

7. Фельдштейн Д.И. Психология взросления : структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избр. тр. М. : МПСИ : Флинта, 2004.

8. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детском возрасте // Избранные психологические труды / под ред. Д.И. Фельдштейна. М. : Ин-т практ. психологии; Воронеж : МОДЭК, 1996.

*Theoretical and experimental foundations of the model of pupils' adaptation to educational environment in the critical periods of development*

*There are noted the theoretical points that determine the logic of research of adaptation process on the basis of the analysis of social situation of pupils' development in critical periods of development. There are revealed the psychological factors of pupils' adaptation to the educational environment in the critical periods of development that determine the contents, forms and methods of the work of a psychologist and a teacher in prevention of risk factors of disadaptation.*

Key words: *adaptation of pupils, social situation of development, psychological factors of adaptation, risk factors of disadaptation.*

**Т.Г. АПАРИЕВА**  
(Волгоград)

**ПСИХОЛОГИЯ  
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ  
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
СПОРТСМЕНОВ**

*Представлена попытка анализа научно-методической литературы по психологической подготовке и средствам коррекции отрицательных эмоциональных состояний спортсмена.*

Ключевые слова: *гребной спорт, психологическая подготовка, спортивный результат.*

В гребле на байдарках и каноэ, как и во многих других видах спорта, результат выступления на соревнованиях обусловлен многими факторами: уровнем технической подготовки, развитием физических качеств,

функциональных и психических возможностей, тактической подготовкой спортсменов. По мнению ряда авторов [1; 2; 6; 7], на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки (чем ближе к соревнованиям, тем в большей мере) особое значение приобретают психическая готовность спортсмена к старту и его эмоциональное состояние.

Так, по мнению В.В. Дубенюк с соавторами, этап непосредственной предсоревновательной подготовки очень кратковременен – тридцать или менее дней до старта [4, с. 39–42]. И в течение этого времени невозможно существенно улучшить подготовленность спортсмена (например, развить физические качества или сделать более совершенной технику). В этих условиях именно психологическая подготовленность спортсмена к выступлению в соревнованиях может играть решающую роль.

По данным Е.М. Хекалова, успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от учета психических и эмоциональных состояний спортсмена и их регуляции [9, с. 25–27]. При этом существенное значение приобретает умение спортсмена использовать определенные психологические приемы, которые помогают ему управлять собственным состоянием.

При подготовке спортсмена к соревнованиям тренер должен особое внимание обратить на комплекс психических качеств данного спортсмена, который в совокупности обеспечивает способность к регулированию психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. С этими качествами связана способность спортсмена к быстрому переходу от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и наоборот.

Участие спортсмена в соревнованиях, особенно отборочных или высокого ранга, является для него определенного рода стрессом. Известно, что умеренный стресс положительно влияет на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, а чрезмерный – приводит к отрицательным последствиям [7, с. 355–361].

В этом плане важно учитывать, что воздействие психического стресса на личность прямо связано с темпераментом спортсмена, силой и подвижностью его нервных процессов, а также с тревожностью, которая определяет его индивидуальную реакцию на стресс [3, с. 124–126]. Сочетание различных уровней тревожности, силы и подвижности нерв-

ных процессов обуславливает индивидуальные особенности психики спортсмена.

Для определения индивидуально-типологических особенностей психики гребцов юношеского возраста (17–18 лет) было проведено тестирование спортсменов по методике Я. Стреляу. В ходе исследования были определены 4 группы спортсменов с преобладающим типом темперамента в зависимости от типа нервной системы (НС):

1-я группа – спортсмены (n=22) с сильным уравновешенным типом НС и выраженной подвижностью нервных процессов (35,5%) – *сангвиники*;

2-я группа – спортсмены (n=26) с сильным неуравновешенным типом НС и подвижностью нервных процессов (41,9%) – *холерики*;

3-я группа – спортсмены (n=9) со слабым типом НС (14,5%) – *меланхолики*;

4-я группа – спортсмены (n=5) с сильным уравновешенным типом НС (инертный тип) (8,1%) – *флегматики*.

Далее в каждой группе все спортсмены были распределены на подгруппы в зависимости от квалификации – I разряд, КМС, МС (табл. 1).

Анализ полученных данных показал, что из общего числа спортсменов 1-й группы (n=22, сангвиники) 27,3% составляют спортсмены I разряда, 59,1% – КМС, 27,3% – спортсмены, имеющие звание МС.

Таблица 1

Распределение гребцов юношеского возраста по типам темперамента

Квалификация спортсменов	Типы темперамента, %			
	сангвиники (n=22)	холерики (n=26)	меланхолики (n=9)	флегматики (n=5)
I	13,6	23,1	22,2	–
КМС	59,1	50	77,8	80
МС	27,3	26,9	–	20

Во 2-й группе (n=26, холерики) спортсмены I разряда составили 23,1%, КМС – 50% и спортсмены в звании МС – 26,9%. Среди спортсменов, отнесенных к 3-й группе (n=9, меланхолики), 22,2% – спортсмены, имеющие I

разряд, и 77,8% – спортсмены уровня КМС, спортсменов в звании МС в данной группе нет. Из общего числа спортсменов 4-й группы (n=5, флегматики) 80% составляют спортсмены уровня КМС, 20% – спортсмены МС, спортсменов I разряда в данной группе нет.

Используя рекомендации Н.Г. Зотовой [5, с. 54] о применении тестов для диагностики уровня стресса спортсменов перед стартом, мы оценили уровень личностной и ситуативной тревожности спортсменов различной квалификации. Для определения уровня тревожности использовался тест-опросник Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина). Обобщенные результаты данного исследования представлены в табл. 2.

