

# ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В СКАЛОЛАЗАНИИ



## АНОХОВА

**Анна Александровна**

Спортивно-педагогический колледж Москомспорта, Москва  
Преподаватель, спортивный психолог

## ANOKHOVA Anna

Sports-pedagogical College Of Sports, Moscow  
Lecturer, sports psychologist

## СОПОВ

**Владимир Федорович**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Профессор кафедры психологии, кандидат психологических наук

## SOPOV Vladimir

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow  
Professor, Department of Psychology, Ph.D.

**Ключевые слова:** скалолазание, психологическая подготовка в спорте, психическая саморегуляция, комплексная программа обучения, детско-юношеский спорт.

**Аннотация.** В статье приводится краткое описание комплексной программы обучения психической саморегуляции в скалолазании и результаты исследования.

## AN INTEGRATED PROGRAM OF TEACHING PSYCHIC SELF-REGULATION IN CLIMBING

**Keywords:** climbing, psychological training in sports, the mental self-control, full machining or training program, youth sport.

**Abstract.** The article is a summary of a comprehensive program of training of mental self-climbing and the results of the research. High results of Russian athletes climbers on the world stage due to the system of sports training, one section of which is psychological preparation.

But in an increasingly competitive sport can not underestimate the role of youth sport, which is a reserve in any sport, and at full sports training, including psychological training - potential for future victories.

The system of psychological training of young sportsmen should be adapted and focused on the production of certain model characteristics of athletes, which are necessary for the formation of a high level of individual athlete as well as the use of a set of methods that contribute to the development of the ability of athletes to resist the negative psychological factors. So complex methods can serve as mental self-training program, designed for children and youth sports, sold in two versions: an expert psychologist and personal trainer after a refresher course.

It includes the following sections: psychological evaluation, advice to coaches and parents, consulting with coaches and parents directly employed by the psychological preparation.

As a result of training in athletes: increased motivation to sport, improves athletic performance, there is a desire and ability to set goals and to analyze the results of their training and competitive activity, increased self-confidence and confidence in the group behavior, improved concentration, enhanced creativity, improved technical and tactical skills, a more rapid recovery after training and competition. An important outcome is to reduce the abandonment of sports.

Complex of methods of self-regulation integrated into a step by step training program in the planned educational and training activities under the supervision of a sports psychologist helps to improve the training and competition results, forms a young athlete of the requirements of high performance sport in extending his sports career.

**Введение.** Скалолазание в настоящее время представляет популярный и активно развивающийся вид спорта во всем мире. Открытие новых скалодромов, клубов, увеличение количества спортсменов свидетельствуют о повышенном интересе населения к данному виду спорта.

Спортивное скалолазание как вид спорта выделилось из альпинизма в середине прошлого столетия, позже, в 70-х годах состоялись первые международные соревнования по скалолазанию [1, 2]. На данный момент существует значительное количество чемпионатов мира, Европы и других континентов, высокая конкуренция на которых требует тщательной подготовки не только спортсменов сборной команды России, но и спортивного резерва.

Российские спортсмены-скалолазы многие годы показывают высокие результаты на европейской и мировой аренах. Одним из разделов программы подготовки спортсменов сборной России по скалолазанию является психологическая подготовка, с успехом реализуемая в течение периода с 2006 по 2013 год профессором кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма В. Ф. Соповым [3, 4]. За этот период спортсмены прошли подготовку по авторской программе «Новое мышление», разработанной для спорта высших достижений.

Но в условиях возрастающей конкуренции в спорте нельзя недооценивать роль детско-юношеского спорта, который является резервом в любом виде спорта, а при полноценной спортивной подготовке, включающей психологическую подготовку, – потенциалом будущих побед.

Большое значение психологической подготовке придавал заслуженный тренер России, один из ведущих специалистов по вопросам теории, практики и методики спортивного скалолазания Пиратинский А. Е. В монографии «Подготовка скалолаза» автор пишет о «комплексном влиянии психологических факторов» на спортсмена.

