

Юнусов Артур Джиханбекович

тренер-преподаватель, инструктор-методист

Бабкина Татьяна Валериевна

заместитель директора

Транова Кристина Аркадьевна

старший инструктор-методист

ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской области»

г. Белгород, Белгородская область

DOI 10.21661/r-563847

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА НА РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос влияния психологической подготовки спортсмена на результаты его спортивной деятельности. Авторами особое внимание уделяется методам психологической саморегуляции в спортивной практике.

Ключевые слова: спорт, спортсмен, психологическая подготовка, тренировки, спортивная деятельность.

Введение. В спортивной практике каждый атлет неизбежно сталкивается с особым психофизиологическим феноменом предстартового состояния, характеризующимся комплексом соматических проявлений, включая мышечную дрожь, навязчивую тревожность и когнитивную руминацию относительно предстоящего выступления.

Физиологический механизм данного состояния проявляется в бифуркационном характере воздействия на организм: либо через гиперактивацию нервной системы, приводящую к дезорганизации поведенческого контроля, либо через выраженное торможение нейродинамических процессов, результирующее в двигательной скованности и нарушении координационных способностей.

Фундаментальной задачей психологического сопровождения спортивной деятельности является формирование и развитие психических качеств, детерминирующих достижение высоких спортивных результатов, эмоциональной устойчивости и оптимального предсоревновательного состояния.

Формирование психической резистентности спортсмена заключается в развитии способности к maintain и потенцированию эмоционального состояния, работоспособности и эффективности моторных паттернов в условиях экстремальных нагрузок. Психологическая готовность, представляющая собой кульминационную точку психологической подготовленности к конкретному соревнованию, интегрирует высокоразвитые сенсорные и сенсомоторные качества, attentionные характеристики, идеомоторные навыки, тактическое мышление, мнестические функции и способность к произвольной регуляции поведения [1].

В современном спортивном дискурсе проблематика психологической подготовки приобретает особую актуальность. Мотивационная направленность на достижение предельных соревновательных результатов создает колоссальную нагрузку на нервную систему как материальный субстрат психической деятельности. Анализ научной литературы и эмпирические наблюдения свидетельствуют о том, что психологические компоненты личности подвергаются интенсивному стрессорному воздействию. Результатом такой перегрузки может стать психофизиологическая дезадаптация, манифестирующая в снижении соревновательной результативности.

Систематизация литературных данных демонстрирует, что рациональное применение методов психорегуляции, воздействующих на глубинные механизмы сознания и эмоционально-мотивационную сферу, способствует поддержанию оптимального биосоциального баланса личности спортсмена и создает благоприятные условия для реализации тренировочных задач и достижения высоких соревновательных результатов [2].

В методологическом аспекте психологическая подготовка представляет собой интегративную систему психолого-педагогических интервенций, направленных на формирование и оптимизацию личностных характеристик и психических

качеств спортсмена, обеспечивающих эффективное решение задач спортивной подготовки и успешную соревновательную деятельность.

В практическом измерении психологическая подготовка дифференцируется на общую и специальную составляющие, каждая из которых имеет свою специфическую направленность и методический инструментарий.

В структуре общепсихологической подготовки (ОПП) выделяются следующие ключевые направления.

1. Комплексное формирование и усиление психологических характеристик атлета, являющихся базисом успешного освоения избранной спортивной дисциплины. Особое внимание уделяется волевым компонентам личности, включающим целенаправленность, настойчивость в тренировочном процессе, проактивность и автономность принятия решений, психологическую устойчивость, способность к длительному поддержанию работоспособности и саморегуляции.

2. Конструирование спортивного характера, направленного на достижение максимальных результатов через актуализацию накопленного потенциала и мобилизацию скрытых резервов организма.

3. Освоение техник активной психорегуляции различных функциональных состояний, включая оптимальную боевую готовность, предстартовое возбуждение и состояние апатии.

4. Развитие компетенций быстрого восстановления после интенсивных психофизических нагрузок.

Инструментальное обеспечение задач ОПП реализуется через:

– интегративный подход к подготовке (комплексные тренировочные сессии, диагностические мероприятия);

– соревновательную практику различного уровня;

– психофизические упражнения с элементами тактических задач;

– психотехнические практики, направленные на сохранение точности действий при эмоциональном стрессе;

– интеллектуальные тренинги без физической составляющей.

