

**Министерство Украины по делам семьи, молодежи и спорта
Национальный олимпийский комитет Украины
Национальная федерация гребли на байдарках и каноэ**

Библиотека тренера

В. Ф. СОПОВ, О.А. ШИНКАРУК, О.А. ЧЕРЕДНИЧЕНКО

Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ

Методические пособие



Киев 2008

В.Ф. СОПОВ, О.А. ШИНКАРУК, О.А. ЧЕРЕДНИЧЕНКО. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методическое пособие. – Киев, 2008. – 46 с.

Авторы:

В.Ф. Сопов – кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры,

О.А. Шинкарук – кандидат педагогических наук, доцент, директор Научно-исследовательского института Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

О.А. Чередниченко – кандидат педагогических наук, государственный тренер по гребле на байдарках и каноэ Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта.

Рецензенты:

В.И. Воронова – кандидат психологических наук, заведующая кафедрой психологии и педагогики Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

В.Ф. Дяченко – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Киевского национального лингвистического университета.

Методическое пособие предназначено для тренеров и спортсменов при организации психологической подготовки гребцов на байдарках и каноэ, научных работников, преподавателей, аспирантов, студентов. Целью пособия является ознакомление с наиболее часто применяемыми методами психологической подготовки с учетом особенностей спортивной деятельности.

Методическое пособие «Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ» рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета Научно-исследовательского института Национального университета физического воспитания и спорта Украины от 5 октября 2007 г., протокол № 5 и на исполкоме Национальной федерации гребли на байдарках и каноэ от 25 октября 2007 г., протокол № 10.

© Сопов В.Ф., Шинкарук О.А., Чередниченко О.А. 2008.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Раздел 1. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ КАК ОСНОВНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	6
1.1. Динамика и структура психического состояния	6
1.2. Стресс	6
1.3. Принцип зоны оптимального реагирования (ЗОР)	9
1.4. Регулирование психической напряженности (закон Йеркса-Додсона)	11
1.5. Теория реверсивности	14
1.6. Теория эндогенной биоритмологической активности	15
1.7. Внешние и внутренние факторы формирования психических состояний	16
1.8. Структура психического состояния	17
1.9. Трехмерная модель психического состояния	20
Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	21
Раздел 3. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	23
3.1. Состояния психологической готовности к напряженной соревновательной деятельности	25
3.2. Краткая характеристика и причины возникновения основных соревновательных состояний	27
Раздел 4. ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА ВЫСОКОГО КЛАССА	29
4.1. Формирование отношения к спортивной деятельности	29
4.2. Психическая саморегуляция. Аутотренинг	30
4.3. Предстартовое секундирование	36
4.5. Идеомоторная тренировка.	38
4.6. Волевая подготовка	39
4.7. Взаимодействие спортсмена с тренером как предпосылка формирова- ния психоэмоционального состояния спортсмена	40
Заключение.	42
Литература	44

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях современного спорта имеет место обострение спортивной конкуренции на соревнованиях различного уровня, включая Олимпийские игры, чемпионаты мира, чемпионаты континентов, что приводит к постоянному поиску современных методов и средств управления процессом подготовки спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Постоянное соперничество предъявляет требования к организму спортсменов в целом, и особенно, к угнетению психических процессов.

Многие специалисты высказывают мнение о том, что дальнейший рост спортивных достижений в мире будет связан с совершенствованием средств и методов подготовки спортсменов, где особое значение приобретают вопросы психологической подготовки. Психика спортсмена совершенствуется только при условии активного взаимодействия с окружающим миром в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Успех в спорте в значительной мере зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, а конкретные виды спорта предъявляют к нему определенные требования и вместе с тем формируют качества личности, необходимые для успешного осуществления соревновательной деятельности.

Следует учитывать, что под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для различных видов спорта, особенно связанной с экстремальными условиями, формируются определенные психодинамические свойства, которые, с одной стороны, способствуют развитию специальных способностей, а с другой — являются основой формирования индивидуального стиля деятельности спортсмена. Некоторые такие свойства, на первый взгляд, отрицательно влияющие на эффективность решения двигательных задач (например, невротичность, повышенная возбудимость, переменчивость настроения и др.), могут оптимизировать проявление скоростных способностей, ускорять процесс вработывания, обеспечивать подвижность деятельности функциональных систем в экстремальных условиях и т. п.

Исследования взаимосвязи между отдельными характеристиками личности и спортивными результатами в различных видах спорта зарубежными специалистами (Morgan, Pollock, 1977; Fisher, 1984; Horn, 2002) показали, что черты характера далеко не всегда точно предопределяют результативность поведения спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности. Однако спортсмены высокого класса, несомненно, отличаются более «здоровым» настроем по сравнению со спортсменами средней и низкой квалификации

С уровнем спортивных достижений более тесно связаны комплексные психические качества, имеющие сложную структуру, конкретные особенности проявления в тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для различных видов спорта, средства и методы совершенствования. К таким качествам, прежде всего, следует отнести:

- различные проявления воли;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям в тренировочной, особенно соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временной антиципации как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию, необходимость которого диктуется требованиями эффективной соревновательной борьбы;
- способность управлять своим поведением, поступками в межличностных взаимодействиях с партнерами и соперниками.