Система психологической подготовки юных спортсменов должна быть адаптирована и направлена на выработку определенных модельных характеристик спортсменов, которые необходимы для формирования личности спортсмена высокого уровня, а также использовать комплекс методов, способствующих выработке умения у спортсменов противостоять негативным психологическим факторам. Таким комплексом методов может служить программа обучения

психической саморегуляции, разработанная для детско-юношеского спорта.

С целью оптимизации и универсализации процесса обучения навыкам саморегуляции спортивного резерва, методы психической саморегуляции были нами объединены в комплексную программу, реализуемую в двух вариантах: специалистом психологом и личным тренером после курса повышения квалификации.

Данная программа включает следующие разделы: психологическое обследование, рекомендации тренерам и родителям, консультации с тренерами и родителями, непосредственно занятия по психологической подготовке.

Психологическое обследование проводится комплексной психодиагностической системой «Аргонавт» (Сопов В. Ф., 1993-2014), адаптированной для спортсменов детского и подросткового возраста и направлено на определение степени сформированности профессионально-важных качеств и свойств личности юных спортсменов, необходимых для достижения максимального спортивного результата в избранных видах спорта.

Психодиагностика проводится по следующим направлениям: особенности высшей нервной деятельности и темперамента, мотивы спортивной деятельности, свойства личности, психомоторика и психические процессы, психологическая подготовленность и степень адаптации – дезадаптации к условиям спортивной деятельности на данном этапе.

Занятия по психологической подготовке проходят в индивидуальной или групповой форме с учетом возрастных и личностных особенностей спортсменов, а также особенностей вида спорта. Продолжительность 1 занятия 45–50 минут.

На занятиях происходит пошаговое обучение спортсмена основным психотехникам, являющимися средствами коррекции свойств личности, психических процессов, психомоторных качеств и состояний спортсмена. Это, прежде всего развитие концентрации и переключение внимания, образное представление, психомышечная тренировка (релаксация и мобилизация), идеомоторная тренировка, обучение вхождению в оптимальное боевое состояние и управление им в ходе соревнований, постановка долгосрочных и краткосрочных целей, актуализация мотивов спортивной деятельности (подбор индивидуальных мотиваторов) и освоение навыков применения психической саморегуляции с целью восстановления

и отдыха после напряженной тренировочной нагрузки.

Базовый курс включает 8–10 занятий 1–2 раза в неделю, дополнительно спортсмен получает домашнее задание по отработке пройденного на занятиях материала дома, и на тренировке и проводится во взаимодействии с тренером спортсмена.

**Результаты.** Применение данной комплексной программы обучения психической саморегуляции юных спортсменов-скалолазов проводилось в 2014 г. на базе Московского Городского Дворца Детского (юношеского) Творчества (МГДД (ю) Т). Всего в исследовании принимали участие 23 спортсмена в возрасте от 9 до 12 лет.

Для решения поставленных задач в исследовании были использованы: тестирование, анкетирование.

**Тестирование** проводилось комплексной психодиагностической системой «Аргонавт» (Сопов В. Ф., 1993), включающей стандартизированные, валидные и адаптированные к спортивной деятельности методики, позволяющие производить психологическую диагностику на различных уровнях:

1) Свойства личности спортсменов:

- факторные личностные опросники 16PF, HSPQ, CPQ (Кеттелл Р.Б., 1950);
- методика «Мотивы спортивной деятельности» (Калинин Е.А.).

2) Психические процессы:

- тест «Объем внимания»;
- тест «Коррективная проба с кольцами»;
- тест отыскания чисел.

3) Психомоторика:

- теппинг-тест;
- теппинг-тест дозированный;
- дозированная динамометрия;
- дозированная кинематометрия;
- диагностика восприятия пространственных отрезков (глазомер);
- диагностика реакции на движущийся объект (РДО).

4) Психические состояния:

- восьмицветовой тест Люшера (коэффициент вегетатики);
- шкала мотивационного состояния (Сопов В. Ф.);
- шкала реактивной тревоги (Спилбергер Ч.).

