

Психологические проблемы российского спорта (навстречу XXXI Летним Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро)

А.В. Морозов Институт управления образованием Российской академии образования, Москва, Россия

Поступила 15 октября 2015/ Принята к публикации: 30 октября 2015

Psychological issues of the Russian sport (towards the 31st Summer Olympic games in Rio de Janeiro, Brazil)

Alexander V. Morozov Institute of Education Management, Russian Academy of Education, Moscow, Russia

Received: October 15, 2015 / Accepted for publication: October 30, 2015

В статье рассматриваются психологические проблемы российского спорта, в целом: как внутренние, так и внешние, как объективные, так и субъективные. Анализируются мнения наиболее авторитетных специалистов в области спорта. Речь идет о роли и значении психологии в современном спорте и, в первую очередь, в процессе подготовки спортсменов высшей квалификации к наиболее ответственным соревнованиям, каковыми являются Олимпийские Игры, а также о том, чем принципиально отличается психологическая подготовка российских спортсменов от системы психологической подготовки их зарубежных коллег. Приводится сравнительный анализ результатов выступлений сборных России на летних Олимпийских и Паралимпийских Играх за последние 20 лет: в 1996, 2000, 2004, 2008 и 2012 гг. Дается оценка выступлений сильнейших команд нашей Планеты на последних Летних Олимпиадах. Строятся вероятностные прогнозы их выступления на Летней Олимпиаде в Бразилии с учетом разгоревшегося допингового скандала во Всероссийской федерации легкой атлетики, связанного с обвинениями российских легкоатлетов в массовом применении допинга и последовавшими за этим мерами: громкими отставками ряда спортивных чиновников и тренеров, принятием МОК решения о дисквалификации двух российских спортсменов-легкоатлетов и лишении их медалей Лондонской Олимпиады-2012, приостановлением членства ВФЛА в IAAF. Все это поставило под вопрос возможность участия сборной России по легкой атлетике в ближайших Олимпийских играх. В статье обозначены актуальные проблемные вопросы, неотложное решение которых в свете подготовки к XXXI Летним Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро 2016 года может и должно способствовать кардинальному изменению психологической, духовной, моральной атмосферы не только каждого, отдельно взятого спортсмена, но и всего отечественного спорта, в целом.

Ключевые слова: психологическая подготовка, командный дух, психическая напряженность, психологический настрой, психический статус, психотип спортсмена, психологическая разгрузка.

The paper deals with the psychological issues of the Russian sport in general (including internal and external, objective and subjective ones). The attitudes of the most authoritative sports experts are analyzed. Various media discuss the performance of Russians in the Olympics of the third Millennium, the role and importance of psychology in modern sport and also in preparation of elite sport athletes for such important tournaments as the Olympic Games. The paper discusses fundamental differences of psychological preparation of the Russian and foreign athletes, comparative analysis of national team performances of Russia in the summer Olympics and Paralympic Games over the past 20 years, i.e. in 1996, 2000, 2004, 2008 and 2012. The paper analyses the strongest team performances on the global level in the latest Summer Olympic games and the probabilistic prediction of the performance results in the Summer Olympics in Brazil in reference with November doping scandal in the Russian Athletics Federation associated with charges of the Russian athletes in the mass doping followed by a loud dismissal of a number of sports officials and coaches, with two Russian athletes to be disqualified and stripped of their medals of London Olympics-2012, and also a RAF member in the IAAF to be suspended, which puts into question the possibility of Russian national athletics team participating in the next Olympics. The paper outlines current problematic issues the solution of which is urgent for the 21st Summer Olympics 2016 in Rio de Janeiro, Brazil, and should contribute to a fundamental change in the psychological, spiritual, moral atmosphere not only of an individual athlete, but for all Russian sport in general.

Key words: psychological preparedness, team spirit, mental tension, mental attitude, mental status, psychological makeup of the athlete, psychological relief.

Стремительно приближающиеся Летние Олимпийские Игры в Рио-де-Жанейро станут для российских олимпийцев семнадцатой по счету Летней Олимпиадой, в которой они будут бороться за олимпийские медали. А для наших паралимпийцев грядущая Паралимпиада в Бразилии будет шестой по счету.

Анализ результатов выступлений олимпийской и паралимпийской сборных нашей страны на последних пяти летних Олимпиадах, проводившихся, соответственно, в Атланте (США), Сиднее (Австралия), Афинах (Греция), Пекине (Китай) и Лондоне (Великобритания) наводит на размышления.

Обе сборные из одной страны, спортсмены фактически – люди одного поколения, живущие в различных регионах нашей необъятной Родины, в одном и том же временном пространстве, зачастую в одних и тех же городах и населенных пунктах. Казалось бы, все их проблемы должны носить одинаковый характер, но, это не так. Если посмотреть на цифры, проанализировать результаты выступлений становится понятным, что дела у двух сборных обстоят совсем по-разному.

Дебют российских паралимпийцев в 1996 году в Атланте выглядел более чем скромно: 16-е место, 17 медалей (из них 9 золотых, 7 серебряных, 1 бронзовая). Справедливости ради стоит отметить, что у наших визави к этому времени был уже достаточно богатый опыт аналогичных выступлений.

На следующих Паралимпийских Играх в Сиднее наши соотечественники, хотя и заняли призового места и довольствовались лишь 14-м общекомандным результатом, но поднялись на две ступеньки вверх по сравнению с предыдущим выступлением. Кроме того, более чем вдвое увеличилось количество завоеванных наград: 35 против 17 (из них 12 золотых, 11 серебряных, 12 бронзовых).

Паралимпийские Игры в Афинах оказались удачнее предыдущих и позволили нашим спортсменам подняться еще на три ступеньки вверх – они заняли 11-е место. Увеличилось и общее количество наград – 41, и количество медалей высшей пробы – 16, было получено также 8 серебряных и 17 бронзовых медалей. Динамика выступлений наших паралимпийцев уже в 2004 году позволила с уверенностью прогнозировать, что на следующих Играх мы непременно войдем в «десятку» сильнейших команд Планеты.

В Пекине наши паралимпийцы сумели подняться еще на три ступеньки вверх и занять 8-е место, завоевав при этом более чем в 1,5 раза больше медалей, по сравнению с предыдущими Играми: 63 против 41 (из них 18 золотых, 23 серебряных, 22 бронзовых).

Этот успех позволил надеяться на то, что уже на следующих Играх в Лондоне спортсмены смогут побороться, если не за призовое место, то уж точно – за место в первой «пятерке».

