**Лекция 2.Психологическая систематизация видов спорта (**Т. Т. Джамгаров)

Соревновательная деятельность спортсменов является основным объектом исследований в психологии спорта и практического приложения психологических рекомендаций. Эффективность научных поисков в этой области, успешность интерпретации эмпирических данных и действенность практических рекомендаций в существенной мере зависят от степени систематизированности сведений об общих и специфических психологических особенностях соревновательной деятельности в различных видах спорта. Поэтому разработка достаточно универсальной, имеющей корректные основания психологической систематики видов спорта и соревновательных упражнений остается актуальной в научном и прикладном отношениях задачей (А. Пуни, М. Ванек, Б. Крэтти и др.). Только такая систематика может выявить цельную картину общности и различий психологического содержания соревновательной деятельности в различных видах спорта.

Разработка любой классификации или систематики предполагает, во-первых, определение ее целей, во-вторых, уточнение и, если необходимо, ограничение ее объектов, в-третьих, выбор и обоснование того признака (критерия), который будет положен в основу различения и объединения объектов.

Цель приводимой здесь систематики состояла в том, чтобы на основе установления общности и различий в некоторых заданных правилами условиях соревнований, определяющих главные психологические особенности соревновательной деятельности спортсменов (команд) в разных видах спорта, представить их в строго упорядоченной системе, отвечающей принципам и требованиям научной классификации и систематики.

При определении объектов систематики были взяты только те виды спорта, которые характеризуются активной двигательной деятельностью спортсменов с предельным проявлением физических и волевых качеств. Анализу не повергались виды спорта, связанные с управлением средствами передвижения, с модельно-конструкторской деятельностью, с абстрактно-логическим обыгрыванием противника, а также все виды стрельбы и различные многоборья. Все группы соревновательных упражнений были представлены в исходном перечне объектов систематики в максимально укрупненном виде. Так, например, в качестве единых объектов рассматривались все виды легкоатлетических прыжков, все виды ходьбы и бега на средние и длинные дистанции, все виды плавания независимо от дистанции и способа и т. д.

Наиболее сложным и ответственным всегда является выбор признака, по которому сравниваются, а затем и группируются изучаемые объекты. В качестве такого признака в приводимой систематике избрано взаимодействие спортсменов. Основанием для такого выбора явились следующие соображения. А. Н. Леонтьев пишет: «Психология человека имеет дело с деятельностью конкретных индивидов, протекающей или в условиях открытой коллективности —- среди окружающих людей, совместно с ними и во взаимодействии с ними, или с глазу на глаз с окружающим предметным миром». Нетрудно догадаться, что спортивная, особенно соревновательная, деятельность протекает преимущественно именно в условиях «открытой», непосредственной коллективности. Все ее участники и творцы — спортсмены, тренеры, научные работники, спортивные руководители и организаторы, судьи, врачи, массажисты, специалисты, ответственные за материально-техническое и информационное обеспечение тренировочных занятий и соревнований, и другие — вступают между собой в определенное многоплановое взаимодействие. Психологические особенности этого взаимодействия являются одной из важнейших характеристик спортивной деятельности.

Как уже было отмечено, психологию спорта в первую очередь интересует соревновательная деятельность. По своей психологической сущности это не что иное, как сложное, многоаспектное, регламентированное правилами взаимодействие спортсменов и команд. Без этого взаимодействия (соперников или партнеров по команде) акт спортивного противоборства невозможен. Конкретные формы субъектно-объектных отношений или взаимодействий зависят от особенностей спортивной деятельности, определяющих в существенной мере психологическую специфику разных видов спорта, а отсюда и возможность их сравнения, объединения и систематизации. Предлагаемый вариант систематики соревновательных упражнений в качестве признака, как уже указывалось, имеет параметр взаимодействия спортсменов в процессе соревнований, который выступает в двух основных формах: с противником — в форме противоборства (соперничества) и с партнерами — в форме взаимодействия (сотрудничества). Это определяет две плоскости, два аспекта рассмотрения параметров взаимодействия спортсменов.