Анкетирование спортсменов проводилось специально разработанными для данного исследования анкетами, включающими субъективную оценку самочувствия участников эксперимента после каждого занятия и после курса обучения в целом, а также экспертную оценку тренеров изменений в поведении спортсменов после курса обучения навыкам саморегуляции.

Для интерпретации данного эмпирического исследования был произведен сравнительный

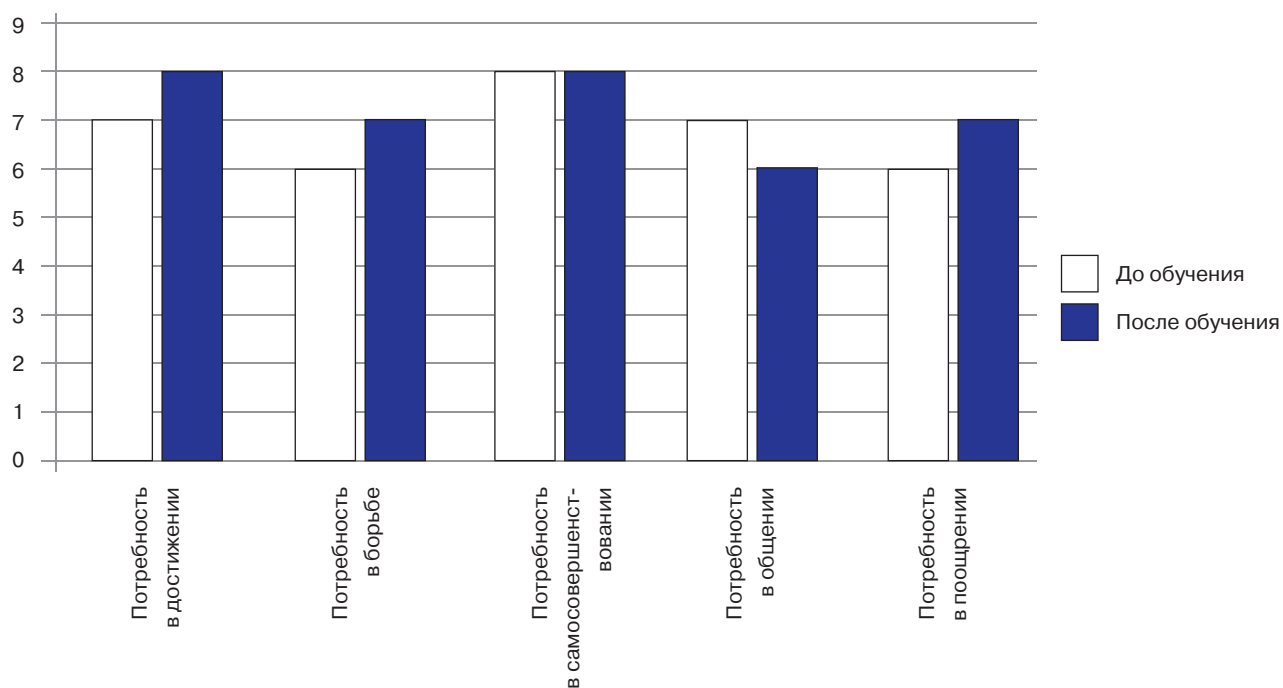


Рис. 1. Динамика средних значений показателей мотивов спортивной деятельности до и после обучения психотехникам

анализ показателей саморегуляции до и после курса обучения психотехникам.

Динамика мотивов спортивной деятельности до и после обучения психотехникам представлена средними значениями на рисунке 1.

Положительные изменения показателей мотивов спортивной деятельности произошли по шкалам «Потребность в достижении», «Потребность в борьбе», «Потребность в поощрении», по шкале «Потребность в общении» произошло уменьшение значения показателя после занятий, по шкале «Потребность в самосовершенствовании» изменения значений показателей нет.

Достоверность различий в изменении мотивов спортивной деятельности до и после обучения в данной группе проверялась непараметрическим критерием Т-Вилкоксона.

Достоверно значимыми на уровне 0,01 являются различия по шкалам «Потребность в достижении», «Потребность в борьбе», «Потребность в общении», «Потребность в поощрении».