Особенности тренировочной и соревновательной деятельности каждого вида спорта определяют структуру и проявления различных психических качеств. Следует помнить, что психические качества, с одной стороны, находятся в числе наиболее значимых факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений, а с другой — формируются в результате занятий конкретным видом спорта.

В системе психологической подготовки спортсмена следует выделять следующие направления:

- формирование мотивации занятий спортом;
- волевая подготовка;
- психорегулирующая тренировка;
- совершенствование реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулирование психической напряженности;
- совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление стартовыми состояниями.

Раздел 1. Психические состояния как основные объекты психологической подготовки

1.1. Динамика и структура психического состояния

Психическое состояние, как и все психические явления, изменчиво и представляет собой некий континуум возбуждения в виде физиологической и психологической активизации от состояния глубокого сна до интенсивного возбуждения (стресса). И хотя при описании психических состояний мы используем конкретные термины и понятия (утомление, тревога, гнев и т.д.), достаточно выраженные, легко различаемые переходы одного состояния в другое обнаружить трудно.

Нагрузки современного спорта, высочайший уровень конкуренции в соревнованиях приводят к тому, что спортсмен подвергается значительному стрессу, имеющему различные психические проявления. Беспокойство, тревога, страх стимулируют физиологические изменения, снижающие уровень координационных способностей, излишне повышающие мышечное напряжение, способствующие развитию утомления, замедляющие восстановительные реакции, ухудшающие концентрацию внимания. В свою очередь эти изменения по принципу обратной связи влияют на внимание спортсмена, его чувства, мысли, оценки, увеличивая негативное влияние стресса (Юкелсон, Мерфи, 2002). Отрицательное влияние стресса не ограничивается его действием на различные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности, оно проявляется в резко возрастающей вероятности спортивных травм (Кегг, Minden, 1988).

От лёгких степеней возбуждения и кратковременной тревоги, через различные степени напряжения и стойкое состояние тревожности спортсмен может приблизиться и войти в состояние стресса.

В этой связи исключительно важной стороной психологической подготовки спортсмена является развитие способностей к преодолению стресса с использованием различных видов психологических вмешательств и обязательным активным участием самого спортсмена, созданием атмосферы всесторонней социальной поддержки (Юкелсон, Мерфи, 2002).

1.2. Стресс

Существует два наиболее распространенных понимания сущности стресса. **Стресс как процесс**, ряд явлений, приводящий к различным психическим отклонениям (реакциям). Автор теории стресса Г. Селье назвал этот процесс как "общий адаптационный синдром", постоянно подчеркивая, что "стресс - это не просто нервное напряжение".

Стресс (процесс стресса) - это интегральный (глобальный) ответ организма и личности на экстремальные воздействия (стрессоры) или на повышенную нагрузку.

В динамике стресса выделяются три фазы:

- тревога, настораживание и первичное (часто избыточное) возбуждение в ответ на стрессор.
- резистентность (приспособление) - реакция адаптации организма к раздражителям (стрессорам).
- Истощение - фаза рассогласования в деятельности систем, а затем "поломка" отдельных из них, способная привести к гибели организма (рис.1).

Рассматривая стресс "как невозможность удовлетворить какую-либо потребность, имеющую существенное значение и ведущую к дисбалансу", Мак-Грат (1970) предложил *4 этапа развития стресса*:

- 1 этап** - возникновение потребности (физиологической или психической) обусловленное окружающей средой.
- 2 этап** - восприятие потребности (величина её угрозы).
- 3 этап** - реакция тревоги (когнитивная и соматическая)
- 4 этап** - поведение или результат и деятельность.

Заключительный этап процесса динамики стресса является "запускающим" для первого (в зависимости от результата).

