

# Изучение методик и приемов психологической помощи и консультирования спортсменов на разных этапах спортивной деятельности и формирования психологической готовности к соревнованиям.

*Булатов Иван Викторович*  
*тренер-преподаватель СДЮСШОР единоборств*

## 1. Изучение предсоревновательного состояния спортсменов.

**Вводные замечания.** Цель работы — охарактеризовать на основе самооценки предсоревновательное состояние спортсмена. Только сам спортсмен знает о своем состоянии. Именно это субъективное состояние спортсмена на основе его оценки своих ощущений, чувств и мыслей и нужно знать не только самому спортсмену, но его тренеру и спортивному психологу для того, чтобы в случае необходимости помочь спортсмену, ободрить его, сказать нужные слова напутствия перед ответственным днем. Опросник для изучения предсоревновательного состояния спортсмена разработан на основе принятой в общей и спортивной психологии трехкомпонентной структуры психического состояния *F* - физический (телесно-поведенческий) компонент состояния; *E* — эмоциональный (энергетический) компонент состояния; *K* — когнитивный (мыслительный) компонент состояния.

### **Инструкция.**

Прочтите каждое суждение и отметьте тот вариант ответа (А, Б или В), который наиболее соответствует вашему состоянию в данный момент.

### **Тест-опросник предсоревновательного состояния спортсмена**

1. Насколько легко и свободно вы двигаетесь?  
А. Больше, чем обычно  
Б. Как обычно  
В. Меньше, чем обычно
2. Как вы оцениваете свое настроение?  
А. Лучше, чем обычно  
Б. Как обычно  
В. Хуже, чем обычно
3. Как вы представляете план своих тактических действий на предстоящих соревнованиях?  
А. Лучше, чем обычно  
Б. Как обычно  
В. Хуже, чем обычно
4. Насколько легко и свободно вы дышите?  
А. Лучше, чем обычно  
Б. Как обычно  
В. Хуже, чем обычно
5. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние?  
А. Лучше, чем обычно  
Б. Как обычно  
В. Хуже, чем обычно
6. Насколько вас занимает мысль о том, каков будет ваш итог соревнований?  
А. Больше, чем обычно  
Б. Как обычно  
В. Меньше, чем обычно

[Введите текст]

7. Как вы оцениваете стабильность своей спортивной техники?
- А. Выше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Ниже, чем обычно
8. Насколько вы желаете участвовать в предстоящих соревнованиях?
- А. Больше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Меньше, чем обычно
9. Беспокоят ли вас мысли о вашем выступлении в соревнованиях?
- Б. Как обычно
  - В. Меньше, чем обычно
10. Как вы оцениваете чувство равновесия в своих движениях?
- А. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, чем обычно
11. Вы довольны взаимоотношениями со своим тренером?
- А. Больше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Меньше, чем обычно
12. Как вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящих соревнованиях?
- А. Выше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Ниже, чем обычно
13. Как вы ощущаете работу своего сердца?
- А. Меньше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Больше, чем обычно
14. Удовлетворены ли вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми?
- А. Больше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Меньше, чем обычно
15. Насколько вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях?
- А. Больше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Меньше, чем обычно
16. Как вы ощущаете свой желудок и кишечник?
- А. Больше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Меньше, чем обычно
17. Действуют ли окружающие вам на нервы?
- А. Больше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Меньше, чем обычно
18. Много ли вы размышляете о предстоящих соревнованиях?
- А. Больше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Меньше, чем обычно
19. Оцените чувство координации своих движений.
- А. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, чем обычно
20. Вы уверены в себе?

[Введите текст]

- А. Больше, чем обычно  
 Б. Как обычно  
 В. Меньше, чем обычно
21. Думаете ли вы о своих соперниках?  
 А. Больше, чем обычно  
 Б. Как обычно  
 В. Меньше, чем обычно
22. Насколько вы чувствуете себя в «спортивной форме»?  
 А. Лучше, чем обычно  
 Б. Как обычно  
 В. Хуже, чем обычно
23. Насколько вам хочется соревноваться?  
 А. Больше, чем обычно  
 Б. Как обычно  
 В. Меньше, чем обычно
24. Насколько вы внимательны?  
 А. Больше, чем обычно  
 Б. Как обычно  
 В. Меньше, чем обычно
25. Как вы воспринимаете свое «спортивное чувство»?  
 А. Лучше, чем обычно  
 Б. Как обычно  
 В. Хуже, чем обычно
26. Насколько вы спокойны?  
 А. Больше, чем обычно  
 Б. Как обычно  
 В. Меньше, чем обычно
27. Много ли вы думаете о том, что ожидают от вас другие люди в предстоящих соревнованиях?  
 А. Больше, чем обычно  
 Б. Как обычно  
 В. Меньше, чем обычно
28. Какой у вас сегодня был аппетит?  
 А. Лучше, чем обычно  
 Б. Как обычно  
 В. Хуже, чем обычно
29. Насколько вы тревожитесь из-за предстоящих соревнований?  
 А. Больше, чем обычно  
 Б. Как обычно  
 В. Меньше, чем обычно
30. Насколько вы считаете предстоящие соревнования важными для себя?  
 А. Больше, чем обычно  
 Б. Как обычно  
 В. Меньше, чем обычно