**Первый аспект.** Противоборство соперников или команд может иметь непосредственный характер или быть опосредствованным. При непосредственном противоборстве в качестве основного признака выступает одновременность их действии (взаимодействии), развертывающихся на одном «спортивном поле», т. е. имеет место пространственно-временное единство взаимодействия противоборствующих сторон.

При опосредствованном противоборстве соперники также, как правило, действуют на одном «спортивном поле», но разновременно, последовательно, поочередно. В принципе единство «спортивного поля» здесь может и не соблюдаться (например, в телевизионных матчах по акробатике, по прыжкам на батуте и др.).

Во всех случаях противоборства — будь то схватка боксеров на ринге или телевизионный матч по акробатике — между соперниками имеется психический контакт. Причем для опосредствованного противоборства он является единственной формой взаимодействия соперников в процессе соревновательной борьбы, так как физического контакта между ними нет.

При непосредственном противоборстве кроме психического контакта взаимодействие соперников проявляется в различных видах физического контакта. Для ряда спортивных игр (футбола, хоккея на льду, регби, гандбола, баскетбола, водного поло, хоккея на траве) и для всех единоборств (бокса, борьбы, фехтования) этот контакт может быть определен как жесткий, так как правилами соревнований предусмотрено применение различных приемов силового воздействия на противника (блокировки, остановок, оттеснения и т. д.), особенно в боксе, где главным оружием являются удары.

Физический контакт проявляется и в играх через сетку (волейболе, теннисе, бадминтоне), но он не носит жесткого характера, так как реализуется через мяч (волан). Поэтому в этих видах спорта контакт определяется просто как физический.

Третий вид физического контакта — условный (во всех видах бега, плавания, гонок на лыжах, бега на коньках, велосипедного спорта, гребли и др.). Условность заключается в том, что хотя спортсмены соревнуются одновременно и рядом (на параллельных дорожках, на одной лыжне, на одном треке и т. д.), каждый из них практически не может физически воздействовать на соперника, мешать ему, задерживать его. Однако борьба за опережение противника приближает противоборство в этих видах спорта по типу контакта к физическому. Это находит свое выражение в пространственно-временном взаимодействии соперников, когда в каждый момент соревнования спортсмен может оценить свое положение относительно соперников, принять тут же необходимые меры для реализации своего тактико-технического, функционального и волевого потенциала в соответствии со складывающейся обстановкой.

**Второй аспект.** В отличие от отношений противоборства, конфликтности, соперничества, характеризующих взаимодействие противников, взаимосодействие партнеров по команде состоит в объединении их усилий для достижения общей цели — спортивной победы. Взаимосодействие, или сотрудничество, в зависимости от вида спорта и предусмотренных правилами условий может протекать в различных формах.

Используя в модифицированном виде понятийный аппарат социальной психологии, относящийся к различным формам организации совместной деятельности людей (в частности, концепцию Л. И. Уманского'), необходимо прежде всего, выделить совместные взаимосвязанные действия партнеров (все виды спортивных игр, парные игры в теннисе, парное фигурное катание на коньках, парные и групповые упражнения в акробатике, командные упражнения в художественной гимнастике и др.). Основные признаки таких действий — их одновременное осуществление на одном поле, возможность партнёров определенным образом согласовывать их и помогать друг другу, объединять и взаимодополнять усилия, как для повышения эффективности действий, так и для противодействия команде противника.

В ряде видов спорта взаимосвязанность действий партнеров приобретает особое качество — синергизм, проявляющийся в строгой синхронизации движений и (в большинстве случаев) в прямом объединении и взаимодополнении усилий. Например, в гребле (кроме одиночек), гонках на тандемах, командной гонке преследования, синхронных прыжках на батуте и др. В этих спортивных упражнениях взаимодействие партнеров реализуется по типу совместных синергических действий.

Взаимодействие партнеров может протекать в форме совместно-последовательных действий, аналогом которых в трудовой деятельности является работа на конвейере. В спорте такое взаимодействие характерно для различных эстафет, совокупный результат в которых определяется степенью эффективности последовательных действий партнеров по команде.

