



УДК 159.944.3

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В РОССИЙСКОМ АВТОСПОРТЕ

THE MAIN TASKS OF THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT SYSTEM IN RUSSIAN MOTORSPORT



Савинкина Александра Олеговна – магистр спорта, соискатель кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); научный сотрудник Московского института психоанализа; младший научный сотрудник Института медико-биологических проблем РАН; психофизиолог SMP Racing

Fitness, Москва, Россия, a.o.savinkina@gmail.com

Savinkina Alexandra – Master of Sport Sciences, PhD Student of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE); Researcher at the Moscow Institute of Psychoanalysis; Junior Researcher at the Institute of Biomedical Problems of RAS; Psychophysicologist at SMP Racing Fitness, Moscow, Russia



Блеер Александр Николаевич – д-р пед. наук, профессор, член-кор. РАО, Москва, Россия

Bleer Alexander – Dr. of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the RAO, Moscow, Russia

Ключевые слова: психологическое сопровождение, психологическая подготовка, спортивная психология, автоспорт, картинг, формула, кузовные гонки, мотоспорт.

Аннотация. В работе проанализированы основные задачи существующей на данный момент системы психологического сопровождения российских автоспортсменов. В основные задачи системы входит ретроспективный анализ соревновательной деятельности и постановка целей и задач, формирование навыков самоконтроля психологического состояния, совершенствование качеств внимания, освоение метода идеомоторной тренировки, работа со страхами, разрешение коммуникативных проблем в системах «спортсмен-родитель» и «спортсмен-команда», психологическое консультирование по широкому кругу внеспортивных вопросов, психодиагностика и отбор.

Keywords: psychological support, psychological training, sports psychology, motorsport, racing, karting, formula, touring cars, motorsport.

Abstract. The paper analyzes the main tasks of the currently existing system of psychological support in Russian auto athletes. The main objectives of the system include a retrospective analysis of competitive activity and setting goals and tasks, the formation of skills of psychological state self-control, improving the quality of attention, ideomotor training, work with fears, solving communication problems in the both systems «athlete-parent» and «athlete-team», psychological counseling on a wide range of extraneous issues, psychodiagnosis and selection.

Актуальность. Исторически, в автоспорте при подготовке пилота к выступлению на соревнованиях основной акцент делался на технической

(техника пилотирования), инженерной и тактической подготовке. В то же время, хорошо известно, что соревновательный результат спортсмена, в



частности в автоспорте, зависит также и от его физической и психологической подготовленности в комплексе с контролем общего состояния здоровья [15].

В связи с необходимостью расширения и углубления программы подготовки российских автопилотов, начиная с 2015 года на базе Профессионального фитнес центра для автогонщиков SMP Racing Fitness разрабатывалась и апробировалась система психологического сопровождения авто спортсменов. При разработке данной системы учитывался опыт работы спортивных психологов в различных видах спорта [1, 2, 4, 8, 11, 16, 18– 22 и др.] и профессионально важные психологические качества, необходимые субъекту экстремальной деятельности: эмоциональная уравновешенность, способность к сосредоточению, психическая выносливость, переключаемость, объем и распределение внимания, самообладание и выдержка [3, 6, 10, 17, 22 и др.].

1. Ретроспективный анализ соревновательной деятельности и постановка целей и задач. Практически всегда в автоспорте перед спортсменом ставят одну из двух целей – либо победить, либо попасть на подиум. Причем, даже в том случае, когда объективно уровень подготовленности спортсмена не выше, а зачастую и значительно ниже, чем у лидеров в данном гоночном классе. Стоит отметить, что не все аспекты подготовленности авто спортсмена лежат в зоне его контроля: за обслуживание карта, болида и т.п. отвечает инженер и команда; время от времени случаются гоночные инциденты, избежать которых можно было только пропуская всех соперников вперед. Постановка цели как итогового места на этапе неподконтрольна спортсмену также в связи с тем, что он не может влиять на уровень готовности своих соперников (ограничивать их прогресс).

Присущая большинству людей фундаментальная ошибка атрибуции [5] приводит к тому, что спортсмен в своем проигрыше чаще винит обстоятельства, а его окружение – самого спортсмена. В совокупности, постановка целей, достижение которых зависит не только от спортсмена, но и от внешних факторов, и их односторонняя оценка нередко приводят к росту снежного кома из «неудачных» выступлений. В этой связи, одной из важных составляющих психологической работы со спортсменами, выступающими в картинге, формуле и других гоночных классах, является применение «Многофакторной модели анализа соревновательного результата спортсмена», которая

рассматривает соревновательный результат как функцию от физической, технической, тактической, инженерной/инвентарной, психологической подготовленности, общего состояния здоровья и неподконтрольных факторов [15]. Цели и задачи ставятся перед спортсменом на основе выявления лимитирующих его результаты факторов.

