

Намазов А.К.<sup>1</sup>, Липовка А.Ю.<sup>2</sup>, Бурова А.Ю.<sup>3</sup>, Намазов К.А.<sup>1</sup>, Стороженко И.И.<sup>4</sup>

## ДИАГНОСТИКА И РЕГУЛИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ПЕРЕД НИМИ

<sup>1</sup> ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого», 195251 Политехническая улица 29, Санкт-Петербург, Россия

<sup>2</sup> ФГАОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», 190121, улица Декабристов 35, Санкт-Петербург, Россия

<sup>3</sup> Санкт-Петербургский филиал ФГАОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве РФ», 197198, Съезжинская улица 15-17, Санкт-Петербург, Россия

<sup>4</sup> ФГБВОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия

**Аннотация.** Актуальность данной работы обуславливается тем, что психологическая подготовка спортсменов зачастую не просто стоит наравне с их физической формой, а является в профессиональном спорте даже более важным критерием. Следовательно, целью данной работы является разностороннее, углубленное исследование влияния диагностики и регулирования психического состояния спортсменов во время соревнований, перед ними и после. В качестве объекта исследования выступает психологическая составляющая подготовки спортсменов к профессиональным соревнованиям. В роли предмета исследования выделяются взаимоотношения, возникающие в ходе психологической подготовки между спортсменом и специалистом, занимающимся его подготовкой, а также то, как психологическое состояние влияет на показатели спортсмена на соревнованиях. В ходе проведенного в данной работе исследования было выявлено, что диагностика и регулирование психического состояния спортсмена до соревнований, в ходе них и после является основополагающей составляющей в достижении спортсменом высоких показателей в профессиональном спорте.

**Ключевые слова:** спортсмен, соревнования, психическое здоровье, психологическая подготовка, тренер.

Namazov A.K.<sup>1</sup>, Lipovka A.Yu.<sup>2</sup>, Burova A.Yu.<sup>3</sup>, Namazov K.A.<sup>1</sup>, Strogenko I.I.<sup>4</sup>

## DIAGNOSTICS AND REGULATION OF MENTAL STATUS OF ATHLETES DURING AND BEFORE COMPETITIONS

<sup>1</sup> Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, Polytechnicheskaya 29, 195251, Saint Petersburg, Russia

<sup>2</sup> Lesgaff National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, 190121, Dekabristov 35, Russia

<sup>3</sup> Saint Petersburg Filial of Financial University under the Government of the Russian Federation, Syezhinskaya 15-17, 197198, Saint Petersburg, Russia

<sup>4</sup> S.M. Kirov Military Medical Academy of the Ministry of Defense, St. Petersburg, Ac. Lebedeva, 6, Russia

**Abstract.** The relevance of this work is due to the fact that the psychological preparation of athletes is often not worth carrying out with their physical form but is a professional sport of even more important criteria. Therefore, the aim of this work is a comprehensive, in-depth study in the field of diagnosis and regulation of the mental state of athletes during competitions, before and after. As an object of study, competitions are held in the psychological component of the preparation of athletes for professional competitions. The research is based on relationships, as well as psychological training between athletes and specialists. In the course of the research conducted in this work, it was revealed that the diagnosis and regulation of the athlete's psychological state before the competition, during which it is a fundamental component in the achievement of high performance by athletes in professional sports.

**Keywords:** athlete, competition, mental health, psychological preparation, trainer.

**Введение.** Успех в спорте в значительной мере зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, а конкретные виды спорта предъявляют к нему определенные требования и вместе с тем формируют качества личности, необходимые для успешного осуществления соревновательной деятельности. Одной из самых важных форм раскрытия проблемы является обоснование и выявление приоритетных направлений для того, чтобы определить методики регулирования психического состояния спортсмена перед ответственными соревнованиями [5].

Все это подчеркивает важность диагностики и регулирования психического состояния спортсменов во время соревнований, перед ними и после. Психологическая составляющая в современных соревнованиях не менее важна, чем физический аспект подготовки спортсменов.

**Основная часть.** Одной из важных проблем спорта является эмоциональное состояние спортсменов. психологическое состояние – результат соотношения эмоциональной устойчивости личности с характером воздействий, влияющих на эмоциональное состояние. управления эмоциональным состоянием спортсменов – повышение у них эмоциональной устойчивости, являющейся одним из наиболее важных условий выступлений на соревнованиях и успешности проведения тренировочной работы [1, 10].