И результат превзошел все ожидания! В том, что Китай, уверенно лидирующий в Играх с 2004 года, обойти будет сложно, никто не сомневался, понятно было, что не обогнать и паралимпийцев Великобритании, это традиционно сильная команда, не опускавшаяся ниже 2-го места с Игр 2000 года в Сиднее (тем более, что в этот раз Игры проводились в Лондоне, а, как говорится, «дома и стены помогают»). Однако, несмотря на то, что по общему количеству медалей британские спортсмены действительно были вторыми после китайцев (120 против 231), а наши паралимпийцы в общекомандном зачете завоевали лишь 102 медали (хотя и улучшив более чем в 1,5 раза свой предыдущий результат в Пекине), по количеству медалей высшей пробы мы сумели обойти хозяев Игр (36 против 34). И таким образом, вышли на общее 2-е место в общекомандном зачете (36 золотых, 38 серебряных,

28 бронзовых медалей). Надо отметить, что по количеству «золота» наши спортсмены улучшили свой результат, показанный на предыдущих Играх, ровно в 2 раза (36 против 18).

Сегодня можно с уверенностью предположить, что именно между командами Китая, России и Великобритании развернется основная борьба за призовые места на Паралимпиаде в Рио-де-Жанейро. Составить более или менее достойную конкуренцию России и Великобритании в борьбе за призовые места могут попытаться спортсмены США, Австралии и Украины, и, конечно, не стоит «сбрасывать со счетов» достаточно сильную команду Бразилии, которая будет принимать Игры в роли «хозяйки», а значит, априори иметь определенный «бонус».

Но, если с командой российских паралимпийцев более или менее все понятно и ясно, то с нашими олимпийцами дела обстоят совершенно иначе.

Паралимпийская сборная нашей страны за последние 20 лет «выросла» на глазах во всех отношениях и сегодня реально претендует на одно из ведущих мест в Паралимпийском движении Планеты. Олимпийская же сборная России за эти 20 лет «шлявно и неуклонно деградирует», сдавая позиции одну за одной.

На Олимпиаде 1996 года в Атланте, как и на Играх 2000 года в Сиднее мы стабильно удерживали 2-е место, уступая лишь команде США, а на Олимпиаде 2004 года в Афинах, кроме США, пропустили вперед и Китай, опустившись на 3-е место. Уже в 2004 году было понятно, что лучшим результатом, на который смогут претендовать российские олимпийцы на следующих Играх 2008 года в Пекине, будет «бронза». Так оно и произошло, и эти Игры потребовали от всех наших спортсменов колоссального психического напряжения – им пришлось очень сильно постараться, чтобы в последние дни буквально «вырвать» 3-е место у команды Великобритании.

Страна, принимающая следующие Игры 2012 года, тогда уже была известна – Великобритания, поэтому заранее было понятно, что в такой ситуации, учитывая при этом сложившуюся в российском спорте психологическую обстановку, никакие, даже самые «титанические» усилия наших спортсменов не дадут нам возможность войти в тройку призеров. Лидерство Китая было безоговорочным,



Александр Владимирович Морозов – доктор педагогических наук, профессор, главный научный сотрудник Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт управления образованием Российской академии образования»
E-mail: doc_morozov@mail.ru

у команды США мы ни разу не выиграли после Барселоны-1992 года (и отставание по золотым медалям от американцев прогрессировало с каждой последующей Олимпиадой), а команда Великобритании, уже в Пекине показавшая, на что она способна, являлась еще и «хозяйкой» грядущих Игр. Было бы весьма странно, если бы она не сделала все возможное, чтобы занять как можно более достойное место в итоговой турнирной таблице «домашних» Олимпийских Игр.

И в так называемой «золотомедальной отдаче», начиная с Игр 2000 года в Сиднее, наши олимпийцы, в отличие от паралимпийцев, не прибавляли, а сбавляли: 32 золотых медали в 2000 году, 28 золотых медалей в 2004 году, 23 золотых медали в 2008 году.

При таком «прогрессе» еще удивительно, что мы смогли повторить в 2012 году результат 2008 года и выиграть в Лондоне 23 золотых медали. Правда, удержаться в «призовой тройке» эти медали нам уже не помогли.

Анализ результатов выступлений российских спортсменов на Летних Олимпийских Играх 1996-2012 гг. позволяет подвести итоги развития спорта в мире за прошедшее время, выявить социальные изменения в этой области человеческих отношений, а также наметить перспективы, основные задачи и направления в методологии подготовки спортсменов высшей квалификации.

Изменения экономических отношений в индустрии спорта высших достижений, которые характеризуются ускоренным развитием профессионального спорта, его сближение с олимпийским движением, увеличением доходов спортсменов и спортивных организаций в результате коммерциализации спорта, привели к пересмотру некоторых тенденций в развитии олимпийского спорта, а также общей стратегии подготовки спортивных команд сильнейших стран мира.

Результаты выступлений наших спортсменов-олимпийцев на последних Летних Олимпийских Играх, в отличие, например, от выступлений наших же паралимпийцев, весьма скромны. И это при том, что на подготовку олимпийцев выделяется несравнимо больше финансовых средств по сравнению с затратами на подготовку паралимпийцев.

У паралимпийской сборной команды России нет планов и заданий ни по за-

воеванию общекомандного места, ни по числу завоеванных медалей. Таких планов не было ни на одних прошедших, ни летних, ни зимних Паралимпийских играх. Жизнь показала, что такой подход оказался правильным. По отношению к инвалидам подобные планы были бы просто не этичными (Царик, 2020).

Вывод вполне очевиден: проблема кроется не в «материальном стимуле» и не в материальной составляющей, а, скорее – в духовной. У российских паралимпийцев сила духа, психологический настрой несравнимо выше, чем у олимпийских спортсменов, что и позволяет им добиваться выдающихся результатов.

Размышляя над этим, я вспомнил легендарного венгерского спортсмена,

Анализ результатов выступлений российских спортсменов на Летних Олимпийских Играх 1996-2012 гг. позволяет подвести итоги развития спорта в мире за прошедшее время, выявить социальные изменения в этой области человеческих отношений, а также наметить перспективы, основные задачи и направления в методологии подготовки спортсменов высшей квалификации

двукратного олимпийского чемпиона Кароя Такача. Каждый олимпийский чемпион в любом виде спорта достоин самого глубокого уважения, но среди них есть те, чья победа на Играх – подвиг в прямом смысле слова. И не потому, что он был сильнее или быстрее, а потому, что он смог продемонстрировать такую силу воли, такую волю к победе, что даже если бы проиграл, все равно стал бы героем Игр. В 1938 году 28-летнему члену сборной Венгрии по стрельбе из пистолета, сержанту К. Такачу при взрыве гранаты оторвало правую руку. Выписавшись из госпиталя, он стал учиться стрелять левой рукой. На следующий год Карой Такач стал чемпионом Венгрии в стрельбе из автоматического пистолета и снова был включен в сборную страны. Если бы в 1940-м и 1944-м годах проводились Олимпийские игры, он бы принял в них участие. В 1948 году ему было уже 38 лет, но он попал в сборную и поехал на Олимпийские игры в Лондон. Перед началом соревнований по стрельбе из скорострельного пистолета к нему подошел чемпион и рекордсмен мира, претендент на олимпийское золото аргентинец Карлос Энрикес Валиенте и спросил, что Такач делает здесь. Тот ответил: «Я приехал учиться». К. Такач стал олимпийским чемпионом,

а К. Валиенте получил серебро. Во время церемонии награждения Валиенте сказал Такачу: «Ты уже всему научился!». И через четыре года в Хельсинки венгр снова стал олимпийским чемпионом. Такова была сила духа этого человека! (Поликанин, 2007).