В значительном числе видов спорта соревновательная деятельность носит индивидуальный характер. Спортсмены состязаются в них один на один (бокс, фехтование, одиночный разряд в теннисе, велосипедный спринт и др.), или одновременно с несколькими соперниками (гребля на судах-одиночках, плавание и бег и др.), или выступают поочередно (спортивная гимнастика, тяжелая атлетика, все виды прыжков и метаний, слалом и др.). Однако в большинстве случаев индивидуальные достижения официально или неофициально (как, например, на Олимпийских играх) суммируются в общий спортивный результат команды по данному виду спорта или даже по группе видов спорта. В таких случаях действия спортсменов правильнее определить как совместно-индивидуальные.

В итоге анализа по указанным признакам соревновательных упражнений и видов спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, все их множество удалось свести к 9 группам, различающимся особенностями взаимодействия спортсменов-соперников и партнеров.

При рассмотрении данной систематики необходимо иметь в виду, что в ней представлена наиболее общая, «укрупненная» группировка, вовсе не исключающая дальнейшей детализации, деления на подклассы и т. д. с учетом других признаков, характеризующих психологические особенности деятельности спортсменов в различных видах спорта. Однако и при такой относительно грубой систематизации и, несмотря на существенные различия биодинамических, биоэнергетических и иных характеристик соревновательных упражнений, включенных в каждую отдельную группу, деятельность спортсменов в них в психологическом отношении имеет важные общие черты. Это является в определенной мере подтверждением предположения об особой значимости характера взаимодействия противников и партнеров.

Так, например, для упражнений IX группы, несмотря на их разнообразие, характерно проявление спортсменами преимущественно «монофронтальной» (Ш. Надирашвили) психической активности, направленной на повышение продуктивности собственной деятельности. Поэтому независимо от того, идет ли речь о выступлении гимнаста, прыгуна на лыжах или тяжелоатлета, внутренняя психическая структура их соревновательной деятельности будет включать такие моменты, как максимальная концентрация внимания, специальная настройка непосредственно перед выходом на старт, приемы самоконтроля за ключевыми элементами техники упражнений, умение противостоять сбивающим воздействиям и др.

В циклических видах спорта и соревновательных упражнениях, сущность которых состоит в опережении противников в процессе преодоления различных но протяженности дистанций (ходьба, легкоатлетический бег, гонки на лыжах, бег на коньках, индивидуальная гонка преследования и спринт в велосипедном спорте, плавание, гребля на судах-одиночках), доминирующей также является «монофронтальная» психическая активность спортсменов, направляемая на поддержание необходимой скорости передвижения, на контроль за собственной техникой, на регуляцию физических и волевых усилий в условиях нарастающего утомления и т. д.

Однако обстановка непосредственной борьбы, связанная с тем, что спортсмены соревнуются на одной или параллельных дорожках, на одной лыжне или треке, является мощным мобилизующим фактором и в то же время требует постоянного контроля за действиями противников, за изменениями соревновательной ситуации и соответствующим изменением своих действий. Таким образом, в этих видах соревновательной деятельности имеются элементы «бифронтальной» психической активности спортсменов.

Упражнения ациклические (парное фигурное катание, командные упражнения в художественной гимнастике) со многих точек зрения мало чем отличаются от соответствующих упражнений в их одиночном варианте. Однако при парном катании и при выполнении гимнастами групповых упражнений проявляется качество, определяемое непосредственной взаимосвязанностью действий партнеров. Психическая активность спортсменов приобретает в еще большей мере «бифронтальный» характер, так как они должны не только программировать и регулировать свои действия, но теснейшим образом согласовывать их во времени, в пространстве, по амплитуде, усилиям, выразительности и другим параметрам с действиями партнеров. Это определяет требования к структуре психических качеств спортсменов и соответственно к методам и приемам их формирования и совершенствования.

Наиболее отчетливо «бифронтальная» психическая активность проявляется в единоборствах, где спортсмены стремятся те только повысить эффективность своих действий, но одновременно блокировать, снижать результативность действий фотивника. Разумеется, это не единственный элемент психологической характеристики спортивных единоборств, протекающих в условиях непосредственного жесткого физического контакта между противниками. Вместе с тем планирование своих действий и предвосхищение действий противника, быстрые целесообразные ответные действия, объективная необходимость действовать агрессивно (в спортивном смысле) и локализовать агрессивность соперника и т. д. отражают общие закономерности «бифронтальной» активности соревновательной деятельности спортсменов-единоборцев.