Ключевое значение в обеспечении психологического поведения и деятельности спортсмена на

разных стадиях соревнований имеет специалист, занимающийся подготовкой спортсмена – его тренер. Целью тренера в наши дни являются как спортивные достижения спортсмена, так и воспитание в нем всесторонне развитого, хорошо образованного человека [3]. В научных исследованиях начала XXI века, которые были проведены на профессиональных борцах, было выявлено, что существуют существенные факты положительной связи слабости и неуравновешенности нервной системы с таким личностным свойством, как внушаемость, и, наоборот, силы и уравновешенности – с контрвнушаемостью.

Спортивная деятельность отличается сильными и яркими эмоциональными переживаниями. Вне эмоций спорт немислим. Насыщенность спортивных действий сильными чувствами, их эмоциональная увлекательность – это одно из важнейших условий положительного влияния спорта на личность человека. Но эмоциональные переживания в спорте, как и все другие эмоции, могут быть стеническими и астеническими и оказывать, как положительное, так и отрицательное влияние на органические процессы, поведение человека.

Также необходимо отметить, что выделяется два основных психотипа спортсменов – спортсмен, настроенный на победу, и спортсмен, стремящийся избежать поражения. На основе определения психотипа спортсмена тренер должен составлять план соответствующей психологической подготовки. Это связано с тем, что люди с данными психологическими типами ведут себя совершенно

но по-разному в зависимости от стрессовой ситуации, которая складывается до, вовремя или после соревнований.

Свойства личности взаимосвязаны со специфическими особенностями вида спорта. Например, наиболее значимыми свойствами личности, определяющими эффективность и надежность соревновательной деятельности, являются следующие [4]:

1. В мотивационно-волевой сфере – соревновательная мотивация, саморегуляция волевой, самоконтроль, решительность.
2. В эмоциональной сфере – эмоциональная устойчивость, стабильность и помехоустойчивость, тревожность.
3. В коммуникативной сфере – высокий персональный статус в спортивно-деловой и нефор-мальной областях взаимоотношений.

Следует учитывать, что под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для различных видов спорта, особенно связанной с экстремальными условиями, формируются определенные психодинамические свойства [12], которые, с одной стороны, способствуют развитию специальных способностей, а с другой – являются основой формирования индивидуального стиля деятельности спортсмена. Однако спортсмены высокого класса отличаются более «здоровым» настроем по сравнению со спортсменами средней и низкой квалификации [2].

Эффективность действий спортсмена в стрессовых ситуациях может быть обеспечена лишь в том случае, когда акцент делается не только на ситуацию, но и на ее восприятие индивидуумом.

Психологические качества, которые претерпевают некоторую метаМО РФозу перед соревнованиями, влияют на достижение спортсменами результатов во время выступления. Учитывая вышесказанное, в проведении тренировок следует обратить внимание, во-первых, на волевые и психологические качества спортсменов, которые основываются на ярких и сильных эмоциональных переживаниях, что требует от спортсмена умения владеть своими эмоциями и противодействовать тем из них, которые носят астенический характер; во-вторых, на глубокие нравственные чувства, в основе которых лежит общность интересов и, наконец, в-третьих, динамичность эмоциональных состояний во время спортивных соревнований, быстрые переходы от одних чувств к другим, иногда противоположным по своему характеру, которые требуют определенной психологической и физической подготовки от спортсмена [7, 8]. В качестве основных объектов психологического контроля выступают три формы психической готовности: общая, базовая готовность к деятельности в экстремальных условиях; текущая готовность к нагрузкам во время учебно-тренировочного процесса; непосредственная готовность к действиям в конкретной экстремальной ситуации. Пси-

хическая готовность рассматривается как эффективность функционирования системы психической регуляции деятельности, включающей в себя пять структурных компонентов: мотивационно-целевой, информационно-оценочный, эмоционально-волевой, коррекционно-исполнительский, функционально-энергетический [6, 9].

Выделенные компоненты выполняют соответственно побуждающую, направляющую, организующую, исполняющую и энергизирующую деятельность функции.