Обучение методам саморегуляции.

1. Дифференцированная регуляция мышечного тонуса.
2. Управление мимической мускулатурой.
3. Респираторные техники [2].
4. Методы когнитивного переключения.
5. Элементы поведенческой саморегуляции.
6. Аутогенная тренировка.
7. Идеомоторная подготовка и гипнотические техники.

Специальная психологическая подготовка фокусируется на формировании оптимального предсоревновательного состояния, включающего:

- уверенность в собственных силах;
- устойчивую соревновательную мотивацию;
- оптимальный уровень активации;
- резистентность к дестабилизирующим факторам;
- развитый поведенческий самоконтроль;

СПП структурируется на этапы:

1. Ранний подготовительный.
2. Предсоревновательный (3–1 день).
3. Соревновательный.
4. Постсоревновательный.

Ранний этап включает:

1. Сбор информации о соревновательных условиях.
2. Самоанализ готовности.
3. Психодиагностику.
4. Целеполагание.
5. Мотивационную работу.
6. Интеграцию методов ОПП.
7. Моделирование нестандартных ситуаций.
8. Отработку техник саморегуляции.
- 9–10. Контроль нервно-мышечной системы.
11. Дыхательные практики.

12. Техники эмоциональной разрядки [2].

13. Формирование предсоревновательных ритуалов

Предсоревновательный этап психологической подготовки концентрируется на поддержании оптимального психического состояния атлета и отведении фокуса внимания от предстоящих соревновательных событий.

Постсоревновательная психологическая работа интегрируется в общую систему восстановительных мероприятий, приобретая особую значимость при неблагоприятном соревновательном исходе.

При выборе психологического инструментария учитываются такие факторы, как статус соревнований, психологический профиль спортсмена, внутрикомандная атмосфера, внешние и внутренние мотивационные компоненты.

Методический арсенал ОПП, применяемый в специальной психологической подготовке, включает три основных направления:

1. Активизирующие методики, направленные на:

- повышение психической активности;
- формирование деятельностных установок;
- использование самоприказов;
- специальные мобилизационные техники;
- стимулирующие массажные практики.

2. Корректирующие методики, ориентированные на:

- трансформацию неоптимальных состояний;
- техники сублимации негативных мыслей;
- рационализацию психических процессов;
- работу с мимической экспрессией.

3. Релаксационные методики, обеспечивающие:

- снижение возбуждения;
- оптимизацию восстановительных процессов;
- контроль мышечного напряжения;
- регуляцию дыхательной функции;

Спортивная деятельность требует интеграции в социальное пространство: совмещения тренировочного процесса с образованием, профессиональным развитием, семейными обязанностями и поддержанием профессиональных контактов в спортивной среде [3].

Управление утомлением базируется на внедрении щадящих режимов нагрузок, учитывая повышенную чувствительность организма к воздействиям в состоянии усталости.

Работа с избыточным психическим напряжением основывается на десенсибилизации и устранении стрессогенных факторов.

Преодоление фрустрации, возникающей при столкновении с неожиданными препятствиями, осуществляется через формирование адаптивного отношения к неудачам и развитие уверенности с использованием техник самовнушения и самоубеждения.

Аутогенная тренировка, разработанная Шульцем в 1932 году, представляет собой эффективный метод психотерапевтического воздействия через самовнушение. Метод характеризуется доступностью применения при высокой результативности в нормализации нервной деятельности, коррекции эмоциональной сферы и вегетативных функций. АТ, часто ассоциируемая с гипнотическими практиками, выступает как инструмент поведенческой регуляции и адаптации.

Нейробиологические и психофизиологические аспекты процессов саморегуляции.

В основе аутогенной тренировки лежит комплексная работа с мышечной релаксацией, которая создает благоприятный фон для реализации специализированных методик самовоздействия и аутосуггестии.

Ключевые нейрopsихологические результаты включают развитие визуально-образного мышления, оптимизацию мнемических процессов, усиление рефлексивных компонентов сознания, совершенствование механизмов произвольного контроля и формирование способности к регуляции автономных функций. Особенно заметны эффекты АТ в области памяти, проявляющиеся в улучшении запоминания иноязычной лексики и возникновении феномена гипермнезии.