Парадоксальной, на первый взгляд, является ситуация, когда одна российская сборная – паралимпийская от одних Игр к другим наращивает свой потенциал и, как результат, эффективность своих выступлений, а другая сборная – олимпийская снижает свой потенциал (и это при возрастающих расходах на ее содержание и подготовку).

На наш взгляд причин здесь несколько. Назовем основные:

- 1) Отсутствие слаженной работы на федеральном уровне (Министерство спорта РФ, Олимпийский комитет России, спортивные федерации работают не как единая команда с нацеленностью на конечный результат, а заняты выяснением отношений: кто главный и т.д.);
- 2) Безответственный непрофессиональный подход к подготовке и участию в Играх, как отдельных спортсменов, так и тренеров, а также ряда других лиц, обязанных заниматься обеспечением выступления спортсменов;
- 3) Отсутствие в составе национальных сборных команд России штатных психологов, а также недостаток понимания и осознания важности и необходимости психологической работы (что приводит к слабой и неэффективной психологической подготовке спортсмена или полному отсутствию таковой);
- 4) Избалованность материальными благами (как следствие – смещение акцента с воспитания силы духа и воли к победе на привитие стремления к меркантильным узкоэгоистическим ценностям и интересам);
- 5) Отсутствие специальной программы гражданско-патриотического воспитания спортсменов (как следствие – нарушения спортивного режима, использование запрещенных средств и

методов, переход в команду другой страны);

б) Подмена индивидуальной работы с каждым спортсменом – членом Олимпийской сборной и с национальной командой по каждому виду, направленной на создание установки на достойное выступление, на достижение в честной борьбе наилучшего результата, на то, чтобы как можно чаще поднимался флаг и звучал гимн России, запланированной «чиновниками от спорта» задачей по «взятию» определенного количества медалей разной пробы тем или иным спортсменом или командой. Следствием последнего является сильнейший психологический прессинг на спортсмена, команду и тренера, с которым справляются, как показывает практика, далеко не все, тем более, при отсутствии необходимой психологической подготовки, о чем уже говорилось выше.

Чтобы не быть голословным, приведу лишь некоторые оценки специалистов.

Отечественные тренеры достаточно хорошо освоили все виды подготовки, за исключением психологической. Отсутствие у них соответствующих знаний и игнорирование их значения приводят к психологическим ошибкам и срывам спортсменов, особенно в процессе ответственных соревнований

Особенность современной ситуации в спорте заключается в том, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных соревнований определяется в значительной степени психологическими факторами (Ахатов, 2008).

Чем выше класс спортсмена, уровень его спортивной готовности (физической, технической, тактической), тем важнее становится психологический блок подготовки, потому что на уровне равных, очень высоких возможностей побеждает тот, у которого психологический потенциал выше, кто психически более устойчив, более вынослив (Тиунова, 2012).

Вячеслав Фетисов, бывший в период проведения Летних Олимпийских Игр в Пекине главой Федерального агентства по физической культуре и спорту, в интервью корреспонденту «РБК-Спорт», комментируя то, что происходило со сборной России во всех видах спорта в первую не-

делю Игр-2008, называет это провалом и говорит, что причины этого «... в основном лежат в области психологии. Слишком большое давление оказывается нынче на спортсменов. Много помпезности. Чиновники накануне Олимпиады только и делали, что раздавали громкие заявления. Но делали это не в интересах дела, а ради саморекламы. Да и разговоры о призовых спокойствия ребятам не добавляли. Это в теннисе сто тысяч евро – не Бог весть, какая сумма. А шестнадцатилетним гимнасткам такие деньги не снились. Конечно, для них – это дополнительный моральный груз...» (Фетисов, 2008).

Необходимо отметить, что отечественные тренеры достаточно хорошо освоили все виды подготовки, за исключением психологической. Отсутствие у них соответствующих знаний и игнорирование их значения приводят к психологическим ошибкам и срывам спортсменов, особенно в процессе ответственных соревнований (Григорьев,

2010).

Пораженческую установку спортивных чиновников наши атлеты на Олимпиаде-2008 реализовали сполна. По «золотомедальной отдаче» Игры в Пекине оказались для России худшими в истории. Среди причин полученного в Пекине медального недобора главной остается – психологическая (!) (Гуленков, 2008).

Здесь хочется вспомнить слова из песни «Олимпийцы»:

Сила духа наших олимпийцев –

Вот залог победы над собой:

Недостаточно одних амбиций –

Важно им уметь владеть собой!

(Морозов, 2014¹)

«На Олимпиаде нужно все внимание уделить финалу..., только тогда можно выиграть! И здесь, по моему глубокому убеждению, очень важна работа психологов. Психологический настрой – это половина победы. У китайцев этот вопрос решен – со спортсменами постоянно работают психологи. Американцы тоже ввели

в команду психолога. Нашим тренерам нужно подумать над этим. Обязательно! ... могу повторить, что все зависит от подготовки, в том числе и психологической ..., надеюсь, что за оставшееся время кое-что изменится... в лучшую сторону...» (Поликанин, 2007, С. 44). Эти слова принадлежат чемпиону мира, многократному рекордсмену мира и страны, заслуженному тренеру СССР и РСФСР, бывшему президенту Стрелкового союза России Евгению Поликанину – человеку, всю свою жизнь посвятившему служению спорту во имя приумножения славы и чести родной страны. Наверное, им нужно не просто доверять, к ним необходимо прислушаться. У такого человека, имеющего за плечами богатейший жизненный и спортивный багаж, есть все основания утверждать, что на одной технике, с применением пусть даже самых высококласных разработок и технологий последнего поколения сегодня уже «далеко не уедешь», необходим особый настрой, особая психологическая атмосфера. И здесь – огромное поле деятельности для профессиональных психологов, причем не только спортивных.