**Протокол опыта**

F				E				K			
№	A	Б	В	№	A	Б	В	№	A	Б	В
1				2				3			
4				5				6			
7				8				9			
10				11				12			

[Введите текст]

13				14				15			
16				17				18			
19				20				21			
22				23				24			
25				26				27			
28				29				30			

*F* - физический (телесный) компонент состояния; *E* - эмоциональный (энергетический) компонент состояния; *Я*- когнитивный (мыслительный) компонент состояния.

**Анализ и интерпретация данных тестирования.** Суммарный показатель по шкалам (*F, E и K*) показывает степень выраженности того или иного компонента в целостной структуре психического состояния спортсмена и тем самым дает возможность тренеру (психологу, спортивному врачу) и самому спортсмену выбора адекватного психологического приема или мысленного настроения для психокоррекции, саморегуляции или оптимизации своего состояния.

**Завершение задания.** Если данный опросник используется для действующих спортсменов накануне соревнования, то психолог (тренер, спортивный врач) обязан после обработки данных побеседовать со спортсменом и применить соответствующие профессиональные приемы (внушения, убеждения) для оптимизации состояния спортсмена. Если данный опросник используется в учебном варианте для студентов, то преподавателю целесообразно обсудить со студентами следующие вопросы: 1) Что такое предсоревновательный стресс? 2) Почему у спортсменов перед соревнованием часто бывает бессонница? 3) Какие рекомендации может дать тренер, спортивный психолог (врач) спортсмену, чтобы он хорошо выспался перед ответственными стартами в соревнованиях?

## **2. Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию.**

**Вводные замечания.** Каким образом можно оперативно выявить отношение спортсменов к конкретному соревнованию? Для того чтобы ответить на этот вопрос, нужно знать, как каждый спортсмен субъективно воспринимает предстоящие соревнования, как оценивает шансы свои лично и своей команды на выигрыш и т. д. Как считает проф. Ю. Л. Ханин, единственным надежным способом исследования особенностей субъективного отношения к предстоящей игре является умело проведенный психологический опрос в форме интервью или анкеты.

Косвенное представление об установке на соревнование у конкретного спортсмена можно получить методом наблюдения за его внешним поведением, за активностью, за общением с партнерами, по самооценке его аппетита и качества сна накануне соревнований и др. Однако внешне наблюдаемое поведение нередко может быть обманчивым даже для опытных тренеров.

Давая установку на соревнование, тренер нередко видит, что отдельные спортсмены недостаточно серьезно воспринимают его указания или призывы «собраться на самые важные в сезоне соревнования». Это происходит чаще всего потому, что воздействия тренера направлены на спортсменов без учета или без точного знания того, как именно спортсмен относится к предстоящим стартам.

Познакомимся еще с одной методикой, которая была разработана в ЛНИИФКе

проф. Ю. Л. Ханиным для диагностики отношения спортсмена к предстоящему соревнованию (ОПС). Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Шкала «отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответить «да» или «нет». В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе.

Обычно опрос спортсменов по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых). Каждому из спортсменов дается протокол для регистрации своих ответов. Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опыта.

**Инструкция.** «Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «х» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «х» в строке «нет». Постарайтесь долго не думать, доверяйте своим чувствам».

### **Шкала ОПС**

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны).
17. Я доволен результатом последних соревнований.
18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.
21. Я уверен в своих силах.
22. Я уже выигрывал у своих соперников.
23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.

