

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА
(ГЦОЛИФК) »

Международный научно-практический конгресс
«НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
27–29 мая 2014 года

Том 2

МАТЕРИАЛЫ
X Международной научно-практической конференции
психологов физической культуры и спорта
«РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ»

Москва 2014

Национальные программы формирования здорового образа жизни, междунар. науч.-практ. конгр. (2014 ; Москва). Международный научно-практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни», 27–29 мая 2014 г. – В 4 т. –Т. 2. X Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» : материалы / под общ. ред. В. Ф. Сопова ; М-во спорта Рос. Федерации, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2014. – 371 с.

В сборнике представлены материалы X Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (27–29 мая 2014 г.), которая проводилась в рамках Международного Конгресса «Национальные программы формирования здорового образа жизни» (26–29 мая 2014 г.).

В сборнике рассматриваются теоретико-методические и практические вопросы психологического обеспечения спортивной деятельности и физической культуры.

Освещены проблемы психологии личности спортсмена и тренера, психических состояний спортсмена и их регуляции, рассмотрены психологические проблемы спортивных команд. Представлены данные о современных психотехнологиях в диагностике, контроле состояний и воздействии с целью коррекции психических качеств спортсмена.

Затронуты вопросы построения модельных характеристик с целью отбора в спортивной деятельности.

Материалы предназначены для специалистов-практиков, научных работников, тренеров, преподавателей, соискателей, аспирантов, магистрантов, могут быть интересны для студентов различных вузов, специализирующихся в области психологии, физической культуры и спорта и др. смежных областей.

Материалы печатаются в редакции авторов.

ISBN 978-5-905760-24-2

© Научно-организационное управление
ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014

эмоциональной разрядки как форме своего рода очищения. Ведущая же роль занятий рукопашным боем в контроле агрессивных тенденций.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ФИГУРИСТОВ
ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ПАР НА ЛЬДУ
К ЗИМНЕЙ ОЛИМПИАДЕ 2014 г.**

Рудовский А.А., к.м.н., врач-психотерапевт
ЦСМ ФМБА России, г. Москва
psyrgufk@mail.ru

Восстановить утраченные позиции, принадлежавшие раньше российской школе в преддверии домашней Олимпиады стало делом чести для российской сборной по фигурному катанию. С приходом Александра Горшкова в качестве главного тренера произошло масштабное реформирование в фигурном катании России. Была утверждена новая структура команды. Назначены старшие тренеры по всем четырём видам фигурного катания. Статус старших тренеров получили специалисты, работающие с фигуристами основного состава.

Это позволило обеспечить все ведущие группы полноценной тренерской бригадой — помощником (или даже двумя), тренером по общефизической подготовке, хореографом, акробатом (на определённом этапе подготовки), врачом, массажистом, психологом.

Именно личностный, психологический фактор оказывается решающим в судьбе спортсмена. В книге воспоминаний Елена Чайковская пишет: «То, что спортсмены уходят со спортивной арены фигурного катания совсем молодыми, обусловлено огромными психологическими перегрузками, которые неизменно сопровождают их во время состязаний» (Е.А.Чайковская, 1972).

Кроме того, «...нередко срывы происходят из-за снижения мобилизованности, собранности при выполнении спортсменом тех элементов, которые он считает легкими» (А. Н. Мишин, 1985).

Психофизиологическая группа обеспечения УТП была прикреплена для работы со спортсменами танцевальных пар на льду, и была развернута на базе ледового дворца «Медведково».

Для оценки психофизиологического состояния нами использовались психологические и психофизиологические пробы. В частности, стандартизованный многофакторный метод исследования (СМИЛ), индивидуально-типологический опросник (ИТО), метод портретных выборов Сонди, шкалы личностной и ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина, тест неоконченных предложений, тесты интеллекта и другие. Оценивались также сенсомоторные реакции, скоростная и силовая выносливость, координация, функции дыхания, частота сердечных

сокращений, тонус периферических сосудов, биоэлектрическая активность головного мозга (на реабилитационно-диагностических психофизиологических комплексах «Эгоскоп» и «Реакор»), функция поддержания равновесия (на приборе «Стабилограф»). По результатам исследований были подготовлены отчеты и рекомендации, составлены планы по оптимизации психофизиологического состояния спортсменов.

Общими чертами для фигуристов танцевальных пар оказались повышенная сосредоточенность на своем самочувствии, вегетативная и эмоциональная неустойчивость и склонность к конверсионным расстройствам, что сближает их с представителями артистической среды – цирковой и балетных танцоров.

Была выявлена повышенная тревожность, мнительность, чувствительность к средовым воздействиям, выраженная чуткость к опасности. Превалировали мотивация избегания неуспеха, сензитивность, конформность, зависимость от мнения большинства. Отмечались также чувство ответственности, совестливость, обязательность, скромность, повышенная тревожность в отношении жизненных проблем, чувство сострадания и сопереживания, зависимость от значимой и сильной личности. У многих заметна склонность к повторным (уточняющим) действиям, избыточная самокритичность, иногда - заниженная самооценка, одновременно с завышенным идеальным "Я", несколько сниженный порог толерантности к стрессу. Защитным механизмом у большинства спортсменов являлось ограничительное поведение и ритуальные действия, уход в семейные задачи (семьи, команды).

Оказалось, что проблемы психологического и психофизиологического характера в той или иной степени имеют все спортсмены обследованной группы. Общей проблемой, в частности, явилась недостаточная психологическая готовность к ответственным соревнованиям. Проявлялось это как повышенная тревожность, эмоциональная неустойчивость, страх падения и боязнь не выполнить сложный элемент, нарушения сна, психическая заторможенность и «перегорание».

Работа психофизиологической группы получила позитивную оценку со стороны спортсменов и тренеров. Практически все спортсмены в осенне-зимнем сезоне 201 –2014 г. сумели повысить свои спортивные результаты. Их выступления на Зимней Олимпиаде 2014 г. в Сочи говорят сами за себя. Тем не менее, совершенно очевидно, что процесс формирования психофизиологической надежности, устойчивости спортсмена требует дальнейшей и кропотливой работы.