2. Формирование навыков самоконтроля психологического состояния. Вопрос об оптимальном предстартовом состоянии спортсмена является ключевым для всей спортивной психологии [1, 2, 4, 8, 11, 16, 18, 20, 21 и др.]. Особенностью автоспорта, в частности картинга, является то, что последние 20–25 минут до заезда к спортсмену допускается только один представитель его команды – его инженер. Практически во всех гоночных классах последние минуты перед стартом спортсмен проводит в одиночестве. В этой связи, при работе с состоянием авто спортсмена основной задачей является формирование навыков рефлексии и самоконтроля предстартового состояния в соответствии с концепциями классиков [1, 4, 8, 18, 20, 21 и др.] и современных БОС-технологий, предполагающие отсутствие психолога рядом со спортсменом перед стартом.

3. Совершенствование качеств внимания спортсмена. Устойчивость, объем, распределение и другие качества внимания являются одними из наиболее важных вопросов в автоспорте [3, 12, 14]. Малейшая потеря концентрации внимания нередко приводит к ошибкам, авариям и сходу с гонки. В то же время, недостаточное развитие уровня распределения внимания мешает спортсменам концентрироваться не только на пилотировании, но и следить за текущими характеристиками машины и соперниками. Уровень развития внимания взаимосвязан с эффективностью деятельности во многих видах спорта [13, 14, 22 и др.].

Спортсмены, с раннего детства занимающиеся автоспортом, как правило, пропускают значительную часть школьных уроков и имеют меньше возможностей проводить свободное время за развивающими играми; во время и первого, и второго формируется внимание их сверстников. Соответственно, одной из важных задач системы психологической подготовки авто спортсменов является всесторонняя диагностика их внимания и разработка программ развития качеств внимания, адекватная возрасту, интересам и этапу спортивной подготовки спортсмена. Эффективность применения таких программ была показана нами в экспериментальных исследованиях [13, 14].



4. Освоение метода идеомоторной тренировки. Методы визуализации применяются для подготовки спортсменов практически во всех видах спорта [7, 9]. Отличительной особенностью автоспорта является крайне ограниченное количество тренировочных заездов на трассах, за время которых необходимо довести траектории прохождения поворотов до идеальных и добиться максимальной стабильности времени. С учетом того, что около 60% спортсменов в той или иной форме применяют методы визуализации (не всегда правильно), прогресс некоторых спортсменов заведомо ниже, чем у их соперников, если проводится только анализ заезда, но не его идеомоторная проработка. Кроме этого, излишнее внимание команды и спортсмена к совершенным ошибкам достаточно часто приводит к тому, что визуализируются именно неправильные действия. Таким образом, в автоспорте идеомоторные тренировки являются неотъемлемой частью работы в тестовые и гоночные дни.

5. Работа со страхами. Традиционно автоспорт рассматривается как очень опасный вид деятельности. Современные конструкции болидов и экипировка спортсменов, однако, позволяют практически во всех гоночных инцидентах не получить ни каких травм. Современные страхи авто спортсменов, как правило, связаны не с боязнью травмироваться или погибнуть, а с желанием не совершить ошибку, которая может повлечь за собой финансовые и репутационные потери, а иногда и завершение спортивной карьеры. Вероятнее всего, боящиеся получить физическую травму пилоты еще в детстве уходят в другие виды спорта и не встречаются среди профессиональных гонщиков. Работа со страхами является одним из самых сложных направлений системы психологического сопровождения и включает в себя элементы психодрамы, десенсибилизации и рационализации.

6. Разрешение коммуникативных проблем в системах «спортсмен-родитель» и «спортсмен-команда». Формирование конфликтных ситуаций при взаимодействии авто спортсмена с ближайшим окружением, как правило, связано с тем, что его родители выступают одновременно и как спонсоры, и как менеджеры, и как наставники спортсмена, иногда пытаясь, при этом, выступать еще и в качестве второго тренера. Все это лишает спортсмена возможности получить адекватную поддержку в проблемной ситуации; а при наличии советов по пилотированию, исходящих от родителя, как правило приводит к наличию существенных противоречий относительно

техничко-тактических рекомендаций, которые в дальнейшем в ситуации дефицита времени приводят к новым ошибкам. Коммуникативные проблемы в системе «спортсмен-команда» случаются намного реже; иногда также встречаются конфликты в парах «спортсмен-спортсмен».