[Введите текст]

24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.
26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.
27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

**Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом.**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Да			+	+		+	+	+		+	+	+		
Нет	+	+			+				+				+	+
№	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Да	+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Нет			+				+	+			+			+

**Анализ и интерпретация данных.** Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. *Показатель уверенности в себе (Ув)* — «смогу ли?» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступить; нереальность выполнения поставленных задач и т. д. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен *субъективно не готов* к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов — высокая готовность к соревнованию.

2. *Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп)* — «смогут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26). Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель Сп в 7 баллов — высокая оценка готовности соперников; 0 баллов — низкая оценка возможностей соперников.

3. *Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн)* — «хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27); Показатель Зн в 7 баллов — высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступить. Показатель в 0 баллов — низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. *Показатель зеркальной самооценки спортсмена* (т. е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (*Др*) — «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов — высокая самооценка.

**3. Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов.**

**Вводные замечания.** Для целей и выбора адекватных методов психологической подготовки спортсменов к предстоящему соревнованию тренеру важно знать и учитывать индивидуальные особенности восприятия спортсменами факторов публичности [Введите текст]

соревнований. *Публичность* соревнований выражает массовую психологию зрелища. Толпа спортивных болельщиков-зрителей на стадионе является своеобразным «социальным зеркалом» для спортсменов, которое способствует актуализации у спортсменов предстартовых состояний. Формирование у тренера практического умения диагностировать отношение (установку) спортсмена к условиям и факторам публичности соревнований является важным элементом тренерского искусства «подводки» спортсмена к соревнованию. Ниже предлагается опросный лист и балльная шкала для оценок факторов публичности соревнований спортсменами. Опрос спортсменов проводится непосредственно за 1-2 часа до соревнований либо ретроспективно после соревнований. Результаты обоих вариантов опроса помогают выявить меру субъективной *реакции спортсмена на соревновательный стресс*.

### **Инструкция**

**Первый вариант:** «Вам предлагается участвовать в психологическом опыте с целью изучения установок спортсменов при восприятии различных факторов публичных соревнований. Отвечая на вопросы, выбирайте ответ А или Б и отмечайте свой ответ в протоколе опыта оценкой в баллах от 0 до 5».

**Второй вариант:** «Воспользуйтесь своим спортивным опытом и заполните опросник, в котором в каждой паре утверждений вы можете выбрать либо один вариант (А или Б), либо можете отвечать на оба варианта (А и Б), отмечая свои ответы в баллах от 0 до 5».

*Инструкция для ретроспективной оценки:* «Прежде всего вспомните свои старты и представьте себя на соревнованиях. Затем оцените степень значимости или влияния на вас предложенных в таблице суждений по биполярной шкале (см. ниже). Работайте самостоятельно».

### **Опросник и протокол опыта**

№ п/п	Факторы публичности соревнований	Оценка
1	А. Соревнования проходят в своем городе Б. Соревнования проходят в чужом городе	
2	А. На трибунах много зрителей Б. На трибунах мало зрителей	
3	А. Зрители ведут себя активно и шумно Б. Зрители ведут себя сдержанно	
4	А. Зрители (пресса) ждут от меня результата Б. Зрители (пресса) не ждут от меня результата	
5	А. На старте я хорошо различаю лица Б. На старте я никого не замечаю	
6	А. На трибунах есть друзья, родные и близкие Б. На трибунах нет друзей, родных и близких	
7	А. Судьи внимательны ко мне Б. Судьи не выделяют меня из участников	

[Введите текст]

8	А. Я настраиваюсь на борьбу за место Я Б. настраиваюсь на личный результат	
9	А. Соперники мне хорошо известны Б. Соперники мне плохо известны	
10	А. Тренер внимательно наблюдает за мной Тренер специально не следит за мной Б.	

### Шкала балльной оценки факторов публичных соревнований

Высшая степень позитивного влияния (+)	5 4 3 2 1 0-1-2-3-4-5 Не влияет	Высшая степень негативного влияния(-)
--	------------------------------------	---

#### Анализ и интерпретация результатов опыта.

После заполнения протокола опыта экспериментатор (тренер) может выделить те утверждения в протоколе опыта, которые оцениваются максимально большими баллами (4-5 баллов). Это — *опорные отношения*, или «позитивные установки» к факторам публичности соревнований. Они являются доминирующими в структуре сознательного отношения спортсмена к соревнованию как зрелищу. Максимально оцененные спортсменом факторы публичности его выступления в соревнованиях оказывают на психику испытуемого наиболее сильное влияние, влияют на формирование его предстартовых состояний. Утверждения, оцененные средними по величине баллами (1-2 балла), — это отношения к факторам, которые оказывают меньшее влияние на психику спортсмена. Утверждения, оцененные в 0 баллов, — это отношения к факторам, оказывающим вероятностное *сенсibiliзирующее влияние* на психику спортсменов и часто выпадающим из сферы сознания спортсменов в условиях реальных соревнований.