Анализируя полученные данные, мы выявили, что:

- среди спортсменов I разряда более 72% имеют высокий уровень ЛТ и примерно 45,5% имеют высокий уровень СТ, у данных спортсменов показатели ЛТ самые высокие, свидетельством этому является то, что они имеют небольшой опыт выступления в соревнованиях, у этих спортсменов тревожность проявляется как состояние;

- среди спортсменов разряда КМС более 54% имеют высокий уровень ЛТ и более 35% СТ, у спортсменов данного разряда ЛТ несколько снижается, т.к. происходит переход на другой уровень подготовленности, ЛТ несколько стабилизируется. При анализе СТ сильно значимых различий между спортсменами I разряда и КМС нет;

- среди спортсменов в звании МС 50% имеют высокий уровень ЛТ, при этом уровень СТ у большинства (85,8%) – умеренный, у данных спортсменов ЛТ проявляется как специфическая черта личности, т.к. спортсмены уже много лет находятся в состоянии постоянного стресса, высоких тренировочных нагрузок, соревновательной борьбы и конкуренции.

Следует отметить, что у тревожных, эмоционально возбудимых, импульсивных спортсменов ухудшаются волевая активность, сосредоточение внимания, что приводит к не-

Таблица 2

Показатели личностной и ситуативной тревожности у гребцов различной квалификации, %

Квалификация	Личностная тревожность (ЛТ), баллы			Ситуативная тревожность (СТ), баллы		
	низкая – до 30	умеренная – 31–44	высокая – 45 и более	низкая – до 30	умеренная – 31–44	высокая – 45 и более
МС (n=14)	14,3	35,7	50	7,1	85,8	7,1
КМС (n=37)	32,5	13,5	54	2,7	62,2	35,1
I (n=11)	27,3	–	72,7	–	54,5	45,5

удачным выступлениям в соревнованиях. У спортсменов с противоположными свойствами личности (нетревожных, эмоционально устойчивых, маловозбудимых), напротив, в соревнованиях проявляются высокие уровни сосредоточения внимания и волевой активности; данные спортсмены более успешно выступают в соревнованиях [6, с. 116].

Знание и определение индивидуально-типологических особенностей психики спортсмена играют большую роль в психологической подготовке как в учебно-тренировочном, так и в соревновательном процессе.

В этой связи основной задачей психологической подготовки является изучение нервной деятельности спортсменов и на этой основе разработка и проведение мероприятий, которые позволят к началу спортивных соревнований быть в состоянии полной «боевой готовности» с высокой степенью психической устойчивости.

В процессе подготовки и выступления в соревнованиях в целях формирования психической устойчивости спортсмена может быть использован целый ряд психотехник и приемов в зависимости от его квалификации и индивидуальных особенностей психики:

- внушение со стороны тренера – частые повторения определенных положений убежденным тоном с целью повышения уверенности спортсмена в собственных силах, мобилизации его воли;

- регулирование психических состояний самими занимающимися путем применения психотехнических приемов, выполнения упражнений на расслабление с глубоким дыханием, проведения успокаивающего массажа и т.п.;

- специальные двигательные действия: активная разминка, возбуждающий массаж и др.;

- применение аутогенной (саморегулирующей) тренировки с целью самонастроя на определенный результат в процессе тренировочных занятий и спортивных соревнований [6, с. 116; 8, с. 92].

Таким образом, особенностью, отличающей этап непосредственной предсоревновательной подготовки от других этапов тренировочного процесса, является его преимущественная направленность на формирование психологической готовности спортсмена к соревнованию с учетом его личностных качеств и эмоциональных состояний.

## Литература

1. Бабушкин Т.Д., Назаренко Ю.Ф. Методика развития психических функций, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности юных тяжелоатлетов // Тезисы 2-го Междунар. конгресса по спортивной психологии. М., 1995. С. 67–68.

2. Волков И.П. Задачи и формы психологического обеспечения высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям // Научные исследования и разработки в спорте. 1994. №1. С. 5–10.

3. Дерманова И.Б. Исследование тревожности // Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб., 2002. С. 124–126.

4. Дубенюк В.В., Киселев Ю.Я., Христин М.К. Взаимосвязь некоторых показателей психического и функционального состояния квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ с результативностью их двигательной деятельности // Управление процессом подготовки гребцов : сб. науч. тр. Л., 1980. С. 39–42.

5. Зотова Н.Г. Советы тренеру по формированию психологической готовности спортсмена к соревнованию : учеб.-метод. пособие. Волгоград : ВГАФК, 2001.

6. Исмаилов А.И., Солопов И.Н., Шамардин А.И. Психофункциональная подготовка спортсменов : учеб. пособие. Волгоград : ВГАФК, 2001.

7. Меньщикова А.Л. Публичность соревнований как фактор психологического воздействия на личность // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов : хрестоматия. СПб. : Питер, 2002. С. 355–361.

8. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте : учеб.-метод. пособие. Омск : СибГУФК, 2008.

9. Хекалов Е.М. Некоторые проблемы обеспечения психологической подготовки спортсменов. Развитие физической культуры и спорта на Дальнем Востоке // Материалы научно-практической конференции. Хабаровск : ДВГАФК, 2001. С. 25–27.

## *Psychology of pre-competition training of qualified sportsmen*

*There is made the attempt to analyze scientific and methodological literature regarding psychological training and means of correction of sportsman's negative emotional conditions.*

Key words: *rowing, psychological training, sports result.*