

4517.196.6

K592

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

Для служебного пользования

Экз. № 000043 *

КОЗЛОВА Ольга Борисовна

УДК 796.912.015.8 : 159.9

**МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ-ФИГУРИСТОВ
В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ИХ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ**

13.00.04 — Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки
19.00.01 — Общая психология

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Kozlova

Москва
1988

4517.196.6

K592

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент **Н. А. Худадов.**

Официальные оппоненты:

доктор психологических наук, профессор **В. А. Плахтиенко.**

кандидат педагогических наук **И. А. Коршев.**

Ведущая организация — Московский областной государственный институт физической культуры.

Защита состоится « . . . » 1988 г.
в « . . . » час. на заседании специализированного совета
К.046.04.01 Всесоюзного научно-исследовательского института
физической культуры.

Адрес: Москва, 103064, ул. Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Автореферат разослан « . . . » 1988 г.

Ученый секретарь
специализированного совета,
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник

А. А. Новиков

Институт физической культуры

1/4502

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Соревновательная готовность перед стартом обеспечивает успешность выступлений в спорте высших достижений (Н.Г.Озолин, 1958; 1969; М.В.Дьячков, 1976; А.А.Лалаян, 1956; 1985; Т.Т.Джамгаров, 1979; Ф.Генов, 1971; Н.А.Худадов, 1968; 1986).

Важнейшим компонентом соревновательной готовности является психическая готовность - особое психическое состояние (А.Ц.Пуни, 1984), которое обеспечивает надежность выступления спортсмена на фоне его физической, технической, интеллектуальной (теоретической) и тактической готовности (Л.П.Матвеев, 1977; В.Н.Платонов, 1983).

Состояние психической готовности определяется целым рядом факторов - типологическими особенностями нервной системы, свойствами личности и темперамента, способностями к самоконтролю и саморегуляции, ситуативными психическими состояниями, умением эффективно использовать специальные средства восстановления и др. (К.М.Гуревич, 1970; О.В.Дашкевич, 1973; 1980; Н.М.Пейсахов, 1974; Б.А.Вяткин, 1978; 1981; Л.Д.Гиссен, 1973; 1977; А.В.Алексеев, 1978; Р.М.Загайнов, 1986; Г.Д.Горбунов, 1986; Ю.Я.Киселев, 1972; 1986; Б.Б.Коссов, 1976).

Формирование и коррекция психической тренировочной и соревновательной готовности в практике спорта высших достижений становятся эффективными лишь при активном участии самого спортсмена. В настоящее время спортивная практика остро нуждается в разработке специальных методов психической подготовки к соревнованиям, которые могли бы быть использованы с целью самоуправления спортсменом психической тренировочной и соревновательной готовностью.

Научное обоснование и экспериментальная разработка методов самоуправления психической тренировочной и соревновательной готовности явились предметом нашего исследования.

Цель исследования – изучение влияния методов самоуправления психическим состоянием на формирование психической соревновательной готовности, способствующей успешным выступлениям фигуристов на ответственных соревнованиях.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что систематический самоконтроль за психическим состоянием и его своевременные коррекции будут способствовать надежному выступлению высококвалифицированных фигуристов в ответственных соревнованиях.

Научная новизна работы состоит в том, что впервые:

- выявлены показатели самооценки соревновательной готовности (частота сердечных сокращений в покое перед нагрузкой, интегральная самооценка психического состояния из 7 показателей, уровень ситуативной саморегуляции, самооценка этого уровня, альтернативная оценка ситуативной мотивационной установки на высокие достижения) и экспериментально обоснованы с помощью ранговой корреляции с объективными и надежными показателями педагогической оценки и учетом тренировочных и соревновательных нагрузок, с показателями комплексного контроля к старту;
- разработаны методы оперативного самоуправления психическим состоянием в соревновательных условиях.

Практическая значимость исследования заключается в том, что оперативное формирование психической соревновательной готовности с помощью экспресс-методов самоуправления психическим состоянием (самооценки, самоконтроля и самокоррекции) повышает надежность соревновательной деятельности высококвалифицированных фигуристов. Овладение этими методами вооружает также тренеров фигуристов не-

обходимыми знаниями и умением срочно корректировать психическую соревновательную готовность и оперативно управлять не только собственным психическим состоянием, но и состоянием спортсмена.

