

**УЧРЕДИТЕЛИ:**

Белорусский  
государственный  
университет физической  
культуры

Национальный  
олимпийский комитет  
Республики Беларусь

Белорусская  
олимпийская  
академия

**Адрес редакции:**

ОО "Белорусская  
олимпийская академия",  
105, к. 428, пр-т Победителей,  
Минск, 220020

**Телефакс:**

(+375 17) 2503936

**E-mail:**

[mirsporta00@mail.ru](mailto:mirsporta00@mail.ru)

Регистрационное свидетельство  
Государственного комитета  
Республики Беларусь  
по печати  
№ 1459 от 31 марта 2000 г.  
(перерегистрация  
27 июля 2001 г.)

*Подписано в печать 28.03.2006 г.*  
*Формат 60×84 1/8. Бумага офсетная.*  
*Гарнитура Times. Усл.-печ.л. 10,23.*  
*Тираж 660 экз. Заказ 162.*  
*Цена свободная.*

*Отпечатано с оригинала-макета заказчика  
в редакционно-издательском отделе  
Белорусского государственного  
университета физической культуры.  
Лицензия № 02330/0133127 от 27.05.04.*

**Ежеквартальный  
научно-теоретический  
журнал**



**1 (22) – 2006**

**январь – март**

**Год основания – 2000**

**Подписной индекс 75001**

**Главный редактор**

**М. Е. Кобринский**

**Научный редактор**

**Т. Д. Полякова**

**Редакционная  
коллегия**

**А. А. Гужаловский  
Е. И. Иванченко  
А. А. Кокашинский  
В. Н. Корзенко  
Л. В. Маришук  
А. В. Медведь  
А. В. Павлецов  
А. А. Семкин  
А. Г. Фурманов  
Т. П. Юшкевич**

**Шеф-редактор**

**А. В. Павлецов**

# СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

## Спорт высших достижений

- Юшкевич Т. П., Соболевский К. Л. Проблемы развития десятиборья ..... 3
- Ахмеров Э. К., Куц Т. А., Акулич Л. И. Показатели и эффективность использования в игре разных приемов защиты высококвалифицированными волейболистами амплуа “Либеро” ..... 8
- Кудрицкий В. Н., Пасичниченко В. А., Цапенко В. А. Особенности воспитания гибкости при подготовке спортсменов высшего класса ..... 12
- Зайка В. М. Влияние психологической подготовки на надежность спортивной деятельности ..... 17
- Бойко И. И. Анализ технико-тактических действий игры вратаря при бросках с крайней и задней позиций ..... 21

## Физкультура и здоровье

- Комендант С. А. Результаты исследования совместимости спортсменов в пожарно-спасательном спорте ..... 25

## Физическое воспитание и образование

- Малахов С. В. Индивидуализация обучения плаванию детей 4–5 лет в дошкольных учреждениях Республики Беларусь ..... 30
- Соснина Н. А. Формирование мотивации учащихся к занятиям физической культурой ..... 34

## Вопросы реабилитации

- Битус Л. В. Восстановление в стрелковом спорте как процесс ликвидации последствий длительных статических нагрузок и монотонной деятельности ..... 37

## Медико-биологические аспекты физкультуры и спорта

Елисеева М. Ф., Ивко Н. А. Проведение иммунологического контроля у спортсменов ..... 37

Шить Р. И., Приходько В. И. Физическое состояние юношей с различными типами нейрорегуляторной дистонии ..... 42

## К сведению авторов

## Туризм

Ганопольский В. И. Анализ структурно-функциональной модели туризма и содержание подсистемы спортивно-туристской деятельности ..... 47

## Олимпийское образование

Кобринский М. Е., Высоцки Ц. Формирование физической культуры личности и культуры здоровья студентов как медико-педагогическая проблема ..... 52

Гуслистова И. И. Технология креативного обучения в системе олимпийского образования ..... 57

## Новости НОК Беларуси

## Информационные материалы

Корбит М. И. Биатлон на зимних Олимпийских играх ..... 62

Новые книги из фонда библиотеки Белорусского государственного университета физической культуры ..... 67

Заика В. М., соискатель (БГУФК)

## ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА НАДЕЖНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к психической устойчивости и адаптивности человека. В связи с этим все большее внимание уделяется проблемам психической регуляции и управления его деятельностью и состояниями.*

Когда психические и физические нагрузки бывают слишком велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести к ее дезорганизации, к поражению.