Таким образом, в результате обучения спортсменов психотехникам саморегуляции увеличивается потребность в достижении, борьбе, поощрении и уменьшается потребность в общении, что происходит в связи с направленностью методов саморегуляции в данном обучении на изменение мотивов спортивной деятельности,

необходимых для достижения максимального спортивного результата.

Динамика значений показателей психических процессов и психомоторики до и после обучения психотехникам представлена на рисунке 2.

Увеличение средних значений показателей в группе произошло по шкалам «Объем внимания», «Переключение внимания», «Реакция на движущийся объект», «Кинематометрия на малых (20) амплитудах», «Кинематометрия на больших (70) амплитудах», «Воля», «Мотивация».

Уменьшение средних значений показателей произошло по шкалам «Эмоции» и «Тревога». Средние значения по шкале «Устойчивость внимания» не изменились.

Анализ графического отображения изменения показателей эмоции и воли как психического состояния, измеренного восьмицветовым тестом Люшера (крэффициент вегетатики) в экспериментальной группе до и после обучения показывает, что психические состояния спортсменов до обучения разнообразны и находятся в трех из четырех возможных зон, названия которых соответствуют психическому состоянию, переживаемому спортсменом в настоящий момент.

Из них:

- 7% обследованных спортсменов находились в состоянии «апатия, истощение»;
- 33% – в состоянии «возбуждение, напряжение»;

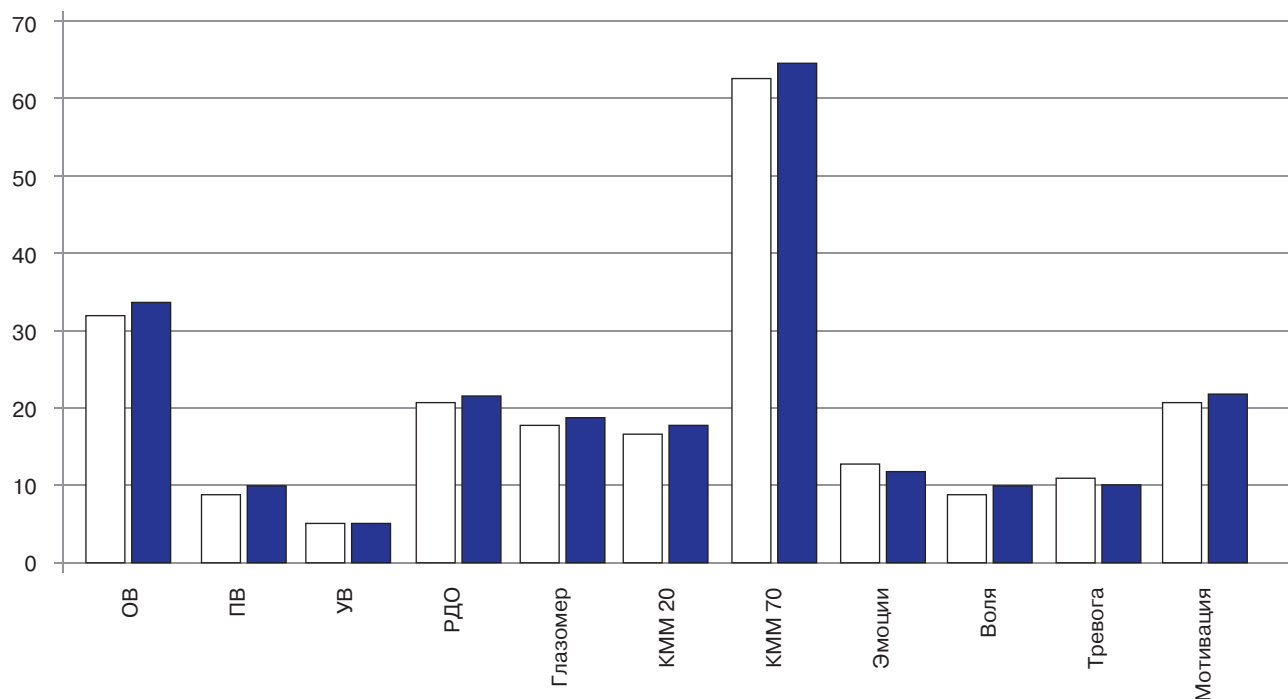


Рис. 2. Динамика средних значений показателей психических процессов и психомоторики до и после обучения психической саморегуляции