На схеме представлены индивидуально-психологические особенности спортсмена, выраженные в 10-балльной системе: низкие значения 1-3, средние значения 4-7, высокие значения 8-10 баллов [11].

При подготовке спортсмена к конкретным соревнованиям следует также учитывать, что высокий уровень мотивации может вызывать у него повышенное чувство ответственности, перевозбуждение, излишнюю трату энергии. В этот период желательно какое-либо его дополнительное внешнее стимулирование [6]. Кроме того, немаловажным является рассмотрение такого показателя, как влияние внешних факторов на уровень психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, ведь зачастую проблемы в семье, с друзьями или еще какие бы то ни было внешние раздражающие факторы могут негативно сказаться на результатах спортсмена. И, вместе с тем, поддержка близких людей, просто моральная поддержка болельщиков на соревнованиях могут оказать весьма благоприятное воздействие на спортсмена.

**Заключение.** В ходе проведенного в данной работе исследования было выявлено, что диагностика и регулирование психологического состояния спортсмена до соревнований, в ходе них и после является основополагающей составляющей в достижении спортсменом высоких показателей в профессиональном спорте.

Отдельно необходимо отметить два ключевых аспекта, которые оказывают влияние на спортсмена вне зависимости от его психологического типа:

1. Профессионализм тренера, который применяет аспекты психологические приемы подготовки, исходя из правильно им выявленного психотипа спортсмена.
2. Влияние внешних факторов, которое может проявляться как качестве положительного влияния, так и в роли резко отрицательного в зависимости от сложившейся ситуации.

Также нужно обратить внимания на представленную в данной работе модель диагностики психологического состояния спортсмена, которая позволяет наиболее правильно оценить не только степень его психической подготовленности, но и показывает, в чем конкурентно возникают проблемы у данного спортсмена.

