

# О СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ УПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ



**МЕЩЕРЯКОВ**  
**Алексей Викторович**

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия  
Кандидат биологических наук, доцент кафедры биологии человека и основ медицинских знаний, aleksei236632@yandex.ru

**MESHCHERYAKOV Alexey**  
PhD in Biological sciences, Associate Professor at the Department of

Human Biology and the Basics of Medical Knowledge, I.N. Ulyanova, Ulyanovsk, Russia. aleksei236632@yandex.ru

**ЛЕВУШКИН**  
**Сергей Петрович**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Доктор биологических наук, профессор, директор научно-исследовательского института спорта и спортивной медицины, levushkinsp@mail.ru

**LEVUSHKIN Sergey**

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow  
Grand PhD in Biological sciences, Professor, Director of the Scientific Research Institute of Sports and Sports Medicine, levushkinsp@mail.ru

**КОСИХИН**  
**Виктор Петрович**

Московский городской педагогический университет, Москва, Россия  
Доктор педагогических наук, профессор кафедры адаптации и спортивных дисциплин, kosihin1955@mail.ru

**KOSIKHIN Viktor**

Grand PhD in Pedagogic sciences, Professor at the Department of Adaptationology and Sport Disciplines, Moscow City University, kosihin1955@mail.ru

**Ключевые слова:** система спортивной подготовки, спортсмен высокой квалификации, психологическая подготовка, модельные характеристики, главные соревнования.

**Аннотация.** В статье обозначены видимые и скрытые направления совершенствования управления психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Рассматриваются возможности достижения высокого индивидуального результата посредством определения оптимальной структуры психических качеств спортсмена и их коррекции.

## MAKING MANAGEMENT OF THE PSYCHOLOGICAL EDUCATION MORE EFFECTIVE IN HIGHLY TRAINED ATHLETES

**Keywords:** sports training system, highly trained athlete, psychological training/education, model characteristics, main games.

**Abstract.** The paper points at visible and latent opportunities for improving the management of psychological education in highly trained athletes. The possibilities to achieve a high personal result are considered by determining the optimal structure of the mental qualities of an athlete and the correction of these qualities.

Феномен системы олимпийской подготовки спортсменов высокой квалификации заключается в необходимости проявлять высокий уровень развития физических и психических качеств при оптимальном их соотношении в главных соревнованиях четырехлетия, а возможно и в жизни спортсмена. В соответствии с видом спорта

каждое из этих качеств имеет отличительную особенность и, как правило, максимально проявляется в условиях острого соперничества. Именно поэтому в общей системе подготовки спортсменов высокой квалификации управлению психологической подготовкой в тренировочном процессе должна отводиться особая роль. Процесс

психологической подготовки спортсменов включает два основных направления: совершенствование специфических психических возможностей и воспитание морально-волевых качеств.

При управлении психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов должен реализовываться методологический подход, направленный на опережающее отражение действительности, которое возможно только при учете закономерностей спортивной тренировки и организации соответствующей системы психологической подготовки. Методологический подход позволяет обозначить сначала цель деятельности, а потом – прогнозируемый конкретный спортивный результат, ориентиром которого могут являться модельные характеристики соревновательной деятельности спортсмена.

Выявление ведущих факторов, в значительной степени определяющих достижение наивысших спортивных результатов, представляется одной из важнейших задач системы подготовки топ-спортсменов. Содержание и структура ведущих факторов, ориентированных на построение модельных характеристик соревновательной деятельности, отражают систему целей специальной подготовки, направленной на достижение прогнозируемых результатов в целом соревновательном сезоне или в отдельном соревновании. Отметим, что для теории и методики спортивной тренировки значительную сложность представляет выявление оптимальной структуры психических качеств, во многом способствующих достижению наивысшего персонального результата на конкретных соревнованиях. В соответствии с этим среди различных сторон подготовки, специалисты отдадут предпочтение специальной подготовке к данному конкретному соревнованию [1-3].

В процессе специальной психологической подготовки необходимо расширять спектр методик сбора информации о психическом состоянии спортсмена с последующей разработкой управляющих этим состоянием методов. Ученые отмечают, что «...диагностика психического состояния спортсмена может выполняться не только с помощью социологических, психологических методик, таких как наблюдение, опрос, шкалирование, проективные тесты и др., но и с использованием психофизиологического и физиологического обследования, объективно регистрирующего состояние спортсмена. Несмотря на широту применения методик, нормативные показатели готовности спортсмена к соревнованиям по каждой из них

будут варьироваться не только в различных видах спорта, но и будут являться индивидуальными для каждого спортсмена» [1].