В командных спортивных играх активность спортсменов приобретает еще более многообразный характер и включает: программирование, контроль и регуляцию собственных индивидуальных действий; реализацию группового взаимодействия в команде; блокирование, затруднение действий игроков и команды противника в целом. Эти моменты, а также возрастающее значение социально-психологических детерминант определяют специфические особенности психологического содержания и структуры соревновательной деятельности спортсменов в командных играх.

Предложенный вариант систематики спортивных упражнений и видов спорта не претендует на исчерпывающее и окончательное решение проблемы их классификации. Однако и в этом виде систематика может рассматриваться в качестве «базовой» и быть практически полезной при определении общей стратегии и конкретных направлений дальнейших исследований

**Психология спорта (ПС)** - отрасль психологической науки, изучающей особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности.

Психология спорта имеет своим предметом экстремальную деятельность человека, которая характерна для [спорта](http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) высших достижений. Этот спорт - типичный пример экстремальной деятельности, которая требует от исполнителя околопредельного психофизиологического напряжения.

Экстремальность ситуации обусловлена объективными факторами:

большие физические и психические нагрузки,

* ограничения, свойственные тренировочному режиму,
* опасные ситуации, типичные не для всех видов спорта,
* жесткие условия отбора в команду,
* напряжение предсоревновательной подготовки.
* высокая конкуренция, характерная для любого вида современного спорта,
* социальные последствия побед и поражений.

Современный спорт в полном смысле слова является моделью общества, и многие закономерности его существования раскрывают механизмы функционирования общества, а знание некоторых его механизмов способствует совершенствованию системы подготовки спортсменов.

**Цели и задачи психологии спорта[**[**править**](http://sportwiki.to/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0&action=edit&section=2)**]**

Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, долговременный и творческий процесс их подготовки с привлечением различных специалистов, все-нарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают определенные цели ПС и задачи, которые могут решаться в ее рамках.

Основная цель психологии спорта - изучение психологических закономерностей специфической деятельности спортсменов и команд и разработка психологически обоснованных методов спортивной тренировки.

Для достижения этой целей решаются **следующие задачи**.

* Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсмена. Эта задача решается такими действиями психологов: а) психологический анализ соревнований и выявление характера влияния соревнований на спортсменов; б) определение требований, предъявляемых соревнованиями к психике спортсмена; в) определение совокупности моральных, волевых и других психических качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях; г) психологический анализ условий тренировочной деятельности и спортивного быта.
* Разработка психологических условий для повышения эффективности спортивной тренировки. Психология спорта раскрывает внутреннюю структуру спортивного мастерства, механизмы и закономерности развития и совершенствования отдельных его компонентов, пути формирования специальных знаний, умений и навыков, а также условий, которые обеспечивают успешность действий спортсменов. Сопутствующие задачи: а) психологически обосновать существующие методы и средства спортивной тренировки и искать новые; б) определить пути максимального использования возможностей организма спортсмена путем развития психических функций, а также создания специальных методов тренировки; в) разработать методы психологического описания отдельных видов спорта (психограмм), а также психодиагностики спортивных способностей, социальной структуры и психологического климата команды; г) подготовить научно обоснованные методы моделирования соревновательной обстановки в условиях тренировок, выявляя психологические факторы, сближающие условия тренировок с условиями соревнований.
* Разработка психологических основ для подготовки спортсменов к соревнованиям. Для успешного выступления на соревнованиях недостаточно высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности. В спорте высших достижений все большее значение приобретает психологическая подготовленность. В предсоревновательной подготовке важную роль начинают играть различные психические процессы и состояния, возрастает значение психологических факторов.