Методические рекомендации по формированию психической соревновательной готовности фигуристов высокой квалификации опубликованы автором в 1985 г. по итогам внедрения оперативных методов самоуправления психическим состоянием фигуристов в практику подготовки к стартам в Олимпийском цикле 1980 - 1984 гг. Практическая значимость работы подтверждается 3 актами внедрения.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Самоуправление психической соревновательной готовностью фигуристами высокой квалификации может успешно осуществляться с помощью (педагогических по своей сути) экспресс-методов самооценки и самоконтроля, а также самокоррекции предстартового психического состояния;

2. Самооценка психического состояния перед стартом позволяет прогнозировать успешность соревновательных действий, а также своевременно корректировать неблагоприятные параметры этого состояния;

3. Высококвалифицированных фигуристов отличают специфические особенности произвольного управления вниманием от студентов, не занимающихся спортом, а также представителей других видов спорта. Речь идет об особенностях саморегуляции, которые проявляются при анализе эмпирически сложившихся тенденций в системе естественного отбора фигуристов на разных стадиях спортивного совершенствования.

Структура и содержание диссертации. Работа изложена на 188

страницах машинописного текста, содержит 34 таблицы и 6 рисунков. Она состоит из введения, 5 глав, внедрений, библиографии и приложений. Библиография включает в себя 240 литературных источников, из которых 219 отечественных и 21 зарубежных.

В главе I освещается состояние вопроса по данным научно-методической литературы. В главе 2 раскрываются методы и организация исследования. В главах 3 и 4 излагаются результаты экспериментальных исследований, в главе 5 - обсуждение полученных результатов. Диссертация завершается выводами, внедрениями, библиографией и приложениями.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе работы исходя из поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить надежные показатели соревновательной успешности в спорте высших достижений;

2. Обосновать выбор эмпирических показателей самооценки психической соревновательной готовности фигуристов высокой квалификации;

3. Разработать оперативные методы самоуправления психическим состоянием высококвалифицированных фигуристов.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

1. Традиционные методы исследования (анализ и обобщение литературных данных, предварительный и основной эксперименты, включающие формирующие педагогические воздействия; многолетние педагогические наблюдения; регистрация показателей свойств нервной системы с использованием электронного цифрового нейхронометра; регистрация основных параметров тренировочных и соревно-

вательных нагрузок на основании их учета и педагогической оценки; методы математической статистики обработки материалов исследования с использованием множественной ранговой корреляции и графических изображений взаимосвязи совокупности показателей);

2. Вновь разработанные методы исследования (самооценка, самоконтроль и самокоррекция психического состояния - оперативные методы самоуправления психическим состоянием высококвалифицированных фигуристов).

Исследование проводилось в 5 этапов с 1974 по 1985 гг. На I-ом этапе в соответствии с первой задачей в рамках предварительного эксперимента выявлялись объективные критерии успешности соревновательной деятельности у спортсменов высокой квалификации в разных видах спорта. Изучались и отбирались различные системы оценки успешности спортивных действий в различных видах спорта. Выявлялись наиболее значимые, лимитирующие уровень спортивных достижений параметры, имеющие достоверные взаимосвязи с показателями соревновательной успешности в разных видах спорта. В эксперименте по выявлению объективных показателей соревновательной готовности участвовали 252 спортсмена высокой квалификации - представители основного состава сборных команд и ближайшего резерва в пяти видах спорта (академической гребле, классической борьбе, баскетболе, стендовой стрельбе и фигурном катании на коньках - 85 человек). В результате исследований типологических свойств нервной системы и их сопоставления с показателями специфической для каждого вида спорта оценки соревновательной успешности были выявлены психофизиологические корреляты соревновательного успеха, общие для всех этих видов спортивной деятельности.

На 2-ом этапе исследования для решения второй задачи во

время регулярных обследований фигуристов на протяжении Олимпийского цикла 1976 - 1980 гг. эмпирически подбирались показатели соревновательной готовности. Для выявления этих показателей использовался учет мнений ведущих специалистов (педагогов и психологов), известных тренеров-практиков и ведущих спортсменов, обладающих большим опытом участия в ответственных соревнованиях. Анализировались материалы исследований. Экспериментальным путем были выявлены показатели, удобные для самооценки соревновательной готовности. Предварительно составлялись экспресс-методы самооценки и самоконтроля тренировочной и соревновательной готовности.

На 3-ем этапе исследования проводилось обоснование выбора показателей самооценки тренировочной и соревновательной готовности у высококвалифицированных фигуристов - проводилось сопоставление объективных и субъективных оценок тренировочной и соревновательной готовности (у II фигуристов высокой квалификации), а также исследование взаимосвязей комплексного контроля готовности, включающего педагогическое, психологическое и медико-биологическое тестирование (у 9 фигуристов одиночного катания).

