



ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

**ЭФФЕКТИВНЫЕ  
ПСИХОТЕХНОЛОГИИ  
В РЕАЛИЗАЦИИ  
ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА  
СПОРТСМЕНА  
И ТРЕНЕРА**

*Коллективная монография*



Министерство спорта Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»

**ЭФФЕКТИВНЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ  
В РЕАЛИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКОГО  
ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА**

*Коллективная монография*

Смоленск  
2024

УДК 158+796.0

ББК 88.84

Э 94

**Р е ц е н з е н т ы:**

доктор психологических наук, профессор, профессор Института образования  
и социальных наук Псковского государственного университета

*А.Н.Николаев*

доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики  
спортивных игр Смоленского государственного университета спорта

*А.В.Родин*

*Авторский коллектив:*

Аскерко В.И. – 1.4, 2.7; Боровская Н.И. – 1.1, 1.4, 2.2., 2.3; Иванов Е.А. – 3.6;

Ильина Н.Л., к.псих.н. – 2.4; Квитчастый А.В., к.псих.н. – 2.5;

Князева В.В. – 1.5; Круталевич М.М., к.филол.н. – 2.7;

Мельник Е.В., к.псих.н. – введение, 1.1, 1.3, 1.4, 2.1, 2.2, 2.3, 3.5;

Мельхер Д.А. – 2.6; Онищук О.Н., к.пед.н. – 2.7;

Подгорная Ю.Н., к.псих.н. – 3.3; Пульмановская Е.И. – 3.4;

Сетько Е.В. – 3.2; Сивицкий В.Г., к.пед.н. – 1.1, 1.2, 2.1, 2.2;

Смолдовская И.О., к.пед.н. – 2.3, 2.8, заключение;

Сохликова В.А., к.псих.н. – 3.1; Цагельникова А.А. – 3.5;

Чернецов М.М., к.пед.н. – 1.6.

Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала  
Э 94 спортсмена и тренера: коллективная монография / под общ. ред.  
А. А. Обвинцев (гл. ред.), Е. В. Мельник, И. О. Смолдовская [и др.] –  
Смоленск : СГУС, 2024. – 257 с.

Коллективная монография посвящена систематизации научных данных  
и практических методик в области спортивной психологии. В монографии  
содержится как теоретический материал, так и методический, и эмпирический,  
посвященный современным психотехнологиям.

Монография может быть использована в процессе обучения по программам  
бакалавриата и магистратуры, на курсах повышения квалификации  
и переподготовки, а также тренерами, психологами, спортсменами и врачами.

**ISBN 978-5-91812-247-1**

© ФГБОУ ВО «СГУС», 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Предисловие.....	5
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Спортивная психология в помощь спортсмену, тренеру, родителю.....	8
1.2. Онлайн консультирование в спорте, его возможности.....	16
1.3. Дискуссии (дебаты) по актуальным проблемам психологической подготовки спортсменов.....	19
1.4. Трансформационные игры в психологической подготовке спортсменов.....	26
1.5. Предметная олимпиада как технология интеграции знаний, умений и опыта в личностные качества будущего педагога в сфере физической культуры и спорта.....	32
1.6. Композиционные принципы моделирования игрового пространства и формирования пространственно- геометрического мышления.....	38
Список использованной литературы по главе 1.....	46
<b>ГЛАВА 2. АВТОРСКИЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ, РАЗРАБОТАННЫЕ И АПРОБИРОВАННЫЕ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....</b>	<b>52</b>
2.1. Компьютерные психотехнологии для диагностики и развития психических качеств в психологической подготовке спортсмена.....	52
2.2. Карты психологического наблюдения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.....	74
2.3. Установки в системе «родитель – спортсмен – тренер» и их трансформация.....	95
2.4. Техника «Метафора себя» в работе со спортсменами.....	124

<b>2.5. Психологическая методика «Волна расслабления» как средство профилактики эмоционального выгорания и перетренированности у профессиональных спортсменов.....</b>	<b>133</b>
<b>2.6. Шоу-технология «Интеллектуальный марафон» (для футбольного клуба).....</b>	<b>137</b>
<b>2.7. Настольная игра «Спортивный эрудит» как психотехнология контроля знаний студентов по физической культуре и спорту.....</b>	<b>145</b>
<b>2.8. Методика диагностики социального интеллекта тренера.....</b>	<b>153</b>
<b>Список использованной литературы по главе 2.....</b>	<b>186</b>
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ СПОРТА.....</b>	<b>191</b>
<b>3.1. Разработка и апробация анкеты для диагностики параметров обращений к спортивному психологу.....</b>	<b>191</b>
<b>3.2. Актуализация осознанности и совершенствование проприоцептивной чувствительности средствами соматической тренировки в традиции Томаса Ханна.....</b>	<b>203</b>
<b>3.3. Возможности арт-терапии в практике формирования адекватной самооценки спортсмена.....</b>	<b>214</b>
<b>3.4. Изучение эмоционального интеллекта студентов спортивного вуза как гибкого навыка, формируемого в образовательном процессе.....</b>	<b>222</b>
<b>3.5. Анализ результатов оценки психических и психомоторных качеств теннисистов 12-14 лет.....</b>	<b>231</b>
<b>3.6. Эффективность внедрения когнитивной модели волевой саморегуляции в учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных гиревиков.....</b>	<b>239</b>
<b>Список использованной литературы по главе 3.....</b>	<b>249</b>
<b>Заключение... ..</b>	<b>253</b>
<b>Сведения об авторах.....</b>	<b>255</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Современные подходы к подготовке спортсменов предполагают активное использование достижений науки и техники. Для этого создаются лаборатории, комплексные научные группы, методические центры, в которых разрабатываются и апробируются новые технологии, методики, приборы и устройства. Спортивная наука сегодня изучает различные методы работы со спортсменами, интегрируя наиболее удачный опыт в действующую систему подготовки.

Спортивная психология молодая, но бурно развивающаяся отрасль психологии. Это обусловлено как потребностью в новых методиках и технологиях при подготовке спортсменов, так и применением достижений психологии в других сферах человеческой деятельности. Во многих учреждениях высшего образования осуществляется подготовка специалистов по спортивной психологии (как бакалавриат, так и магистратура), что является отражением конкретного социального запроса.

В настоящее время для работы спортивного психолога уже накоплен разнообразный методический материал (средства, формы, методы и методики), который находит отражение в современных психотехнологиях, представленных в отдельных литературных источниках как отечественных, так и зарубежных авторов.

Под психотехнологией понимается система психолого-педагогических воздействий на спортсмена, направленная на:

- адаптация к специфике тренировочной деятельности (монотонность, высокие нагрузки, концентрация внимания и т.д.);
- сплочение коллектива;
- профилактику перетренированности;
- настройку на соревновательную деятельность (мотивация участия, конкуренция, соперник, поведение болельщиков, работа судей и т.д.);
- укрепление уверенности в успехе;
- восстановление нервно-психической свежести;
- деактуализацию негативных состояний;
- посттравматическую реабилитацию.

Основное содержание монографии раскрывается в трех главах.

Первая глава *«Теоретико-методическое обоснование использования инновационных технологий в системе психологической подготовки в современном спорте»* представлена описанием специфики профессиональной деятельности спортивного психолога (тренера по психологической подготовке) и основных направлений его деятельности: просветительского, диагностического, консультативного, коррекционно-развивающего, научно-исследовательского.

Проведен анализ преимуществ и недостатков онлайн консультирования в спорте (В.Г.Сивицкий), описана процедура проведения дискуссии о роли тренера и психолога в психологической подготовке спортсмена. Обосновывается важность включения в мероприятия по психологической подготовке спортсме-

нов различных видов спорта Т-игр (трансформационная психологическая игра, *Е. В. Мельник, В. И. Аскерко, Н. И. Боровская*). Для тренера предлагается технология композиционного моделирования игрового пространства и развития тактического мышления (на примере футбола, *М. М. Чернецов*), проведения предметной олимпиады (на примере педагогики, *В. В. Князева*) для формирования профессиональных компетенций.

Вторая глава **«Авторские психотехнологии, разработанные и апробированные в различных видах спорта»** содержит описание инновационных средств, методов и форм работы: компьютерные программы для диагностики и развития спортивно-важных качеств, карты психологического наблюдения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности (*В. Г. Сивицкий, Е. В. Мельник, Н. И. Боровская*), методики психорегуляции и коррекционно-развивающие занятия.

Авторская психологическая методика «Волна расслабления» (*А. В. Квитчастый*) может быть использована для предотвращения перетренированности и эмоционального выгорания у профессиональных спортсменов, а также для коррекции негативных последствий данных синдромов. Очерчивается круг задач психологической работы со спортсменами, где можно использовать технику «Метафора себя» (*Н. Л. Ильина*) и описывается процедура ее применения с возможными модификациями. Обоснована значимость формирования конструктивных установок и представлена технология работы с негативными установками, возникающими в процессе взаимодействия спортсмена с тренером и родителями (*И. О. Смолдовская, Е. В. Мельник, Н. И. Боровская*). Представленные материалы насыщены примерами из практики работы психолога со спортсменами и могут использоваться в процессе психологической подготовки в различных видах спорта.

Для тренеров разработана методика диагностики эмоционального интеллекта (*И. О. Смолдовская*), для футбольного клуба представлена шоу-технология «Интеллектуальный марафон» (*Д. А. Мельхер*), для студентов не физкультурных вузов, осваивающих дисциплину «Физическая культура», разработана настольная игра «Спортивный эрудит» (*В. И. Аскерко, О. Н. Онищук, М. М. Круталевич*).

Третья глава **«Результаты эмпирических исследований по использованию психотехнологий в практике спорта»** включает как описание авторского инструментария (разработанных анкет, методик психорегуляции), так и материалы изучения основных причин обращения спортсменов к психологу (*В. А. Сохликова*), эмоционального интеллекта будущих тренеров (*Е.И.Пульмановская*), влияния отдельных методик на структурные компоненты личности (арт-терапии на самооценку спортсменов, соматической тренировки на показатели осознанности и проприоцептивной чувствительности).

Обоснована возможность использования арт-терапевтических средств в индивидуальной и групповой работе на примере работы с гимнастками (*Ю. Н. Подгорная*). Приведен опыт занятия соматической тренировкой в традиции Т. Ханна и использования средств арт-терапии (*Е. В. Сетько*). Представлены результаты исследования психических и психомоторных качеств теннисист-

стов 12-14 лет (*А. А. Цагельникова, Е. В. Мельник*), внедрения когнитивной модели волевой саморегуляции в учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных гиревиков (*Е. А. Иванов*).

Психологическое сопровождение тренировочной и соревновательной деятельности в современном спорте приобрело особое значение. Поражения на соревнованиях, особенно международного уровня, часто связаны с недостаточно качественной психологической подготовленностью спортсменов. В настоящее время имеют место полярные взгляды на роль психолога в спорте: от мнения, что и тренер, и спортсмен обязаны сами выполнять функции психолога, до утверждения об ответственности психолога за результат на соревновании. В то же время практика спорта показывает, что качественная работа психолога важна как для спортсмена, так и для тренера, так как они в равной степени могут нуждаться в психологической помощи. Специалистами отмечено, что наибольшая эффективность работы достигается в связке «тренер-спортсмен-психолог», когда происходит постоянное взаимодействие с внесением корректив в работу (психологическое сопровождение).

Особенности работы спортивного психолога определяются: спецификой конкретного вида спорта и возрастом спортсменов, этапом подготовки и т. д. Спортивный психолог может помочь спортсмену найти оптимальные пути решения возникшей проблемной ситуации и способствовать его дальнейшей самореализации. При этом целесообразно выделить общие актуальные проблемы и задачи. Спортивные психологи недостаточно обеспечены соответствующими методическими материалами. Часто нет оперативного обмена опытом с другими специалистами, а также психологической поддержки со стороны коллег. Велика значимость систематических встреч специалистов для обмена опытом, обсуждения форм и методов работы.

Коллективная монография включила труды (авторские разработки, материалы исследований) ведущих специалистов-практиков в сфере спортивной психологии. Опубликованы материалы мастер-классов Всероссийской научно-практической конференции «Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера», которая организована на базе ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» (2023 г., 2024 г.).

## ГЛАВА 1

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

### 1.1. Спортивная психология в помощь спортсмену, тренеру, родителю<sup>1</sup>

#### Введение

Одним из перспективных направлений подготовки спортсмена является психологическое, которое помогает максимально полно раскрыть его потенциал. Разнообразие методического арсенала спортивной психологии настолько велико, что часто специалист формирует собственную методику работы, используя преимущественно те формы и приемы, которые эмпирически доказали свою эффективность. Это требует от спортивного психолога знаний, глубокого понимания закономерностей работы психики человека и применения методов различных направлений психологии, вплоть до тех, что еще не имеют строгого научного обоснования. Именно соревновательный успех спортсменов, использующих психологические новации, и становится обоснованием и основным критерием выбора методики работы. Поэтому анализ результатов проведенной работы, готовность к экспериментальной деятельности и постоянный поиск новых форм и методов психологической подготовки становятся обязательным компонентом профессионального мастерства спортивного психолога [53, 54].

#### Основная часть

В спорте именно тренер является главным наставником, причем для юных спортсменов он нередко выступает ориентиром в становлении личности. Психологи тоже давно помогают спортсменам на тренировках, сборах и соревнованиях, ведь недостаток воли или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок. Тренеру кроме прямых профессиональных обязанностей часто приходится выполнять дополнительные функции: селекционера, менеджера, администратора и, конечно, психолога. Этому всему тоже обучают в университетах физической культуры, и со многими обычными психологическими задачами тренер может и должен справляться. Но, как сказал Козьма Прутков, нельзя объять необъятное, и с серьезными психологическими проблемами все-таки должен работать психолог. Это напомина-

---

<sup>1</sup> Мельник Елизавета Вячеславовна, кандидат психологических наук, доцент;  
Сивицкий Владимир Геннадьевич, кандидат педагогических наук, доцент;  
Боровская Наталья Ивановна

ет ситуацию с домашней аптечкой – пока недомогание легкое, мы справляемся сами, а при осложнении болезни обращаемся к врачу [1].

При взаимодействии тренера с психологом существуют различные проблемы, от решения которых зависит эффективность работы [1, 42].

Во-первых, это незаметность проблемы для неопытного глаза до возникновения кризиса, когда спортсмен вдруг становится неуправляемым, не слышит никого, замкнувшись на собственных переживаниях.

Во-вторых, базовые знания по психологии, которые получены в институте или из популярной литературы, нередко создают иллюзию о способности разрешить любую психологическую проблему, но неквалифицированное применение психотехник, аналогично самолечению, может привести к негативным последствиям.