Разработка методов предсоревновательной подготовки спортсменов - одна из главных функций психологии спорта. Реализовать ее - значит: а) изучить закономерности функционирования психики в условиях соревнований и разработать методы для повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности; б) исследовать психические состояния, развивающиеся в предсоревновательных и соревновательных условиях, чтобы разработать методы купирования неблагоприятных психических состояний; в) развивать психопрофилактику, формируя приемы, способы и пути психологической подготовки спортсменов для повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

* Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности. Под гуманизацией понимается расширение содержания спортивной деятельности, профилактика травматизма и переутомления, предупреждение профессиональных заболеваний и деформации личности спортсмена.

Для решения этих задач требуется: а) охарактеризовать психологические закономерности, необходимые для формирования и сохранения динамического равновесия в системе «субъект спортивной деятельности - спортивная среда»; б) своевременно обнаружить психологические проблемы отбора и спортивной ориентации; в) изучить индивидуальные свойства личности и ее психические состояния (как фактор успешности и безопасности спортивной деятельности); г) установить закономерности динамики психических состояний спортсменов в различных условиях спортивной деятельности; д) определить структуру мотивов спортивной деятельности, закономерностей формирования и перестройки ее в процессе спортивного совершенствования.

* Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе. ПС изучает особенности жизни и деятельности спортивных коллективов. Для решения этого необходимо: а) изучить истоки и механизмы формирования внутригрупповых феноменов (чувств, установок, традиций и т.д.); б) разработать методы управления ими с целью создания благоприятного психологического климата в спортивных командах; в) проследить закономерности межличностного общения в спортивных командах и разработать критерии психологической совместимости спортсменов; г) выявить социально-психологические мотивы поведения и деятельности спортсменов; д) определить роль личности тренера и влияния его стиля руководства на успехи команды и психологический климат в ней; е) разработать методы для укрепления авторитета тренера или капитана команды.

**Экстремальность как условие спортивной деятельности[**[**править**](http://sportwiki.to/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0&action=edit&section=3)**]**

Спортивная деятельность высокого уровня является экстремальной, поскольку на определенных ее этапах становится индивидуально невыполнимой в связи с околопредельным напряжением психофизических сил спортсмена. Такое напряжение может достигать индивидуального «предела», за которым наступает отказ от выполнения деятельности или срыв. У каждого индивида есть «коридор» психофизиологического напряжения, в рамках которого он может выдержать негативные последствия напряжения.

С позиций теории и методики спортивной тренировки экстремальными являются виды, связанные с реальной опасностью: автоспорт, альпинизм, парашютный спорт, дайвинг и т.д. С позиций ПС все виды спорта высших достижений можно назвать условно экстремальной или пара-экстремальной деятельностью. Главный признак такой деятельности, помимо околопредельного напряжения - риск (например, риск пропустить решающий укол в фехтовании). Экстремальные ситуации характерны для всех видов спорта.

В.Д. Небылицыным (1976) были систематизированы внешние факторы («стрессоры»), рассматриваемые им как первичные источники напряжения и перенапряжения, а также внутренние личные факторы, опосредующие влияние первых и определяющие особенности психологического отражения и оценки ситуации. Однако оценка (ощущение) того предела, при котором эти элементы при их сдвигах в крайние значения становятся «предельными», является сугубо индивидуальной величиной.

В спорте экстремальность ситуации обусловлена объективными факторами (большие физические и психические нагрузки, ограничения, свойственные тренировочному режиму, опасные ситуации, типичные, правда, не для всех видов спорта, жесткие условия отбора в команду и предсоревновательной подготовки, высокая конкуренция, характерная для любого вида современного спорта). Среди наиболее типичных факторов экстремальности ситуаций современного спорта можно назвать:

1) индивидуальные реакции на несоответствие между выполняемой работой и эффектом в виде спортивного результата,

2) степень напряжения деятельности, по-разному оцениваемая спортсменами с различными индивидуальными особенностями,

3) индивидуальная динамика состояния тренированности и особенно спортивной формы, которая провоцирует и различные оценки такого состояния со стороны спортсмена.

4) индивидуальная переносимость максимальных нагрузок.

5) особенности реакций на отдельные компоненты физиологического или психического стресса,

6) отношение к рискованным, травмоопасным ситуациям,

7) мнительность при оценке собственных возможностей и возможностей соперников (в том числе и отношение к «неудобным» соперникам),

8) специфика формирования установок на выполнение экстремальных действий.