О необходимости включения «психологической составляющей» в график подготовки российских спортсменов в последнее время говорят все чаще и все настойчивее. Так, побывавший в Пекине накануне Олимпийских игр-2008 в качестве руководителя российской делегации вице-президент Олимпийского комитета России (ОКР), олимпийский чемпион Владимир Васин в своем небольшом интервью восемь раз употребляет слово «психология», рассказывая о психологическом настрое спортсменов, о вероятном психологическом давлении на них, о выработке у них психологической устойчивости, о необходимости психологической разгрузки и т.д. При этом он делает недвусмысленный вывод о том, что «в спорте важен не только материальный стимул, но и психология» (Васин, 2007, С. 48).

Все эти выводы и соображения, конечно же, не могут не радовать и не вселять оптимизм в сердца психологов-практиков – истинных патриотов своей страны, тех, кому небезразличны результаты выступлений наших соотечественников на различных спортивных форумах и кто готов принять непосредственное участие в процессе подготовки наших спортсме-

¹ Морозов А.В. Олимпийцы // Дежурная [Электронный ресурс]: сб. песен – Москва : МузПром, 2014. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

нов. Но зачастую к этому процессу допускаются отнюдь не лучшие специалисты, и в этом еще одна проблема российского спорта. Эта проблема – из разряда так называемых кадровых, она очевидна, лежит «на поверхности» и вполне решается без каких-либо титанических усилий.

Интегральная подготовка квалифицированных спортсменов в настоящее время представляет собой сложный многолетний и многоэтапный процесс спортивного совершенствования. В этом процессе необходимо учитывать и общие закономерности адаптации спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам, и частные специфику формирования спортивного мастерства в зависимости от структуры и динамики физических и психических качеств, морфофункционального и психического статуса спортсмена, наличия своеобразного сочетания специальных способностей. В то же время становится ясно, что система подготовки квалифицированных 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 эффективной спортивной деятельности в экстремальных условиях, которые, по существу, сопровождают любое крупное соревнование (Родионов, 2006).

В этом отношении спорт специфичен тем, что без выраженной психической напряженности, без стресса невозможна полноценная адаптация к нагрузкам, как невозможен и высокий уровень тренированности спортсмена. Такие условия деятельности всегда провоцируют сильный дистресс, к которому в процессе тренировочной и особенно соревновательной деятельности необходимо адаптироваться. К состоянию дистресса близко примыкает состояние тревоги – последовательность когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия различных форм стресса (Грибак, 1966).

Состояние тревоги развивается по схеме: стресс – восприятие угрозы – состояние тревоги. Поскольку возрастание состояния тревоги переживается спор-

тсменом как неприятное, болезненное, постольку когнитивные и поведенческие реакции, включенные в это состояние, несут функцию минимизации возникающего дискомфорта. Возникший процесс тревоги сопровождается процессом переоценки стрессовых условий, эта переоценка способствует выбору соответствующих перекрывающих механизмов, облегчающих переживание стресса, а также активации некоторых механизмов избегания, выводящих спортсмена из ситуации, вызывающей тревогу (Морозов, 2011).

В связи с этим возникает проблема изучения психических состояний в спорте и, особенно, состояния готовности к спортивной деятельности. Предварительно формируется установка, обусловленная ожиданием наиболее вероятного исхода соревнований. Нередко установка формируется на неосознаваемом уровне, однако, чем сложнее по своей структуре предстоящая деятельность,

Состояние готовности к экстремальной спортивной 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

тем больше в формирующейся установке преобладают осознаваемые, волевые компоненты. Установка как целостная модификация субъекта фокусируется в каждый конкретный момент времени в зависимости от его индивидуальных особенностей и, по существу, определяет не только расположенность к началу действия, но и содержание всей деятельности (Clauss, 1981)

Формирование готовности к деятельности должно быть направлено на решение следующих частных задач:

1. ориентацию на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена (например, стремление к значимой победе и признанию общества);
2. формирование психических «внутренних опор» (уверенность в способности добиться успеха, надежда на высокий уровень собственного мастерства или даже на благоприятное стечение обстоятельств – везение);
3. преодоление психических барьеров, различных фобий, особенно тех, ко-

торые возникают в борьбе с конкретными обстоятельствами, с конкретными соперниками;

4. психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
5. создание программы управления процессами релаксации и мобилизации (Родионов, 2006)

Состояние готовности к экстремальной спортивной 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.

Здесь возникает понятие активации, которое обозначает одновременно и быстрое повышение активности центральной нервной системы, и вызванную им интенсификацию периферических процессов. По мнению R.B. Malmö, понятие «активация» должно употребляться только в случае самого факта повышения активности центральной нервной системы перед выполнением определенной деятельности (Malmö, 1959). Не вызывает сомнений тот факт, что перед началом спортивной деятельности, тем более, протекающей в экстремальном режиме, у спортсмена включаются произвольно или даже непроизвольно, механизмы активации психических и физиологических функций, непосредственно влияющих на эффективность выполнения такой деятельности.

Повышение роли интеллектуальных моментов в спортивной деятельности требует дальнейшего изучения ког-

нитивных механизмов психомоторных действий. Формирование установки на определенные действия, опережающая подготовка создают возможности, с одной стороны, предупреждать появление нежелательных ситуаций, а с другой – заблаговременно подготавливать адекватные реакции на возникновение тех или иных обстоятельств, обеспечивающих решение оперативных задач.

В «Науке о спорте...», подчеркивается, что основная практическая проблема современного спорта – психологическая подготовка спортсмена. При этом психологической подготовкой спортсмена называется организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Речь идет о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, потому что психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической (Наука о спорте ..., 2011).

И это, отнюдь, не новация в отечественном спорте. Еще в 1966 году врач Л. Гримак опубликовал свою работу «Психологическая подготовка парашютиста» (Гримак, 1966).

Более 40 лет назад один из основателей отечественной психологии спорта П.А. Рудик написал учебник «Психология» для физкультурных вузов. В нем он, в частности, указывает, что даже очень хорошо физически, технически и тактически подготовленный спортсмен не может одержать победу в соревновании (к которой он потенциально вполне подготовлен), если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции и психологические черты личности. Все эти публикации свидетельствуют о необходимости психологической подготовки спортсмена (Рудик, 1974).

Что же на самом деле представляет собой «психологическая подготовка спортсмена»? Является ли она вполне определенным процессом воздействия или системой различных воздействий на спортсмена?

По мнению одних авторов, психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности пу-

тем формирования соответствующей системы отношений. Она дает возможность преобразовать психическое состояние, имеющее неустойчивый характер, в состояние с устойчивым характером, т.е. в свойство личности. При этом психологическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, с помощью создания благоприятного отношения к различным сторонам тренировочного процесса (Горбунов, 2014).

По мнению других авторов, психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на него с целью выработки необходимых для конкретного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Психологическая подготовка спортсмена связана с сознательной активностью человека, обращенной на целенаправленное управление своими двигательными действиями, с произвольной регуляцией своих эмоциональных состояний в условиях тренировки и соревнований (Григорьянц, 2010).