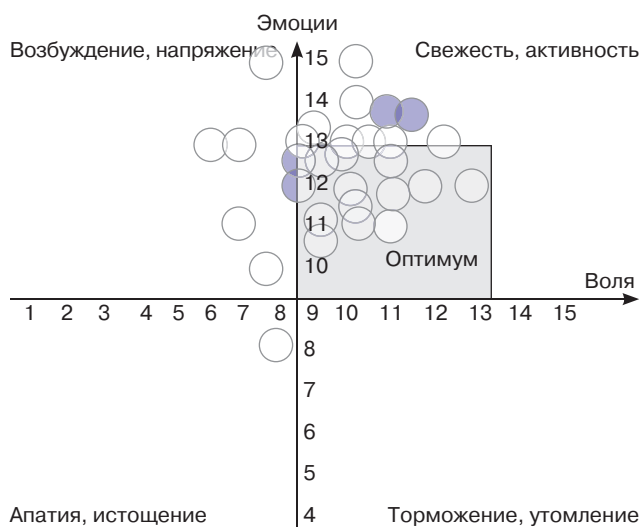
- 53% – в состоянии «свежесть, активность»;
- 7% обследованных спортсменов находились в состоянии «оптимум», что соответствует оптимальной мобилизации вегетативных систем организма для эффективного выполнения деятельности.

Анализ графического отображения изменения показателей эмоции и воли как психического состояния, измеренного восьмицветовым тестом Люшера (коэффициент вегетатики) в экспериментальной группе после обучения показывает, что изменения психических состояний спортсменов имеют положительную динамику и их показатели перемещаются:

- у 74% спортсменов, прошедших обучение психической саморегуляции в зону «оптимум»;
- у 13% спортсменов наблюдается психическое состояние «свежесть, активность»;
- у 13% спортсменов наблюдается пограничное психическое состояние между зоной «свежесть, активность» и «возбуждение, напряжение».

Таким образом, психическое состояние спортсменов, занимающихся психической саморегуляцией в основном соответствует оптимальному, которое свидетельствует о состоянии готовности вегетативных систем к успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Графическое отображение изменения показателей тревоги и мотивации как показателей



○ – до исследования; ● – после исследования

Рис. 3. Графическое отображение изменения показателей эмоции и воли как психического состояния

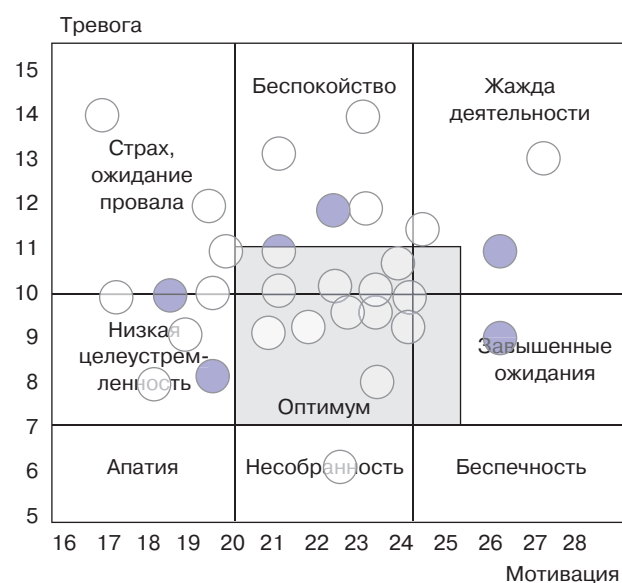
оценки субъективной готовности спортсменов к предстоящей деятельности до и после обучения представлено на рисунке 4.