На 4-ом этапе исследования в соответствии с третьей задачей разрабатывались методы самооценки, самоконтроля и самокоррекции тренировочной и соревновательной готовности фигуристов высокой квалификации, а затем на протяжении Олимпийского цикла 1980 - 1984 гг. проводилась апробация этих методов в условиях ответственных соревнований - чемпионатов СССР, международных соревнований, чемпионатов Европы и мира, Олимпийских игр 1984 г. в Сараево. В формирующем эксперименте участвовали 8 высококвалифицированных фигуристов и 1 тренер.

На 5-ом этапе исследования анализировались результаты апробации

бации методов самоуправления соревновательной готовностью фигуристов высокой квалификации, делались заключения, составлялись методические рекомендации, описывались сами методы, проводилось обоснование выбора показателей, исследовалось влияние экспресс-методов самооценки, самоконтроля и самокоррекции на формирование психической соревновательной готовности, оформлялись и публиковались результаты исследований.

Настоящее исследование выполнено в рамках оказания научно-практической помощи фигуристам и тренерам сборной команды СССР по фигурному катанию на коньках при подготовке к ответственным соревнованиям Олимпийского цикла 1980 - 1984 гг.

Спортсмены, участвовавшие в формирующем эксперименте заранее обучались экспресс-методам самотестирования, обработки материалов самонаблюдений, самоконтролю за итоговыми показателями самооценки психического состояния, а также специальным приемам самокоррекции каждого из параметров психического состояния.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Предварительный эксперимент по выявлению критериев соревновательной успешности показал, что она в разных видах спорта связана с проявлениями типологических свойств нервной системы - силы по возбуждению в зрительном анализаторе и способности к произвольному управлению вниманием (табл. I).

У фигуристов высокой квалификации сила зрительного анализатора достоверно взаимосвязана с уровнем мастерства ($r = 0,615$; $B = 0,95$), а показатель произвольного управления вниманием значительно выше, чем у студентов (1000 чел.), не занимающихся спортом ($t = 14,84$; $P < 0,001$), у представителей академической

Таблица I.

Высокочастотные психофизиологические корреляты соревновательной успешности и их различия между фигуристами и студентами, представителями академической гребли и стендовой стрельбы

Психофизиологические показатели	Г р у п п ы																	
	Фигуристы				Студенты				Гребцы				Стрелки					
	М	±	м	σ	М	±	м	σ	М	±	м	σ	М	±	м	σ		
Сила зрительного анализа	1,73	±	0,07	1,62	±	0,05	1,62	0,05	2,02	±	0,03	3,8	0,00	1,73	±	0,07	0,03	0,05
Сила слухового анализа	1,35	±	0,07	1,38	±	0,06	0,42	0,05	1,56	±	0,05	2,4	0,05	1,36	±	0,13	0,50	0,05
Сила внимания	87,20	±	3,33	100,10	±	0,40	3,85	0,00	88,50	±	1,65	0,4	0,05	91,80	±	5,39	0,73	0,05
Разделение внимания	1,48	±	0,03	1,94	±	0,01	14,84	0,00	1,73	±	0,03	8,3	0,00	1,65	±	0,06	2,54	0,05

гребли ($\bar{t} = 8,33$; $P < 0,001$), стендовой стрельбы ($\bar{t} = 2,54$; $P < 0,05$).

Исследование внутривидовых, возрастно-половых и квалификационных различий у фигуристов, которое проводилось по наименее вариативным признакам, показало, что различия по психофизиологическим показателям наблюдаются прежде всего по параметрам произвольного управления вниманием;

- фигуристы основного состава сборной команды СССР отличаются от представителей юношеского состава более высоким уровнем произвольного управления вниманием - распределением его на несколько объектов одновременно ($\bar{t} = 2,84$; $P < 0,01$);

- представители танцев на льду также отличаются от представителей парного катания лучшими способностями к распределению внимания ($\bar{t} = 2,16$; $P < 0,05$).

В результате исследований, проведенных в рамках предварительного эксперимента по выявлению требований спорта высших достижений к наиболее значимым для успеха в любой профессиональной деятельности свойствам нервной системы, обнаружилось, что вне зависимости от специфики спортивной деятельности существуют общие (на уровне высоких достижений) психофизиологические корреляты соревновательной успешности. Это реактивность и сила возбуждательного процесса и особенности произвольного управления вниманием.