Но главная причина, почему тренер не может полностью заменить психолога, заключается не в недостатке профессиональных знаний и умений, которые, в конце концов, можно приобрести, а в сущности тех ролей, какие тренер и психолог играют в жизни спортсмена.

Чтобы эффективно оказывать психологическую помощь в спорте специалисту нужно создать атмосферу доверия и взаимопонимания, установить такие отношения со спортсменом, которые и позволят конструктивно воздействовать на его психику. Спортсмен на ответственных этапах подготовки обладает повышенной чувствительностью, так как находится в условиях высокой конкуренции и предельных нагрузок, и поэтому – в стрессовом состоянии. У тренера же есть свои задачи, решение которых часто требует авторитарного стиля управления и строгой дисциплины. В этой ситуации спортивный психолог является своеобразным буфером, помогая спортсмену удержаться на тонкой грани пика подготовленности. Поэтому, несмотря на то, что тренер в большинстве ситуаций может выполнять функции спортивного психолога, делать это при наличии специалистов нецелесообразно [42].

К сожалению, неверие некоторых тренеров в возможности спортивной психологии вызвано их негативным опытом взаимодействия с психологами в прошлом. Действительно, можно вспомнить немало случаев, когда тренер и психолог так и не смогли достичь поставленных целей. Но это же не повод исключать из подготовки такое мощное средство как психология! Хороший специалист, профессионал всегда постарается извлечь урок из неудачи, проанализировать причины, чтобы не повторять ошибок вновь. А причин неэффективности работы связки «тренер-психолог-спортсмен» может быть очень много, причем со стороны любого из участников. *В. Г. Сивицкий* провел анализ наиболее типичных случаев [1, 42].

Нередко психолога приглашают разрешить в сжатые сроки ситуацию, которая «созревала» давно. Но так уж устроена наша психика, что для разрешения большинства проблем требуется регулярное воздействие в течение определенного промежутка времени, порой достаточно продолжительного. «Психолог не хирург – невозможно мгновенно удалить страх перед соперником (упражнением, травмой и т.п.) или сформировать уверенность в победе, это задачи психо-

логической подготовки, а не настройки на выступление. И когда психолог начинает объяснять это, то его порой обвиняют в непрофессионализме» [1].

В повседневной жизни, когда человек приходит к психологу, он обычно хочет изменений и старательно выполняет рекомендации специалиста. В спорте ситуация несколько иная – как правило, тренер приглашает психолога, чтобы тот воздействовал на спортсмена, который не настроен на выполнение дополнительной работы. А так как многие методы, используемые в спортивной психологии (например, аутотренинг или идеомоторная тренировка), основаны на активном участии спортсмена, которого при этом невозможно проконтролировать, то может возникнуть ситуация формального выполнения работы и, как следствие, отсутствия результата [42].

Но, конечно, причина неэффективной работы психолога со спортсменом может заключаться и в личности самого психолога. Дело здесь совсем не в отсутствии или наличии профессионализма, хотя это тоже важный фактор успеха. Мы почему-то не удивляемся, что врач-окулист не может поставить пломбу в зуб, но совершенно искренне требуем универсальности психолога. А ведь спорт, особенно спорт высших достижений, это очень специфичная область человеческой деятельности, и спортивная психология, естественно, тоже. Эта специфика проявляется уже на уровне различных видов спорта, и известны случаи, когда спортивный психолог, успешно работавший в одном из них, терпел фиаско в другом. Поэтому выбор специалиста должен быть обусловлен задачами, которые предстоит решить в психологической подготовке [42].

В. Р. Малкин на примере Российских сборных по различным видам спорта так анализирует возможные причины неудачного сотрудничества тренеров и спортивных психологов: «О полезности и необходимости привлечения спортивного психолога для оказания психологической помощи спортсмену говорят многие тренеры и спортсмены. Трудно заподозрить тренера в нежелании получить помощь в психологической подготовке (ведь именно психологией чаще всего тренер объясняет неудачи своих спортсменов, команды). Видимо, существуют серьезные причины, по которым психология в лице спортивного психолога не стала составной и неотъемлемой частью системы подготовки спортсмена, команды. В то же время, на пальцах одной руки можно сосчитать спортивных психологов, постоянно работающих в сборных командах и клубах России в настоящее время» [26].

Одна из причин, по мнению В.Р. Малкина, связана с недостаточным уровнем профессионализма, компетентности и психологической культуры некоторых тренеров, несмотря на наличие диплома о высшем образовании физкультурного профиля. Отказ от работы с психологом они часто объясняют прохождением в студенческие годы такого предмета как «Психология» и считают наличие этих знаний, пусть и 20-30-летней давности, достаточными. Зачастую тренеры не знают всех нюансов работы психолога, возможностей использования средств и методов психологической подготовки и считают, что все проблемы они могут решить сами [25, 26, 27].

Другая причина обусловлена компетентностью самих психологов, работающих в спорте. В медицинской сфере бытует фраза: «Есть врач от Бога, врач

с Богом и врач не дай Бог», то же можно отнести к тренеру как педагогу, которому доверили воспитание и обучение спортсмена, и к психологу. Несмотря на то, что сейчас многие ведущие физкультурные вузы готовят спортивных психологов, на практике явно недостаточно таких специалистов, которые бы обладали необходимыми психологическими знаниями, умениями и навыками, знали специфику спортивной деятельности и отдельных видов спорта. В спорт часто приходят молодые выпускники, получившие классическое психологическое или медицинское образование. Недостаточная эффективность работы в спорте психиатров и психотерапевтов связана с восприятием спортсмена как пациента, нуждающегося в лечении, а не как развивающегося спортсмена, способного преодолеть стрессогенные ситуации, особенно в большом спорте [42].

Третья причина связана с неготовностью тренеров к взаимодействию с психологом. Встречаются случаи, когда спортсмен обращается к психологу, но просит о своих встречах (консультациях) не говорить никому, а особенно тренеру. Тренер также может опасаться, что психолог займет лидирующую позицию, и это снизит его авторитет. Знания тренера в области психологии и понимание психологических закономерностей тренировочной и соревновательной деятельности должны позволить ему грамотно сформулировать запрос, обозначить задачи, лучше узнать своих спортсменов и найти к ним индивидуальный подход [26].

Усиление роли психологии в современном спорте предусматривает необходимость психологической подготовки не только спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, но и тренера. «Активное включение тренера в процесс психологической подготовки, выделение времени на ее реализацию, позволяет повысить осознанность и сформировать ответственное отношение спортсменов к такому разделу подготовки как психологическая, отводя ей полноправную роль, наряду с физической, технической и тактической» [29, 41, 42].

В сфере спорта также бытует мнение, что и тренер, и спортсмен сами должны выполнять функции психолога. В связи с возрастанием значимости психологического фактора в подготовке спортсменов, тренер решает немало психологических задач: например, непосредственное управление спортсменом перед стартом и в процессе соревнования (секундирование), создание условий для формирования личности в спорте, учитывает психофизиологические и психологические особенности личности спортсмена. Успех в спорте во многом зависит как от характера сложившихся взаимоотношений между тренером и спортсменами, высокой сплочённости команды, так и от стиля руководства. Это далеко не полный перечень психологических задач, с которыми приходится сталкиваться тренеру.

Однако, как показывает практика, серьезные психологические проблемы должен разрешать специалист. Кроме того, нельзя забывать и о том, что часто в ходе выступлений спортсменов именно тренер больше нуждается в регуляции возникающих неблагоприятных психических состояний, так как его переживания нередко принимают чрезмерно бурный характер, тем самым негативно влияя на состояние и выступление спортсмена. Во время соревнований спорт-

смен особенно восприимчив ко всем внешним влияниям, поэтому для тренера важно умение управлять своими эмоциями для оказания психологического воздействия на спортсменов, поддержания их уверенности в своих силах и воли к победе. В этом процессе спортивный психолог может оказать тренеру определенную помощь, организовать его психологическую подготовку.

Целью психологической подготовки тренера является формирование его профессионального самосознания и развитие психологической культуры, совершенствование профессионально значимых качеств личности, формирование умений регуляции своих неблагоприятных психических состояний и профилактика «эмоционального выгорания», формирование благоприятных взаимоотношений в системах: «тренер-спортсмен», «тренер-тренер», «тренер-родитель», «тренер-психолог» и др.

Профессиональная деятельность спортивного психолога требует постоянного поиска новых инновационных форм работы для повышения ее эффективности. Опыт работы спортивных психологов Республики Беларусь со спортсменами различного уровня оказался востребован и в других регионах, и сегодня интегрирован в авторские семинары для тренеров и спортсменов, которые успешно проводились в Беларуси, России, Латвии, Литве, Турции, Иране, Узбекистане. Аналогичные мероприятия по обмену опытом очень актуальны и востребованы в разных видах спорта, и проблематика таких семинаров постоянно расширяется.

Только систематическое использование новых знаний и умений, в том числе и по психологической подготовке, позволит максимально реализовать творческий потенциал личности спортсмена и предоставит дополнительный ресурс для спортивного совершенствования в любом виде спорта. Инновационные формы и методы требуют изменения традиционных представлений о специалистах по спортивной психологии, их задачах в учебно-тренировочном процессе и роли в комплексной подготовке спортсменов к соревнованиям различного уровня.

Например, в условиях самоизоляции или удаленного расположения друг от друга по другим причинам становятся актуальными дистанционные формы взаимодействия: оффлайн (почта, e-mail) и онлайн (социальные сети и мессенджеры; звонок по телефону, переписка в чате). Каждая из них имеет свои преимущества и недостатки.

Онлайн взаимодействие со спортивным психологом создает безопасную среду, позволяет спортсмену, тренеру и родителям быть открытыми, не бояться вторжения в их личностную сферу, критики и осуждения со стороны окружения. Также такая форма работы позволяет разрешить противоречие между недостаточным количеством спортивных психологов в командах, невозможностью охватить всех спортсменов и возрастающей значимостью психологической подготовки, что позволяет спортсмену, тренеру и родителям не оставаться один на один с возникшими трудностями, увидеть возможности разрешения ситуаций и предупредить возможные проблемы [41, 42].

Но онлайн общение требует одновременного подключения и спортсмена, и психолога, что не всегда бывает удобно – есть часовые пояса, распорядок дня,

профессиональные обязанности или другие дела, которые мешают быть на связи в нужное время. В таких ситуациях выручает переписка с помощью современных мессенджеров: Viber, WhatsApp, Telegram и т.д. Переписка имеет еще одно важное достоинство – полученное задание можно много раз перечитать, особенно если выполнение проходит по этапам. В любом случае, именно решаемая задача определяет выбор наиболее адекватной формы взаимодействия.

Современные коммуникационные и информационные технологии позволяют существенно расширить возможности спортивных психологов. Так, в 2020 году Международный методический семинар по спортивной психологии был организован в онлайн форме с помощью системы ZOOM, и собрал гораздо большее количество участников, чем очная форма.

Запись семинара позволила создать YouTube канал и разместить лучшие материалы (<https://www.youtube.com/channel/UCwK5pX0iLTE35ZeDn1mjEjA/videos>), которые доступны для ознакомления.



Также организован интернет-форум спортивных психологов (<https://vladsivitsky.wixsite.com/forum>).

В дальнейшем развитии спортивной психологии можно выделить следующие перспективные направления [42]:

### **ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ**

Просветительское направление является неременным условием организации системной и целенаправленной работы по формированию и развитию психологической подготовленности спортсменов.

На его основе формируется осознанная готовность к практической реализации психологических средств и методов, формируется положительное отношение к психологическим мероприятиям и специалистам; мотивация к тренировочной и соревновательной деятельности; происходит овладение знаниями и умениями в различных аспектах психологической подготовки.

В этом направлении реализуются следующие мероприятия:

- ✓ психологические субботники и творческие мастерские (проект НКО АСП «Ассоциации спортивных психологов» реализуется с 2020 года);
- ✓ тематические семинары по актуальным проблемам спортивной психологии (для родителей, тренеров, спортсменов);
- ✓ информационные сообщения с обзором методических новинок в психологической подготовке;

- ✓ обучение методам психорегуляции, коммуникации, профилактики конфликтов, сохранения психического здоровья и др.);
- ✓ интервью спортивных психологов, тренеров и других специалистов по актуальным проблемам психологической подготовки спортсменов;
- ✓ обзор статей и книг по спортивной психологии, их систематизация;
- ✓ видеообзор фильмов о спорте;
- ✓ характеристика психологического портрета личности идеального спортсмена (тренера).

### **ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ**

Проведение регулярной психодиагностической работы необходимо для своевременного определения особенностей психики занимающихся, их учета при составлении и коррекции индивидуальных планов психологической подготовки, программ развития психологических качеств и умений, а также построения успешной спортивной карьеры.

Диагностическое направление предусматривает:

- ✓ разработку новых методов изучения особенностей психики;
- ✓ подбор тестовых методик для решения конкретных задач психологической подготовки;
- ✓ проведение диагностики, анализ и интерпретация полученных результатов и составление рекомендаций;
- ✓ адаптация к спортивной деятельности методик из других отраслей психологии.

### **КОНСУЛЬТАТИВНОЕ**

Реализуя это направление, спортивный психолог может помочь спортсмену разобраться в проблемах и найти выход из сложившейся ситуации, мотивировать на новые достижения. Также важно своевременное определение и учет кризисных периодов профессиональной спортивной карьеры, которые могут быть вызваны различными факторами (неудача в соревновании, смена клуба или тренера, личными проблемами или семейными обстоятельствами и др.). Особое внимание уделяется организации процесса консультирования и практическим навыкам консультанта.

Консультативное направление может включать:

- ✓ индивидуальный подбор вида спорта для ребенка на основании психологического анализа видов спорта, т.е. проведение спортивной профориентации, помощь в определении предпосылок развития необходимых для конкретного вида спорта психических качеств;
- ✓ проведение чат-сессий в режиме «вопрос-ответ»;
- ✓ разработку индивидуальной программы психологической подготовки для конкретного спортсмена и мониторинг ее реализации;
- ✓ проведение онлайн-консультаций со спортсменами, тренерами, родителями;
- ✓ проведение психологических викторин, квестов.

### **КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ**

Коррекционно-развивающее направление предусматривает не только непосредственно коррекционные мероприятия, но и обучение спортсменов раз-

личным методам саморегуляции для умения справляться с неблагоприятными психическими состояниями, мешающими достижению оптимального результата; разработку индивидуальных стратегий предсоревновательного и соревновательного поведения спортсменов; совершенствование психомоторики спортсмена; развитие волевых качеств, необходимых для преодоления сложных и напряженных условий тренировочной и соревновательной деятельности; оптимизацию психологического климата и системы межличностных отношений в команде.