Определение оптимальной структуры психических качеств для дальнейшей подготовки спортсменов к конкретным соревнованиям часто лимитируется отсутствием научно обоснованных, единых методологических требований к разработке модельных характеристик психологической готовности как в отдельных спортивных дисциплинах, так и в группе видов спорта. Это, на наш взгляд, явилось причиной того, что во многих целевых комплексных программах (ЦКП) подготовки наших спортсменов к играм последних олимпиад, структура и содержание модельных характеристик психологической подготовленности и соревновательной деятельности не представлены достаточно полно. Соответственно, и целевые задания подготовки были определены фрагментарно, а программы и планы тренировок не ориентированы на решение необходимых, всеобъемлющих задач подготовки, не отражали психологическую составляющую процесса спортивной подготовки к Олимпийским играм.

Обобщение данных спортивной практики по оперативным планам, ЦКП подготовки сборных команд позволило выявить различные подходы к решению проблемы управления психологической подготовкой [4]. Проведенный анализ соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации (на примере циклических видов спорта) показал, что соревновательная нагрузка далеко не одинакова в различных видах спорта и дисциплинах. Количественная оценка соревновательной нагрузки (СН) может стать ориентиром для направленного психологического сопровождения тренировочного процесса. Её можно рассчитать по формуле, разделив количество соревновательных дней (СД) на количество тренировочных дней (ТД), умножив на 100 (формула 1) или ещё более точно: соотносить протяженность всех соревновательных стартов (СС) за год к общему объёму специальной подготовки (СП), выраженные в часах (формула 2).

$$СН = \frac{СД}{ТД} \times 100\% \quad \text{формула 1}$$

$$СН = \frac{СС}{СП} \times 100\% \quad \text{формула 2}$$

Использование этих формул позволяет получить сведения об объёме соревновательной

*Таблица 1 – Объем соревновательных нагрузок в подготовке спортсменов высокой квалификации в циклических видах спорта [4]*

| Вид спорта                                | Соревновательная нагрузка, % |
|---|------------------------------|
| Гребля (все виды)                         | 1,16                         |
| Плавание                                  | 1,3                          |
| Велоспорт (трек)                          | 22,1                         |
| Велоспорт (шоссе)                         | 43,5                         |
| Легкая атлетика (спринт, прыжки, метания) | 0,8                          |
| Конькобежный спорт                        | 11,7                         |
| Лыжный спорт (лыжные гонки)               | 5,8                          |

нагрузки спортсменов высокой квалификации, представленной в таблице 1, из которой видно, что продолжительность соревнований в разных видах спорта иногда существенно отличается: так, если в плавании она составляет 1,3% от общего объема подготовки спортсменов, то в велоспорте (шоссе) данный показатель составляет 43%, что в 33,5 раза больше, чем в плавании. Похожая картина имеет место и при сравнении аналогичного показателя в легкой атлетике и велоспорте (трек). В свете полученной информации стоит говорить о необходимости локализации работы психолога на строго определенном, специфическом этапе специальной подготовки и в период соревновательной деятельности.

Стратегия подготовки спортсменов высокой квалификации часто существенно меняется из-за включения в план соревнований коммерческих, показательных и др. состязаний. В следствии этого у спортсменов высокой квалификации нередко значительно нарушается единая спортивно-методическая технология подготовки на соревновательном этапе. При этом возможно снижение мотивации выступлений в главных соревнованиях в угоду коммерческой составляющей. Недостаток исследований в этом направлении постоянно приводит к разрыву и противоречию между чисто спортивной подготовкой и социализацией личности в течение спортивной карьеры, а результатом этого противоречия является перекося в сторону физической и функциональной подготовки в ущерб развитию личности спортсмена, что нередко сказывается во время главных соревнований. Данное обстоятельство можно отнести к недостатку в «психологической, эмоционально-волевой» подготовке» [3].

И хотя отмечается тенденция увеличения процентной составляющей соревновательной деятельности относительно тренировочной, тем не менее, это приводит к кратковременной специфической адаптации психики спортсменов. Чтобы добиться долговременной адаптации, необходима работа спортивного психолога в течение всего макроцикла, или хотя бы за 1-2 месяца до начала главного старта. Это положение весьма созвучно с результатами психолого-педагогического сопровождения олимпийских чемпионов по плаванию Попова А. и Панкратова Д. Подобный подход отмечен и в подготовке сильнейших велосипедистов Франции, Германии; легкоатлетов Англии, США; гребцов Германии [4].