Характер психической адаптации спортсмена к нагрузкам определяется не только их объемом и интенсивностью, но и определенной сбалансированностью психических функций и состоянием готовности в соответствии со спецификой выполняемой деятельности [15, 16, 17].

Спорт все чаще приобретает форму соревнования личностей, где часто решающим фактором является способность к самоконтролю и саморегуляции. Саморегуляция деятельности оказывает определенное влияние на психические процессы, в том числе и переработку информации, темп работы, эффективность и надежность [14]. То, что психика, сознание человека, личности в целом не только проявляются, но и формируются в процессе деятельности, в доказательстве не нуждается. Любой деятельности человек должен быть психически готов, а это всегда результат психологической подготовки.

Целью этой подготовки является формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и технических возможностей спортсмена [14]. Между функциональным состоянием субъекта и его деятельностью существует сложная диалектическая взаимосвязь [7], так возникая и развиваясь в деятельности, функциональное состояние человека оказывает существенное, а в экстремальных условиях – определяющее влияние на ее характеристики [6]. Поэтому спортивная деятельность требует, чтобы спортсмен мог контролировать свои состояния.

Психическое начало человека, как и любые другие системы его организма, нуждается в специальной систематической тренировке.

Психологическая подготовка – это сложный процесс стабилизации позитивных психических состояний до тех пор, пока они не станут доминирующими, а затем и свойствами личности [14].

На основе сформированных в процессе общей психологической подготовки свойств личности более эффективны регуляция и саморегуляция предсоревновательных психических состояний. Основной задачей этого процесса является создание состояния психической готовности спортсмена к соревнованиям, повышения уровня психической надежности [10, 13].

Хотя положение о том, что психическая подготовка спортсмена весьма важный фактор в достижении победы, уже не вызывает споров [1, 2, 4, 10, 17, 18], систематическое обучение ей в спорте не проводится. А некоторые исследования говорят о том, что мероприятия “психологического характера” мало влияют на результат выступлений, и этот опыт был скорее отрицательным [19]. Но это не удивительно, так как по признанию самого автора использовались методы, которые в большей степени основаны на убеждении, а не методы психорегуляции в основе которых лежат результаты научных исследований по проблеме внушения.

Совершенствование психологической подготовки спортсмена будет непродуктивно без обучения его способам саморегуляции неблагоприятных предсоревновательных и соревновательных состояний. Произвольная саморегуляция психических состояний в спорте как бы “наслаивается” на произвольную и, будучи регуляцией более высокого порядка, усиливает ее и позволяет снять эффект отрицательных последствий произвольной адаптации [15].

Усовершенствованная система самоуправления, саморегуляции как важнейшая характеристика личности спортсмена позволяет ему полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности и в тренировке, и в соревнованиях.

Последовательное применение психорегулирующих упражнений способствует повышению эффективности освоения и закрепления технических навыков, улучшения качества выполнения движений и их стабильности, повышается точность восприятия пространственно-временных параметров движений и достигается более высокая степень совпадения субъективной оценки с реальными результатами их выступлений [1, 4, 9, 14].

Таким образом, если бы психические факторы находились бы под личным контролем спортсмена и направлялись на повышение спортивного результата, они не были бы просто потенциальной возможностью.

Процесс произвольной саморегуляции психического состояния заключается в умении спортсмена сознательно контролировать его проявления и причины.