Список источников

1. Namazov A.K. The value of psychological preparation of wrestlers // X Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2015, с. 143-148
2. Авдеев В.В. Психотехнология решения проблемных ситуаций // В. В. Авдеев. - М. Феликс, 2014
3. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессустойчивость человека. ФГБОУ ВО «Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова» МО РФ, г. СПб, ул. Ак. Лебедева, д. 6, Россия. СПб, 1999. 202 с.
4. Бехтерев В.М. Вопросы общественного воспитания. Психоневрологический институт. Москва, 1910. 41 с.
5. Болотин А.Э. и др. Болотин А.Э. Сильчук А.М., Сильчук С.М. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости. Вестник Рос. воен.-мед. акад. 2016. № 1 (53). С. 256-259.
6. Борисов Д.Н. и др. Структура и динамика заболеваемости военнослужащих ВС РФ в 2004-2013 гг. Medline.ru. 2015. Т. 16. № 3. С. 587-595.
7. Борисов Д.Н., Лемешкин Р.Н., Хилько В.О. Контроль за состоянием здоровья военнослужащих в ходе проведения лечебно-эвакуационного обеспечения войск (сил) с использованием современных средств информатизации / Военная мысль. 2017. № 4. С. 47-55.
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика в спорте / Г. Д. Горбунов. - М. Советский спорт, 2016.
9. Горская Г. Б. Прогнозирование психологических эффектов ранней профессионализации детей в спорте: теоретические основания // Физическая культура, спорт - наука и практика. Краснодар, 2013. № 1. С. 3-7.
10. Григорьев В.И. и др. Теория и методика физической культуры: учебник. 463 с.
11. Григорьев С.Г. и др. Пакет прикладных программ Statgraphics на персональном компьютере. СПб, 1992. 104 с.
12. Гублер Е.В., Генкин А.А. Применение критериев непараметрической статистики для оценки различий двух групп наблюдений в медико-биологических исследованиях. Москва, 1969. 31 с.
13. Загвязинский В. И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В. И. Загвязинский, А. Г. Атаханов. - М. Издательский центр «Академия», 2017.
14. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья: образовательные программы по валеологии. СПб, 1994. 78 с.
15. Иванов В.В. и др. Решение военно-медицинских задач с использованием общего программного обеспечения. СПб, 2017. Том Часть 1 MS Excel. 185 с.
16. Иляхина О.Ю., Моха А.А., Намазов А.К., Евсеев В.В. Психолого-педагогические условия, необходимые для улучшения подготовки стрелков из винтовки по движущейся мишени // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», № 4 (170), 2019. С. 121-124.
17. Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных: применение статистики в научной и практической работе врача. Ленинград, 1964. (2-е издание). 252 с.
18. Корольков А.А., Петленко В.П. философские проблемы теории и нормы в биологии и медицине. Москва, 1977. 391 с.
19. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физической культуры. Москва, 1951. 532 с.
20. Курамшин Ю.Ф. и др. Теория и методика физической культуры. Учебник / Москва, 2003. 463 с.
21. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих. автореферат дисс... СПб, 1996. 37 с.
22. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте // В. Р. Малкин. - М. Физкультура и спорт, 2018.
23. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте // В. Л. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М. Просвещение, 2012.
24. Намазов А.К., Оленникова М.В. Психологическая устойчивость в спорте // XI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2016, с. 426-429
25. Намазов А.К., Сущенко В.П. Исследование влияния эмоционального возбуждения дзюдоистов перед ответственным соревнованием на результаты их выступлений // VI Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2012, с.260-261
26. Немов Р. С. Психология: в 3 книгах. – Книга. 3 : Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики / Р С. Немов. – М. Владос, 2013.
27. Новиков В.С. и др. Физиология экстремальных состояний. СПб, 1998. 196 с.
28. Петленко В.П. Основные методологические проблемы теории медицины. Ленинград, 1982. 115 с.
29. Сапов И.А., Солодков А.С. Состояние функций организма и работоспособность. Ленинград, 1980. 192 с.
30. Серговенцев А.А. и др. Современная функциональная диагностика и искусственный интеллект // Воен.-мед. журн. 2020. Т. 341. № 2. С. 40-45.
31. Сивашенко П.П. Основные показатели состояния здоровья военнослужащих-женщин в 2008-2013 гг. Вестник Рос. Воен.-мед. акад. 2015. № 3 (51). С. 166-172.
32. Сильчук А.М., Сильчук С.М., Рябчук В.В. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в ВС РФ. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 273-276.
33. Сопов В. Ф. Методы измерения психического состояния в спортивной деятельности / В. Ф. Сопов. – Самара, Академический проект, 2014.
34. Степанов А.П. и др. Безопасность жизнедеятельности: учебник / Омск, 2019. Том Часть 1 Основы безопасности жизнедеятельности. 299 с.
35. Сушильников С.И. и др. Профессионально важные качества и профессиональные компетенции слушателей ординатуры, обучающихся по дисциплине "медицина чрезвычайных ситуаций" // Военно-медицинский журнал. 2017. Т. 338. № 12. С. 18-29.
36. Утенко В.Н. и др. Физическая подготовка иностранных армий. СПб, 2007. 272 с.
37. Ушаков И.Б., Кукушкин Ю.А., Богомолов А.В. Физиология труда и надежность деятельности человека / Российская академия наук, Отделение биологических наук. Москва, 2008. 113 с.
38. Фисун А.Я. и др. Системные и надсистемные факторы медицинского обеспечения. Материалы всерос. науч. –практ. конф. 2019. С. 70-72.
39. Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н. Теория и методика здорового образа жизни с использованием средств физической культуры. СПб, 2011. 210 с.
40. Юнкеров В.И. и др. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. СПб, 2005. 292 с.
41. Намазов А.К., Евсеев В.В., Кушелев С.А. Актуальные проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе // сб. науч. тр., 2018, с. 297-299.
42. Намазов А.К., Корягина Я.К., Кушелев С.А., Евсеев В.В., Шарнин Н.П. Проблема адаптации студентов-первокурсников в вузе // XII Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2017, с. 398-403 .
43. Намазов А.К. Газиева И.С. Массовый спорт за рубежом // XI «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения» 2016, с. 433-437.
44. Намазов А.К. Роль физического воспитания в профессиональной подготовке студентов // Сборник научных трудов конференции, 2015, с. 143-148.
45. Намазов А.К., Газиева И.С. Развитие массового спорта, физического воспитания и здорового образа жизни в России // «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2014, с. 433-437.
46. Намазов А.К., Сущенко В.П. Методические основы технологии подготовки дзюдоистов на предсоревновательном этапе // «Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути их решения», 2012, с. 258-259.