Как показали исследования, реактивность зрительного анализатора неосознанно учитывается фигуристами при самооценке ситуативного психического состояния перед стартом в международных соревнованиях, поскольку:

- обнаружена достоверная отрицательная взаимосвязь возраста и квалификации испытуемых с самооценкой психического состоя-

ния, т.е. чем старше фигуристы, тем ниже самооценка ($r = -0,476$; $B = 0,95$);

- обнаружена положительная взаимосвязь между квалификацией и ситуативной реактивностью зрительного анализатора ($r = 0,654$; $B = 0,95$). Ориентируясь на профессионально важные ощущения, связанные с чувствительностью зрительного анализатора за 1 - 2 дня до старта в международных соревнованиях, фигуристы могли неосознанно учитывать их при самооценке таких параметров психического состояния, как самочувствие, настроение, сон, комфорт. Следует отметить, что достоверная взаимосвязь показателя времени реакции (преимущественно) на слабый раздражитель с оценкой успешности в спортивной деятельности обнаружена у высококвалифицированных спортсменов и в других видах спорта - в баскетболе ($P < 0,05$), стендовой стрельбе ($P < 0,05$) - на сильный световой раздражитель, в классической борьбе ($P < 0,01$) - на слабый свет, на слабый звук ($P < 0,001$). У опытных фигуристов показатели времени реакции на слабый световой раздражитель имеют большие значения, чем у дебютантов ответственных соревнований, что соответствует и большему значению коэффициента силы по возбуждению в зрительном анализаторе, а это, по мнению психофизиологов спорта (Н.М.Пейсахов, 1974; Л.Н.Тишина, 1971; О.А.Сиротин, 1972; И.В.Сokolova, 1974), способствует надежному выступлению в соревнованиях.

Фигуристы высокой квалификации по силе возбудительного процесса уступают представителям академической гребли, но превосходят представителей стендовой стрельбы. Кроме того, фигуристы высокой квалификации характеризуются выдающимися способностями к произвольному распределению внимания на несколько объектов одновременно. Поскольку этот феномен связан со снижением возбуди-

мости в корковых проекциях этих объектов, то соответственно удлинится латентный период реакции. Более короткое чем у представителей других видов спорта время реакции выбора (отношение времени простой реакции к времени сложной) свидетельствует о способностях эффективно удерживать в поле зрения несколько сигналов одновременно. Именно эта способность достоверно отличает фигуристов основного состава сборной команды СССР от представителей юношеского состава ($P < 0,05$), а также танцоров на льду от фигуристов парного катания ($P < 0,05$). Способности к большей концентрации внимания у юных фигуристов являются еще одним аргументом в пользу силы по возбуждению как профессионально важного качества, определяющего тенденцию естественного отбора к занятиям фигурным катанием на коньках, поскольку "... способность сосредоточения базируется, вероятно, на концентрации нервных процессов, а концентрация, по мнению большинства авторов, есть функция силы нервной системы" (В.Д.Небылицын, 1976, с. 207).

Ситуативные возможности произвольного управления вниманием, свидетельствующие о профессиональных требованиях спорта высших достижений, вместе с тем, обусловлены в большей степени активной мотивационной установкой. Содержательный смысл "девиза" - ситуативной образной аналогии по сходству с направленностью мотивационной установки на высокие достижения на старте, как показали результаты формирующих воздействий, успешно поддается корректирующим воздействиям. Вместе с тем, оценка уровня произвольного управления вниманием, являясь точным количественным показателем (число разнонаправленных треугольников, нарисованных за 30 с), также свидетельствует о наличии или отсутствии (недостаточности) такой установки. В предварительном эксперименте не удалось получить достоверной взаимосвязи между показателями, по-

лученными при психологическом и психофизиологическом тестировании, поскольку психофизиологический коэффициент распределения-концентрации внимания, являющийся отношением времени простой реакции к времени сложной, свидетельствует о стабильных свойствах нервной системы в то время, как подобранный эмпирически показатель произвольного управления вниманием говорит о ситуативном психическом состоянии, которое мы исследуем. При этом процедура самотестирования и оценки этого показателя занимает не более 1 минуты.

Таким образом, можно считать, что обоснованием выбора показателей самооценки тренировочной и соревновательной готовности служат полученные в результате предварительного эксперимента:

- достоверные коэффициенты корреляции;
- взаимосвязи предтренировочной ЧСС с надежностью тренировочных действий ($r = 0,900$; $B = 0,95$) и предстартовой ЧСС с объемом нагрузки в предстоящих показательных выступлениях ($r = 0,817$; $B = 0,95$), а также связь предстартовой самооценки психического состояния перед показательными выступлениями с интенсивностью предстоящей нагрузки ($r = -0,602$; $B = 0,95$);

- педагогические интерпретации материалов исследования, объясняющие целесообразность и необходимость использования в рамках формирующих воздействий каждого параметра самооценки психического состояния.