Чрезвычайно важно, чтобы при устранении нежелательных проявлений состояния одновременно стимулировались положительные состояния. Например, устраняя ненужное чрезмерное напряжение перед стартом (предстартовую лихорадку), надо обязательно сохранить активное боевое настроение и подъем работоспособности.

Поэтому разработка проблемы психологической подготовки человека к деятельности в экстремальных условиях неразрывно связана с изучением эмоциональных состояний, возникающих под воздействием неблагоприятных, осложняющих деятельность факторов, с выработкой приемов, применение которых может позволить оптимизировать деятельность.

Психологическая подготовка решает задачу формирования и совершенствования свойств личности, создание благоприятных психических состояний: предрабочих и рабочих – в тренировочном процессе; предстартовых и стартовых – в соревнованиях; послесоревновательных [2, 10, 14]. Но регуляция психических состояний является не единственным средством повышения эффективности и надежности спортивных действий. Таким универсальным способом повышения эффективности и надежности спортивных действий является коррекция спортсменом параметров своих действий с учетом состояния в конкретный момент [8].

Спортсмен зачастую выступает в соревнованиях, будучи по тем или иным причинам не в лучшем для себя психическом состоянии. Кроме того, благоприятное на старте состояние может непроизвольно ухудшиться. А спортсмен не только не дрогнул, но и показал выдающийся спортивный результат. Разумеется, немаловажное значение здесь могут иметь волевые качества личности, однако дело не

сводится только к ним. Удачная коррекция своих действий с учетом неблагоприятного предстартового состояния может положительно повлиять на психическое состояние уже во время спортивного события, а это еще больше повышает шансы на успешный исход соревновательной борьбы [8].

Для управления психическими и физическими процессами с целью увеличения надежности спортсменов разработаны и уже применяются такие методики, как “когнитивное изменение поведения”, “управление вниманием”, медитативная тренировка, биологическая обратная связь и прогрессивная релаксация [10]. Наилучшим образом признано такое, которое дает возможность осуществить самоконтроль как над внутренними, так и над внешними факторами [5, 18].

Психорегулирующие методики повышают способность человека к произвольному направлению своего внимания на телесные ощущения и управляют ими на управление своими эмоциональными состояниями. Использование всех этих средств определяется конкретными условиями соревнований, существующими различиями между видами спорта, а также индивидуальными особенностями спортсменов [2, 15, 17].

Так же как и приобретение спортивного мастерства, искусство контроля за психическими процессами и состояниями требует индивидуальной работы в самых различных условиях. Наиболее актуальность для выбора индивидуально значимых тактики психорегуляции имеют такие психические состояния, как пролонгированное утомление, чрезмерное нервно-психическое напряжение (в предстартовую лихорадку), различные формы фрустрации. Поэтому психологическая подготовка может носить разный характер: и возбуждающий, и, наоборот, успокаивающий. Важным для спортсмена перед соревнованием является достижение оптимального для себя уровня возбуждения, минимизация ожидания успеха и уверенность в нем [18]. Вариантов реальной организации психической подготовки в каждом конкретном случае множество. Это обусловлено многообразием возникающих проблем, решаемых задач, специфическими условиями, объективных и субъективных особенностей вида спорта и т. д.

Специфика психологической тренировки состоит от того, чего необходимо достичь: повысить психическую надежность, усиления мотивации в тренировках, снятия неуверенности в своих силах, улучшения способности к сосредоточению внимания, совершенствования индивидуальной деятельности [3].