Система психологической подготовки спортсменов предусматривает выделение двух основных ее разновидностей:

- 1) ранняя психологическая подготовка (начинается за 20-30 дней до старта соревнований);
- 2) непосредственная психологическая подготовка в период пребывания спортсменов на месте соревнований.

Полномасштабная психологическая подготовка спортсмена обязательно включает все стороны и этапы подготовки: планирование, отбор кандидатов, психодиагностику личности, формирование долговременной мотивации, постановку долгосрочных и краткосрочных целей, моделирование условий соревнований, коррекцию эмоционально-волевой сферы, обучение психической саморегуляции и идеомоторной тренировке, актуализацию психологической составляющей физической, технической и тактической подготовки, формирование подсознательных установок деятельности, психотерапию ин-

стинктивных страхов и блоков, психогигиену и восстановление, формирование экзистенциального пространства самореализации, психологический контроль состояния на всех этапах подготовки спортсмена, осознание результатов деятельности и ряд других специфических проблемных сторон (Сопов, 2010).

Структура психологической подготовки спортсмена включает в себя следующие основные компоненты:

- 1) психологический паспорт избранного вида спорта как систему требований к психике и личности спортсмена, предъявляемых к занимающимся данным видом спорта;
- 2) психологическую характеристику спортсмена;
- 3) общую психологическую подготовку спортсмена, включающую нравственную, волевую, эмоциональную и интеллектуальную формы воздействия на спортсмена;
- 4) психологическую подготовку спортсмена в конкретной спортивной тренировке;
- 5) предсоревновательную психологическую подготовку, включающую мероприятия, связанные с мобилизацией готовности спортсмена к предстоящему соревнованию;
- 6) предстартовую психологическую подготовку, связанную с формированием психологического настроя спортсмена;
- 7) непосредственно соревновательную психологическую подготовку спортсмена, связанную с развитием тактического и оперативного мышления спортсмена;
- 8) постсоревновательную психологическую подготовку спортсмена, связанную с анализом успеха и неуспеха соревновательной деятельности (Савенков, 2006).

По мнению профессора А.В. Родионова система психологического обеспечения психологической подготовки спортсменов – это комплекс специальных мероприятий, направленных на оптимизацию подготовки спортсменов психофизиологическими, психологическими, психолого-педагогическими и социально-психологическими средствами и методами. Система имеет три относительно самостоятельных основных раздела работы:

- 1) Психологическая диагностика подготовленности и готовности спортсме-

нов к деятельности в экстремальных условиях соревнований. Она подразумевает проведение обследований спортсменов с помощью адаптированных к специфике спортивной деятельности психофизиологических, психологических и социально-психологических методик.

2) Психологически обоснованная воспитательная работа в спортивном коллективе. Она реализуется таким образом, чтобы все устремления спортсмена были направлены на самосовершенствование, самовоспитание, творческий выбор средств психической саморегуляции, которые позволяют в наибольшей степени реализовать его индивидуальные возможности.

3) Собственно психологическая подготовка к эффективной деятельности в процессе соревнования (Родионов, 2008).

Мы рассмотрели теоретические положения о психологической подготовке спортсменов, а как на сегодняшний день обстоят дела в Российском спорте на практике?

Для того, чтобы выяснить: имеют ли современные российские спортсмены высшей квалификации и их тренеры понятие о роли, месте и значении для них той самой пресловутой психологической подготовки, И.А. Григорьянцем было предпринято эмпирическое исследование сильнейших гимнастов и тренеров нашей страны. Общая выборка испытуемых составила 81 человек. Их ответы на самые простые и незамысловатые вопросы дают повод всерьез задуматься о психологических проблемах российского спорта и о том, с какими результатами мы планируем подойти к Летней Олимпиаде в Бразилии:

1. Имеете ли вы понятие о психологической подготовке гимнастов?
«Да» – 35,5% гимнастов и столько же – гимнасток;
«Нет» – 64,5% гимнастов и гимнасток.
2. Работает ли с гимнастами психолог?
«Нет и никогда не работал» – 96% гимнастов и 100% гимнасток (?).
3. Считаете ли Вы, что имеете, как тренер, понятие о психологической подготовке?
«Да» – 44,8% тренеров;
«Нет» – 55,2% тренеров.
4. Проводят ли тренеры индивидуальные беседы по психологической подготовке?

«Да, в форме советов» – 30% гимнасток и 19,3% гимнастов;

«Нет» – 70% гимнасток; 80,7% гимнастов и 72,5% – тренеров.

5. Имеете ли вы понятие о методике психологической подготовки в тренировочном, предсоревновательном, соревновательном и постсоревновательном периодах?

«Да» – 14% гимнасток и 19,3% гимнастов;

«Нет» – 86% гимнасток и 80,7% гимнастов.

6. Какие психические состояния вы испытываете перед соревнованиями?

Гимнастки: психической напряженности – 54%, страха – 25,8%, стартовой лихорадки – 22%, тревоги – 10%, апатии – 6%, переутомления – 6%, боевой готовности – 4%.

Гимнасты: тревоги – 40%, психической напряженности – 29%, страха – 25%, стартовой лихорадки – 22,5%, апатии – 6,4%, боевой готовности – 6,12%, переутомления – 3,2%.

Анализ системы психологического обеспечения психологической подготовки спортсменов и тренеров, причин многих неудач членов сборных команд России в крупнейших соревнованиях, данные опроса гимнастов и их тренеров показали следующее.

1. Основные причины неудач гимнастов в соревнованиях имеют психологический характер – 58,3%;
2. В сборных командах страны и спортивных школах, где должна закладываться система психологического обеспечения психологической подготовки спортсменов, не работают и никогда не работали психологи – 98%;
3. Большая часть тренеров и гимнастов не имеют твердых знаний и понятий о системе психологического обеспечения психологической подготовки, ее структуре, методике подготовки в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4. У большинства действующих тренеров объема знаний для самостоятельного решения проблем психологической подготовки спортсменов явно недостаточно.
5. Тренеры не обучают гимнастов даже элементарным методам психологической подготовки таким как: методика непосредственной подготовки к выполнению упражнений, диагностика

и саморегуляция психических состояний и др. [4].

Спортсмен не только функционально, но и психологически отличается от обычного человека. Современный спортсмен высшей квалификации – это человек с особым мышлением, особым образом жизни. Его жизнь принципиально отличается от повседневной жизни любого человека: постоянные разъезды, сборы, тренировки, соревнования. Он не может себе позволить многого из того, что может себе позволить простой человек. Такой экстремальный способ существования требует специальной психологической поддержки.