9) специфика отношений к постоянным психоэмоциональным нагрузкам тренировочной деятельности,

10) специфика мотивационно-потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сферы субъекта деятельности.

Практика показывает, что далеко не во всех случаях даже специально тренированный человек сохраняет способности к трезвой оценке ситуаций, возникающих в стрессовых условиях деятельности. Более того - чрезмерное воздействие стресса, превышающее по длительности и силе воздействия индивидуальные адаптационные способности человека, получившее название дистресс (Г. Селье, 1977), может зачастую приводить к необратимым последствиям.

Экстремальная деятельность провоцирует стойкий дистресс, т. е. неблагоприятное психическое состояние. Основной особенностью этого явления является тенденция не только не исчезать со временем, но и становиться более выраженным, а также проявляться внезапно на фоне общего благополучия. Дистресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Это в большей степени продукт мотивов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления, стратегии поведения, их адекватному выбору.

Высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов, всенарастающий накал спортивной борьбы и экстремальность ее условий порождают новые задачи, которые могут решаться в рамках психологии спорта.

**Психология спорта в системе спортивной подготовки[**[**править**](http://sportwiki.to/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0&action=edit&section=4)**]**

Современная спортивная тренировка неотделима от соревнования, особенно на уровне спорта высших достижений. Больше того, значительные по объему и интенсивности нагрузки, напряжение психических и физических функций приводят к тому, что спортсмен оказывается в экстремальных условиях уже во время предсоревновательной подготовки. Особенно это характерно для спортивных игр и единоборств, в которых многие тренировки представляют собой игру или поединок, мало отличающиеся от соревновательных. Поэтому при анализе содержания подготовки представителей спортивных игр и единоборств учитывают не только физиологическую стоимость отдельных упражнений, но и ту степень психической нагрузки стрессового характера, которую испытывают спортсмены в процессе подготовки к турниру. Помимо этого, физиологический компонент стресса определяют значительные по объему и интенсивности физические нагрузки, а также неизбежные тренировки на фоне недовосстановления.

Психический компонент стресса определяется длительностью подготовки к турниру, его значимостью, условиями жесткой конкуренции в команде, напряжением контрольных матчей в игровых видах спорта и спаррингов в единоборствах. Стрессорами в одинаковой степени могут быть как условия деятельности, так и предстартовая ситуация, когда формируется установка на предстоящую деятельность, и спортсмен осознает величину психических барьеров, которые необходимо преодолеть в предстоящем соревновании. Особенно часто стресс имеет место в тренировочном процессе в единоборствах, когда он мало отличается по степени выраженности от соревновательного стресса. В игровых видах такие ситуации встречаются реже, в основном, когда решается вопрос попадания спортсмена в команду.

Традиционная система подготовки высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям во многом исчерпывает свои возможности, базирующиеся на общих закономерностях адаптации организма к нагрузкам. Все более очевидно, что только при тренировочной нагрузке, адекватной психотипу спортсмена, повышается реактивность центральной нервной системы и совершенствуются механизмы обеспечения спортивной деятельности в экстремальных условиях.

Психология спорта изучает механизмы поведения, с помощью которых в реальных условиях конкурентной борьбы реализуется психическая дееспособность спортсмена. Спорт специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса, невозможна полноценная [адаптация](http://sportwiki.to/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена.

Психология спорта исследует структуру и динамику адаптационных процессов, которые происходят при приобретении спортсменом состояния тренированности. Для этого спортсмен должен обладать свойством адаптивности, т.е. индивидуальными возможностями приспособления к изменяющимся условиям, которые формируются мотивами, целью, задачами и ситуациями спортивной деятельности. Гибкая адаптивность дает спортсмену возможность быстро и бесконфликтно приспосабливать собственное поведение в данный конкретный момент времени.