В этом направлении можно выделить:

- ✓ освоение упражнений по развитию психологических умений и навыков: регуляции, активизации, визуализации, концентрации, целеполагания;
- ✓ освоение упражнений по развитию психических процессов (внимание, память, мышление и др.);
- ✓ разработку и применение сеансов психорегуляции.

### **НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЕ**

Реализация этого направления предполагает изучение психологических особенностей спортивной деятельности, анализ и обсуждение результатов, которые могут проходить в ходе очного или заочного участия в научно-практических конференциях, где представлена тематика спортивной психологии: «Олимпийский спорт и спорт для всех», «Рудиковские чтения», «Ананьевские чтения», «Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации», «Международный методический семинар по спортивной психологии», «Эффективные психотехнологии в реализации творческого потенциала спортсмена и тренера» и др.

Исследовательская работа должна быть ориентирована на поиск новых идей, формулирование и проверку гипотез, создание новых методик на основе достижений современной науки, может осуществляться путем участия в научных проектах и грантах.

Также в связи с расширением сферы применения психологических технологий в спорте большие перспективы имеет **ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ** направление – для создания и коммерческой реализации тестовых и развивающих методик, психологических тренажеров, компьютерных программ, аппаратно-программных комплексов, настольных игр и комплектов для организации обучающих и развивающих занятий, подготовка тематических аудио- и видеокурсов психологической направленности, печатной продукции и т.д. Однако пока оно еще мало представлено в профессиональной деятельности психологов.

### **Выводы**

Для помощи в психологической подготовке спортсменов написаны методические рекомендации для тренеров и родителей, учебники и пособия [7, 28, 29, 31, 32, 33, 41, 50], разработаны авторские настольные игры и компьютерные программы, проводятся конференции, семинары и круглые столы.

Методическое издание «99 вопросов спортивному психологу» [41] представляет собой инновационные материалы, которые предназначены для спортсменов, тренеров и родителей для повышения эффективности психологической подготовки, ее информационно-просветительской и мотивационной...

## ГЛАВА 2

### АВТОРСКИЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ, РАЗРАБОТАННЫЕ И АПРОБИРОВАННЫЕ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

#### 1.1. Компьютерные психотехнологии для диагностики и развития психических качеств в психологической подготовке спортсмена<sup>7</sup>

##### Введение

В создание диагностического инструментария для выявления отдельных компонентов психологической подготовленности был внесен вклад многих ученых, однако разработке ее комплексной оценки с учетом специфики вида спорта уделяется недостаточно внимания. Также отсутствует единый подход к выбору методов оценки психологической подготовленности. Применение любого метода оправдано и является эффективным на практике лишь в том случае, если из широкого спектра регистрируемых параметров можно выделить информативные, пригодные для использования в практике спорта не только психологом, но и тренером или самим спортсменом.

Актуальной задачей любого исследователя является выбор адекватного инструментария, способного не только дать объективную информацию, но и послужить заделом будущих перспективных разработок. Созданием компьютерных программ для психологической подготовки спортсменов мы занимаемся более 20 лет. За этот период были проведены разнообразные исследования в единоборствах и спортивных играх (*В. Г. Сивицкий, Е. С. Загузов, 2012*), циклических (*В. Г. Сивицкий, 2019*) и сложнокоординационных видах спорта (*Е. В. Силич, Е. В. Мельник, 2010*). По результатам этих исследований написаны статьи и защищены диссертации. Но ряд методических «находок», перспективных, на наш взгляд, для дальнейших экспериментов, еще не очень известен психологической общественности. *В.Г.Сивицким* разработаны специализированные программы – компьютерные тест-тренажеры для диагностики и развития психических качеств спортсменов. Внедрение в спортивную тренировку компьютерных тест-тренажеров позволяет совершенствовать актуальные психические качества, оперативно оценивать текущее функциональное состояние спортсмена [35, 38, 39, 41, 42, 45].

##### Основная часть

Компьютерная реализация психодиагностических тестов в спортивной деятельности дает возможность автоматизировать процедуру тестирования;

---

<sup>7</sup> *Сивицкий Владимир Геннадьевич, кандидат педагогических наук, доцент;*  
*Мельник Елизавета Вячеславовна, кандидат психологических наук, доцент*

оперативно обрабатывать полученные данные; адаптировать методики исследования для спортсменов разной квалификации; стандартизировать условия эксперимента; разработать новые эффективные методики. Компьютерные варианты методик могут применяться как для индивидуального, так и группового тестирования. Они могут быть использованы в исследовательских, образовательных, консультационных целях, а также для решения практических задач психологической подготовки спортсменов.

В подготовке спортсменов важное значение имеет оперативная диагностика, что позволяет вносить своевременные коррективы в учебно-тренировочный процесс и реализовывать индивидуальный подход. Большую помощь может оказать использование современных информационных технологий, в частности компьютерных программ для диагностики и развития актуальных психических качеств.

Оперативное мышление, как процесс принятия решения в дефиците времени, является актуальным качеством не только в спорте. Поэтому методики для его изучения разрабатывались также в инженерной, военной и других отраслях психологии. Одной из таких методик является «Игра 5», упрощенный *В. Н. Пушкиным* (1972) вариант известной головоломки «15». Для использования в спорте *А. В. Родионову* (1973) потребовалась модифицировать эту методику: цифры были заменены цветом, а рабочее поле расширено. Так появилась методика «Игра 3», которая успешно использовалась многие годы. Первую компьютерную реализацию этой методики мы предложили в тест-тренажере «Диагностик» (1991), а затем в программе «Диагностик 2» (1992). Эксперименты, проведенные с помощью этих программ, выявили новые возможности в изучении оперативного мышления, что было описано в диссертации *В. Г. Сивицкого* (1995) и привели к созданию нового тест-тренажера «Фишки» (1998) [38].

В компьютерных версиях методики появилась возможность фиксировать время отдельного хода в процессе решения тестового задания, что отражает динамику интеллектуальной деятельности спортсмена. В экспериментах была зафиксирована определенная цикличность сделанных ходов, которая характеризует глубину планирования испытуемым своих действий при решении задачи. Размер таких циклов колебался от 2-3 ходов до 5-7, но связи с видом спорта, полом или возрастом обнаружено не было, поэтому мы считаем, что данная особенность является индивидуальной характеристикой когнитивной сферы испытуемого. Кроме циклов, была обнаружена склонность испытуемых к одной из двух стратегий решения тестовых заданий:

- 1) мысленное решение задачи на максимальное количество ходов, а в простых случаях – до полного решения;
- 2) быстрое начало выполнения задания с принятием очередного решения по ходу, без глубокого планирования своих действий.

Данная склонность была названа нами «стилем интеллектуальной работы» и оказалась достаточно устойчивой характеристикой, т.е. проявлялась практически во всех заданиях. Предложенный в тест-тренажере «Фишки» коэффициент определяет показатель стиля как отношение среднего времени хода

к максимальному и находится в диапазоне [0-1]. В некотором смысле, стиль интеллектуальной работы можно рассматривать как доминирование в оперативной деятельности или образного (1 стратегия), или наглядно-действенного мышления (2 стратегия).

Что же дает психологу или тренеру знание этого стиля? Спортсмен, склонный предварительно обдумывать свои действия, может долго принимать решение, зато потом быстро и точно его реализовывать. В видах спорта с быстрым взаимодействием соперников такое поведение может оказаться проигрышным. В этом случае целесообразно рекомендовать для выполнения преднамеренные действия, «домашние» заготовки и др. Если же спортсмен склонен к быстрому реагированию на ситуацию и принятию решения по ходу ее развития, то у него будут хорошо получаться экспромты, на отработке которых и следует сосредоточить внимание в тактической подготовке. И хотя решения такого спортсмена не будут самыми оптимальными, это может быть компенсировано опережением противника в принятии решения.

Одной из актуальных проблем психодиагностики в спорте является создание в экспериментах экстремальных условий, чтобы испытуемый проявил в тестировании максимум своих возможностей. Перебрав множество факторов, создающих экстремальную ситуацию, мы ограничили время выполнения задания. Однако обнаружилось, что фиксированное ограничение времени неэффективно, так как время выполнения компьютерных заданий сильно зависит от компьютерного опыта испытуемого, качества используемой мыши, монитора и других факторов. Одним из решений проблемы, реализованным в тест-тренажере «Диагностик 2» (1992), стало автоматическое уменьшение времени при успешном выполнении задания. Однако это решение тоже следует признать не самым удачным, так как для достижения критической длительности задания отдельным испытуемым приходилось многократно выполнять задание практически «вхолостую» [38].

Мы остановили свой выбор на режиме, который назвали индивидуально-критическим, взяв за основу выполнение задания без ограничения времени. Тестовое задание, например, решение числовой таблицы на внимание, требовалось выполнить дважды: первый раз без ограничения времени, а второй – с ограничением на время выполнения первой попытки, т.е. фактически нужно было хотя бы немного улучшить результат предыдущей попытки. Было замечено, что фактор ограничения и обратного отсчета времени оказался для одних спортсменов непреодолимым барьером, когда они не могли повторить свой собственный результат, а для других наоборот – послужил мотивационным стимулом для существенного улучшения результата.

Обнаруженный эффект мы назвали «мобилизационным ресурсом», т.е. запасом сил, которые спортсмен сознательно или бессознательно экономит при выполнении задания в льготных условиях. В проведенных экспериментах спортсмены могли до 5–6 (!) раз улучшать собственный результат. Кроме количества успешных повторов можно оценивать разницу времени выполнения первой и последней успешной попыток. Знание «мобилизационного ресурса» спортсмена дает возможность тренеру обосновать тренировочную нагрузку,

например, количество подходов. Кроме диагностической задачи, работа с таким тест-тренажером имеет большое развивающее влияние на спортсмена, ведь умение мобилизовать свои силы, концентрировать свое внимание, настраиваться на максимальное проявление своих возможностей актуально практически для любого вида спорта [38, 39].

На различных этапах подготовки актуальными для текущего уровня мастерства выступают различные качества, и пока невозможно создать единую схему диагностических обследований. Важно регулярное проведение диагностики и накопление результатов для последующего анализа, эффективность которого зависит от единообразия процедуры обследования, согласованности методик, фиксируемых показателей и т.д. В большинстве видов спорта, к сожалению, эта проблема до сих пор остается актуальной, и поэтому постоянно предпринимаются очередные попытки найти наиболее оптимальные формы и методы диагностики. В таблице 2.1 представлена программа психодиагностики на примере хоккея.

Таблица 2.1

Пример программы психологического обследования команды хоккеистов 14-15 лет

Изучаемые показатели	Методика (компьютерная программа)	Время тестирования (минуты)	Примечание
Чувство времени разных отрезков	Компьютерный тест-тренажер «КРИС»	5	
Простая и сложная реакция		10	
Реакция на движение (РДО)		2	
Чувство пространства		3	
Самооценка готовности	Шкала ТСС (компьютерный вариант)	5	
Взаимоотношения в паре и подгруппах	Коммуникативная дистанция	10	
Мотивация к спортивной деятельности	Опросник Е.А.Калинина	10	
Отношение к психологической подготовке	Опросник Е.В.Мельник, Е.В.Силич	5	
Психологическая подготовленность	Опросник С.М.Гордона, Л.Т.Ямпольского	10	
Всего		60	

В основе любого обследования лежит модель диагностики: перечень изучаемых качеств, фиксируемых показателей, используемых методик, установленных условий и т.д. Итогом этой работы является диагностическая карта, которая составляется отдельно для каждого спортсмена и поэтому называется индивидуально-диагностической (таблица 2.2).

Таблица 2.2

Индивидуально-диагностическая карта спортсмена

Анализ результатов обследования спортсмена по комплексу компьютерных программ «МОНИТОР» Код спортсмена _____ Пол _____ Возраст _____ Вид спорта _____ Разряд _____	
Точность «чувства времени»	
Простая реакция на появление сигнала	
Реакция выбора из двух сигналов	
Переключение к другим действиям	
Реакция на движущийся объект	
Точность «чувства пространства»	
Переключение внимания на поле	
Переключение внимания на серию	
Мобилизация усилий	
Точность повтора заданного ритма	
Точность повтора своего ритма	
Шкала ТСС (Т)	
Шкала ТСС (S)	
Шкала ТСС (С)	
Шкала ТСС (Р)	
Функциональная асимметрия	
<b>Общая оценка</b> подготовленности	
Лучшие показатели	
Худшие показатели	
Возможные причины	
<b>Рекомендации по психологической подготовке</b>	

На основании сопоставления различных показателей, отраженных в такой карте, оценивается текущий уровень подготовленности спортсмена, производится планирование дальнейшей подготовки и разрабатываются индивидуальные рекомендации повышения спортивного мастерства.

Разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс индивидуально-диагностических карт спортсменов могут стать для тренера источником объективной информации о состоянии спортсмена, уровне развития его актуальных качеств и их динамики и, как результат, оценки перспективности спортсмена, а в совокупности – интегральным показателем эффективности используемой методики подготовки спортсмена или команды.

Содержание диагностической карты не претендует на универсальность, так как разрабатывалась для спортсменов определенной команды на конкретном этапе их подготовки, но может служить демонстрацией основных принципов такой работы в различных видах спорта. По своей структуре индивидуально-диагностическая карта может состоять из нескольких блоков-разделов, в каждом из которых находятся результаты исследования. Разделение диагностической информации на отдельные блоки обусловлено разной динамикой психических показателей, актуальностью некоторых качеств только в определенный период, что позволяет условно выделить стабильные (свойства нервной системы и темперамента и др.) и вариативные показатели (текущее состояние, результаты предыдущего соревновательного сезона).

Отдельные показатели индивидуально-диагностической карты, прежде всего вариативного блока, могут потребовать отдельной структуры для более четкого и удобного упорядочивания данных. Например, при разработанном комплексе экспресс-диагностики, который используется с определенной периодичностью, имеет смысл создать самостоятельную структуру, как например, показано в таблице 2.3.

Таблица 2.3

Пример фиксации результатов экспресс-диагностики

Дата	Условия	Методики	Результат
05.07	Перед тренировкой	«Сенсорик»: Простая реакция	140
		«Сенсорик»: Выбор из 2-х	175
09.07	День отдыха	Опросник К.Томаса	35
12.07	После ОФП	Методика Шульте	+ 1'42"
16.07	Перед контрольным стартом	Опросник САН	8, 7, 9

Результаты диагностики должны стать основой для дальнейших мероприятий, результаты которых тоже целесообразно заносить в индивидуально-диагностическую карту спортсмена. По результатам тестирования, наблюдения, анкетирования, беседы на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, на основании которой тренеру даются психолого-педагогические рекомендации по индивидуализации подготовки, а спортсмену – по самосовершенствованию.