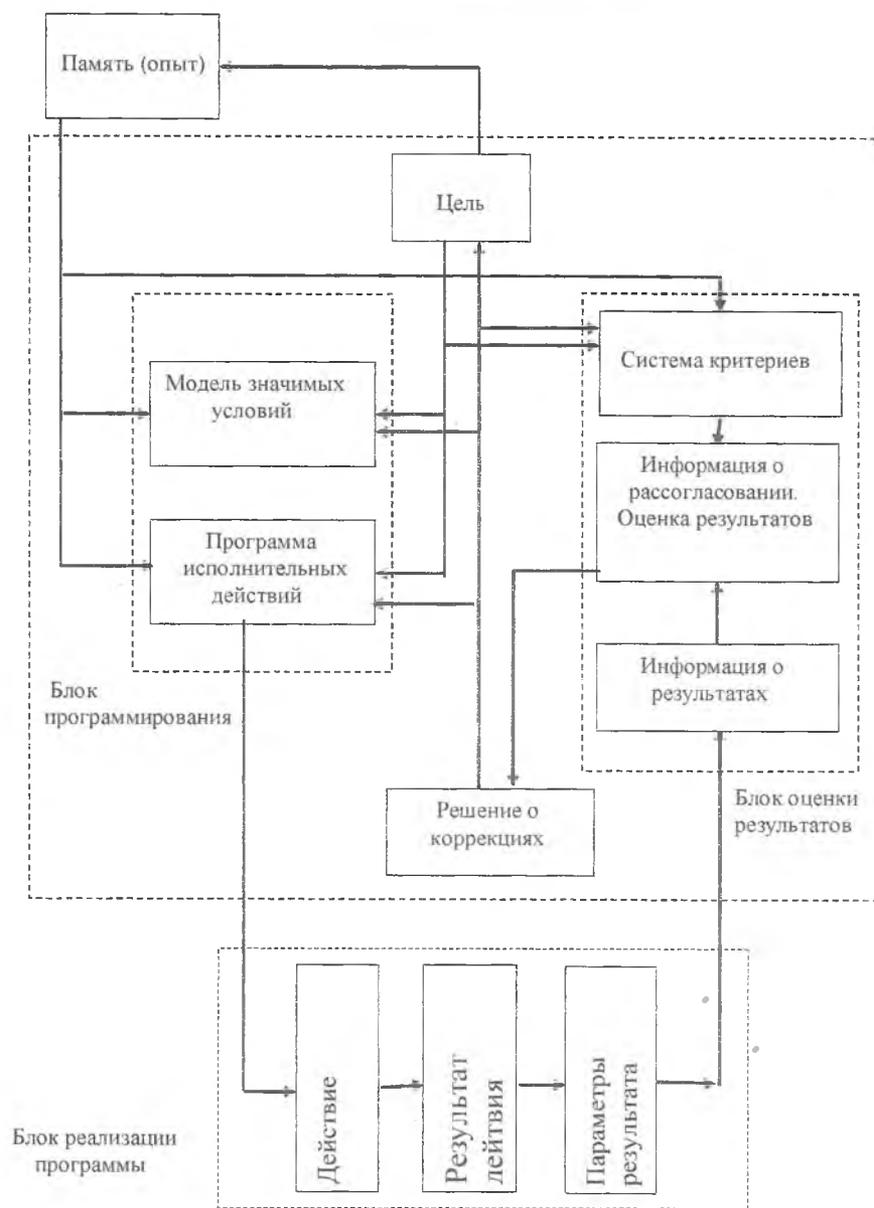


Рис. 1 [11, с.37], [12, с.25]

Функциональная структура процесса саморегуляции деятельности

Спортивная деятельность в ее различных видах требует от спортсменов развития комплекса психических процессов и состояний с учетом специфики каждого вида спорта. Тактическое мастерство стрелка состоит в том, чтобы уметь контролировать свое психическое состояние, оценивать и регулировать нервно-мышечную готовность к выстрелу, создавать нужную настройку и использовать периоды оптимального состояния.

Техника стрельбы только часть всей пирамиды мастерства, но ведь не зря стрельбу называют психологическим видом спорта. На уровне высших спортивных достижений большое значение имеет психическая подготовленность стрелка. При прочих равных условиях выигрывает тот спортсмен, который умеет регулировать свое психофизиологическое состояние, уравновесив процессы торможения и возбуждения до уровней, наиболее благоприятно влияющих на технику выполнения выстрела.