Практика АТ позволяет достигать измененных состояний сознания с проявлениями автоматизмов речи и письма, а также состояний каталептического характера.

Структура аутогенной тренировки включает базовый и продвинутый уровни [4]. Начальный этап фокусируется на достижении психической релаксации, тогда как высший уровень направлен на формирование особого психологического состояния, характеризующегося оптимистическим мировосприятием и верой в потенциал саморегуляции организма. При этом процесс достижения желаемых результатов основывается на внутренних ресурсах организма. Эффективность освоения данной психорегуляционной методики определяется последовательным освоением системы вербальных формул, обеспечивающих переход от исходного состояния к оптимальному для решения различных задач.

Спортивная практика применения АТ направлена на:

- редукцию тревожности и эмоционального напряжения;
- оптимизацию режима сна;
- обеспечение эффективного краткосрочного восстановления;
- мобилизацию физиологических ресурсов;
- развитие волевых качеств и оптимизацию поведенческих паттернов.

Методика Шульца предполагает предварительное ознакомление с физиологическими основами и ожидаемыми результатами. Тренировки могут проводиться в любое время при соблюдении начальных условий комфортной обстановки. С ростом мастерства практикующий приобретает способность абстрагироваться от внешних условий. Базовая техника включает:

1. Генерацию ощущения тяжести.
2. Формирование температурных ощущений.
3. Регуляцию сердечной деятельности.
4. Управление дыхательным паттерном.
5. Работу с абдоминальными ощущениями.
6. Контроль температурных ощущений в лобной области.

Эффективность практики обеспечивается правильным позиционированием тела, устранением мышечного напряжения и концентрацией внимания при закрытых глазах.

Методы психологической саморегуляции в спортивной практике:

Психорегуляторная тренировка представляет собой модифицированную версию аутогенной методики, специально адаптированную для применения в спортивной деятельности. Данный метод ориентирован на спортсменов, обладающих развитыми навыками мышечной релаксации, хорошим здоровьем и высоким уровнем двигательной координации. Отличительной особенностью ПРТ является исключение формул, направленных на создание ощущения тяжести в конечностях, а в некоторых случаях даже включение специальных формул для нивелирования подобных ощущений. Центральной задачей выступает регуляция психического напряжения.

Психомышечная тренировка фокусируется на совершенствовании двигательных представлений через усиление концентрации внимания и сознательного контроля движений. Эта методика, будучи более доступной для молодых спортсменов, интегрирует элементы различных школ психотренинга, включая дыхательные техники, изометрические упражнения и релаксационные практики. Процесс ПМТ структурирован в четыре последовательные стадии: общая гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, генерализованная мышечная релаксация и специфическая активация [5].

Идеомоторная тренировка базируется на принципе мысленного моделирования движений. Эффективность данного метода обусловлена тем, что мозг выступает как центр программирования двигательной активности, а опорно-двигательный аппарат реализует сформированную программу. Результативность деятельности определяется качеством работы программирующих и исполнительных систем, а также уровнем их интеграции.

Максимальная эффективность идеомоторной практики достигается при соблюдении следующих принципов.

1. Принцип осознанности предполагает осмысленное применение ментальных техник с пониманием механизмов их действия. Спортсмен должен не только

верить в эффективность методики, но и владеть навыками самоконтроля и рефлексии. Административное навязывание психотехник противоречит этому принципу.

2. Принцип систематичности требует планомерного и последовательного применения психологических средств с учетом преемственности воздействий. Каждое новое воздействие должно органично встраиваться в общую систему подготовки.

3. Принцип всесторонности подразумевает комплексное воздействие на различные аспекты психики спортсмена: личностную направленность, нейродинамические характеристики, психомоторику и когнитивные функции. Интеграция методов психической подготовки в единую структуру обеспечивает синергию общей и специальной подготовки.

Правильно организованная идеомоторная тренировка способствует повышению мышечной выносливости, улучшению спортивных результатов и сохранению технических навыков даже при вынужденных перерывах в тренировочном процессе.