В результате предварительного эксперимента для обоснования выбора показателей самооценки психической тренировочной и соревновательной готовности в нее вошли:

- показатель ЧСС перед тренировочной или соревновательной нагрузкой;
- интегральная самооценка психического состояния по 7 па-

раметрам;

- оценка ситуативной саморегуляции (произвольного управления вниманием);

- самооценка ситуативного управления вниманием;

- альтернативная оценка активной установки на высокие достижения (в тренировочных и соревновательных условиях).

Самооценка, включая эти показатели использовалась нами в рамках формирующих воздействий для самотестирования и самоконтроля за самокоррекцией психического состояния высококвалифицированных фигуристов на ответственных соревнованиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ ФОРМИРУЮЩИХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В Олимпийском цикле 1980 - 1984 гг. фигуристы сборной команды СССР регулярно обследовались в рамках программ УКО, ЭКО, ТО и ОСД. В сезоне 1980 - 1981 гг. представители одиночного катания К.Иванова и И.Бобрин были ознакомлены с методами самоуправления психическим состоянием. При этом И.Бобрин и его тренер Ю.Овчинников участвовали в эксперименте по апробации экспресс-методов самооценки, самоконтроля и самокоррекции психического состояния на ответственных соревнованиях в годичном цикле подготовки. Результаты самооценки психического состояния К.Ивановой и И.Бобрин в годичном цикле оказались выше, чем у других фигуристов (табл. 2).

Самооценка и самоконтроль самоуправления психическим состоянием в момент ответственных соревнований проводились И.Бобриним и Ю.Овчинниковым в сезоне 1980 - 1981 гг., что способствовало победе спортсмена на чемпионате Европы и завоеванию III места на чемпионате мира 1981 г. (табл. 3). В результате эксперимента бы-

Таблица 2.

Результаты самооценки психического состояния некоторых ведущих фигуристов-одиночников в сезоне 1980 - 1981 гг. (УКО - май 1980 г., ЭКО - сентябрь 1980 г., ТО - январь 1981 г., ОСД - февраль)

Ф. И. О.	Вид обследования	УСС за 1 мин.	Показатели самооценки психического состояния (баллы)					Итоговая оценка	
			Самостоятельность	Настроение	Сон	Цель	Комплексная роль		
Иванова К.	УКО-I	78	4	4	5	5	4	3	115
	ЭКО	84	5	4	5	5	4	4	128
	ТО	78	4	4	5	5	5	4	125
Фадеев А.	УКО-I	84	5	5	3	3	5	4	103
	ЭКО	72	5	4	4	4	5	5	124
	УКО-II	60	5	4	5	3	4	5	114
Кокора К.	УКО-I	72	4	4	2	5	4,5	4,5	120,5
	УКО-II	66	4	4	5	4	4	5	110
Бобрин И.	ЭКО	72	4	4	5	5	5	4	125
	УКО-II	60	5	5	5	5	3	5	138
	ТО	78	5	5	5	5	5	5	140
	ОСД	84	5	5	5	5	5	5	140

ло обнаружено, что оптимальное психическое состояние тренера помогает спортсмену в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

Таблица 3.

Динамика психического состояния спортсмена (С) и тренера (Т) во время подготовки к чемпионату мира (Уэлслей-Хартворд, США, февраль-март 1981г.)

Дата и время обследования	ЧСС за 10 с.		Самооценка психического состояния		Уровень управления вниманием	
	С	Т	С	Т	С	Т
20.02, утро	12	12	140	126	53	45
21.02, утро	13	13	140	137	53	47
21.02, вечер	13	15	140	135	53	44
22.02, утро	13	12	140	131	53	45
22.02, вечер	11	10	138	137	53	38
24.02, утро	12	11	120	131	54	-
25.02, утро	13	13	140	131	53	47
25.02, вечер	13	11	140	140	50	49
26.02, вечер	13	12	140	140	55	46
27.02, утро	13	12	137	132	55	47
01.03, утро	14	13	140	140	60	51
02.03, утро	13	13	140	140	60	50
02.03, вечер	14	13	140	140	56	51
М	12,8	12,3	138,0	135,4	54,5	46,7
Достоверность различий	В = 0,95		недостоверно		В = 0,95	

Исследование достоверности различий обнаружило различия по показателю ЧСС (у спортсмена она была выше), по уровню управления вниманием (у спортсмена он также был выше). К началу соревнований спортсмен и тренер добились максимального уровня самооценки психического состояния (140 баллов), что означало, что И.Бобрину и Ю.Овчинникову удалось повысить к решающему старту все показатели

самооценки психического состояния до максимального уровня (самочувствие, настроение, сон, цель, общение, комфорт, волевой самоконтроль).