Однако, для получения объективных сведений о состоянии спортсмена, как правило, одного обследования не достаточно, что требует системного изучения динамики основных показателей, то есть их мониторинга.

### **Программа диагностики в системе психологической подготовки спортсмена**

#### **1. Базовая диагностика (таблица 2.4).**

Проводится один раз в начале сезона для получения фоновых значений различных показателей. Результаты составляют базу данных для долгосрочного анализа и прогноза подготовленности.

Таблица 2.4

Пример программы базовой диагностики спортсмена

Вид обследования (содержание)	Изучаемые показатели (условные единицы)
Изучение особенностей психомоторной сферы	Простая реакция на появление Простая реакция на увеличение Реакция различения (с торможением) Реакция выбора (один объект, два объекта) Реакция «переделки» РДО (базовая, с помехой, с ускорением и т.д.)
Изучение особенностей внимания	Устойчивость, распределение, переключение Динамика концентрации
Изучение особенностей оперативного мышления	Стиль решения интеллектуальных задач при дефиците времени
Изучение особенностей вероятностного прогнозирования	Способность предвосхищать событие в рефлексивной, случайной и детерминированной последовательности
Изучение особенностей восприятия времени	Точность воспроизведения различных интервалов времени
Изучение особенностей чувства ритма	Быстрота адаптации к ритмам различной сложности. Определение оптимального ритма
Изучение особенностей восприятия пространства	Точность восприятия дистанции при различных перемещениях объектов Точность воспроизведения движений кисти и в локтевом суставе
Изучение особенностей функциональной асимметрии	Выраженность сенсорной асимметрии Выраженность психической асимметрии Выраженность моторной асимметрии
Изучение особенностей личностной сферы	Индивидуальные характеристики темперамента и характера спортсмена

Диагностические комплексы составляются из текущих потребностей подготовки. Используются авторские компьютерные программы, лицензированные

диагностические комплексы, бланковые, проективные тесты. На основании базовой диагностики могут быть разработаны индивидуальные рекомендации по психологической, технической и тактической подготовке.

## 2. Развитие актуальных качеств и умений (таблица 2.5).

По результатам диагностики могут быть определены психические качества, целенаправленное развитие которых даст возможность максимально полно реализовать потенциал спортсмена. Программа развития актуальных психических качеств и умений создается индивидуально для каждого спортсмена и конфиденциальна в использовании.

Таблица 2.5

Пример программы развития актуальных психических качеств и умений спортсмена

Содержание работы	Развиваемые показатели
Развитие психомоторной сферы	Актуальные формы сенсомоторного реагирования
Развитие внимания	Устойчивость Распределение Переключение
Развитие точности восприятия времени	Точность воспроизведения актуальных интервалов времени
Развитие чувства ритма	Стабильность и вариативность выполнения основных технических приемов
Развитие тактического мышления	Разнообразие решений различных тактических ситуаций Оптимальные стратегии тактического поведения
Формирование адекватной мотивации	Оптимальный уровень мобилизационной готовности
Имитация соревновательных ситуаций	Формирование адекватного ритуала соревновательного поведения
Совершенствование системы регуляции психического состояния	Приемы настройки на игру и регуляции в экстремальных ситуациях

Предполагается как самостоятельное выполнение заданий (упражнений), так и с помощью специалиста по месту основных тренировок. Контроль может осуществляться с помощью дневника спортсмена и по результатам диагностики. На рис. 2.1 представлена схема развития спортивно важных качеств с соответствием с модельными характеристиками.

«Идеальные качества» спортсмена

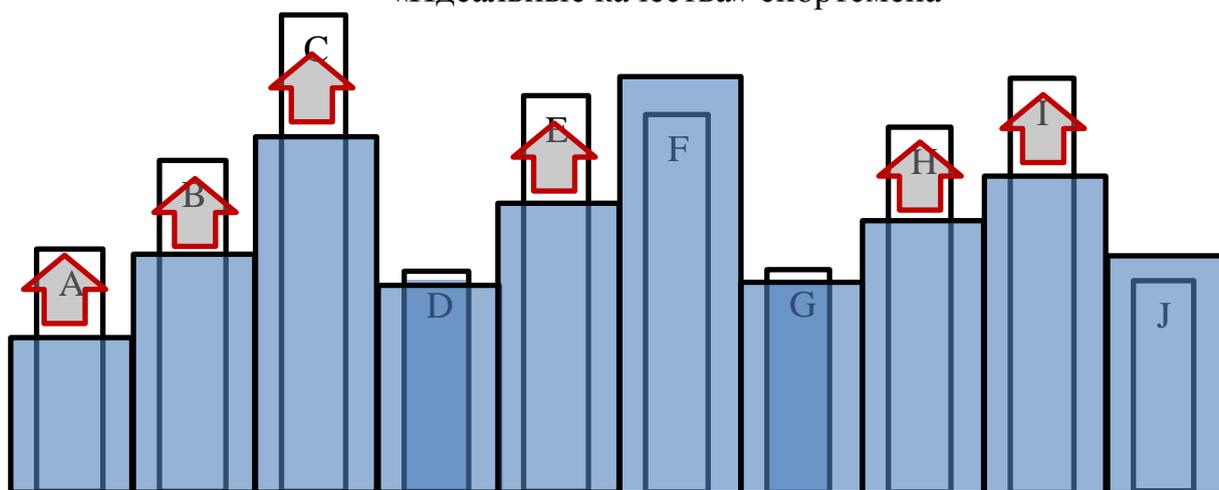


Рис. 2.1. Схема развития спортивно важных качеств в соответствии с моделью (В.Г.Сивицкий)

**3. Этапная диагностика** (таблица 2.6).

Проводится обычно в процессе учебно-тренировочного сбора (УТС). Сопоставление данных с результатами базовой диагностики позволяет оценивать текущий уровень развития отдельных качеств, а в комплексе – прогнозировать надежность предстоящего выступления. Результаты диагностики могут служить основанием для индивидуальных рекомендаций тренеру и спортсмену, а также критерием отбора на игру или в команду.

Таблица 2.6

Пример программы этапной диагностики спортсмена

Вид обследования (содержание)	Изучаемые показатели
1	2
Комплексная оценка психомоторной сферы	Простая реакция Реакция выбора Реакция «переделки» Реакция на движущийся объект (РДО) Точность кистевой моторики
Оценка особенностей внимания	Устойчивость, распределение, переключение Динамика концентрации
Оценка восприятия времени	Точность воспроизведения различных интервалов времени
Оценка чувства ритма	Точность воспроизведения «своего» ритма Быстрота адаптации к «чужому» ритму

1	2
Оценка мобилизационного потенциала	Быстрота реализации максимальных усилий Способность использовать ресурс внимания
Изучение мотивации к тренировкам и участию в соревновании	Самооценка подготовленности Стремление взаимодействовать в группе Цели и задачи выступления Мобилизационная готовность Потенциальные проблемы
Мониторинг психического состояния	Динамика компонентов психического состояния

#### 4. Анализ соревновательной деятельности (таблица 2.7).

Проводится после отдельных соревнований или в конце сезона (например, на восстановительном этапе и т.п.). Желательно иметь дневники спортсменов, видеозаписи соревновательного поведения (в том числе и в перерывах) или обеспечить присутствие психолога на соревнованиях.

Таблица 2.7

#### Пример программы анализа соревновательной деятельности спортсмена

Содержание работы	Исследуемые показатели
Анализ достижения поставленных целей	Степень выполнения поставленных задач и тренерских установок Причины невыполнения задач
Анализ динамики психического состояния в процессе соревнования	Отчет спортсмена Динамика состояния Причины изменения состояния
Анализ стрессовых факторов, проблемных и экстремальных ситуаций	Типичные и нетипичные стрессовые факторы и проблемные ситуации
Анализ эффективности системы психорегуляции	Эффективность используемых приемов регуляции психического состояния
Содействие тренеру при анализе эффективности тактики игры	Оценка разнообразия тактики Эффективность отдельных действий Адекватность тактических решений
Профилактика накопления негативных впечатлений	Эмоциональная зависимость от негативных впечатлений
Содействие восстановлению нервно-психической свежести	Уровень нервно-психической свежести

Для использования в процессе психологической подготовки спортсменов предлагаем разработанные компьютерные программы (таблица 2.8). Отдельные

методики удобно объединять в компьютерные диагностические комплексы (КДК): «КРИС», «PSY-MONIT» «МОНИК», «МОНИТОР», «ВИПА» и др.

Таблица 2.8

Перечень компьютерных диагностических комплексов и программ

Компьютерные диагностические комплексы	Модификации КДК	Компьютерные программы
ВИПА (Выявление Индивидуального Профиля Асимметрии) [45]	«PROFIL-AS»	«Проба Розенбаха»; «Глазомер», «Полоска», «Спираль», «Дозированный теппинг-тест»; «Тахископия», «Индивидуальная минута спортсмена»; «Простая двигательная реакция», «Латерализованная простая двигательная реакция на зрительный раздражитель» и др.
КРИС (Комплекс Реакций Индивидуальности Спортсмена)	«PSY-MONIT» МОНИТОР МОНИК	«Му Timer»; «Кинематометр»; «Ритмик»; «Простая двигательная реакция»; «Реакция на движущийся объект», «Реакция «переделки»; «Числовая таблица», «Перекресток» и др.
«Дистанция», «Фишки», «Интуит», «Темпик», шкала «ТСС (Тренировка, Сотрудничество, Соревнование)»		

Их описание представлено в отдельных публикациях [39, 42, 45].

Одной из последних разработок *В. Г. Сивицкого* был тест-тренажер «ТЕМПИК», представляющий собой модификацию всем известного теппинг-теста (рис. 2.2). Спортсмену предлагается перемещать курсор между двумя квадратами как можно быстрее. Тестирование может проводиться как правой, так и левой рукой. Оценивается скорость движений и устанавливается тип нервной системы.

Тест-тренажер «ТЕМПИК»

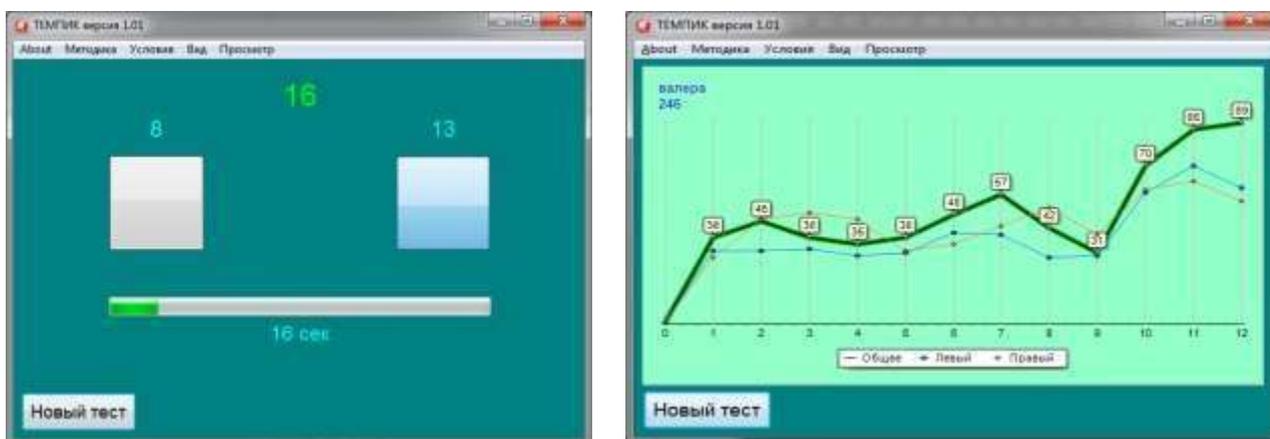


Рис. 2.2. Фрагмент теста «ТЕМПИК»

Компьютерные диагностические комплексы представляют собой совокупность групп тестовых заданий (субтестов), объединенных в одну психодиагностическую методику и направленных на измерение различных сторон сложного психологического конструкта. Результаты измерений по отдельным субтестам с той или иной степенью полноты отражают исследуемое комплексное качество. Несмотря на принадлежность к КДК некоторые субтесты используются в отдельности, для решения определенных узких диагностических задач.

### Описание комплексной компьютерной программы «PSY-MONIT»

Компьютерная программа – «PSY-MONIT» предназначена для мониторинга психологической подготовленности спортсменов на основе диагностики психических и психомоторных качеств.

Программа предусматривает строгую регламентацию процедуры обследования: точное соблюдение инструкции; конкретные способы предъявления стимульного материала; возможность выполнения задания в тренировочном и (или) диагностическом режиме; количественную обработку результатов, наглядную форму их представления и интерпретацию (рис. 2.3).