В контексте технологии психической подготовки спортсменов особое значение приобретает принцип согласованности, определяющий временную организацию психологических мероприятий. Критически важно интегрировать психологическое воздействие в общую структуру спортивной подготовки. В частности, сеансы психорегулирующей тренировки (ПРТ) должны быть рационально распределены относительно тренировочного процесса – они могут проводиться до, после или между занятиями, если используется краткий формат ПРТ.

Не менее существенен принцип индивидуализации, требующий от специалистов-психологов и тренеров глубокого понимания личностных характеристик атлета для подбора оптимальных методов психологического воздействия, соответствующих его уникальным особенностям.

Психологическая подготовка в спорте преследует двойную цель: развитие личностных качеств и формирование оптимального психического состояния для результативного выступления на соревнованиях. Ключевым аспектом является воспитание личности спортсмена, где особую роль играют механизмы самоконтроля, саморегуляции и самовоспитания, развиваемые при поддержке тренера и команды. Оптимальное предсоревновательное состояние характеризуется

эмоциональным подъемом, воодушевлением и концентрацией на предстоящем состязании. Такой настрой значительно повышает функциональные возможности организма и способствует достижению высоких результатов.

Однако эмоциональные реакции могут оказывать и негативное влияние. Особенно это заметно у начинающих спортсменов, которые часто испытывают чрезмерное волнение, теряют самоконтроль, действуют хаотично. Характерное чередование возбуждения и торможения приводит к снижению результативности. Даже опытные атлеты могут испытывать подобные состояния при повышенной ответственности за результат.

Психологическая работа требует индивидуального подхода. Тренеру необходимо учитывать множество факторов: пол, возраст, мотивацию и уровень притязаний спортсменов [7]. Существенное значение имеют такие характеристики, как уровень тревожности и коммуникабельность. Понимание этих особенностей позволяет выстроить эффективную коммуникацию и предотвратить потенциальные конфликты.

При анализе соревновательной и тренировочной деятельности тренер должен разрабатывать индивидуальные планы работы, учитывающие особенности предстартовых состояний каждого спортсмена.

Заключительные наблюдения показывают, что соревновательные условия существенно отличаются от тренировочных. Спортивный результат определяется взаимодействием трех ключевых компонентов:

- физической подготовленности;
- функционального состояния;
- эффективности нервно-психической регуляции деятельности и поведения.

Снижение показателей по любому из этих фундаментальных компонентов неизбежно ведет к ухудшению спортивных результатов.

Современные научные изыскания убедительно демонстрируют, что предстартовые состояния негативного характера оказывают существенное деструктивное воздействие не только на психологический комфорт спортсмена, но и значительно снижают его соревновательный потенциал и итоговые показатели. В

связи с этим, специалистам в области спортивной подготовки и спортивным психологам критически важно развивать у атлетов не только физические качества и тактическое мышление, но и формировать психологическую устойчивость к многообразным стресс-факторам, возникающим в предсоревновательный и соревновательный периоды.

Комплексная психологическая подготовка представляет собой методически выстроенный процесс совершенствования психических качеств, которые напрямую влияют на реализацию технического, тактического и ментального потенциала спортсмена. Предсоревновательная психологическая работа должна опираться на всесторонний анализ потенциальных соперников, специфики соревновательной площадки и сопутствующих условий. Тщательное изучение этих аспектов в сочетании с объективной оценкой текущего уровня подготовленности атлета создает фундамент для постановки реалистичных целей.

Ментальная подготовка выступает определяющим фактором в достижении выдающихся спортивных результатов. Грамотно выстроенная психологическая работа позволяет атлетам эффективно справляться с соревновательным стрессом, контролировать эмоциональное состояние и укреплять уверенность в собственных силах. Ключевые элементы психологической подготовки охватывают практики ментальной визуализации, техники релаксации и методики развития концентрации внимания. Данные инструменты существенно повышают работоспособность спортсменов и минимизируют предстартовую тревожность.

Психологическая резилентность также играет критическую роль в преодолении спортивных неудач. Именно способность гибко адаптироваться к меняющимся соревновательным условиям и сохранять оптимальный боевой настрой отличает высокорезультативных атлетов от менее успешных коллег.