Итоги самотестирования и самоконтроля при использовании самокоррекции психического состояния ЗМС Н.Бестемьяновой и А.Букина на Олимпийских играх в Сараево свидетельствуют об успешном овладении ими комплексным методом самоуправления психическим состоянием в Олимпийском цикле 1980 - 1984 гг. (табл. 4).

Самотестирование заключалось в измерении ЧСС перед тренировочной нагрузкой или перед стартом на соревнованиях за 6 с, оценки 7 показателей психического состояния по 5-бальной системе и расчете интегральной самооценки с применением коэффициентов значимости каждого показателя (от 1 до 7). Расчет заключался в вычислении процентного отношения ситуативной интегральной самооценки к максимально возможной (140 баллов).

Самоконтроль за параметрами психического состояния заключался в наблюдении за направлением динамики показателей (кроме самооценки психического состояния, наблюдалась динамика показателя ситуативной саморегуляции, связанного с произвольным управлением внимания, а также его самооценки и альтернативной оценки мотивационной установки - "девиза"). В конце каждого цикла самоуправления психическим состоянием все показатели самооценки должны были достигать максимально-устойчивых значений. Это служило залогом соревновательной успешности.

Саморегуляция неблагоприятных параметров психического состояния включала целый комплекс приемов, оптимизирующих его: расслабление, тонизацию, мобилизацию, идеомоторное воспроизведение движений, регуляцию ЧСС, дыхания, эмоциональных проявлений и т.п. Кроме того, разучивались специальные ритуалы, связан-

1057/1

Таблица 4.

Результаты самоконтроля соревновательной готовности Н. Бестемьяновой и А. Букина в период подготовки в XIX зимних Олимпийских играх (Москва) и во время выступления на Олимпийских играх

Показатели психического состояния Н. Бестемьяновой		Показатели психического состояния А. Букина	
Дата	ЧСС за I мин. Оценка к а со- стоя- ния (%)	Дата	ЧСС за I мин. Оценка к а со- стоя- ния (%)
20.01	80	20.01	80
24.01	80	24.01	80
25.01	90	25.01	70
26.01	90	26.01	80
27.01	80	27.01	70
29.01	80	29.01	60
30.01	80	30.01	80
03.02	90	03.02	80
04.02	80	04.02	70
05.02	80	05.02	80
О л и м п и й с к и е и г р ы в С а р а е в с			
08.02	70	10.02	60
09.02	110	11.02	60
11.02	101	12.02	60
12.02	90	14.02	90
13.02	90		

БИБЛИОТЕКА
Львовской гос.
института физкультуры

ные с оптимальной настройкой на предстоящую деятельность, которые должны быть максимально индивидуализированы.

Выступления фигуристов на Олимпийских играх в Сараево оказались успешными. Они уступили лишь сильнейшей паре Д.Торвилл и К.Дин.

Результаты исследования методов самоконтроля у фигуристов высокой квалификации в спортивных танцах на льду и в парном катании показали, что однонаправленная динамика всех показателей самооценки (табл. 4) приводит к положительным результатам - удачным тренировочным и соревновательным действиям - в то время, как разнонаправленная динамика или отказ от самотестирования приводят к конфликту, ссоре и в итоге неудачному выступлению (табл. 5).

С целью самокоррекции психического состояния применялись общепринятые приемы саморегуляции (А.В.Алексеев, 1978; А.А.Белкин, 1983; Л.Д.Гиссен, 1973; О.В.Дашкевич, 1973; В.Л.Леви, 1977; 1980; 1983; Х.Линдеман, 1980; А.С.Ромэн, 1976; О.А.Черникова, 1980; А.Т.Филатов, 1982), а также специально разработанные для фигуристов приемы-ритуалы, оптимизирующие психическое состояние спортсменов. Все эти специальные приемы разучивались задолго до ответственных стартов, а навык их использования доводился до автоматизма в тренировочных условиях и опробывался на соревнованиях невысокого ранга. Для формирования или срочной коррекции ситуативной мотивационной установки на высокие достижения успешно применялся прием стимуляции ассоциативно-образного мышления, который способствует организации направленного процесса внимания, рационализирует поведение спортсмена в тренировочной и соревновательной обстановке. Специально направленная стимуляция образного (метафорического) мышления происходит в результа-

Таблица 5.