Знание особенностей адаптации к условиям спортивной деятельности позволяет осуществлять гибкую регламентацию тренировочного процесса с помощью эффективных индивидуализированных управляющих воздействий, направленных на рациональное построение тренировки. Естественно, что адаптация определяется не только генетически обусловленными нейродинамическими и психодинамическими свойствами, но и степенью проявлений волевых усилий участников экстремальной спортивной деятельности. Таким образом, можно говорить о способности к своевременной адаптации к экстремальным условиям спортивной деятельности. Когда речь идет об отношении между целью спортивной деятельности и ее результатом, здесь выступают адаптивная и неадаптивная формы активности спортсмена. Процесс спортивной деятельности характеризуется как неадаптивная активность, когда цель и результат активности не совпадают, когда спортсмен вынужден выходить за пределы требований конкретной ситуации. Адаптивная активность сопровождает, прежде всего, тренировочную деятельность, она прекращается, когда результат действий соответствует поставленной цели.

Специфика актуального состояния спортсменов в условиях тренировок и соревнований определяется двумя факторами: уровнем активизации и особенностями позитивных или негативных эмоций. Степень активизации зависит от мобилизации энергетических ресурсов, что проявляется в физиологических параметрах, а эмоциональные реакции во многом обусловлены оценкой спортсменом положительного или отрицательного влияния своего состояния на соревновательный результат. В этом случае можно говорить и о наличии того психофизиологического состояния, которое адекватно возникает в экстремальных условиях и направлено на уменьшение эмоционального напряжения. Такое состояние может способствовать более эффективной деятельности, что особенно часто имеет место в трудных условиях соревнований.

Состояние готовности к экстремальной деятельности связано не только с необходимыми изменениями функциональных систем организма, но и с соответствующей интенсивностью динамических физиологических и психических процессов. Подготовка к деятельности может осуществляться при небольшой затрате энергии или, напротив, при большой затрате сил, в состоянии сильного возбуждения. Эти различия в интенсивности могут оцениваться с чисто субъективной точки зрения - тогда говорят о степени поглощенности подготовкой к деятельности, или с объективной точки зрения - тогда необходимо определить уровень нервного и соматического функционирования, лежащего в основе состояния готовности.

**Глоссарий[**[**править**](http://sportwiki.to/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0&action=edit&section=5)**]**

**Адаптации** (в психологическом значении этого термина) - это элементарные формы изменений психических функций при переработке информации, поступающей из внешней среды.

**Адаптивность** - индивидуальные возможности приспособления к изменяющимся условиям, которые формируются мотивами, целью, задачами и ситуациями деятельности; при этом меняется возможность наиболее быстро и бесконфликтно приспосабливать собственное поведение в данный конкретный момент времени.

**Группа** - некоторая совокупность людей, рассматриваемых с точки зрения некой общности, например, социальной, производственной, экономической, бытовой, профессиональной, возрастной и т.п. Под малой социальной группой принято понимать малочисленную по составу социальную систему, члены которой ~ на основе общих и характерных для данной группы целей и особенностей деятельности ~ находятся в устойчивом и непосредственном взаимодействии.

**Конфликт** - противоречие между людьми, которое характеризуется противоборством.

**Одаренность** - оптимальное сочетание качеств личности и способностей, которые определяют возможность успешного выполнения определенной деятельности.

**Психологическая подготовка спортсмена** - организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической.

**Психическое состояние** - регулятивная функция адаптации человека к окружающей ситуации и среде, единица целостной психики. В этой системе функции состояний заключаются в специфическом влиянии на формирование психических свойств и протекание психических процессов, а также во влиянии на организацию психологической структуры личности в целом. Благодаря регуляторной функции психических состояний достигается адаптационный эффект, то есть приведение психологических особенностей субъекта в соответствие с требованиями различных видов деятельности.

**Психология спорта** - отрасль психологической науки, изучающей особенности личности, действующей в специфических условиях спортивной деятельности. Основная цель психологии спорта ~~ изучение психологических закономерностей специфической деятельности спортсменов и команд и разработка психологически обоснованных методов спортивной тренировки.