Научные данные подтверждают, что спортсмены, регулярно работающие над психологической составляющей подготовки, демонстрируют значительно более высокие показатели по сравнению с атлетами, пренебрегающими этим аспектом. Психологический фактор также существенно влияет на внутрикомандное взаимодействие, мотивационный фон и общий эмоциональный климат в команде, что

непосредственно отражается на соревновательных результатах. Критически важно обеспечить тесное взаимодействие между тренерским штабом и спортивными психологами для достижения максимальной эффективности подготовки.

Управление эмоциональным состоянием спортсменов в предсоревновательный период представляет собой одну из наиболее актуальных задач в системе подготовки атлетов высокого класса.

Использование функциональной музыки как метода регуляции предстартового состояния демонстрирует высокую эффективность благодаря механизму внешнего торможения, когда новые эмоциональные стимулы естественным образом перенаправляют внимание спортсмена от негативных переживаний, способствуя сохранению энергетического потенциала и предотвращая деструктивные последствия чрезмерного волнения.

Применение специально подобранного музыкального сопровождения показывает положительные результаты как при повышенном предстартовом возбуждении, так и при состоянии апатии.

Для предупреждения эмоционального перенапряжения перед соревнованиями используются различные виды функциональной музыки, объединенные в категорию предстартового музыкального сопровождения, основной задачей которого является снижение психологического напряжения.

Отдельного внимания заслуживает отвлекающая музыка, направленная на переключение внимания спортсмена с тревожных предстартовых мыслей на нейтральные или позитивные образы, не связанные с предстоящими соревнованиями. При этом персонализированный подход к подбору музыкального материала, учитывающий индивидуальные особенности нервной системы и личные предпочтения спортсмена, обеспечивает максимальную эффективность данного метода.

В системе психологической подготовки спортсменов особое место занимает расслабляющая музыка, основная функция которой заключается в последовательном снижении предстартового эмоционального напряжения посредством стимуляции мышечной релаксации. Эффективность данного метода существенно повышается благодаря механизму обратной связи, когда достигнутое

мышечное расслабление оказывает положительное воздействие на функциональное состояние центральной нервной системы.

Отдельного внимания заслуживает вдохновляющая музыка, которая выступает мощным инструментом формирования победного настроения перед соревнованиями. Данный вид музыкального сопровождения способствует развитию уверенности в собственных силах при минимальных затратах психоэмоциональной энергии, создавая оптимальные условия для максимальной реализации потенциала спортсмена в соревновательной деятельности. Практика показывает, что оптимальная продолжительность сеанса вдохновляющей музыки составляет 20–25 минут.

Существенным компонентом предсоревновательной подготовки является музыкальная стимуляция во время разминки. Специально подобранная музыка вработывания значительно повышает эффективность разминочных процедур и способствует оптимальной настройке двигательного аппарата спортсмена на предстоящие соревновательные нагрузки. Такой подход позволяет создать целостную систему психофизиологической подготовки, где каждый элемент музыкального сопровождения решает конкретные задачи в общей структуре предсоревновательной подготовки атлета.

Интеграция различных видов функциональной музыки в тренировочный и соревновательный процесс представляет собой научно обоснованный метод оптимизации психоэмоционального состояния спортсменов, способствующий более полной реализации их соревновательного потенциала. При этом важно учитывать индивидуальные особенности восприятия музыкального материала и текущее психофизиологическое состояние атлета для достижения максимального эффекта от применения данной методики [6].

Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Учебник для высших физкультурных учебных заведений / Г.Д. Бабушкин, В.Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2017. – 270 с.
2. Багадирова С.К. Материалы к курсу «Спортивная психология»: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Магарин О.Г., 2014. – 243 с. EDN RYMYON

3. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М.: Академия, 2021. – 288 с.

4. Курашвили В.А. Методическое пособие: психологическая подготовка спортсменов / В.А. Курашвили // Инновационные технологии. – М.: МедиаЛабПроект, 2018. – 114 с.

5. Ахатов А.М. Психологическая подготовка спортсменов: учебно-методическое пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2018 – 56 с.

6. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер Принт, 2022. – 380 с.

7. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев: Олимпийская литература, 2018. – 335 с.