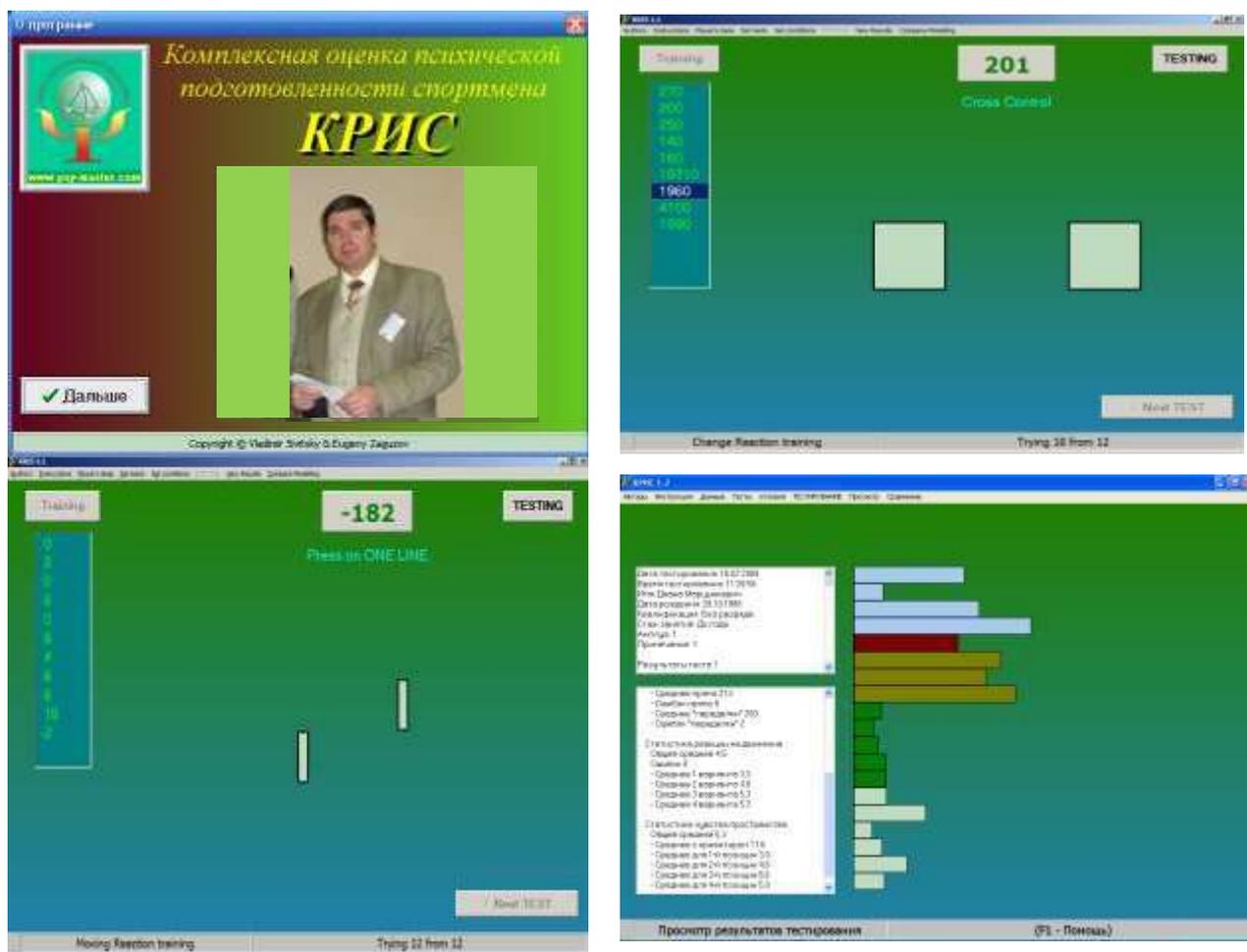


Рис. 2.3. Фрагмент компьютерного диагностического комплекса КРИС

«PSY-MONIT» может применяться для индивидуального и группового тестирования, исследовательских, практических задач психологической подготовки спортсменов, так как она позволяет не только диагностировать, но и раз-

вивать психомоторные качества в ходе исследований или специальной тренировки.

Апробация диагностических комплексов проходила на спортсменах в возрасте от 12 лет и старше, занимающихся различными видами спорта.

Теоретико-методологической основой диагностического комплекса выступили представления о психомоторике спортсмена; рассмотрение психомоторных качеств в структуре интегральной индивидуальности человека. Оценка эффективности двигательных действий должна быть связана с диагностикой уровня развития значимых для вида спорта психических и психомоторных характеристик. Изученные закономерности психомоторной деятельности спортсмена свидетельствуют о взаимосвязи физической, технической, тактической и психологической подготовки. Развитие произвольной саморегуляции двигательных действий, наряду с совершенствованием мотивационного компонента, накоплением двигательного опыта и развитием простых или сложных психомоторных способностей, рассматривается как важнейший аспект психомоторного развития спортсмена.

В программу «**PSY-MONIT**» входят тесты для оценки:

- «чувства времени»: тест «My\_Timer»;
- «чувства пространства»: тест «Кинематометр»;
- «чувства темпа и ритма»: тест «Ритмик»;
- сенсомоторных реакций спортсмена: тесты «Простая двигательная реакция»; «Реакция на движущийся объект», «Реакция «переделки» сигнального значения»;
- внимания спортсмена: тесты «Числовая таблица», «Перекресток»;
- отношения к психологической подготовке: опросник «ОППс», шкала «ТСС (Тренировка, Сотрудничество, Соревнование)»;
- помехоустойчивости спортсмена: опросник «ПУс».

**Тест «My-Timer»** предназначен для оценки субъективного отмеривания временных интервалов – 3, 5, 8 с. (рис. 2.4).

*Измеряемые показатели:* субъективное восприятие времени коротких (3 с), средних (5 с) и длинных отрезков (8 с); переоценка/недооценка временного интервала; преобладание процессов возбуждения или торможения нервной системы.

*Описание.* Испытуемый производит отсчет 3, 5, 8 секунд, интуитивно основываясь на внутреннем чувстве времени. Начало и завершение задания определяется нажатием клавиши мыши.

*Обработка и интерпретация результатов.* Показатели разных интервалов времени (коротких, средних, больших) спортсмена позволяют выявить наиболее точно им отмеряемые. Точное отмеривание коротких интервалов характеризует способность спортсмена эффективно вести себя в короткие временные промежутки, где требуется быстро принимать решения и точно распределять действия во времени.



10-ти  
СЕКУНДНАЯ  
ПРОБА

Боевая готовность:  $9,5 \pm 1$  сек  
Примерные критерии:  
меньше 8 сек – предстартовая лесоадаптация  
больше 11 сек – предстартовая апатия

Рис. 2.4. Фрагмент программы «My\_Timer»

Точность отмеривания средних и длинных отрезков характеризует способность спортсмена эффективно распределять свои действия в игровых ситуациях, где дается больше времени на обдумывание, принятие решения и последующую реализацию. Средние интервалы времени отвечают за ориентацию спортсмена в групповой тактике. Длинные промежутки отвечают за качество командных взаимодействий. Рассчитывается разница в субъективной оценке времени по сравнению с фактическим. Отрицательная величина отражает недооценку временного интервала, что свидетельствует о повышении возбуждения, переоценка – преобладание процессов торможения.

**Тест «Ритмик»** предназначен для диагностики и тренировки темпоритмических характеристик идеомоторных образов движений от двух независимых источников (рис. 2.5).

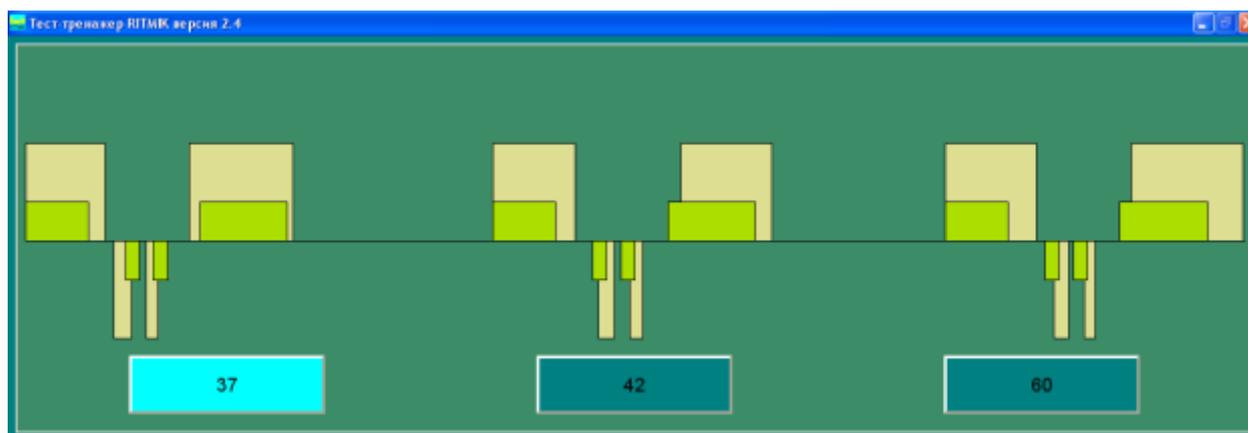


Рис. 2.5. Фрагмент программы «Ритмик»

«Чувство ритма» может выражаться как точность воспроизведения последовательности сигналов различной продолжительности. Для этого фиксируются моменты начала и завершения каждого сигнала в шаблонном ритме и его воспроизведении. Время формирования идеомоторных образов является информативным показателем быстроты двигательного научения, которое, как отмечают многие специалисты, тесно связано с общей обучаемостью.

Программа может использоваться для диагностики и развития рецепторной антиципации, т. е. оценки промежутков времени различной длительности и предвидения сигналов, которые следуют с определенной частотой.

Примеры заданий для работы с программой: нажать на клавишу 5–6 раз с равным интервалом между сигналами (в любом темпе); представить выполнение действия и отобразить его, сопровождая мысленное выполнение нажатием клавиш; вспомнить записанный ранее ритм и постараться воспроизвести его максимально точно и т.п. Вначале потребуется создать шаблонный ритм, с которым и будет проводиться сравнение. Его можно создать искусственно как идеальный ритм выполнения движения, так и записав наиболее удачную попытку спортсмена.

Второй вариант предпочтительнее, так как более отражает индивидуальность спортсмена, но требует предварительной работы по выбору нужного ритма. Суть методики сводится к воспроизведению спортсменом указанного ритма. Каждая попытка должна анализироваться отдельно, так как является самостоятельным выполнением. Для оценки обучаемости движениям необходимо создать набор ритмов, которые и будут предлагаться для воспроизведения. Количество попыток, которые понадобятся для оптимального воспроизведения заданного «чужого» ритма, является показателем обучаемости новым движениям.

**Тест «Кинематометр»** предназначен для оценки «чувства пространства», способности дозировать мышечные усилия (рис. 2.6).

*Измеряемые показатели:* переоценка/недооценка пространственного интервала; пространственная чувствительность.

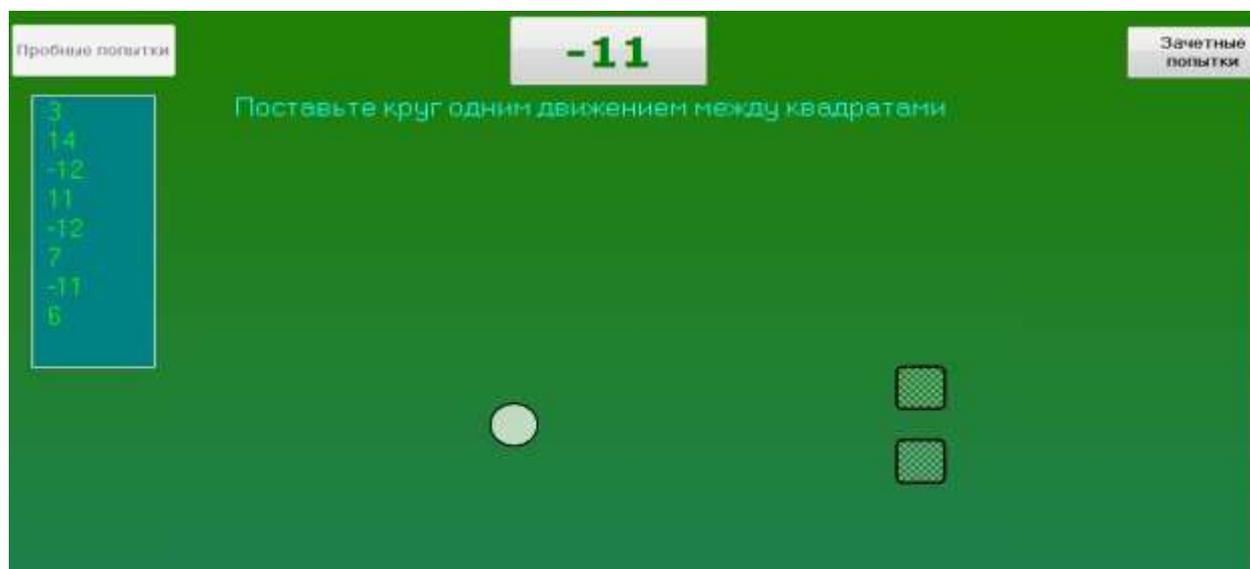


Рис. 2.6. Фрагмент программы «Кинематометр»

*Описание.* Спортсмен передвигает курсор мышки по экрану дисплея с учётом вариативных условий (изменение расстояния, наличие или отсутствие зрительного контроля). Предъявляется 4 вида расстояний, по 4 попытки для каждого. В каждой первой попытке для очередного вида расстояния сетчатые квадраты не исчезают, затем в трех последующих попытках этих меток не бу-

дет. При выполнении задания курсор мыши двигается замедленно и только по горизонтали.

*Обработка и интерпретация результатов.* Короткие промежутки характеризуют работу спортсмена на коротких интервалах, чувство пространства спортсмена связаны с умением вовремя открыться, выполнять действия в угрожающей для него близости физического контакта с соперником либо партнёрам по команде.

*Тест «Числовая таблица»* предназначен для исследования особенностей внимания при помощи одноцветных числовых таблиц (рис. 2.7).

*Описание.* Предлагается выполнить попеременный поиск 36 чисел (минимальное и максимальное число) в таблице 6×6. Предусмотрены тесты без ограничения времени и в индивидуально-критическом режиме, когда на выполнение задания отводится уменьшающийся промежуток времени.



Рис. 2.7. Фрагмент программы «Числовая таблица»

*Обработка и интерпретация результатов.* Итоги работы представлены в графической форме и числовых показателях. Гистограмма наглядно показывает динамику внимания в процессе выполнения задания. Столбцы масштабированы относительно самого длительного хода и поэтому временная шкала отсутствует. Время каждого хода в секундах и десятых долях секунды можно просмотреть в окне справа от графика.

*Числовыми показателями являются:* максимальное, минимальное и среднее время хода (характеризует динамику внимания в процессе работы); время работы с таблицей (характеризует концентрацию внимания и освоенность работы с «мышью»); стандартное квадратичное отклонение (характеризует устойчивость внимания); отношение – среднее время хода/максимальное время хода (характеризует эффективность внимания в работе с таблицей). Фиксирование времени отдельного хода позволяет анализировать динамику внимания в процессе работы, количественно оценивать такие особенности внимания, как концентрация, устойчивость, психическая выносливость. Программа может использоваться в качестве тренажера для развития внимания.

**Тест «Перекресток»** направлен на изучение особенностей внимания спортсменов (рис. 2.8). Внимание сопровождается практически любое действие человека и существенно влияет на его эффективность, поэтому диагностика и развитие свойств внимания имеет большое значение в оперативной деятельности. Время на выполнение задания уменьшается, что создает индивидуально-критический режим.

*Измеряемые показатели:* концентрация внимания; распределение внимания; переключение внимания.

