

УДК 796/799

**БАЗОВЫЕ КОМПОНЕНТЫ И КРИТЕРИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ****Сморчков В.Ю., Голубева Г.Н.***ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»,  
Казань, e-mail: valerianych90@mail.ru, golubevagn@mail.ru*

Настоящая статья посвящена изучению базовых компонентов и критериев психофизической подготовленности человека. В статье представлены результаты анализа научно-методической литературы по проблемам психофизической подготовленности человека. Автором поддерживается идея о единстве психофизической подготовки как одного из элементов спортивно-туристской подготовки. Также проанализированы имеющиеся методики интеграции психической и физической подготовки спортсменов. Изучены положения, касающиеся психических параметров личности спортсмена, необходимых для достижения высоких результатов в спорте. На основе обобщения результатов теоретического анализа производится структурирование компонентов и критериев психофизической подготовленности туриста. Это позволит решить проблему создания методик для проверки уровня психофизической подготовленности в спортивном туризме. В заключение представлено обобщение результатов теоретического изучения поставленной научной проблемы.

**Ключевые слова:** психофизическая подготовленность, психофизическая подготовка, спортивный туризм, психофизическое состояние, психомоторные способности, психофизические качества

**BASE COMPONENTS AND CRITERIA FOR PSYCHOPHYSICAL PREPAREDNESS OF HUMAN IN SPORT TOURISM****Smorchkov V.Yu., Golubeva G.N.***Volga Region State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,  
Kazan, e-mail: valerianych90@mail.ru, golubevagn@mail.ru*

This article is dedicated to the study of basic components and criteria of psychophysical readiness of man. In the article, the results of scientific and methodical literature analysis on problems of psychophysical preparedness of human are presented. The author follows the idea about unity of psychophysical training, as one of the elements of sport training in tourism. We have analyzed the existing methods of integration of mental and physical fitness of athletes. The situation concerning mental parameters of athlete's personality necessary to achieve high results in sports are studied. Based on the generalization of the results of the theoretical analysis, we produced components and structuring criteria of psychophysical preparedness of the tourist. This will solve the problem of the creation of methods to test the level of psychophysical preparedness in sport tourism. In conclusion, the results of the theoretical study of the scientific problems are generalized.

**Keywords:** psychophysical preparedness, psychophysical training, sports tourism, psychophysical condition, psychomotor ability, psychophysical qualities

В спортивном туризме уровень психофизической подготовленности имеет также значение, так как большая часть маршрутов и дистанций проводится в условиях далеко не оптимальных, которые близки к экстремальным.

Отсутствие ранее описанных в научно-методической литературе программ психофизической подготовки туристов, а также неопределенность методик проверки уровня психофизической подготовленности подтверждает актуальность изучения данной научной проблемы.

**Цель работы** заключается в теоретическом изучении базовых компонентов и критериев психофизической подготовки человека в спортивном туризме.

**Методы исследования.** Анализ и обобщение научно-методической литературы. Синтез и структурирование результатов.

**Результаты исследования и их обсуждение**

Согласно нашему определению психофизическую подготовку туриста нужно понимать, как единый целенаправленный процесс совершенствования психических и физических качеств, направленный на достижение необходимого уровня подготовленности к соревновательной или походной туристской деятельности [9, 10, 11].

Психофизическая подготовка человека – это процесс формирования психофизических качеств, который позволяет сформировать умение рационального применения двигательного потенциала при решении моторных задач в различных условиях жизнедеятельности человека.

В рамках процесса психофизической подготовки личность туриста можно рассматривать как систему взаимодействия

психики человека (психологические категории душа и дух) и физиологии (тело).

Существуют также работы, подтверждающие взаимосвязь психических и физических качеств в момент выполнения сложных двигательных действий человеком (Лях В.И., 1995; Туревский И.М., 1998; Озеров В.П., 2002; Ильин Е.П., 2003, и др.) [4, 6, 9, 14].

Большой вклад в изучение психофизической подготовленности человека внес И.М. Туревский в рамках диссертационного исследования «Структура психофизической подготовленности человека» (1998 г.). Данная работа, как и все предстоящие труды в этой научной сфере, актуальна тем, что в современных условиях жизнедеятельности человека (в т.ч. и в спорте) увеличивается объем деятельности, выполняемой в экстремальных условиях, что приводит к высокому эмоциональному напряжению и требует от человека проявления «...находчивости и волевых качеств, психической устойчивости» [14].

Что касается спорта, то в данном виде деятельности в современных условиях значительно возрос уровень конкуренции, повышается его двигательная сложность и тактическая непредсказуемость, а также современный спорт характеризуется возрастающей долей эмоциональных напряжений, что повышает взаимовлияние психических и физических составляющих спортивной подготовки.