7. Психологическое консультирование по широкому кругу внеспортивных вопросов. Этапы старших картинговых и младших формульных классов приходятся на тот период жизни спортсмена, когда он взрослеет, сдает школьные и институтские экзамены, принимает многочисленные решения, которые будут определять его дальнейшую жизнь. Как и в других видах спорта, одной из задач психологического сопровождения является консультирование по любым вопросам, оказывающим прямое или опосредованное влияние на соревновательный результат.

8. Психологическая диагностика и отбор. Психологическая диагностика при работе с авто спортсменами может включать в себя практически любые методики, однако больший акцент уделяется оценке личных особенностей спортсмена, его психологического состояния, уровня развития внимания, памяти, мышления, воображения и т.д., мотивации, типичных психологических трудностей на соревнованиях. Полученные во время психологического тестирования результаты учитываются при формировании общей оценки перспективности спортсмена и, в ряде случаев, при его отборе в следующие гоночные классы.

Достижение описанных выше задач осуществляется путем:

- комплексного психологического, медицинского и физического тестирования спортсмена и разработки программы подготовки на 3 месяца;
- индивидуального сопровождения процесса подготовки спортсмена;
- психологического сопровождения на тестах и соревнованиях.

Заключение. Разработанная и применяемая на протяжении последних 4-х лет система психологического сопровождения российских авто спортсменов показала свою эффективность. В основные задачи системы входит анализ соревновательной деятельности, формирование навыков самоконтроля психологического состояния, совершенствование качеств внимания, применение метода идеомоторной тренировки, работа со страхами, разрешение коммуникативных проблем, психологическое консультирование, психодиагностика и отбор.



Литература

1. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт. – 1978. – 144 с.
2. 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.
3. Блеер, А.Н. Методика диагностики распределения внимания спортсменов на симуляторе виртуальной реальности / А.Н. Блеер, Д.К. Корнеев, А.О. Савинкина // Спортивный психолог. – 2018. – №2(49). – С. 58–63.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2012. – 312 с.
5. Майерс, Д. Интуиция. Возможности и опасности / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 2010. – 272 с.
6. Основы психофизиологии экстремальной деятельности: Курс лекций / Под ред. Профессора А.Н. Блеера. – М.: Анита – Пресс. – 2006. – 380 с.
7. Передельский, А.А. Методы визуализации, идеомоторной тренировки и активной медитации в свете их перспективного применения в спортивной деятельности / А.А. Передельский, А.И. Кондрух // Личность. Культура. Общество. – 2017. – Т. 19. – № 1-2 (93-94). – С. 202–209.
8. Пуни, А.Ц. Очерки психологии спорта / А.Ц. Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 164 с.
9. Родионов, А.В. Практика психологии спорта / А.В. Родионов. – Ташкент : LiderPress, 2008. – 236 с.
10. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В.Ф. Сопов. – М. : Трикта, 2005. – 128 с.
11. Сопов, В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте / В.Ф. Сопов. – М. : Трикта, 2010. – 116 с.
12. Савинкина, А.О. Апробация методики диагностики помехоустойчивости спортсменов в условиях системы виртуальной реальности / А.О. Савинкина, Д.К. Корнеев // Экстремальная деятельность человека. – 2018. – № 3 (49). – С. 3–7.
13. Савинкина, А.О. Влияние методики тренировки внимания на соревновательные результаты юных спортсменов / А.О. Савинкина, В.Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2016. – № 3 (42). – С. 34–38.
14. Савинкина, А.О. Экспериментальная оценка эффективности применения психологических методов развития внимания в спорте / А.О. Савинкина, В.Ф. Сопов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 385–390.
15. Савинкина, А.О. Ретроспективный анализ готовности спортсмена к соревнованиям как основа целеполагания в спорте / А.О. Савинкина, О.В.

Тиунова // Спортивный психолог. – 2018. – №3(50). – С. 16–20.

16. Тиунова, О.В. Психодиагностика в работе спортивного психолога со сборными командами России: содержание, методические и организационные аспекты / О.В. Тиунова // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2017. – № 2. – С. 88–93.

17. Третьяков, Н.А. Трудности пилотов формулы 1 / Н.А. Третьяков, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышова, М.В. Шлемова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №5. – С. 464–465.

18. Чиксентмихайи, М. Поток: психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М. : Альпина Паблишер. – 2015. – 461 с.

19. Blumenstein, B. Mental practice in sport: sports and athletic preparation, performance and psychology / B. Blumenstein, I. Orbach // Twenty case studies. – Nova Science Publishers, New York. – 2012. – 125 p.