При использовании данной методики экспериментатору (тренеру) необходимо также обратить внимание на два возможных типа восприятия обстановки соревнований: 1) *персонифицированный* (конкретно-образный) тип восприятия («На старте я хорошо различаю лица вокруг»); и 2) *неперсонифицированный* (обобщенно-мыслительный) тип восприятия («На старте я никого не замечаю»). Первый тип восприятия является показателем распределенного *произвольного внимания* с большим объемом сознательного контроля обстановки соревнований, что типично для спортсменов с сильной нервной системой. Второй тип — показатель узко сфокусированного произвольного внимания с суженным объемом сознательного контроля, что может быть характерным для спортсменов со слабой нервной системой.

При использовании данной методики в работе со студентами им предлагается дать письменную характеристику индивидуальных особенностей своего восприятия и отношения к факторам публичных соревнований. При работе с действующими спортсменами их просят выделить опорные и сенсibiliзирующие установки в структуре их отношения к факторам публичности соревнований.

**Завершение работы.** Занятие может завершиться *групповой дискуссией* по проблеме отношения к соревнованию, что обладает психотренирующим воздействием на психику спортсменов.

[Введите текст]



#### **4. Анализ результатов тестирования психоэмоционального состояния детей, занимающихся борьбой дзюдо во время тренировок и в предсоревновательный период.**

Методический материал был изучен и применен практически.

Тестирование проводилось на базе СДЮСШОР единоборств г. Твери.

Принять участие в тестировании было предложено пяти ученикам-спортсменам отделения дзюдо.

В ходе работы было проведено измерение предсоревновательного состояния спортсменов, изучено отношение спортсменов-дзюдоистов к конкретному соревнованию, изучено влияние зрелищных эффектов на психику соревнующихся юных дзюдоистов.

Анализ результатов тестирования по измерению предсоревновательного состояния дзюдоистов показал, что особо выражен физический и эмоциональный компонент состояния в целостной структуре психического состояния спортсменов. В меньшей степени проявляется мыслительный компонент состояния. С целью оптимизации состояния спортсменов-дзюдоистов с ними была проведена беседа. Использован метод убеждения и внушения. Даны рекомендации по психокоррекции, саморегуляции и оптимизации своего состояния.

В целях диагностики отношения детей, занимающихся борьбой дзюдо, к предстоящему соревнованию была применена шкала ОПС. Анализ тестирования показал следующий результат: все спортсмены-дзюдоисты обладают высокой степенью готовности к соревнованиям, объективно оценивают свои возможности в достижении успеха, уверены в своих силах, имеют огромное желание выступать в данных соревнованиях, поставленную задачу считают реально достижимой; возможности своих соперников все оценивают на достойном уровне, объективно оценивают уровень готовности своего конкурента; большинство спортсменов-дзюдоистов показали высокую субъективную значимость соревнования и большое желание выступать, один ученик показал низкую значимость и отсутствие желания соревноваться; показатель зеркальной самооценки спортсмена, то есть показатель субъективного восприятия спортсменами оценки их возможностей со стороны других людей, у всех опрошиваемых спортсменов показывает о несколько заниженной самооценке своих возможностей в соревновании.

Проанализировав результаты опыта по изучению влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов, были отмечены наиболее значимые и важные для детей, занимающихся борьбой дзюдо, особенности восприятия факторов публичности соревнований. Публичность соревнований выражает массовую психологию зрелища. В ходе обработки полученных данных были выделены те утверждения, которые оказывают на психику спортсмена наиболее сильное влияние, влияющие на формирование его предстартовых состояний. Большинство опрошиваемых выделило следующие наиболее важные для себя факторы: соревнования проходят в своем городе, зрители ведут себя сдержанно, зрителей много и они ждут результат, на трибунах есть родные и близкие, судьи внимательны, соперники хорошо известны, тренер внимателен и ученик чувствует его поддержку. Опрос был завершён групповой беседой по проблеме отношения к соревнованию. Сделаны выводы, определены основные направления по дальнейшей работе, ориентированной на создание благоприятного психоэмоционального состояния детей, занимающихся борьбой дзюдо.