К сожалению, часто тренировка в спортивных сборных командах строится не на управлении состоянием спортсмена, а по-прежнему на освоении объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. Мы считаем, что задача спортивной тренировки не должна сводиться в значительной мере к освоению объемов физических нагрузок. Это нередко способствует достижению максимальных физических и функциональных показателей, но далеко не всегда обеспечивает высокий спортивный результат. Необходимо больше обращать внимания развитию возможности адаптации организма спортсмена к разнообразным стрессорным воздействиям: физическим, эмоциональным, социальным и др. Именно это является определяющим фактором роста спортивного мастерства [2]. Важно понять, что освоение нагрузок – вторично, они (нагрузки) – только средство, а не цель спортивной тренировки. Необходимо развивать качества, совершенствовать деятельность всех органов и систем организма, высшую нервную деятельность, способных в экстремальных условиях соревнований функционировать на высшем уровне. При этом для каждого конкретного спортсмена высокой квалификации должны разрабатываться оригинальные пути совершенствования, учитывающие его индивидуальные психические особенности. Основным регулятором спортивной деятельности, поведением спортсмена, становится «образ действия», выраженный в цели спортивной тренировки в виде прогнозируемого, технологически выверенного достижения, которого нет, но который должен быть спроектирован.

Персонифицированный результат деятельности является целеобразующим комплексом системы «спортсмен-результат-способ (методы и средства)

тренировки» [4]. В данном случае смысл заключается в том, что эффективная спортивная деятельность должна быть обязательно ориентирована на конечную цель и строиться только от нее. При этом следует отметить функциональный критерий управления состоянием спортсмена при его подготовке. Этим критерием может явиться биологическая («психологическая» – авт.) обратная связь. Возможность использования в тренировках оригинальных разрабатываемых методик на основе обратной связи, получение информации о психической реактивности организма самим спортсменом – определяется нами как значительное достижение прикладной психологии и физиологии, общей информатизации процесса подготовки спортсменов высокой квалификации. При варьировании компонентов тренировочной нагрузки представляется возможность мобилизовывать необходимые психические процессы обеспечения напряженной двигательной деятельности, воздействовать на конкретную сферу психики спортсмена, вызывать практически любую степень и направленность ответных реакций. При этом обеспечивается желаемый тренировочный эффект.

Эффективное влияние тренировочных нагрузок будет целесообразным лишь в том случае, если характер, интенсивность и объем упражнений будут адекватны актуальному физическому и психическому состоянию организма спортсменов высокой квалификации. Так, например, при анализе ресурсов высшей нервной деятельности нами выявлено, что тренировочные нагрузки вызывают ответ психики спортсмена ближе к окончанию воздействия, а соревновательная деятельность начинается с довольно интенсивного расходования ресурсов и возможного их истощения еще до старта («перегорание» спортсмена) [2]. Это еще раз наглядно демонстрирует актуальность соразмерности формирования и реализации двигательного и психического потенциала спортсменов высокой квалификации, которая практически остается в настоящее время слабо разработанной.

Таким образом, содержание психологической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, проблема управления их психологической готовности требует решения. Не случайно, что специалисты в области психологии и педагогики с решением именно этой проблемы связывают во многом свои устремления в плане достижения спортсменами национальных сборных команд России высших спортивных результатов.

### Литература

1. Байковский, Ю.В. Методы диагностики предстартового состояния спортсменов / Ю.В. Байковский, А.О. Савинкина, А.В. Ковалева // Спортивный психолог. – 2018. – № 1 (48). – С. 74-79.
2. Мещеряков, А.В. Перекрестные эффекты адаптации к стрессорным ситуациям / А.В. Мещеряков, С.П. Левушкин, А.С. Самойлов // Спортивный психолог. – 2014. – № 4 (35). – С. 74-76.
3. Непопалов, В.Н. Основные проблемы психологии спорта в научной жизни Рудика П.А. / В.Н. Непопалов // Спортивный психолог. – 2018. – № 1 (48). – С. 80-82.
4. Проблемы подготовки спортсменов высшей квалификации в видах спорта с циклической структурой движений (анализ, гипотезы, проекты, решения) / Составители: А.И. Колесов, Н.А. Ленц, Е.А. Разумовский. Москва : ФиС, 2003. – 80 с.

### Literature

1. Baikovskiy, Y.V. Methods of diagnostics of the pre condition of sportsmen / Y.V. Baikovskiy, A.O. Savinkina, A.V. Kovaleva // the Sport psychologist. – 2018. – № 1 (48). – P. 74-79.
2. Mescheryakov, A.V. Cross effects of adaptation to stress situations / A.V. Meshcheryakov, S.P. Levushkin, A.S. Samoilov // Sports psychologist. – 2014. – № 4 (35). – P. 74-76.
3. Nepopalov, V.N. The main problems of sport psychology in the academic life of Rudik P. A. / V.N. Nepopalov // Sports psychologist. – 2018. – № 1 (48). – P. 80-82.
4. Problems of training highly qualified athletes in sports with a cyclic structure of movements (analysis, hypotheses, projects, solutions) / Compiled by: A.I. Kolesov, N.A. Lenz, E.A. Razumovsky. – Moscow : FiS, 2003. – 80 p.