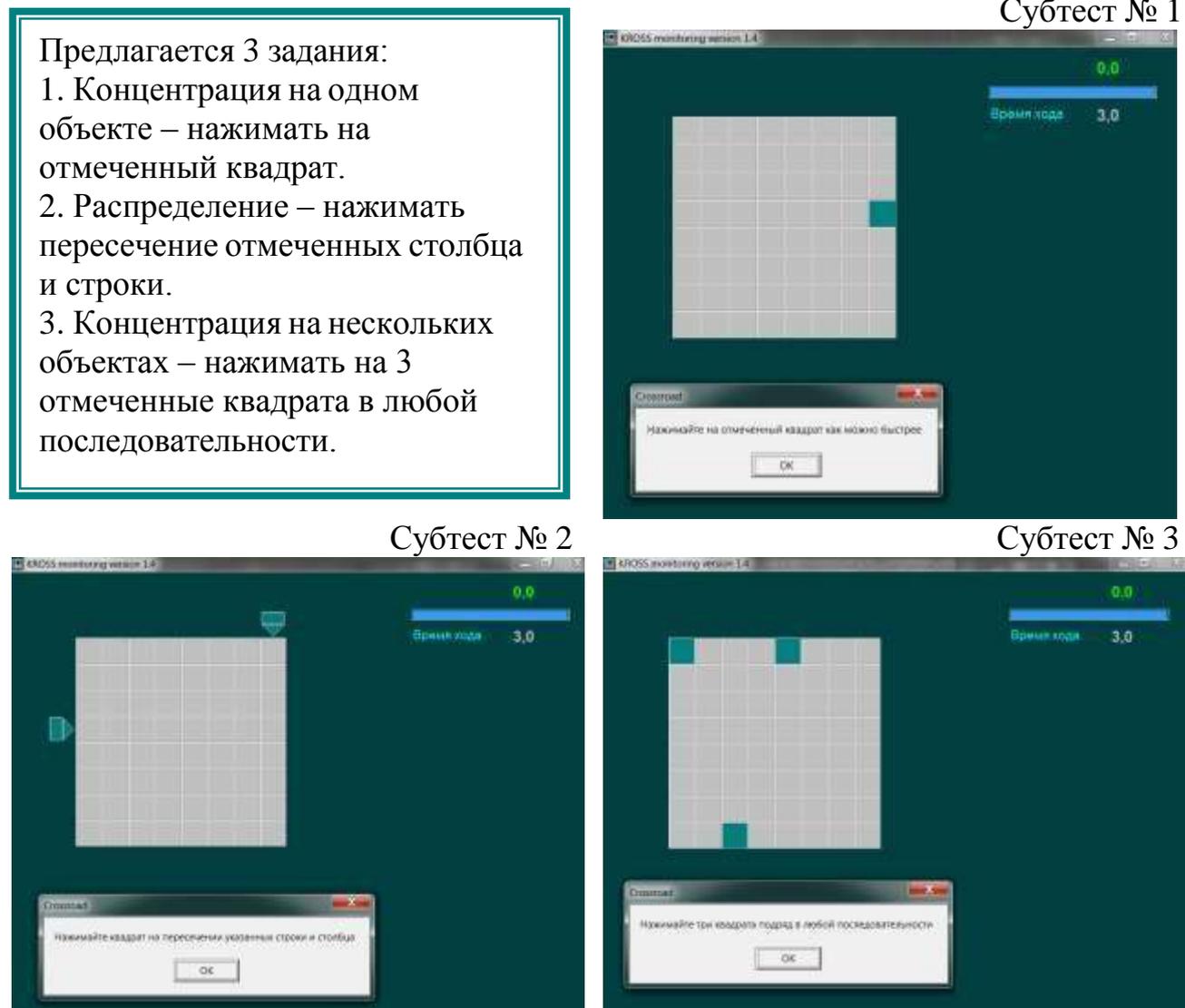


Рис. 2.8 Фрагмент программы «Перекресток»

*Обработка и интерпретация результатов.* По результатам диагностики делается вывод об уровне развития внимания спортсмена в целом и отдельных свойств, так как внимание рассматривается как сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте. Характеристики внимания, актуальные для спортивной деятельности: избирательность – способность успешно настраиваться на восприятие конкретной информации; объем – количество одновременно отчетливо осознаваемых объектов; устойчивость – способность удерживать внимание на объекте при

наличии помех; распределение – способность контролировать более одного объекта одновременно; переключаемость – способность переносить фокус внимания с одного объекта на другой.

**Тест «Простая реакция (базовая зрительная)»** предназначена для выявления скорости простой двигательной реакции на зрительный раздражитель. *Измеряемые показатели:* время простой двигательной реакции на зрительный раздражитель.

*Обработка и интерпретация результатов.* Простая зрительная реакция позволяет выявить, насколько быстро спортсмену удаётся принимать решения в упрощенной ситуации ответа одним действием на один сигнал. Также для быстроты реагирования требуется высокая лабильность центральных нервных процессов и всего мышечного аппарата, что выражается в определённых моторных способностях к быстрым двигательным актам. Простая реакция служит одним из показателей психологической подготовленности спортсмена. Для её определения следует сравнить текущие результаты с фоновыми (данные результатов тестирования, полученные в период отдыха, или при низких физических нагрузках).

Типичные варианты сравнения:

1. Ухудшение скорости двигательной реакции характеризует снижение интеллектуальной функции принятия решения и свидетельствует о тенденции проявления физического и психического утомления, снижении работоспособности.

2. Наличие ошибки преждевременного нажатия на клавишу до появления сигнала может говорить о высоком эмоциональном возбуждении и склонности спортсмена предугадывать время появления сигнала.

3. Улучшение результатов реакции с сопутствующими ошибками может свидетельствовать о склонности спортсмена предугадать время появления сигнала.

4. Улучшение результатов реакций без сопутствующих ошибок характеризует повышение мыслительных функций в осуществлении простых действий и свидетельствует об улучшении скорости принятия решения в ситуациях быстрого реагирования на раздражитель.

5. Стабильность результатов реакции характеризует процесс принятия решения без изменений в сторону улучшения либо ухудшения. При выходе спортсмена на пик спортивной формы наблюдается улучшение показателей времени в принятии решения. В период больших физических нагрузок выявлено ухудшение этого показателя.

**Тест «Реакция на движущийся объект»** предназначен для выявления скорости сложной двигательной реакции на зрительный раздражитель.

*Измеряемые показатели:* чувство момента; время сложной двигательной реакции на зрительный раздражитель.

*Обработка и интерпретация результатов.* Развитие упреждающей реакции позволяет увеличить способность предвосхищать изменения окружающей среды. В исследованиях обнаружено, что способность к предвосхищению, выработанная в одних условиях, может проявляться и в других.

## Результаты диагностики

По результатам диагностики с помощью программы «PSY-MONIT» фиксируются отдельные психические и психомоторные характеристики спортсменов. В табл. 2.9 представлен пример анализа результатов обследования спорт-смена по комплексу компьютерных программ «PSY-MONIT».

Таблица 2.9

### Анализ результатов диагностики «PSY-MONIT»

Показатель	Значение	Интерпретация
Простая реакция на появление сигнала	200 (0)	<i>Отлично</i>
Реакция выбора из двух сигналов	260 (3)	<i>Средний показатель и по времени, и по надежности</i>
Переключение к другим действиям	380 (1)	<i>Перестройка без ошибок, но требует много времени</i>
Точность РДО	2	<i>Хорошо</i>
Быстрота контроля одного объекта	0,9	<i>Неторопливость в мелкой моторике</i>
Быстрота контроля поля	1,5	<i>Среднее переключение на несколько объектов</i>
Быстрота контроля серии объектов	2,5	<i>Равномерное выполнение серии действий без ускорения</i>
Внимание в комфортных условиях	77,8	<i>Неторопливое выполнение без максимальной концентрации</i>
Внимание при дефиците времени	60,0	<i>Постепенное наращивание концентрации</i>
Мобилизационный ресурс	771 (5)	<i>Ресурс есть, но выход на максимум требует времени</i>
«Чувство движения» ведущей рукой	0,77	<i>Ускоренное чувство движения</i>
«Чувство движения» второй рукой	0,725	<i>Ускоренное чувство движения</i>
Коэффициент психомоторного возбуждения	749	<i>Высокий уровень возбуждения, возможна тревожность</i>
<b>Общая оценка психологической подготовленности</b>	<i>Внешняя неторопливость при внутреннем напряжении, возможна склонность к перегоранию и самокопанию, хорошая готовность к стандартным ситуациям. Может наращивать, но постепенно.</i>	
<b>Лучшие показатели</b>	<i>Простая реакция и РДО</i>	

Завершается анализ результатов диагностики составлением рекомендаций для тренера (спортсмена).

## **Рекомендации по психологической и тактической подготовке спортсмена:**

*Максимально снимать внутреннее напряжение, т.е. ставить простые задачи, с которыми уверенно справляется.*

*Рекомендуется релаксация и прогулки.*

*Хорошо должно работать «задумал-увидел-сделал» при преднамеренном планировании действия. Начинает спокойно, на максимум выходит постепенно, для взрыва нужен стимул.*

*Надо навязывать свою манеру боя.*

Также определяется индивидуальный профиль психологической подготовленности (сочетание психических и психомоторных качеств: сенсомоторные реакции, чувство времени и пространства, чувство темпа и ритма, свойства внимания спортсмена, отношение к психологической подготовке). При построении профиля отбираются наиболее информативные показатели, которые изучаются на протяжении всего периода подготовки и сопоставляются с соревновательной результативностью.

### **Выводы**

Разработанный компьютерный комплекс тестов позволяет оценить психологическую подготовленность спортсмена к оперативной деятельности в условиях тренировки и соревнований, определить особенности принятия решения, проследить динамику влияния на его организм общей нагрузки и отдельных упражнений; оценить уровень подготовленности спортсменов по различным видам спорта.

Тщательный анализ полученных данных помог выявить перспективные для тактической и психологической подготовки свойства оперативного мышления и внимания, а также создать новые тест-тренажеры для их развития.

Систематическое изучение психического состояния спортсмена является основой научно обоснованного планирования его подготовки и прогнозирования результативности соревновательной деятельности. Детско-юношеский спорт выступает фундаментом для спорта высших достижений, и многие известные спортсмены были впервые замечены специалистами на ранних этапах занятий спортом. Поэтому сложно переоценить важность изучения особенностей юного спортсмена, в том числе и психологических.

«Но главный вывод, который мы хотели бы сделать это то, что внимание к мелочам и готовность к нестандартным решениям является обязательным качеством исследователя спортивной деятельности. Только в этом случае можно рассчитывать на обнаружение новых фактов и закономерностей, ради чего, собственно, и проводится научное исследование. А дорогу осилит идущий...» (В.Г.Сивицкий).

## ГЛАВА 3

### РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ СПОРТА

#### 3.1. Актуализация осознанности и совершенствование проприоцептивной чувствительности средствами соматической тренировки в традиции Томаса Ханна<sup>16</sup>

##### Ведение

Процесс развитие сферы физической культуры и спорта идет по пути оптимизации затрат при достижении максимальных результатов и избегания потерь работоспособности и травматизма. Классические методики дополняются современными открытиями и достижениями биологических, медицинских и технических наук. При этом неизменной базовой задачей остаются реализация двигательных действий человеком (спортсменом) и обучение им, что особенно актуально в условиях изменения правил соревнований, введения нового технологического оборудования и появления современных видов спорта и физической активности. В условиях снижения фоновой физической активности и ограниченности двигательного опыта, начиная с детского и студенческого возраста, в условиях роста наследственной и приобретенной заболеваемости, эта задача приобретает все большую актуальность.

Роб Грэй своей книге «Как мы обучаемся движению. Революционный взгляд на тренировку спортивных навыков» говорит о современном взгляде на подходы к обучению движениям и совершению спортивных действий в реальных ситуациях, о радикальных изменениях в формировании двигательных навыков и обучению спортивной технике в нашем времени [7].

Повторение и заучивание двигательных действий и техники упражнений несколько не служит базой и ключом к достижению мастерства. Мастерство не достижимо в таких ригидных условиях. Только сам человек (спортсмен), занимаясь осознанно, опираясь на сигналы своего тела (а не тренер или инструктор) знает, как реализовать движение изнутри наилучшим для него путем.

Этот захватывающий новый взгляд на навык полностью меняет наше представление об обучении. Когда мы приобретаем новый навык, мы хотим использовать естественную присущую нашему телу непоследовательность и изменчивость, а не относиться к этому как к «шуму» и пытаться укротить его повторением. Быть умелым и творческим можно благодаря установлению прямой связи с окружающей средой вокруг нас, а не избегая ее, становясь тем самым автоматическими и рефлекторными в своих движениях. Как практики, мы хотим быть способными решать задачи и принимать творческие решения, а не роботами, выполняющими сохраненные программы, вбитые в нас на тренировке.

---

<sup>16</sup> Сетько Елена Владимировна

«Для достижения [двигательной] цели все тело должно работать как единое целое, и тогда мы добиваемся эффективного движения» [47, с. 19]. При любом движении тела следует учитывать силу тяжести, инерцию движущегося тела и силу реакции опоры, принимать во внимание способность внутренней координации всех аспектов проживания в движении.

Успешность координационных действий реализуется как уникальная двигательная программа для достижения конкретной цели в конкретных условиях, реализовать которую возможно при обладании диапазоном актуальных действий, демонстрируя определенную внутридвигательную изменчивость. Достичь поставленной задачи в изменчивых условиях внешней и внутренней среды, двигаясь абсолютно одним и тем же образом от попытки к попытке, невозможно – такой посыл звучит в трудах мыслителей и практиков обучения движениям Т. Ханна и М. Фельденкрайза [40, 41].

Мы считаем, что их подход и приемы должны использоваться в спортивной и физкультурной сферах. Когда человек берет ответственность за результат в двигательной сфере на себя, процесс подготовки не возможен без реализации таких понятий и явлений как осознанность (Mindfulness), осознание и осведомленность (Aweraness).

Осознанность — это состояние или способность воспринимать, чувствовать или осознавать события, объекты и чувственные установки. На этом уровне определения осознанности чувственные данные могут подтверждаться наблюдателем, не требуя понимания. В более широком смысле, это состояние или качество осознания чего-либо. В биологической психологии осознанность определяется как способность человека или животного воспринимать и познавать состояния или события [27].

Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина, проанализировав ряд источников заключают, что «осознанность – это сложносоставная характеристика организации психической деятельности, базирующаяся на контроле внимания и ограничении мыслительного и эмоционального автоматизма, и характеризующаяся увеличением осведомленности о текущих психических и физиологических процессах» [48, с. 105].

В свою очередь, осознание / осознание / осведомленность (Aweraness) – определяется как способность воспринимать чистые чувственные впечатления [37].

Л. С. Выготский размышляет: «Что значит осознать? Это значит обобщать собственные психологические процессы. Если я обобщаю собственный процесс деятельности, значит, я приобретаю возможность иного отношения к нему. Если грубо сказать, происходит как будто выделение его из общей деятельности сознания. Я осознаю, что я припоминаю, т.е. я собственное припоминание делаю предметом собственного сознания. Возникает выделение. Всякое обобщение известным образом выделяет предметы» [32, с. 276].