Каждого спортсмена персональным психологом, конечно же, обеспечить невозможно, но в команде психолог должен быть обязательно, чтобы регулярно и своевременно проводить мониторинг ситуаций, суметь вовремя подключиться к нестандартной, возможно, экстремальной или критической для того или иного спортсмена, а, возможно, и тренера, ситуации. С сожалением приходится констатировать, что на сегодняшний день ни системы психологического обеспечения психологической подготовки спортсменов и тренеров, ни системы психолого-педагогического сопровождения физической подготовки национальных сборных команд у нас в стране не существует.

Эпизодически в сборные приглашают неких якобы психологов, причем, иногда это бывают люди даже без специального образования. Спортсмены, когда встречаются с такими «специалистами», не понимают: что происходит и зачем им такой «помощник» в подготовке? На самом деле – это ни что иное, как дискредитация как психологии, в целом, так и квалифицированных специалистов-психологов, в частности. До тех пор, пока в решении данной проблемы не появится государственная заинтересованность, системная работа в этом направлении не наладится, а, значит, и высокие спортивные результаты будут наличествовать лишь в планах чиновников и на бумаге.

Теперь немного аналитики о наших наиболее вероятных соперниках на Летней Олимпиаде в Рио-де-Жанейро.

Великобритания – одна из немногих стран мира, принимавших участие во всех, без исключения, Олимпийских

Играх, проводившихся в разных уголках земного шара, начиная с самых первых Игр, состоявшихся в Афинах в 1896 г.

На протяжении трех десятков лет (с 1896 по 1924 гг.) эта страна уверенно входила в шестерку самых сильных спортивных держав планеты. Вместе с тем, за всю свою спортивную историю лишь однажды – в 1908 г. Великобритании удалось выиграть Летние Олимпийские Игры (что примечательно – проводились они в Лондоне) и еще трижды: в 1900, 1912 и 1920 гг. ей удавалось замкнуть тройку призеров.

В последующие восемь десятилетий (с 1928 по 2004 гг.) британские спортсмены ни разу не поднимались в общекомандном зачете выше 8 места. Это «достижение» произошло лишь дважды – в 1932 г. на Олимпиаде в Лос-Анджелесе и в 1956 г. на Олимпиаде в Мельбурне, на всех остальных Играх британские олимпийцы выглядели более чем скромно, довольствуясь местами с 9-го по 18-е.

И вдруг – неожиданный прорыв на Олимпийских Играх 2008 г. в Пекине. Весь ход Игр показывал, что у британцев весьма высокие шансы на призовой подиум в общекомандном зачете и только самоотверженный «золотомедальный рывок» российских олимпийцев в завершающие дни Игр не позволил Великобритании «вытеснить» Россию из тройки сильнейших Олимпийских команд на планете. В итоге – у Великобритании 4-е место и достаточно дерзкая заявка на призовое место в «домашней» Олимпиаде 2012 года. Сомнений в том, что она его получит, у специалистов не возникало, что, собственно, и подтвердила Летняя Олимпиада в Лондоне. Причем, если отставание от Российской сборной образца 2008 года в Пекине составляло 4 золотых медали, то в Лондоне олимпийцы Великобритании уверенно заняли 3-е место, опередив наших соотечественников уже на 6 наград высшей пробы.

Олимпийская сборная США за последние 20 лет лишь однажды – в 2008 году в Пекине не смогла подняться на высшую ступень пьедестала, уступив «пальму первенства» хозяевам – спортсменам Китая, но уже на следующих Играх в Лондоне вернула себе звание сильнейшей спортивной державы Планеты. И, конечно же, цель перед американскими олимпийцами в августе 2016 года бу-

дет только одна – в очередной раз отстоять это звание.

Представителей спортивной элиты Китая трудно назвать иначе как самой прогрессирующей на Планете Олимпийской сборной за последние два десятилетия. Китай шел к своей заветной цели плавно, не торопясь, от Игр к Играм наращивая, в первую очередь, свой спортивный дух и потенциал.

Если в 1996 году в Атланта сборная Китая довольствовалась лишь 4-м местом, отставая от сборной России на 10 золотых медалей (16 против 26), то на следующих Играх в Сиднее – уже уверенно обосновалась в тройке призеров, сократив отставание от нашей сборной до 4 золотых медалей (28 против 32), а на следующей Летней Олимпиаде в Афинах она потеснила сборную России, уступив сборной США всего 2 золотые медали и заняв в общекомандном зачете 2-е место, опередив нашу команду на 4 золотых медали (32 против 28).

Следующие – «домашние» Игры 2008 года стали триумфальными для олимпийской сборной Китая: она не просто впервые в своей истории завоевала звание сильнейшей спортивной державы, но и обошла ближайших соперников: сборную США – на 15 золотых наград (51 против 36), сборную России (сумевшую занять 3-е место) – более чем в 2 раза – на 28 золотых медалей (51 против 23).

Игры в Лондоне оказались более успешными для китайских паралимпийцев, возглавивших уже в третий раз подряд Олимпийскую турнирную таблицу, а олимпийская сборная Китая довольствовалась на этот раз 2-м местом, пропустив вперед команду США и уступив им в борьбе за медали 8 наград высшей пробы (38 против 46).

Вполне понятно, что именно между спортсменами этих двух, несомненно, ведущих на сегодняшний день в летних видах спорта держав, и разгорится основная борьба в августе на Играх в Бразилии. На третье место, не вмешиваясь в борьбу «титанов», будет претендовать Великобритания. Ей могла бы постараться составить конкуренцию Российская сборная, если бы не некоторые «но», которые уже достаточно подробно были рассмотрены выше, а также разразившийся допинговый скандал во Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА), связанный с обви-

нениями российских легкоатлетов в массовом применении допинга. После этого скандала Международным Олимпийским Комитетом было принято решение о дисквалификации двух российских спортсменов-легкоатлетов и лишения их медалей Лондонской Олимпиады-2012, а также приостановлением членства ВФЛА в IAAF, что поставило под сомнение возможность участия сборной России по легкой атлетике в ближайших Олимпийских играх.

А ведь легкая атлетика – это самый «медалеемкий» вид спорта в программе Олимпийских Игр. На Олимпиаде в Рио-де-Жанейро в легкой атлетике будет разыграно наибольшее количество – 47 комплектов наград (24 у мужчин и 23 у женщин). Безусловно, отсутствие наших легкоатлетов в составе Российской сборной на Летней Олимпиаде 2016 г. негативно отразится на выступлении национальной сборной, в целом, и не позволит даже мечтать о призовом общекомандном подиуме.

Допинг-скандал лишь еще больше обнажил все существующие недостатки в развитии российского спорта и, в первую очередь, психологические.