Результаты самостестирования тренировочной готовности В.Першин (П) и М.Акбарова (А) на сборе по подготовке к чемпионату мира 1983 года

Дата	Показатели психической тренировочной готовности										Примечание
	УС за I млн.		Самостоятельное вни- ческого состояния манием (%)		Управление вни- (Усл.ед.) разления вни- манием (%)		Самостоятельная оценка деви		Оценка деви		
	П	А	П	А	П	А	П	А	П	А	
14.02	90	60	98	89	44	39	50	92	+	-	Обычная тренировка
15.02	90	70	97	90	43	40	47	95	+	+	Конфликт
16.02	Отказ от совместных тренировочных действий										
17.02	95	80	100	94	46	37	41	97	+	+	Обычная тренировка
21.02	100	80	97	97	47	39	44	94	+	+	Отказ партнера от тестирования, уда. на тренировка партнера
21.02	100		97		48		58		+	+	
23.02	85		97		48		62		+	+	
27.02	100	80	96	96	50	43	58	99	+	+	Удачн. совм. тр-ка
28.02	95	90	98,5	97	52	43	63	100	+	+	Удачн. тр-ка партнерши
01.03	100	80	97,5	97	48	43	58	100	+	+	Удачн. совм. тр-ка
02.03	95	50	95	97	53	48	70	100	+	+	
Чемпионат мира в Хельсинки											
04.03	100		98		50		62		+	+	Партнер не тест-ся
08.03	90		96		56		66		+	+	
09.03	100	70	100	97	57	45	54	100	+	+	Удачн. совм. тр-ка

те оперативного использования информации направленного действия, предлагаемой спортсменам в виде индивидуальных письменных сообщений (с учетом индивидуального дефицита информации) в виде литературно-художественной прозы, стихотворений, афоризмов, смелых научных гипотез, отрывков из научных статей и т.п. Становясь содержанием оперативной памяти, информация, включающая определенные мысли и передающая чувства и эмоции, способствует формированию или срочной коррекции активной установки на высокие спортивные достижения, что отражается в содержательном контексте "девиза" - ситуативной аналогии по сходству с устремленностью к победным результатам.

ВЫВОДЫ

1. Фигуристы высокой квалификации отличаются от представителей других видов спорта более высоким уровнем саморегуляции, связанной с произвольным управлением вниманием, которое распределяется на несколько объектов одновременно. По данному показателю высококвалифицированные фигуристы отличаются от иных фигуристов ($t = 2,84; P < 0,001$), а представители спортивных танцев на льду от фигуристов парного катания ($t = 2,16; P < 0,05$).

2. Для эмпирически сформировавшейся в практике фигурного катания на коньках системы естественного отбора спортсменов характерно следующее:

- отбор для занятий фигурным катанием происходит по показателям силы-чувствительности и силы-выносливости возбуждательного процесса зрительного анализатора;

- отбор в юношеский состав сборной команды СССР происходит по способности к произвольной концентрации внимания в то время, как в основной состав отбираются фигуристы, способные к распреде-

лению внимания на несколько объектов одновременно;

- на этапе узкой специализации для занятий определенным видом фигурного катания в спортивные танцы отбираются фигуристы, проявляющие способности к распределению внимания, а в парное катание - фигуристы со способностями к его концентрации.

3. Показателями самооценки психической тренировочной и соревновательной готовности являются:

- ЧСС в покое перед тренировочной или соревновательной нагрузкой;

- интегральная оценка психического состояния по 7 параметрам разной значимости, включающая оценку уровня собственных ощущений: самочувствия, настроения, удовлетворения от сна, ясности представления цели, удовлетворения от общения, комфорта и волевого самоконтроля;

- объективная оценка уровня саморегуляции, связанная с ситуативным управлением вниманием;

- самооценка ситуативного уровня саморегуляции;

- альтернативная оценка ситуативной мотивационной установки на высокие тренировочные и соревновательные достижения, учитывающая содержательный контекст этой установки.

4. Достоверность выбора показателей для самооценки тренировочной и соревновательной психической готовности у фигуристов подтверждается значимыми взаимосвязями этих показателей с объективными параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок:

- показатель ЧСС, включенный в самооценку психической готовности перед тренировочной нагрузкой, достоверно взаимосвязан с надежностью исполнения элементов произвольного катания ($r=0,900$; $B = 0,95$);

- показатель частоты сердечных сокращений перед по-

казательными выступлениями достоверно прогнозирует объем предстоящей нагрузки ($r = 0,817$; $B = 0,95$);

- интегральная самооценка психического состояния перед показательными выступлениями зависит от интенсивности предстоящей нагрузки ($r = -0,602$; $B = 0,95$).