Осознание предполагает особенное познание своего Я, которое является многогранным — одновременно двигательным, сенсорным, эмоциональным и умственным, что не тождественно сознанию (Consciousness). Осознание прояв-

ляется на трех уровнях или «зонах осознания»: осознание телесного Я, осознание окружающей среды, осознание того, что находиться между ними [6].

Задачи исследования:

1. Изучить конструкт осознанности с применением опросного метода.
2. Сравнить результаты с данными других авторов.
3. Провести практическое занятие – соматический урок Т. Ханна – направленное на демонстрацию и реализацию практики осознанности и осознания в действии.
4. Проанализировать опыт реализации осознанных действий.

### **Основная часть**

Эксперимент проходил в три этапа, два диагностических и один практический. В исследовании приняли участие 108 студенток 1-2 курса основной и подготовительной группы по физической культуре, спортивная специализация «Оздоровительная аэробика» (факультет Международных экономических отношений, УО Белорусский государственный экономический университет, г. Минск, Республика Беларусь).

На первом диагностическом этапе студентки были опрошены с применением психодиагностической методики «Пятифакторный опросник осознанности» (русскоязычный вариант опросника Five Facet Mindfulness Questionnaire — FFMQ, Baer et al., 2006, адаптация: Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина, 2013). Опросник состоит из 39 вопросов и позволяет исследовать особенности осознанности человека по пяти ключевым факторам.

Фактор «Наблюдательность» предполагает умение человеком замечать, отслеживать и отмечать внешний и внутренний опыт. К стимулам относятся физические ощущения и восприятие своего тела, эмоции и чувства, образы и мысли, запахи и звуки, визуальные ощущения.

А. М. Голубев и Е. А. Дорошева, анализируя свой опыт применения данной версии опросника, заключают, что «чувствительность к стимулам» является обособленным феноменом в общей модели осознанности» [3].

Для эффективного проявления наблюдательности необходимо оптимально сочетать концентрацию и распределение внимание в рамках одной ситуации. Для двигательных задач, это означает ощущать, как перемещение всего тела, расположение и взаимодействие его частей, так и происходящее в конкретной мышце или суставе.

Фактор «Описательность опыта» изучает сложившийся навык словесно обозначать проживаемый внутренний опыт человека (возникающие ощущения, эмоциональные реакции и впечатления, актуальные позиции и ожидания, случайные и регулярные мысли).

Фактор «Осознанность в процессе» или «Осознанная активность и деятельность» предполагает умение находиться здесь и сейчас, включившись в настоящий момент, избегая «автопилота». Высокий уровень данного фактора означает сосредоточенность и концентрацию на моменте, текущей деятельности, исключение отвлечений и паразитических размышлений, ухода с основной линии деятельности.

Фактор «Безоценочность» описывает отношение к своему опыту без присвоения оценок, избегая дихотомическую шкалу «положительное-отрицательное». Фактор предполагает сложившееся у человека умение принимать персональный внутренний опыт. Любые, даже болезненные события и впечатления, принимать фактически, без маркировки «не важный» или «не нужный». Безоценочное восприятие реальности исключает тенденцию подавлять или избегать принятия явлений и событий.

Фактор «Нереагирование» означает способность организовывать мыслительную деятельность, не цепляться за мысли и не увлекаться ими, пока они приходят и уходят. Предполагается, что человек обладает возможностью выбрать свои реакции свободно от эмоциональной оценки ситуации.

А. М. Голубев, Е. А. Дорошева заключают, что «данный аспект осознанности является самым проблематичным с точки зрения его оценки у людей, «не имеющих практики медитации», поскольку вопросы могут им показаться неоднозначными» [3]. Что для нас является подтверждением необходимости обучаться осознанному функционированию и отношению к получаемому опыту.

Ключ методики предполагает подсчет суммы прямых и обратных баллов по шкалам и общего показателя, как суммы всех шкал [3].

Результаты были обработаны в соответствии с ключом методики и методами статистического анализа.

На втором практическом этапе испытуемые выполнили двигательный урок в традиции соматики Томаса Ханна [41], ученика и последователя доктора Моше Фельденкрайза [40]. Урок был сконструирован автором по мотивам и на основании урока №2 цикла «Мифы о старении» Т. Ханна, посвященного изучению основ управления рефлексом «красного света». Урок посвящен знакомству, исследованию, коррекции состояния сокращенных мышц передней поверхности тела, выполнялся всеми студентками впервые.

Осознанное обучение управлению мышцами-сгибателями, также включает осознание взаимосвязи с их антагонистами: мышцами-разгибателями спины, что позволяет настроить контроль и управление мышцами, имеющими противоположную функцию. Соматические упражнения сконструированы специальным способом и выполняются с опорой на внутренние ощущения занимающегося. При этом осуществляется персонифицированная и осознанная регуляция и анализ:

- параметров движения (быстроты и амплитуды, направления и вектора «качества»);
- личной включенности в движение (дозирование прикладываемых усилий и расслаблений, включаемые мышцы, удлинение и «отпускание» антагонистов);
- состояния готовности к движению (оценка поструральных изменений после каждого движения, осознание тонуса двигательных мышц, соблюдение фазы отдыха между повторениями для снижения интенсивности нервного импульса);
- соматических проявлений (температура, дыхание, сердцебиение, кровяное давление и т/д.);

- эмоциональных проявлений (фон настроения и его динамика, эмоциональные всплески, отношение к занятию и выполняемым заданиям);
- интеллектуальных проявлений (концентрация и распределение внимания, наличие посторонних мыслей и отвлечений).

Данная совокупность задач служит для формирования позитивных и функциональных изменений в сенсомоторных зонах головного мозга. Направленность на внутренние параметры выполняемых движений эффективно служит обретению, сохранению и совершенствованию аутогенного контроля над мышечной системой, что позволяет точно дифференцировать состояния напряжения, утомления, расслабления, отдыха и т.д. [40, 41].

Соматическое обучение эффективно в коррекции заученных, а значит неосознаваемых в моменте конкретной ситуации или произвольных нервно-мышечных действий. Оно функционально позволяет освобождать нервно-мышечную систему от паттернов хронического напряжения, которые вызывают болезненность и ограничивают диапазон и произвольность физических действий, а также сохранять активность и здоровье всех структур, задействованных в движениях.

Соматический подход актуализирует у занимающегося осознание управляемости своими действиями, произвольности действий, совокупности проявлений во внутренней среде организма в процессе и после движений, взаимосвязи намерения, сигнала и самого действия. И, по нашему мнению, проясняет, актуализирует и совершенствует все пять факторов феномена осознанности, выделенных в диагностической методике «Пятифакторный опросник осознанности».

На третьем этапе исследования мы предложили испытуемым пройти опрос, разработанный специально для исследования опыта и мнения, полученных во время выполнения соматического урока. Опрос состоял из 12 вопросов (9 закрытых и 3 открытых).

Закрытые вопросы:

- Вам комфортно заниматься без визуальной демонстрации упражнений, под голосовые команды?
- Вы сохраняли сосредоточенность при выполнении соматического урока, без отвлечений?
- Вы сохраняли осознанность при выполнении соматического урока, избегали действовать механически?
- Вы отчетливо ощущали свое тело при выполнении двигательных упражнений?
- Вы отчетливо ощущали взаимосвязи частей своего тела при выполнении двигательных упражнений?
- Вам было доступно управлять быстротой движений?
- Вам было доступно управлять амплитудой движений?
- Вы смогли сознательно управлять расслаблением мышц?
- Вы смогли сознательно управлять сокращением мышц?

Для ответов использовалась пятибалльная шкала Ликкерта в варианте: «Абсолютно легко» – 5 баллов,

«Достаточно легко» – 4 балла,  
«Не могу определить» – 3 балла,  
«Скорее трудно» – 2 балла,  
«Очень трудно» – 1 балл.

Изначально, для занимающихся впервые в соматической манере, с отсутствием демонстрации упражнений и постановкой исследовательских задач может наблюдаться некоторая растерянность от нестандартности и отсутствия опыта проявления индивидуальности, а также неосведомленности в карте своего тела, а тем более в конструкте «сома». Соматическая система индивида – это живая, уникальная и проактивная система, объединяющая физическое тело, сенсорную и регуляторную системы, осознающая себя в моменте и несущая ответственность за себя и свои действия. Девиз и алгоритм соматического подхода: «Я есть – Я присутствую здесь и сейчас – Я действую – Я воспринимаю – Я принимаю – Я анализирую – Я обретаю – Я наполнен».

При переходе в педагогическом процессе от многократного, механического и шаблонного повторения к сознательным и персонально дозируемым действиям первоначально возможна ошеломляющая потеря психологического комфорта, поскольку требование к личной свободе и аналитической активности учеников (спортсменов, пациентов и др.) может показаться объемной и недоступной. Поскольку полный контроль со стороны тренеров и преподавателей за внешними параметрами упражнений формирует у них привычные ожидания и намерение им соответствовать.

Поэтому в опрос включили открытые вопросы:

Какие эффекты вы ощутили на этом уроке?

Что в уроке для вас было самым необычным, неожиданным?

Что в уроке для вас было самым сложным, трудным для выполнения?

### **Результаты и их обсуждение.**

Ответы респондентов на методику «Пятифакторный опросник осознанности» были посчитаны в соответствии с ключом и обработаны с использованием описательной статистики (таблица 3.1).

Среди пяти факторов осознанности навык описания опыта развит у студентов в большей степени –  $30,36 \pm 4,44$  б., средний балл по всем вопросам этого фактора составил 3,80, что приближается к варианту оценки «Часто, 4 б.».

Наиболее низкий балл продемонстрирован по фактору нереагирующего отношения к своему опыту:  $21,67 \pm 3,34$ , средний балл вопросов фактора – 2,71, что ниже варианта оценки «Иногда, 3 б.». Два фактора проявлены практически одинаково «Навык наблюдения» –  $26,66 \pm 4,92$  «Безоценочное отношение к своему опыту» –  $26,44 \pm 3,65$ , однако в первом случае значение моды выше среднего (составила 28 б.), а во втором – ниже (24 б.).

Наиболее интересный для нас в контексте спортивной и учебной деятельности фактор «Осознанная активность и деятельность» оценен в  $24,67 \pm 4,55$  б., мода составила – 27 б. Средний балл по вопросам этой группы – 3,08 (иногда).

Интервал нормы (25 – 75 перцентилей по данным стандартизации методики А. М. Голубевым и Е. А. Дорошевой) отмечен на рис. 3.1. Очевидно, что

наши испытуемые демонстрируют результат, попадающий в границы нормы. Так, для общего показателя осознанности интервал нормы составляет 121,50 – 144,00 баллов, а средний результат студенток ( $129,80 \pm 13,29$ ) приближен к его нижней границе.

Таблица 3.1

Оценка осознанности студенток (Оздоровительная аэробика)  
по методике «Пятифакторный опросник осознанности»

Показатель	$M \pm m$	Медиана	Мода	Средний балл вопроса
Навык наблюдения	$26,66 \pm 4,92$	27	28	3,33
Навык описания опыта	$30,36 \pm 4,44$	31	32	3,80
Осознанная активность и деятельность	$24,67 \pm 4,55$	25	27	3,08
Безоценочное отношение к своему опыту	$26,44 \pm 3,65$	26	24	3,31
Нереагирующее отношение к своему опыту	$21,67 \pm 3,34$	22	22	2,71
Общий показатель осознанности	$129,8 \pm 13,29$	126	126	3,29

Дополнительно мы сравнили результаты опроса студенток, занимающихся по спортивной программе «Оздоровительная аэробика» 2 раза в неделю, в течении 35 учебных недель в год (140 часов) с исследованием А.М. Голубева и Е.А. Дорошевой [3] взрослого контингента (мужчины и женщины, средний возраст – 35,56; рис. 3.2).

Как видно на рис. 3.2, факторы осознанности выражены у студенток и взрослых примерно одинаково. По трем факторам наблюдается некоторое превышение значений у взрослого контингента, наибольшие различия по фактору «Безоценочное отношение к своему опыту»: 27, 96 б. / 26,44 б., разница составила 1,52 б.

В двух факторах – «Нереагирующее отношение к своему опыту» и «Навык наблюдения» – результат несколько выше у студенток, на 0,69 б и 1,09 б. соответственно. Можем предположить, что навык наблюдения формируется в том числе за счет занятий оздоровительной аэробикой. Поскольку, при изучении композиции за преподавателем в реальном времени, девушки постоянно наблюдают за выполняемыми «шагами», модификациями движений, направлением движений, вариантами соединения блоков композиции и сопоставляют их со счетом, также выполняют их в соответствии с ударными тактами музыкального сопровождения.



Рис. 3.1. Оценка выраженности факторов осознанности студенток в соответствии с интервалом нормы

Одним из объяснений этого может быть характер ведущей деятельности: студенты регулярно получают оценку выполнения заданий, что актуализирует фоновое оценивание своих действий.



Рис. 3.2. Сравнение результатов диагностики осознанности на разных контингентах (оценка в баллах) [3].

Выполнив соматический урок в аудиозаписи, испытуемые ответили на вопросы анкеты. Результаты представлены на рис. 3.3.

