 192 с.
3. *Водопьянова Н.Е.* Психодиагностика стресса. / Водопьянова Наталья Евгеньевна. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
4. *Волков И.П.* Научные достижения кафедры психологии РГУФКа "Тренер" / Волков Игорь Павлович. – Журнал в журнале. "Теория и практика физической культуры". – 2006. – №6. – С.59-60.
5. *Грановская Р.М.* Элементы практической психологии. 5-изд. Испр. и доп. / Грановская Рада Михайловна. – СПб.: Речь, 2007. – 655 с.
6. *Дедловская В.И.* Эмоции, стресс, здоровье // Физическая культура в школе. / Дедловская Виктория Игоревна. – 2006. – №4. – С. 59-71.
7. *Ильин Е.П.* Психология спорта. Серия "Мастера психологии". / Ильин Евгений Павлович. – СПб.: Изд-во "Питер", 2008. – 352 с.
8. *Караяни А.Г., Сыромятников И.В.* Прикладная военная психология. / Караяни Александр Григорьевич, Сыромятников Игорь Васильевич. – СПб.: Изд-во "Питер", 2006. – 480 с.
9. *Кретти Дж.* Личность спортсмена; мотивация занятия спортом. Хрестоматия Психология спорта. / Составитель-редактор – А.Е. Тарас. – 2007. – С. 59-76.
10. *Малоземов О.Ю.* Физкультурно-оздоровительная деятельность учащихся в аспекте индивидуальной теории личности А.Адлера / Теория и практика физической культуры / Малоземов Олег Юрьевич. – 2006. – №6. – С.9-11.
11. *Чебыкин А.А., Тодорова В.Г.* Эмоционально-волевая сфера студентов, занимающихся различными видами физической культуры. Монография. / Чебыкин Александр Яковлевич, Тодорова Валентина Георгиевна. – Одесса: Издатель Н.П. Черкасов, 2007. – 151 с.
12. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции. / Щербатых Юрий Викторович. – СПб.: Питер, 2008. – 256с.

Подано до редакції 24.06.2010