Показатели психического состояния готовности к предстоящей деятельности, представляющие взаимосвязь тревоги и мотивации и субъективно оцениваемые спортсменами до и после обучения тестами «Шкала реактивной тревожности» (Ч. Спилбергера, 1976) и «Шкала мотивационного состояния» (Сопов В. Ф., 1985) свидетельствуют о разнообразии психических состояний среди спортсменов экспериментальной группы.

До обучения:

- 13% спортсменов находились в состоянии «жажда деятельности»;
- 20% – в состоянии «беспокойство»;
- 7% – в состоянии «несобранность»;
- 20% – в состоянии «страх, ожидание провала»;
- 14% – в состоянии «низкая целеустремленность»;
- 13% спортсменов находились в пограничном состоянии между «страхом, ожиданием провала» и «низкой целеустремленностью»;
- 13% спортсменов находились в состоянии «оптимум».

После обучения произошли значительные изменения в показателях состояний готовности к



○ – до исследования; ● – после исследования

Рис. 4. Графическое отображения изменения показателей тревоги и мотивации

спортивной деятельности у спортсменов экспериментальной группы:

- у 7% спортсменов наблюдается состояние «жажда деятельности»;
- у 7% – состояние «завышенные ожидания»;
- 13% находятся в состоянии «беспокойство»;
- 13% – в состоянии «низкая целеустремленность»;

Таким образом, в результате анализа показателей мотивации и ситуативной тревоги, а также их взаимосвязи выявлено, что у спортсменов экспериментальной группы в результате обучения произошло снижение уровня тревоги и изменение мотивации в сторону оптимизации мотивационного состояния готовности к предстоящей соревновательной и тренировочной деятельности.

Достоверность различий в сфере психических процессов и психомоторных качеств до и после обучения в экспериментальной группе проверялась непараметрическим критерием Т-Вилкоксона.

Анализ анкет для оценки успешности обучения навыкам саморегуляции, заполняемых спортсменами экспериментальной группы, после каждого занятия показал, что уже после первого занятия 67% спортсменов почувствовали улучшение самочувствия, прилив сил, улучшение настроения, 73% спортсменов отметили появление желания подвигаться.

После проведенных пятого и шестого занятий 93–100% спортсменов отметили положительный эффект после занятий по всем показателям.

Анализ анкет для самооценки спортсменами и для тренерской оценки успешности обучения навыкам саморегуляции после курса обучения показал следующие результаты.

Все спортсмены после обучения оценили изменения своего спортивного результата как улучшение, при этом 60% спортсменов оценили изменение своего результата как значительное, а 40%

– как хорошее. Тренеры считают, что результат улучшился значительно у 53% спортсменов и у 47% – хорошо.

Значительное улучшение в освоении новых движений отметили 73% спортсменов, 27% спортсменов считают, что стали хорошо осваивать новые движения.

Фактически все спортсмены считают, стали лучше понимать указания тренера, из них 73% – значительно, 20% – хорошо. Значительно увереннее стали себя чувствовать 87% спортсменов, 13% – отметили увеличение уверенности как хорошее.

Тренеры оценили результативность занятий как значительно заметную в 87% случаев и как хорошую – в 13% случаев. 53% спортсменов, по мнению тренеров, стали выглядеть значительно увереннее и мотивированнее.

Полученные в процессе исследования теоретические и эмпирические данные положены в основу методических рекомендаций «Обучение саморегуляции в детско-юношеском спорте», адресованных тренерам-преподавателям специализированных детских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.

Обучение тренеров осуществляется через программы повышения квалификации Учебного центра Москомспорта, ИПК РГУФКСМиТ.

### Литература

1. Байковский Ю. В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта / Ю. В. Байковский. – М. : Вертикаль, Анита-пресс, 2005. – 256 с.
2. Пиратинский А. Е. Подготовка скалолаза / А. Е. Пиратинский. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 254 с.
3. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие / В. Ф. Сопов. – М., 2010. – 115 с.
4. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учебное пособие / В. Ф. Сопов. – М. : Академический Проект; Трикста, 2005. – 128 с.