За скандалом последовали отставки глав федераций. Добровольно сложил полномочия глава ВФЛА Валентин Балахничев, главный тренер легкоатлетической сборной Валентин Маслаков подал в отставку, не выдержав позора. Выявились проблемы высшего спортивного руководства, либо не способного повлиять на региональные федерации, либо закрывающего глаза на положение вещей.

Таковы реалии современного российского спорта, когда за медали высшего достоинства наши власти сулят спортсменам и их наставникам золотые горы. Это не встречается в федерациях других стран, где призовые деньги порой являются чисто символическими, а главной статьей доходов спортсменов являются рекламные кампании

Допинг-скандал развенчал представления рядового обывателя о «чистоте» побед и соревновательной честности.

До открытия Летней Олимпиады 2016 года осталось немногим более полугода. Время летит так быстро...

Успеем ли мы воплотить в реальность все то, что задумано, все то, что необходимо сделать? Сделать для того, чтобы доказать, в первую очередь, самим себе тот факт, что Россия по-прежнему

– мощнейшая кузница спортивных талантов, сильнейшая спортивная держава мира: была, есть и будет.

Летние Олимпийские игры 1980 года – единственные Игры, проведенные в СССР, показали и доказали всему миру мощь и силу советского спорта. Тогда это была поистине великая и могучая держава. Но развал СССР, распад его на отдельные государства негативно сказался и на спортивных достижениях представителей бывшей единой страны.

Именно в этом мы видим источник психологических проблем, условно относимых нами ко второму блоку. Спортсмены некогда единой большой команды под названием «сборная СССР» вдруг, перестали быть одной большой дружной семьей и стали выступать за разные государства, вчерашние друзья и братья стали соперниками.

Развал экономики страны не мог не сказаться на всех сферах общества: не стал исключением и спорт. Отсутствие стабильности, в целом, и видения перспектив своего личного развития, в частности, привели к тому, что многие советские спортсмены так и не стали российскими. Период после развала СССР по праву можно назвать не толь-

ко периодом массовой «утечки мозгов», но и периодом массового «исхода талантов» во всех, без исключения, областях и в спорте то же. Приоритетом в сознании людей, в том числе, спортсменов, стала оценка личной выгоды – какое значение имеет название страны и команды, за которую ты выступаешь, главное, чтобы гонорары были выше.

Годами выработанная в нашей стране система подготовки юных спортивных дарований в одночасье «пошла под откос». Например, в Китае талантливых «шестилеток» отбирают по всей стране и готовят в спортивных интернатах, что называется «с нуля». При этом, основой, фундаментом, на котором выстраиваются все дальнейшие спортивные достижения, является духовная (психологическая) подготовка с опорой на национальный менталитет и традиции. Лучшие тренеры страны начинают готовить спортсменов, уже к 12 годам нацеленных на «основную сборную». Поэтому и результаты в развитии спорта, показатели спортивных достижений этой страны, что называется «налицо» и вполне очевидны.

Понятия «патриотизм» и «патриот» в их истинном значении исчезли не толь-

ко из общеупотребительной лексики, но и были искусно выправлены из сознания граждан. Модным стало все зарубежное, все «не наше». И не потому ли робкие лозунги типа: «поддержим отечественного производителя» повсеместно натываются на глухую стену непонимания и отторжения в измененном восприятии и сознании российских граждан.

Патриотические чувства возникают тогда, когда гражданин испытывает гордость за достижения своей страны и усиливаются в том случае, когда он ощущает свою причастность к этим достижениям.

Спортивные достижения способны вызвать сильнее патриотические чувства. Не случайно, поэтому на церемониях награждения происходит подъем национального флага страны, сопровождаемый исполнением гимна. Арифметика здесь проста и очевидна – чем чаще звучит гимн твоей страны, тем больше поводов гордиться ее достижениями и ... наоборот.

Ну, а чем больше поводов для гордости, в основе которых – спортивные достижения соотечественников, тем, вполне очевидно, меньше психологических проблем в системе национального спорта.

Литература:

- Ахатов А.М. Психологическая подготовка спортсменов / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны : КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.
- Васин В. Хозяева готовы. Слово за олимпийцами / В. Васин // Олимпийская панорама. – 2007. – № 2 (86). – С. 45-48.
- Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. – Москва : Академия, 2014. – 272 с.
- Григорьянц И.А. Основы системной подготовки спортсменов высшей квалификации / И.А. Григорьянц // Спортивный психолог. – 2010. – № 3 (21). – С. 16-21.
- Гримак Л. Психологическая подготовка парашотиста / Л. Гримак ; под ред. А.Е. Мазина. – Москва : ДОСААФ, 1966. – 126 с.
- Кныш Р. Как делать Олимпийских чемпионов / Р. Кныш. – Москва, 2002.
- Морозов А.В. Влияние стресса на профессиональную работоспособность и профессиональное долголетие специалистов / А.В. Морозов, А.В. Чебыкина // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. – 2011. – № 3-1. – С. 83-84.
- Наука о спорте : энциклопедия систем жизнеобеспечения / гл. ред. А.Д. Жуков. – Москва : Изд-во ЮНЕСКО [и др.], 2011. – 999, [1] с. : ил., портр., табл.
- Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм: отечественный и зарубежный опыт: история и современность / В.Н. Платонов. – Москва : Советский спорт, 2010. – 309 с.
- Поликанин Е. В стрельбе побеждают сильные духом / Е. Поликанин // Олимпийская панорама. – 2007. – № 2 (86). – С. 40-44.
- Родионов А.В. Основные направления психологического обеспечения участия российских спортсменов в играх Олимпиады 2008 года / А.В. Родионов // Спортивный психолог. – № 2 (14). – 2008.
- Родионов А.В. Проблемы психологии спорта / А.В. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 6.
- Рудик П.А. Психология : учебник для ин-тов физ. культ. / П.А. Рудик. – Москва : ФиС, 1974.
- Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – Москва : ФиС, 2006.
- Сопов В.Ф. Психологическая подготовка к Олимпийским играм: взгляд изнутри / В.Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2010. – № 2 (20). – С. 10-13.
- Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : метод. Пособие / В.Ф. Сопов. – Москва, 2010.
- Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте. – Москва : ФиС, 1983. – С. 12-23.
- Тиунова О.В. Психологическая подготовка олимпийцев: медали получены, но вопросы остались // Аргументы и факты. – 2012. – 20.08. –

Электронный ресурс. – Режим доступа : <http://www.aif.ru/onlineconf/1392702>

Туленков Д. Олимпийские игры в Пекине по золотомедальной отдаче оказались для России худшими в истории // *Весь спорт*. – 3.10.2008 – Электронный ресурс. – Режим доступа : <http://www.allsport.ru/index.php?id=19285>

Фетисов В. Если так дальше будет продолжаться, никогда нам Китай с Америкой не догнать // *Спорт-Экспресс*. – 22.08.2008. – Электронный ресурс. – Режим доступа : http://www.sport-express.ru/newspaper/2008-08-22/9_1/

Царик А.В. Итоги выступления сборной России на X Паралимпийских зимних играх 2010 года в Ванкувере (Канада): анализ, проблемы, пути решения / А.В. Царик // *Адаптивная физическая культура*. – № 2 (42). – 2010. – С. 2-9.