Регуляторная функция цели деятельности может быть представлена в наиболее общем виде как системообразующая функция, благодаря которой весь процесс саморегуляции приобретает определенное направление. Постепенно, по мере формирования в психологической системе деятельности по саморегуляции состояния выделяются все компоненты, характерные любой деятельности [6]. Структура системы осознанного целенаправленного саморегулирования трудовой деятельности реализуется такими функциональными звеньями, как “принятая субъектом цель деятельности” (цель), “субъективная модель значимых условий деятельности” (модель условий), “программа собственно исполнительских действий” (программа), “система критериев успешности деятельности” (критерии успеха), “информация о реально достигнутых результатах” (информация о результате), “принятие решения о коррекциях” [11, 12] (рис. 1).

Умение создать у себя психическое состояние, благоприятствующее ведению стрельбы, сохранить тонус оптимальных напряжений на всем протяжении выполнения упражнения – одна из важных сторон спортивного мастерства стрелка высшего ранга. Стрелок, находясь в фазе оптимальной активности, способен сам правильно оценить свое состояние, он может распознать симптомы, сигнализирующие об утомлении, перевозбуждении или о хорошей нервно-мышечной готовности.

От состояния психики, умения управлять собой зависит во многом успех выступлений в соревнованиях. Следовательно психологическая подготовка спортсмена имеет такое же большое значение в его спортивном совершенствовании, как физическая, техническая и тактическая подготовка.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Себя преодолеть! – 3-е изд., перераб., доп. – М.: ФиС, 1985. – 192 с.
2. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: ФиС, 1981. – 112 с.
3. Ганюшкин А. Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов/ Сост. И общ. ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – С. 239 – 246.
4. Голубев Р. А. Еще раз о спортивном аутотренинге. – Мн.: Польша, 1991. – 144 с.
5. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 1986. – 208 с.
6. Дикая Л. Г. Становление нервной системы психической регуляции в экстремальных усло-

виях деятельности // Психические состояния СПб.: “Питер”, 2000. – С. 144–158.

7. Ильин Е. П. Теория функциональной системы и психофизиологического состояния // Психические состояния. – СПб.: “Питер”, 2000. С. 73–83.

8. Косов Б. Б. Принципы изучения психических состояний и проблема саморегуляции деятельности спортсмена. // Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта / Сост. А. В. Родионов, Н. А. Худадов; Предисл. М. В. Нека. – М.: ФиС, 1982. – 224 с.

9. Коупман Р. Гипноз: практическое руководство. – СПб.: ПитерКом, 1998. – 288 с.

10. Найдиффер Р. М. Определение и формирование оптимального уровня эмоционального возбуждения. // Стресс и тревога в спорте. Международный сб. научных статей. / Сост. Ю. Л. Ханнин. – М.: ФиС, 1983, с. 189–204.

11. Нерсисян Л. С. Психологические аспекты повышения надежности управления движущимися объектами. – М.: “Промедек”, 1992. – 28 с.

12. Нерсисян Л. С., Конопкин О. А. Инженерная психология и проблема надежности машиниста. – М.: “Транспорт”, 1978. – 239 с.

13. Плахтиенко В. А., Блудов Ю. М. Надежность в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.

14. Психорегуляция в подготовке спортсменов В. Н. Некрасов, Н. А. Худадов, Л. Пиккенха Р. Фрестер; под ред. В. П. Некрасова. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

15. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.

16. Рудик П. А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. – ФиС, 1976. – 239 с.

17. Сингер Н. Р. Мифы и реальность в психологии спорта: Пер. с англ. / Предисл. А. В. Родионова. – М.: ФиС, 1980. – 152 с.

18. Суин Р. М. Управление стрессом высококвалифицированных спортсменов. / Материалы второго Всесоюзного симпозиума “Психический стресс в спорте”. – Пермь, 1977. С. 204–216.

19. Шиллинг Г. Опыт применения психорегуляции в швейцарском спорте. // Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта / Сост. А. В. Родионов, Н. А. Худадов; Предисл. М. В. Нека. – М.: ФиС, 1982. – с. 163 – 172.