**Функциональные состояния**:

* эмоциональное возбуждение (состояние, характеризующееся активацией различных функций организма, повышением готовности к различным действиям в ответ на эмоциогенные факторы);
* эмоциональное напряжение (состояние, характеризующееся активацией различных функций организма в связи с конкретными волевыми актами, с выполнением активной целенаправленной деятельности или подготовкой к ней, а также с ожиданием какой-либо опасности);
* стресс, или повышенная напряженность (состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости различных психических функций, координации движений и работоспособности).

Экстремальная деятельность вид деятельности, которая в определенный момент времени является для конкретного человека индивидуально невыполнимой в связи с околопредельным напряжением психофизических сил.

**Библиография[**[**править**](http://sportwiki.to/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0&action=edit&section=6)**]**

Айзенк Г. Ю. (1999). Структура личности (пер. с англ.). СПб.: Ювента; М.: КСП+. {Психологический анализ структуры личности современного человека.]

Блеер А.Н. (2006). Экстремальная деятельность. Основы психофизиологии экстремальной деятельности: Курс лекций. М. [Обобщающая работа по проблеме экстремальной деятельности спортсменов.]

Вяткин Б. А. (2000). Лекции по психологии интегральной индивидуальности человека. Перм. гос. пед. ун-т, Пермь. [Обзор проблемы индивидуальных различий в спорте.]

 Гиссен Л.Д. (1990). Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. М.: Физкультура и спорт. [Книга о происхождении стресса в спорте и о средствах воздействия на него.]

Джамгаров Т. Т., Пуни А. Ц. (1979). Психология физического воспитания и спорта. М. [Характеристика основных проблем и задач психологии спорта.]

Найдиффер P.M. (1979). Психология соревнующегося спортсмена. М.: Физкультура и спорт. [Практическое руководство по психологической подготовке спортсмена.]

Попов А.Л. (2000). Спортивная психология: Уч. пособие для спортивных вузов. 3-е изд. Московский психолого-социальный институт: Флинта. [Учебное пособие по психологии спорта.]

Психология спорта высших достижений. Учеб. пособие для ин-тов физ. культ, (под ред. А. В. Родионова). (1979). М.: Физкультура и спорт. [Учебное пособие по психологии спорта высших достижений.]

Родионов В. А. (2009). Спортивная психология в Европе//Спортивный психолог. № 3. С. 5~9. [Подробное изложение материалов по истории психологии спорта.]

Теплов Б. М. (1961). Проблемы индивидуальных различий. М.: Академия пед. наук. [Фундаментальный труд по проблеме одаренности и способностей.]

Anshell M.N. (1994). Sport psychology: From theory to practice (2nd ed.). Scottsdale, AZ:

Gorsuch Scarisbrick. [Характеристика теоретических и прикладных аспектов психологии спорта.]

Clauss G. (1981). Woerterbuch der Psychologie. VEB Bibliographisches Institut, Leipzig. [Словарь психологических терминов.]

Cox R.H. (1998). Sport psycholo-gy: Concepts and application (4th ed.). Dubuque, I A: Wm С Brown. [Характеристика понятийного аппарата и проблем психологии спорта.] Cratty B.J. (1973). Psychology in contemporaryy sport. Englewood Cliffs, New Jersey: Pren-tice-Hall. [Изложены практические вопросы ПС, в том числе управления стрессом в спорте.]

Kunath Р. (1991). Taetigkeitsorientierte Sportpsy-chologie. Verlag Harri Deutsch. [Рассматриваются вопросы психологии спортивной деятельности.]

Lidor R., Bar-Eli M. (Eds.). (1999). Sport psychology: Linking theory and practice. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. [Сборник статей по психологии спорта.]

Ostrow А. С. (Ed.). (1996). Directory of psychological tests in the sport and exercise sciences. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. [Характеристика тестов, используемых в психологии спорта.]

Tenenbaum Gershon, Morris Tony. (2000). Sport and Exercise Psychology. ICSSPE. Vade Me-cum. Directory of sport science. 2nd Edition. P. 159~178. [Краткая обзорная информация о психологии спорта.]

Unesthal L.-E. (1981). Inner Mental Training. Orebro, Sweden: Veje Publishing. [Ценное практическое пособие по применению одного из методов психологической подготовки - ментального тренинга.]