Соответственно, соглашаясь с мнением И.М. Туревского, в сложившихся условиях эффект деятельности (в нашем случае спортивной) определяется не только уровнем развития физических качеств и моторным потенциалом человека, но в большей мере – способностью рационально использовать имеющийся фонд двигательных навыков [14]. Подобное мнение фигурирует также в работах К.М. Гуревича (1970); П.К. Анохина (1973); Н.А. Агаджаняна (1989) и др. [1, 3, 7].

Таким образом, в современных условиях следует говорить о единой структуре психофизической подготовленности человека, которая объединяет в себе компоненты психической и физической подготовленности человека к определенной деятельности. Психофизическая готовность (подготовленность) в большей мере является результатом психофизической подготовки человека к определенной деятельности.

В современной теории и методике физической тренировки существует модель интеграции физической и психической подготовки спортсменов, которая в большей

мере соответствует целям психофизической подготовки в целом. Данная модель, авторами которой являются Г.Д. Бабушкин и В.В. Апокин (2016), акцентирована на развитие психических процессов, а затем уже на развитие физических качеств [8].

Методика интеграции физической и психической подготовки спортсменов относительно данной модели направлена:

- на формирование положительной мотивации к психологической и физической подготовке;
- систематический анализ результативности при проявлении физических качеств на тренировках и соревнованиях;
- формирование адекватной самооценки у спортсменов;
- развитие у спортсменов личностного качества результативности;
- формирование у спортсменов мотивации достижений;
- оптимизация соотношения соревновательной и тренировочной мотивации;
- развитие у спортсменов умений психической саморегуляции.

Согласно представлениям Б. Блюменштейна и Н. Худачова [2] о психических параметрах структуры личности спортсменов в основу базовых психических параметров достижения высокого спортивного результата входит четыре блока: блок индивидуально-типологических показателей спортсмена, морально-волевая подготовленность, мотивация достижения высокого спортивного результата и блок психофизиологических показателей. Условно данные четыре блока делят на три уровня.

На первом уровне находятся психические качества, которые позволяют достичь высокого результата спортсмену в экстремальных соревновательных условиях. Согласно В.А. Радионову, А.В. Радионову [10] наиболее важными из психологических параметров достижения высокого результата на первом уровне является собственный тип психорегулирования, оптимальное предстартовое состояние, высокий уровень морально-волевой подготовленности, эффективная структура мотивации, оптимальное функционирование психофизиологических функций. Направленное воздействие на развитие данных психологических параметров является базовой задачей первоначальной психофизической подготовки в спорте. Соответственно, определение уровня психофизической подготовленности должно проводиться также на основе тестирования данных психологических параметров.

Основываясь на вышеуказанной модели интеграции психической и физической подготовки спортсменов, важным становится осознание психологической сущности физической подготовки. Ряд авторов (Г.Д. Бабушкин, А.В. Родионов, В.Н. Смоленцева) психологической основой физической подготовки спортсменов считает понятие о физических качествах, представление о физических качествах и специализированное восприятие физических качеств в зависимости от вида спорта [8, 10]. Г.Д. Бабушкин подчеркивает, что в направленном педагогическом воздействии на развитие физических качеств существенное значение играет психологический фактор [8].

Второй уровень модельных психологических характеристик спортсмена складывается на этапе углубленной спортивной специализации, когда «...формируются специфические, характерные только для данного вида спорта свойства и качества, определенный тип психорегуляции и тренировочные психофизиологические показатели» [8].

Третий уровень модельных психологических характеристик спортсмена включает специальные психофизические качества личности присущие для данного вида спорта.

Согласно А.В. Кабачкову, А.В. Куренцову, и Э.А. Зюрину [5] психофизические качества личности «...требуют развития сенсомоторной координации, способности быстро

овладевать навыками движения рук, пальцев, согласованности движений рук и ног, движений частей тела, чувства равновесия, общей координации движений и др.».

Таким образом, компоненты подготовленности человека, которые служат базой для психофизической подготовки в спортивном туризме, представлены в виде структуры на рис. 1.

Среди таких компонентов следует отметить: состояние здоровья спортсмена, уровень физического развития и функциональных возможностей его организма, а также уровень психофизической подготовленности, одаренность и предрасположенность к занятиям данным видом спорта на момент начала тренировочного процесса [13].

Рассмотрим сущность всех представленных компонентов на рис. 1 по отдельности.

Состояние и устойчивость физиологических систем организма (1). Основными физиологическими системами организма человека являются костная, мышечная, система крови, система дыхания, пищеварительная система, нервно-гуморальная система и др. Все системы образуют единый организм. Важнейшим физиологическим показателем является адаптация организма к внешним условиям среды пребывания (погодные условия, высота, высокие физические и психические нагрузки на маршрутах и туристских дистанциях).