5. Успешность соревновательной деятельности фигуристов высокой квалификации надежно прогнозируется устойчиво-оптимальным уровнем показателей самооценки психического состояния. При этом:

- значение предстартовой ЧСС готовности является индивидуально-оптимальным;
- показатель интегральной самооценки психического состояния достигает максимального значения;
- показатель уровня саморегуляции (произвольного управления вниманием) находится на уровне максимальных значений;
- показатель самооценки произвольной саморегуляции достигает максимального значения;
- содержательный контекст ситуативной мотивационной установки на высокие соревновательные достижения соответствует устремленности к таким достижениям.

6. Формирование тренировочной и соревновательной готовности у высококвалифицированных фигуристов заключается в регулярном использовании ими самотестирования психического состояния, самоконтроле за итоговыми показателями самооценки психической тренировочной и соревновательной готовности и своевременных самокоррекциях любых параметров самооценки психической готовности к тренировочной и соревновательной деятельности.

7. Самокоррекция любого из показателей психического состояния осуществлялась в тренировочных и соревновательных условиях с использованием общеизвестных приемов психической саморегуляции, а

также с помощью специально разработанных для фигуристов высокой квалификации приемов: ритуалов для оперативной оптимизации психического состояния и впервые разработанного приема стимуляции ассоциативно-образного мышления, позволяющего срочно корректировать содержательный контекст ситуативной мотивационной установки.

8. Овладение фигуристами высокой квалификации специально разработанными и экспериментально апробированными в условиях тренировок и ответственных соревнований экспресс-методами, включающими самооценку, самоконтроль и самокоррекцию психического состояния, позволяет успешно формировать тренировочную и соревновательную готовность.

Комплексный метод формирования психической соревновательной готовности, включающий самотестирование, самоконтроль и самокоррекцию психического состояния, дает возможность спортсменам и их тренерам успешно достигать соревновательной готовности к моменту ответственных стартов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх, что является залогом надежного исполнения всех разделов соревновательной программы и способствует высоким соревновательным достижениям.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

1. Сравнительная характеристика типологических особенностей нервной системы юных спортсменов // Материалы Всесоюзной конференции по проблеме "Научные и организационные основы системы подготовки спортивных резервов". - М., 1974. - С. 106-108.
2. Исследование отдельных свойств нервной системы у спортсменов-юношей в академической гребле // Вопросы спортивной психологии: Выпуск III. - М., 1975. - С. 18-23 (в соавторстве с С.С. Грошениковым).
3. Характеристика типологических особенностей нервной системы у

- спортсменов в академической гребле // Вопросы спортивной психогигиены (Выпуск IV, Комплексные исследования личности и состояния спортсменов). - М., 1976. - С. 30-38 (в соавт. с Л.В. Драчевским).
4. Анализ корреляционных взаимосвязей показателей по результатам комплексного обследования спортсменов с применением психологических и психофизиологических методов // Итоговый сборник молодых ученых ВНИИЖК за 1974 г. - М., 1976. - С. 127-128 (в соавт. с М.П. Будовским).
5. Исследование возрастной изменчивости психофизиологических показателей юных баскетболистов // Научно-методические основы подготовки юных баскетболистов. - М., 1976. - С. 53-58.
6. Приемы самоконтроля подготовки фигуристов высокой квалификации к ответственным соревнованиям // Научно-спортивный вестник. - 1984. - № 6. - С. 16-19. - ДСП. (в соавт. с Н.А. Худадовым и Т.А. Тарасовой).
7. Контроль психологической подготовленности // Контроль функциональной и психологической подготовленности фигуристов: Методические рекомендации. - М., 1984. - С. 16-29. - ДСП. (в соавт. с Х.А. Азбакиевой и др.).
8. Формирование психической соревновательной готовности у фигуристов высокой квалификации: Методические рекомендации. - М., 1985. - 18 с. - ДСП.
9. Применение комплексного метода формирования психической соревновательной готовности у фигуристов высокой квалификации // Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции "Проблемы многолетней психологической подготовки высококвалифицированных спортсменов." - М., 1986. - С. 108.
10. Исследование основных показателей тренировочной нагрузки у фигуристов высокой квалификации // Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции "Научные основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов". - М., 1986. - С. 129-130 (в соавт. с М.В. Гришиной).
11. Использование системы восстановительных мероприятий для оптимизации психического состояния фигуристов высокой квалификации // Тезисы научного симпозиума, посвященного 70-и летию Великой Октябрьской Социалистической революции "Проблемы психических состояний в спорте". - Ереван, 1987. - С. 171-172. (в соавт. с Самко Х.А.).

Подп. к печ. 26.02.88г. зам. Л.В.Д., м.п. 100. Тим МЮ СССР