Clauss G. *Wörterbuch der Psychologie*. – VEB Bibliographisches Institut, Leipzig, 1981. – 742 s.

Malmö R.B. Activation: A neuropsychological dimension // *Psychol. Rev.* – 1959. – № 66. – P. 367-386.

References:

Akhatov, A.M. (2008) *Psikhologicheskaya podgotovka sportsmenov* [Psychological preparedness of athletes]. Akhatov, A.M., & Rabotin, I.V. Naberezhnye Chelny, KamGAFKSiT, 56.

Clauss, G. (1981) *Wörterbuch der Psychologie*. VEB Bibliographisches Institut, Leipzig, 742.

Fetisov, V. *Esli tak dal'she budet prodolzhat'sya, nikogda nam Kitay s Amerikoy ne dognat'* [If things continue, we had China not to catch up with America]. *Sport-Ekspres* [Sport-Express]. - 22.08.2008. - Electronic resource. - Mode of access: http://www.sport-express.ru/newspaper/2008-08-22/9_1/

Gorbunov, G.D. (2014) *Psikhologiya fizicheskoy kul'tury i sporta* [Psychology of Physical Culture and Sports]. Gorbunov, G.D., & Gogunov, E.N. Moscow, Akademiya, 272.

Grigor'yants, I.A. (2010) *Osnovy sistemnoy podgotovki sportsmenov vysshey kvalifikatsii* [Bases of athlete training system in elite sport]. *Sportivnyy psikholog* [Sports psychologist]. 3 (21), 16-21.

Grimak, L. (1966) *Psikhologicheskaya podgotovka parashyutista* [Psychological preparation of parachutists]. Moscow, DOSAAF, 126.

Knysh, R. (2002) *Kak delat' Olimpiyskikh chempionov* [How to Olympic champions]. Moscow.

Malmö, R.B. (1959) Activation: A neuropsychological dimension. *Psychol. Rev.* 66, 367-386.

Morozov, A.V. (2011) *Vliyanie stressa na professional'nyuyu rabotosposobnost' i professional'noe dolgoletie spetsialistov* [The effects of stress on professional performance and professional longevity experts]. Morozov, A.V., & Chebykin, A.V. *Chelovecheskiy faktor: problemy psikhologii i ergonomiki* [Human factors: issues of psychology and ergonomics]. 3-1, 83-84.

Platonov, V.N. (2010) *Sport vysshikh dostizheniy i podgotovka natsional'nykh komand k Olimpiyskim igram: otechestvennyy i zarubezhnyy opyt: istoriya i sovremennost'* [Elite sport and training of national teams for the Olympic Games: Russian and foreign experience: history and modernity]. Moscow, Sovetskiy sport, 309.

Polikanin, E. (2007) *V strel'be pobezhdayut sil'nye dukhom* [Strong spirit wins in shooting]. *Olimpiyskaya panorama* [Olympic Panorama]. 2 (86), 40-44.

Rodionov, A.V. (2008) *Osnovnye napravleniya psikhologicheskogo obespecheniya uchastiya rossiyskikh sportsmenov v igrah Olimpiady 2008 goda* [Main directions of psychological support for Russian athletes participation in the 2008 Olympics Games]. *Sportivnyy psikholog* [Sports psychologist]. 2 (14).

Rodionov, A.V. (2006) *Problemy psikhologii sporta* [Issues of Sport Psychology]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and Practice of Physical Culture]. 6.

Rudik, P.A. (1974) *Psikhologiya : uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury* [Psychology: textbook for institutes of physical culture]. Moscow, FIS.

Savenkov, G.I. (2006) *Psikhologicheskaya podgotovka sportsmena v sovremennoy sisteme sportivnoy trenirovki* [Psychological preparation of sportsmen in the modern system of sports training]. Moscow, FIS.

Sopov, V.F. (2010) *Psikhologicheskaya podgotovka k Olimpiyskim igram: vzglyad iznutri* [Psychological preparation for the Olympic Games: A Look Inside]. *Sportivnyy psikholog* [Sports psychologist]. 2 (20), 10-13.

Sopov, V.F. (2010) *Teoriya i metodika psikhologicheskoy podgotovki v sovremennom sporte* [Theory and methods of psychological training in sports today]. Moscow.

Spielberger, Ch.D. (1983) *Kontseptual'nye i metodologicheskie problemy issledovaniya trevogi* [Conceptual and methodological problems in the study of anxiety]. *Stress i trevoga v sporte* [Stress and anxiety in sport]. Moscow, FIS, 12-23.

Tiunova, O.V. (2012) *Psikhologicheskaya podgotovka olimpiytssev: medali polucheny, no voprosy ostalis'* [Psychological preparation Olympians: medal received but questions remained]. *Argumenty i Fakty* [Arguments and facts]. 20.08. - Electronic resource. - Mode of access: <http://www.aif.ru/onlineconf/1392702>

Tsarik, A.V. (2010) *Itogi vystupleniya sbornoj Rossii na X Paralimpiyskikh zimnikh igrah 2010 goda v Vankuvere (Kanada): analiz, problemy, puti resheniya* [The results of the Russian team performance at the 10 Paralympic Winter Games 2010 in Vancouver (Canada): analysis, issues and solutions]. *Adaptivnaya fizicheskaja kul'tura* [Adaptive physical training]. 2 (42), 2-9.

Tulenkov, D. *Olimpiyskie igry v Pekine po zolotomeda'noy otdache okazalis' dlya Rossii hudshimi v istorii* [Olympic Games in Beijing appeared for the worst in the history of Russia]. *Ves' sport* [All Sport]. - 3.10.2008 - Electronic resource. - Mode of access: <http://www.allsport.ru/index.php? Id = 19285>

Vasin, V. (2007) *Hozyaeva gotovy. Slovo za olimpiytsami* [The hosts are ready. Word of the Olympians]. *Olimpiyskaya panorama* [Olympic Panorama]. 2 (86), 45-48.

(Ed.) Zhukov, A.D. (2011) *Nauka o sporte: entsiklopediya sistem zhizneobespecheniya* [Sport Science: Encyclopedia of Life Support Systems]. Moscow, Izdatel'stvo YuNESKO [et al.], 999, [1].

Барабанщикова В.В., Останина М.В., Климова О.А. Феномен прокрастинации в деятельности спортсменов индивидуальных и командных видов спорта. // *Национальный психологический журнал*. – 2015. – № 3(19). – С. 91-104.