Рис. 1. Компоненты подготовленности человека, на которых базируется психофизическая подготовка в спортивном туризме

Основными критериями, по которым может оцениваться компонент (1), являются: морфологические показатели; состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма; биохимический и иммунологический статус организма; состояние системы регуляции функций; уровень функциональных резервов кардиореспираторной системы.

Физическое развитие и функциональные возможности организма (2) отражаются в уровне общефизической подготовленности спортсмена. Уровень общефизической подготовленности туриста определяется на основе измерения основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, ловкость (гибкость), координационные способности.

Уровень развития двигательных способностей (3) или состояние психомоторных процессов, по нашему мнению, является основополагающим элементом в структуре психофизической подготовленности. К наиболее важным психомоторным способностям в спортивном туризме относят пространственную точность движений, быстроту целостного двигательного действия,

временную точность движений, силовую точность движений, быстроту простой двигательной реакции [9]. Основными критериями оценки данного компонента в структуре психофизической подготовленности являются: определение типологических реакций организма; выявление характера регуляции психофизиологических процессов и анализ тенденций изменений психофизических функций организма.

Психологические возможности (4) организма спортсмена оцениваются на основе определения следующих критериев: интеллектуальные способности, социально-психологические качества, в том числе эффективность внутригрупповых взаимодействий; характерологические черты (рис. 2).

Уровень развития важных в спортивном туризме психофизических возможностей (5) или психофизиологические резервы.

Психофизические резервы в спортивном туризме могут определяться на основе анализа и измерения следующих критериев: зрение, зрительно-моторная реакция, слухо-моторная реакция, устойчивость систем организма и познавательных функций мозга [15].



Рис. 2. Критерии оценивания качества компонентов психофизической подготовленности в спортивном туризме

### Выводы

Таким образом, нами изучены основные теоретические положения о психофизической подготовленности человека. Исходя из этого нами предложено собственное определение понятия «психофизическая подготовка человека». На основе проведенного анализа научно-методической литературы по проблеме исследования нами представлены базовые компоненты структуры психофизической подготовленности в спортивном туризме, а также критерии оценивания качества данных компонентов. В дальнейшей работе по данной теме нами будут отобраны наиболее информативные методы измерения предложенных критериев психофизической подготовленности в спортивном туризме.

### Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 208 с.
2. Блюмантейн Б. Модельные психологические характеристики // Легкая атлетика. 1981. – № 6. – С. 8–11.
3. Гуревич К.М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной. – М.: Наука, 1970. – 272 с.
4. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов, – СПб.: Питер, 2003 – 384 с.
5. Кабачков А.В. Методические рекомендации по проведению профессионально-прикладной физической подготовки среди обучающейся молодежи на этапе профессионального обучения / А.В. Кабачков, А.В. Куренцов, Э.А. Зюрин // Физ. воспитание и детско-юношеский спорт. – 2013 – № 4 – С. 37–58.
6. Озеров В. П. Психомоторные способности человека. – Дубна, 2002. – 320 с.
7. Принципы системной организации функций / ред. П.К. Анохин. – М.: Букинист, 1973. – 316 с.
8. Психология физической культуры: учебник / ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016 – 624 с.
9. Сморгачев В.Ю. Управление процессом психофизической подготовки в спортивном туризме // Проблемы и инновации спортивного менеджмента в России: материалы I-й всерос. науч. практ. конф., г. Казань, 4–5 июня 2015 г. – Казань, 2015. – С. 122–127.
10. Сморгачев В.Ю. Теоретико-эмпирический анализ структурных компонентов психофизической подготовки в спортивном туризме / В.Ю. Сморгачев, Г.Н. Голубева // Современные проблемы науки и образования. – 2015 – № 2–2; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22470>.
11. Сморгачев В.Ю. Психофизическая подготовка в спортивном туризме / В.Ю. Сморгачев, Г.Н. Голубева // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Казань, 6–8 ноября 2015. – Казань, 2015. – С. 471–472.
12. Спортивная психология: учебник / ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.
13. Сырвачева И.С. Квалиметрия инновационных технологий обучения и физического воспитания студентов (на примере обучения таможенным специальностям): автореф. дис. ... д-ра пед.: 13.00.08. – Малаховка, 2009. – 46 с.
14. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека: дис... д-ра пед. наук. – Тула, 1998. – 364 с.
15. Тюленьков С.Ю. Технология преподавания физической культуры в вузах / С.Ю. Тюленьков, С.Н. Зуев, Л.М. Крылов // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 50–54.