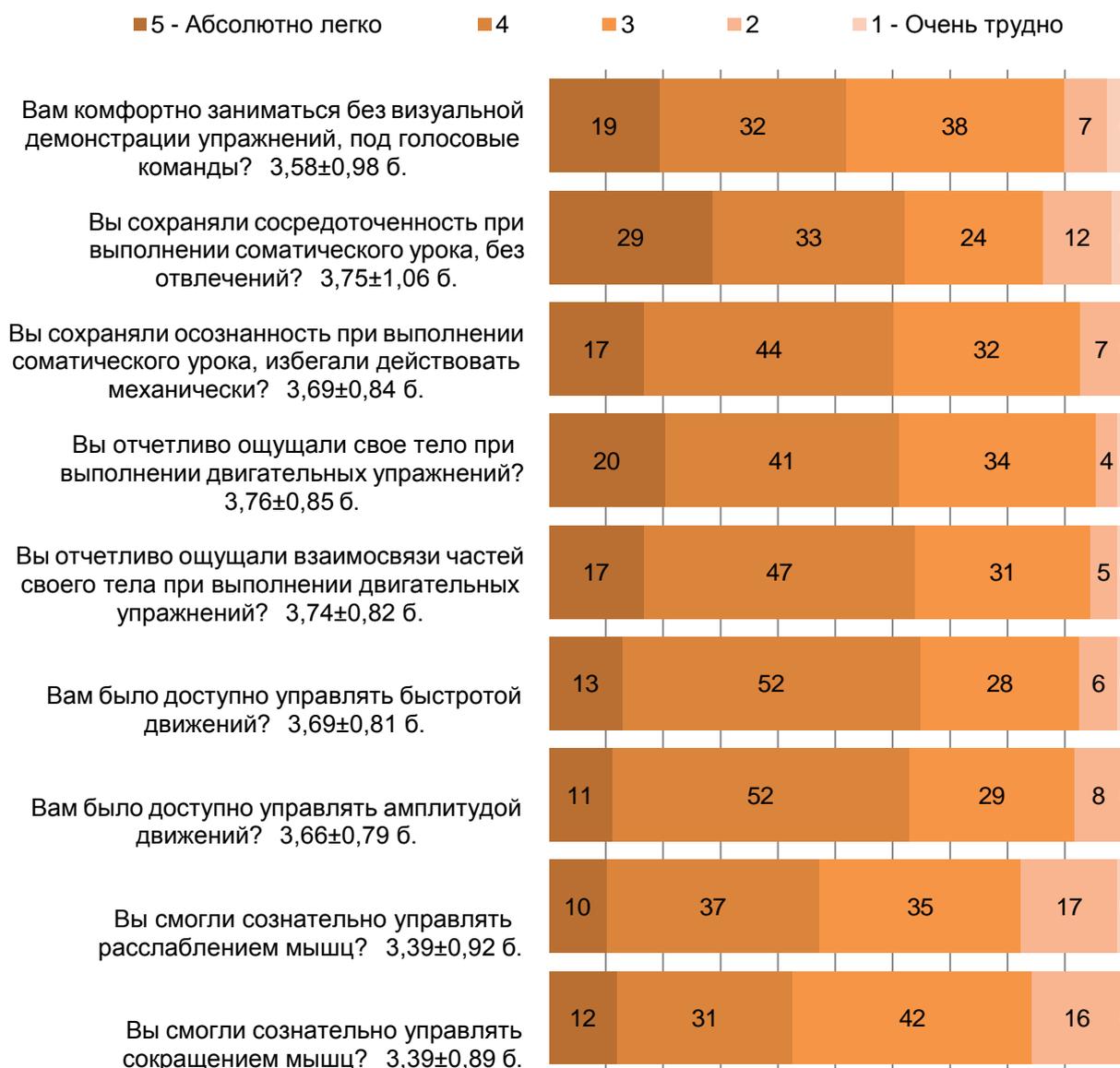


Рис. 3.3. Результаты диагностики аспектов осознанности при выполнении соматического урока (в %% от выборки)

Наличие комфорта в занятиях без визуальной демонстрации упражнений, под голосовые команды не смогли определить 38% респондентов, легкость такой формы проведения отмечают в совокупности 51% (19% + 32%).

Сохраняли сосредоточенность при выполнении соматического урока, без отвлечений в полной мере смогли – 29%, а сохраняли осознанность и не действовать механически – 17%. При этом сумма оценок 5 и 4 составила 62% и 61% соответственно. Заметим, что 14% студенток испытывали сложности с концентрацией вниманий (12% и 2%), а осознанность реализуется скорее с трудом лишь у 7%.

Отчетливо ощущали свое тело с легкостью 20% девушек, а взаимосвязи его частей при выполнении двигательных упражнений только 17%. «Достаточно легко» это происходило в 42% и 47% студенток соответственно. Предполагаем, что концентрация внимания на конкретной миофасциальной линии или

взаимодействии сопряженных сегментов параллельно с инструкцией соматического урока, является облегченной задачей для новичков, чем попытка охватить все свое тело и фильтрация множества вариантов влияния одних частей тела на другие, поиск тонких проприоцептивных сигналов и ощущений. Задача почувствовать «свое тело» воспринимается занимающимися, как монолитная, однако она соткана из многих комбинаций, индивидуальных для каждого и требует рассеивания внимания и считывания сигналов от всех органов чувств.

Приведем алгоритм практики принятия из терапии эмоциональной эффективности, который в точности отражает происходящее в соматическом уроке (или по методу М. Фельденкрайза) в статичных и динамичных исследованиях:

1. Просканируйте все свое тело. Пройдите своим вниманием от стоп до макушки.

2. Исследуйте его на предмет ощущений. Пусть вашим намерением будет наблюдать за своими ощущениями.

3. Принимайте свои ощущения, но не пытайтесь на них реагировать.

4. Обращайте внимание на каждую деталь проявляющихся ощущений: дислокацию, интенсивность, их форму распространения. Замечайте температурные ощущения, проявляющееся напряжение и возникающие спонтанные движения.

5. Каким образом вы можете смягчить свое отношение к испытываемому ощущению. Попробуйте найти ему место, без намерения изменить.

6. Ощущайте, наблюдайте и позволяйте ему быть именно таким, каким оно посетил и проявилось у вас [17, с. 56].

Как видите, за односложной задачей скрывается объемный исследовательский и терапевтический потенциал.

Следующую пару вопросов по доступности управления быстротой и амплитудой движений студентки оценили практически равнозначно – 52 % «Легко», 13 % и 11 % «Абсолютно легко» соответственно.

Последние аспекты в управлении и осознании движений «Вы смогли сознательно управлять расслаблением мышц?» и «Вы смогли сознательно управлять сокращением мышц?» рассмотрим подробнее. Здесь мы наблюдаем самый высокий уровень ответов «Скорее трудно»: 17% и 16%. В отличии от других вопросов сумма положительных ответов меньше 50% – 47% / 43%. Более того, ответ «Не могу определить» о доступности управления сокращением собственных мышц отмечен 42% опрошенных, что подтверждает идею об отсутствии осознанного управления нейромышечной системой при заучивании техники спортивных или физкультурных движений.

Приведем некоторые ответы на открытый вопрос: «Что в уроке для вас было самым необычным, неожиданным?»:

1. Обращать особое внимание, как ощущается выполнение упражнения.
2. Чувство воссоединения разума и тела.
3. Как после некоторых упражнений стало легче чувствовать свои мышцы и контролировать их.
4. Упражнения оказались не такими простыми, как сперва казалось.
5. Реакция тела на перемещение взгляда.

6. Осознавать свои телесные ощущения, концентрироваться на этом.
7. Неожиданным было то, насколько трудно расслабиться.

Самым сложным, трудным для выполнения соматического урока было:

1. Сложнее всего было сохранять сосредоточенность.
2. Сознательно управлять расслаблением мышц.
3. Концентрировать внимание на определенной части тела.
4. Обращать внимание на все детали движения.
5. Расслабиться и сфокусироваться на своих ощущениях.
6. Принимать и анализировать свои ощущения.
7. Отбросить лишние мысли.

### **Выводы**

Следует заключить, что термины осознанность (Mindfulness) и осознание, осведомленность (Aweraness) связаны неразрывно. Осознанность формируется в процессе проживания и реализации осознания действительности и реальности.

Общий показатель осознанности ( $129,80 \pm 13,29$  /  $132,43 \pm 15,68$ ) и пять факторов осознанности выражены у студенток и взрослых примерно одинаково. Следует уделить внимание проработке факторов с более низкими баллами: «Нереагирующее отношение к своему опыту» и «Осознанная активность и деятельность».

Считаем, что «чувствительность к стимулам» [3] при изучении фактора «Наблюдательность», следует рассматривать как опыт и навык рассеивания внимания на события, а не только порог их восприятия. Поскольку в практике стандартного тренировочного и образовательного процесса внимание направляют на главное содержание деятельности, то познавательно сравнить уровень проявления данного фактора у спортсменов в циклических видах спорта и в ситуационных или с несвязанными и неповторяющимися действиями, а также у спортсменов-игровиков и выступающих индивидуально.

Подтверждаем необходимость обучаться осознанному функционированию в двигательной сфере как для общего психологического развития, так и для совершенствования в спортивной деятельности, для формирования экологических и продуктивных навыков нейромоторной активности, обучения «организации» движений из внутреннего состояния.

В практике спортивной подготовки, процессе обучения движению лиц старше 17 лет, возможно применять подход Т. Ханна и уроков сознания через движение по методу М. Фельденкрайза в качестве инструмента совершенствования осознанности и осознания, опираясь на следующие эффекты, полученные испытуемыми после выполнения даже одного соматического урока (в процентах, количество ответов одним респондентом не ограничено):

Расслабление, расслабление мышц – 48,0%.

Чувство тела, контроль тела, управление движениями – 29,7%.

Релаксация, умиротворенность, гармония, отдых – 17,6%.

Осознанность – 14,8%.

Снижение напряжения, легкость – 13,9%.

Улучшение настроения, бодрость, мотивация к жизни – 8,3%.

Улучшение понимание себя – 2,8%.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Традиционный подход спортсменов к преодолению психологических проблем в спорте испокон веков строился на самостоятельной, интуитивной разработке собственной системы средств и методов, основанной на пробах и ошибках личностного опыта. Реалии современного спорта с ростом конкуренции диктуют необходимость пересмотра такого подхода к психологической подготовке. В последние десятилетия психологическая помощь на всех этапах спортивной подготовки выстраивается на принципах многофункционального подхода, объединяющего различные психологические средства и методы, психологическое консультирование, психодиагностику, психокоррекцию.

Развитию у спортсменов необходимых для достижения результата качеств, разработке психологически обоснованных комплексных методов тренировки и подготовки к соревнованиям, формированию прикладных психологических умений и навыков посвящена профессиональная деятельность спортивного психолога.

Спортивные психологи могут оказывать информационно-методическую помощь для организации:

- научных исследований в области общей, социальной, педагогической и спортивной психологии, психофизиологии и психологии развития;
- изучения уровня развития психических качеств, особенностей проявления психических состояний спортсменов;
- анализа готовности к различным видам деятельности;
- эффективного группового взаимодействия в команде;
- психолого-педагогического наблюдения поведения детей разного возраста родителями, тренерами, учителями, психологами;
- разработке нового инструментария в области психологии.

В своей работе спортивные психологи используют различные формы взаимодействия:

- консультации спортсменов, тренеров и родителей;
- обучение авторским психологическим технологиям: компьютерным программам, настольным играм, физическим, дыхательным, ментальным упражнениям, использованию ассоциативных карт и т.д.;
- информационно-методическое сопровождение психологических экспериментов в области спорта, образования и построения профессиональной карьеры в целом.

В современной спортивной психологии накоплен большой опыт разработок эффективных практико-ориентированных методик и применения их с целью диагностики и формирования психологических навыков в подготовке спортсменов разных видов спорта, в индивидуальном консультировании и групповых формах работы, при сплочении коллектива и развитии творческого потенциала всех участников спортивной деятельности.

При всём многообразии современного психологического инструментария возникает проблема адекватного выбора методик, ориентированных на соответствующий уровень психологической компетентности тренера, спортсменов и их родителей.

В связи с этим, цель предложенной коллективной монографии заключалась в представлении практических путей использования психологических методик в работе спортивного психолога, а также оказания эффективной психологической помощи тренерам, родителям, спортсменам на различных этапах профессиональной и спортивной карьеры.

Безусловно, психологическое обеспечение в спорте – это всегда творческий процесс, основанный на применении различных по направленности психологических средств и методов. Тем не менее, созданный банк материалов по разделам монографии будет полезен всем участникам спортивной деятельности.

Таким образом, представленные инновационные материалы коллективной монографии дают возможность ознакомиться с широким спектром психологических техник и диагностического инструментария. Их целесообразно использовать в системе психологической подготовки, что в целом повысит уровень психологической компетентности спортивных психологов, тренеров, спортсменов, родителей и будет способствовать психологическому обеспечению спортивной деятельности в целом.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Аскерко Виктория Игоревна	магистр педагогических наук; преподаватель кафедры психологии УО «Белорусский государственный университет физической», г. Минск, Республика Беларусь
Боровская Наталья Ивановна	спортивный психолог научно-практического образовательного онлайн центра «Sportconsult», г. Минск, Республика Беларусь
Иванов Евгений Андреевич	преподаватель кафедры теории и методики спортивных единоборств ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия
Ильина Наталья Леонидовна	кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей психологии Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ), факультет психологии г. Санкт-Петербург, Россия
Квитчастый Антон Владимирович	кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник ГАУЗ «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины им. С.И. Спасокукоцкого при Департаменте здравоохранения города Москвы», г. Москва, Россия
Князева Валентина Викторовна	старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия
Круталевич Михаил Михайлович	кандидат филологических наук, доцент; заведующий кафедрой физического воспитания УО «Международный государственный экологический университет имени А.Д.Сахарова» БГУ, г. Минск, Республика Беларусь

Мельник Елизавета Вячеславовна	кандидат психологических наук, доцент; доцент кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта», г. Смоленск, Россия
Мельхер Дарья Андреевна	магистр педагогических наук; психолог ЗАО «Футбольный клуб «Шахтер», г. Солигорск, Республика Беларусь
Онищук Олеся Николаевна	кандидат педагогических наук, доцент; доцент кафедры физического воспитания УО «Международный государственный экологи- ческий университет имени А.Д.Сахарова» БГУ г. Минск, Республика Беларусь
Подгорная Юлия Николаевна	кандидат психологических наук; старший преподаватель кафедры психологии ФБОУ ВО «Челябинский государственный университет», г. Челябинск, Россия
Пульмановская Елена Ивановна	старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Смоленский государст- венный университет спорта», г. Смоленск, Россия
Сетько Елена Владимировна	старший преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта УО «Белорусский государственный экономический университет»
<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Сивицкий</span> Владимир Геннадьевич	кандидат педагогических наук, доцент; спортивный психолог, Мастер спорта СССР по фехтованию, НКО «Ассоциация спортивных психологов», г. Минск, Республика Беларусь

- Смолдовская  
Ирина Олеговна кандидат педагогических наук, доцент;  
доцент кафедры педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный  
университет спорта», г. Смоленск, Россия
- Сохликова  
Валерия Александровна кандидат психологических наук;  
НКО «Ассоциация спортивных психологов»,  
г. Москва, Россия
- Цагельникова  
Анна Аркадьевна старший преподаватель кафедры физического  
воспитания УО «Белорусский государственный  
университет», г. Минск, Республика Беларусь
- Чернецов  
Максим Михайлович кандидат педагогических наук, доцент;  
доцент кафедры теории и методики футбола,  
хоккея ФГБОУ ВО «Смоленский государствен-  
ный университет спорта», г. Смоленск, Россия

ФГБОУ ВО  
"СПУС"

**ЭФФЕКТИВНЫЕ ПСИХОТЕХНОЛОГИИ В РЕАЛИЗАЦИИ  
ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНА И ТРЕНЕРА**

**Коллективная  
монография**



9 785918 122471