20. Hanin, Y.L. Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF model / Y.L. Hanin, N.B. Stambulova // The Sport Psychologist. – 2002. – 16(4). – P. 396–415.

21. Hardy, L. A catastrophe model of performance in sport / L. Hardy, 1990. – 128 p.

22. Moran, A.P. The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis / A.P. Moran. – UK : Psychology Press, 1996. – 195 p.

Literature

1. Alekseev, A.V. Overcome yourself! / A.V. Alekseev. – M. : Fizkul'tura i sport. – 1978. – 144 p.
2. Bajkovskij, YU.V. Methods of diagnostics of the prestart state in sportsmen / YU.V. Bajkovskij, A.O. Savinkina, A.V. Kovaleva // Sportivnyj psiholog. – 2018. – № 1 (48). – P. 74–79.
3. Bleer, A.N. Methods of diagnostics of distribution of attention of athletes on the virtual reality simulator / A.N. Bleer, D.K. Korneev, A.O. Savinkina // Sportivnyj psiholog. – 2018. – №2(49). – P. 58–63.
4. Gorbunov, G.D. Psychopedagogy sports / G. D. Gorbunov. – M. : Sovetskij sport, 2012. – 312 p.
5. Majers, D. Intuition. Opportunities and dangers / D. Majers. – SPb.: Piter, 2010. – 272 p.
6. Fundamentals of psychophysiology of extreme activity: a Course of lectures / Ed. by Professora A.N. Bleera. – M.: Anita – Press. – 2006. – 380 p.
7. Peredel'skij, A.A. Methods of visualization, ideomotor training and active meditation in the light of their promising application in sports / A.A. Peredel'skij, A.I. Kondruh // Lichnost'. Kul'tura. Obshchestvo. – 2017. – Т. 19. – № 1-2 (93-94). – P. 202–209.



8. Puni, A.C. Essays on psychology of sport / A.C. Puni. – M. : Fizkul'tura i sport, 1959. – 164 p.
9. Rodionov, A.V. Practice of sports psychology / A.V. Rodionov. – Tashkent : LiderPress, 2008. – 236 p.
10. Sopov, V.F. Mental States in intense professional activity: studies. manual / V.F. Sopov. – M. : Trikssta, 2005. – 128 p.
11. Sopov, V.F. Theory and methods of psychological training in modern sports / V.F. Sopov. – M. : Trikssta, 2010. – 116 p.
12. Savinkina, A.O., Approbation of methods of diagnostics of noise immunity of athletes in the conditions of virtual reality system / A.O. Savinkina, D.K. Korneev // Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka. – 2018. – № 3 (49). – P. 3–7.
13. Savinkina, A.O. Influence of methods of attention training on competitive results of young athletes / A.O. Savinkina, V.F. Sopov // Sportivnyj psiholog. – 2016. – № 3 (42). – P. 34–38.
14. Savinkina, A.O. Experimental evaluation of the effectiveness of psychological methods of attention development in sports / A.O. Savinkina, V.F. Sopov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2018. – № 10 (164). – P. 385–390.
15. Savinkina, A.O. Retrospective analysis of the athlete's readiness for competitions as the basis of goal-setting in sports / A.O. Savinkina, O.V. Tiunova // Sportivnyj psiholog. – 2018. – №3(50). – P. 16–20.
16. Tiunova, O.V. Psychodiagnostics in work of the sports psychologist with national teams of Russia: contents, methodical and organizational aspects / O.V. Tiunova // Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2017. – № 2. – P. 88–93.
17. Tret'yakov, N.A. Difficulties of formula 1 pilots / N.A. Tret'yakov, E.V. Egorycheva, I.V. Chernyshyova, M.V. Shlemova // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. – 2015. – №5. – P. 464–465.
18. Chiksentmihaji, M. Flow: the psychology of optimal experience / M. Chiksentmihaji. – M. : Al'pina Publisher. – 2015. – 461 p.
19. Blumenstein, B. Mental practice in sport: sports and athletic preparation, performance and psychology / B. Blumenstein, I. Orbach // Twenty case studies. – Nova Science Publishers, New York. – 2012. – 125 p.
20. Hanin, Y.L. Metaphoric description of performance states: An application of the IZOF model / Y.L. Hanin, N.B. Stambulova // The Sport Psychologist. – 2002. – 16(4). – P. 396–415.
21. Hardy, L. A catastrophe model of performance in sport / L. Hardy, 1990. – 128 p.
22. Moran, A.P. The psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis / A.P. Moran. – UK : Psychology Press, 1996. – 195 p.

