

механизмов за счет подключения других в рамках совладающего поведения.

Перфекционизм в качестве predispositional фактора в сочетании с дезадаптивными стратегиями совладания со стрессом может привести к возникновению психосоматических заболеваний у студентов.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно выделить следующие мишени психотерапевтических интервенций и профилактики возникновения психосоматических заболеваний: выраженный перфекционизм и неадаптивные стратегии совладания со стрессом.

#### Литература

1. Комлев, Н.Г. Словарь иностранных слов / Н.Г. Комлев. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1308 с.

2. Менделевич, В.Д. Неврология и психосоматическая медицина / В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьева. – М. : МЕДпресс-информ, 2002. – 608 с.

3. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени: самоанализ / К. Хорни. – М : Прогресс, 1993. – 256 с.

4. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования. – 2011.– № 3. – С 55–57.

5. Абульханова-Славская, К.А. Типология активности личности / К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – №5. – С. 3–19.

#### **Технологии биологической обратной связи в психологической подготовке спортсменов**

*Киреева Г.В.*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и служит причиной заметных и важных изменений в личности человека. В свою очередь, от формирования и развития целого ряда свойств личности зависит успешность спортивной деятельности.

Характерной особенностью спорта сегодняшнего дня является постоянный рост уровня спортивных результатов, высокая их плотность

и острейшая конкуренция. В современном спорте, при одинаковой квалификации, уровне физических качеств, тактической и технической подготовке выигрывают те, кто лучше умеет настраиваться, более рационально распоряжается не только своими физическими ресурсами, но и умеет сохранить на необходимом уровне психическую активность.

По мере повышения результатов соревновательной деятельности растут и требования к психической сфере, заставляя атлета действовать на пределе возможностей. Победа достается тому, кто сможет проявить необходимую быстроту реакции, выдержку, волю, научиться преодолевать стрессовые состояния, контролировать и использовать свои эмоции, те или иные психические процессы, умеет быстро восстанавливать духовные и физические силы.

Спортивная деятельность, отличающаяся целым рядом специфических особенностей и предъявляющая к личности разнобразный комплекс требований, исследована в настоящее время недостаточно, и это сказывается на решении практических вопросов в области повышения эффективности и результативности спортивных достижений.

Изучение психологических особенностей личности спортсмена имеет большое научно-практическое значение, так как оно дает практический материал для воспитания у спортсмена тех черт и особенностей личности, которые ему необходимы для успешной деятельности в избранном виде спорта. Также изучение психологических особенностей личности в спортивной деятельности дает научно обоснованный материал для построения методов обучения и спортивной тренировки.

Благодаря активному развитию компьютерных технологий в спорте стало возможным применение технологий биологической обратной связи (БОС), которые позволяют обучить спортсменов навыкам саморегуляции, самоконтроля и работы со стрессовыми состояниями.

Суть метода БОС заключается в возврате клиенту в графической или в аудио-форме значений физиологических показателей организма в режиме реального времени. На основе этой информации человек способен включать механизмы саморегуляции и целенаправленно использовать функциональные возможности организма с целью совершенствования своих функций в норме и коррекции деятельности нарушенных функций при патологии. Особенностью указанной формы психологической подготовки спортсменов является то, что здесь осуществляется попытка управления процессами организма, которые не могут наблюдаться и зафиксированы без специальных технических устройств.

При использовании модулей БОС спортсмены успешно обучаются управлять теми функциями, которые в обычных условиях не поддаются регуляции (например, частота сердечных сокращений). Метод БОС демонстрирует тот физиологический принцип, согласно которому каждое изменение в физиологическом состоянии человека сопровождается осознанными или неосознанными изменениями в душевном эмоциональном состоянии, и наоборот. Преимуществом БОС-терапии является то, что во время ее проведения нет никаких физических либо химических воздействий на человека; приобретенные навыки саморегуляции длительно сохраняются, т.к. навык нарабатывается на уровне памяти тела, что и обеспечивает его длительное хранение в памяти [1].

Биологическая обратная связь находит все более широкое применение в спорте. Этот метод позволяет оптимизировать процесс подготовки спортсменов. Также данный метод успешно проявил себя в процессе обучения движениям, который происходит успешнее, если человек видит результаты совершаемых им действий и информацию о параметрах движений [2, с. 8].

Применение технологии биологической обратной связи в спорте позволяет решить следующие задачи:

- отбор одаренных спортсменов;
- обучение быстрому переходу в нужное функциональное состояние;
- борьба с предстартовым волнением;
- повышение концентрации внимания, оценка и контроль функциональных резервов;
- выработка навыков управления функциональным состоянием;
- реабилитация после физических и психологических травм и т.д. [3].

В профилактических целях метод БОС-терапии может быть использован для снижения уровня личностной тревожности, депрессивных проявлений, при выходе из большого спорта и т.д.

Рекомендованная длительность одного БОС-сеанса составляет 15-30 минут. Сеанс может длиться без перерывов, а также разбиваться на части с паузами для отдыха. Оптимальная частота проведения БОС-сеансов колеблется от 1-2 раз в неделю до ежедневного применения модулей биологической обратной связи. На начальной стадии курса частота сеансов желательно должна быть выше, что обеспечивает большую эффективность обучения. Однако для достижения контроля и закрепления навыков необходимо достаточно большое количество сеансов, в среднем от 8 до 25.

На сегодняшний день эти технологии уже активно применяются в подготовке спортсменов в США, Канаде, Японии, Китае и других

странах мира. Список видов спорта, в которых начинают применять методы БОС-тренинга стремительно расширяется. На сегодняшний день данные методы широко используются и дают свои положительные результаты в таких видах спорта, как легкая атлетика, плавание, футбол, баскетбол, большой и настольный теннис, гольф, стрельба из винтовки и лука, велоспорт и т.д. [4, с. 10].

Таким образом, ценность БОС-технологий в спортивной деятельности обусловлена тем, что они позволяют тренировать как «неспецифические» навыки, необходимые любому спортсмену, например, стрессоустойчивость и произвольное управление оптимальным психофизиологическим состоянием, так и специфические навыки, связанные с особенностями вида спорта – скорость реакции, устойчивость внимания, аэробную и/или анаэробную выносливость и т.д. Также технологии БОС позволяют с учетом индивидуальных особенностей личности подбирать каждому спортсмену тренировочную нагрузку и контролировать эффективность ее выполнения.

#### Литература

1. Ахатов А.М. Психологическая подготовка спортсменов: учеб. пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – М.: КамГАФКСиТ, 2008. – 56 с.
2. Курашвили В.А. Использование технологии биологической обратной связи в спорте / В.А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2011. – №23. – С. 8.
3. Курашвили В.А. Новые технологии биологической обратной связи / В.А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2012. – №34. – С. 10.
4. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е.М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.