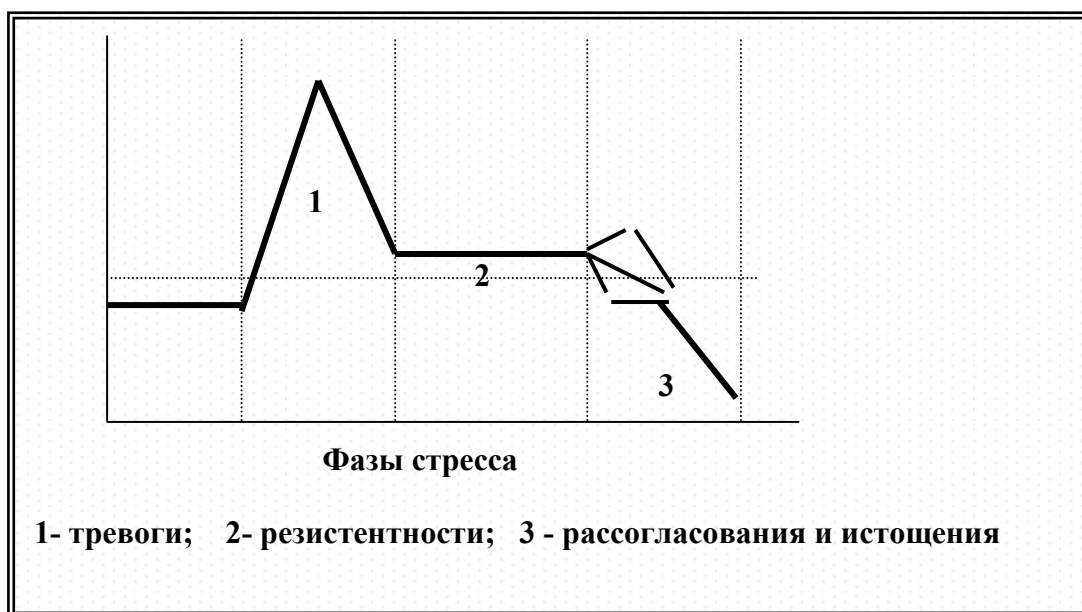


Рис.1. Динамика ответа организма и личности на стресс по Г. Селье

Стресс как состояние в виде неспецифической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие понимается как сочетание физиологической и поведенческой составляющих. Стресс как состояние является продуктом сознания спортсмена, его образа мыслей и оценки ситуации собственных возможностей, тренированности, обученности и готовности к само-

регуляции своего поведения в экстремальных условиях соревнования. Это позволяет считать его психологическим стрессом (или стресс ожидания), в отличие от реакций организма непосредственно в ходе нагрузки и сразу после её окончания, которые могут быть обозначены как физиологический стресс (или стресс действия).

Психологический стресс (состояние стресса) - это состояние чрезмерной психической напряжённости и дезорганизации поведения, развившееся под воздействием или реальной угрозы или реально действующих экстремальных стресс-факторов спортивной деятельности. Основным содержанием психологического стресса является тревога за успех, благополучие, здоровье и жизнь. Стрессовой она может быть признана только тогда, когда достигает пороговых уровней его психологических и физиологических резервов и включает рефлексы самосохранения (отказа).

Стресс-факторы спортивной деятельности. Наиболее значимо влияющие на результаты спортивной деятельности и часто встречающиеся стресс-факторы можно разделить на две основные группы - *предсоревновательные и соревновательные*, т.к. восприятие стресс-факторов спортсменом очень индивидуально и избирательно.

Предсоревновательные стресс-факторы:

1. Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты.
2. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.
3. Положение фаворита перед соревнованиями.
4. Плохой сон за день или несколько дней до старта.
5. Плохое оснащение соревнований.
6. Предыдущие неудачи.
7. Завышенные требования.
8. Длительный переезд к месту соревнований.
9. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи.
10. Незнакомый противник.
11. Предшествующие поражения от данного противника.

Соревновательные стресс-факторы:

1. Неудачи на старте.
2. Необъективное судейство.
3. Отсрочка старта.
4. Упреки во время соревнования.
5. Повышенное волнение.
6. Значительное превосходство соперника.
7. Неожиданно высокие результаты соперника.
8. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
9. Реакция зрителей.
10. Плохое физическое самочувствие.
11. Болевой финишный синдром, страх смерти.

Среди современных теорий психологического стресса наиболее полной является *когнитивная теория стресса* (Р. Лазарус, 1970). Согласно ей угроза рассматривается как состояние ожидания спортсменом (субъективный образ) опасного, нежелательного развития событий. Опасность условий и факторов оценивается спортсменом по интенсивности воздействия, степени неопределенности фактора, времени воздействия, а так же по величине своих ресурсов для преодоления опасности.

Из когнитивной теории стресса следуют важные **практические положения**:

1. Одинаковые стресс-факторы могут являться или не являться стрессогенными для разных спортсменов; личные когнитивные оценки стресс-факторов определяют степень их стрессогенности для конкретного спортсмена.
2. Одни и те же спортсмены могут в одной соревновательной ситуации один и тот же стресс-фактор воспринимать как стрессорный, а в другой (даже похожей) ситуации как обычный, нормальный.

Подробное ознакомление с теорией стресса позволяет лучше понять целый ряд закономерностей, связанных с контролем и регуляцией психических состояний и пониманием характера влияния психических состояний на эффективность спортивной деятельности.

1.3. Принцип зоны оптимального реагирования (ЗОР).

В ходе тренировочного процесса происходит адаптация спортсмена к предъявляемой нагрузке. Спортсмен обучается новым упражнениям и способам их применения, затем тренирует уровень освоенного двигательного навыка, постепенно сокращая амплитуды технических ошибок и колебания функционального состояния систем организма.

Этот разброс показателей сокращается до минимума к главному старту сезона, являясь элементом спортивной формы. Исследования показали (В.Ф. Сопов, 1976-2003), что нахождение в этой зоне результатов, измеряемых психологической, вегетативной и психомоторной составляющей психического состояния, является наиболее оптимальной реакцией за 3-5 недель до соревнований и обеспечивает высокие спортивные результаты (рис. 2).

Величина зоны оптимального реагирования может служить моделью подготовленности на различных этапах тренировочного процесса и при применении конкретных методов психодиагностики позволяет осуществлять текущий психологический контроль за переносимостью нагрузки (табл. 1).

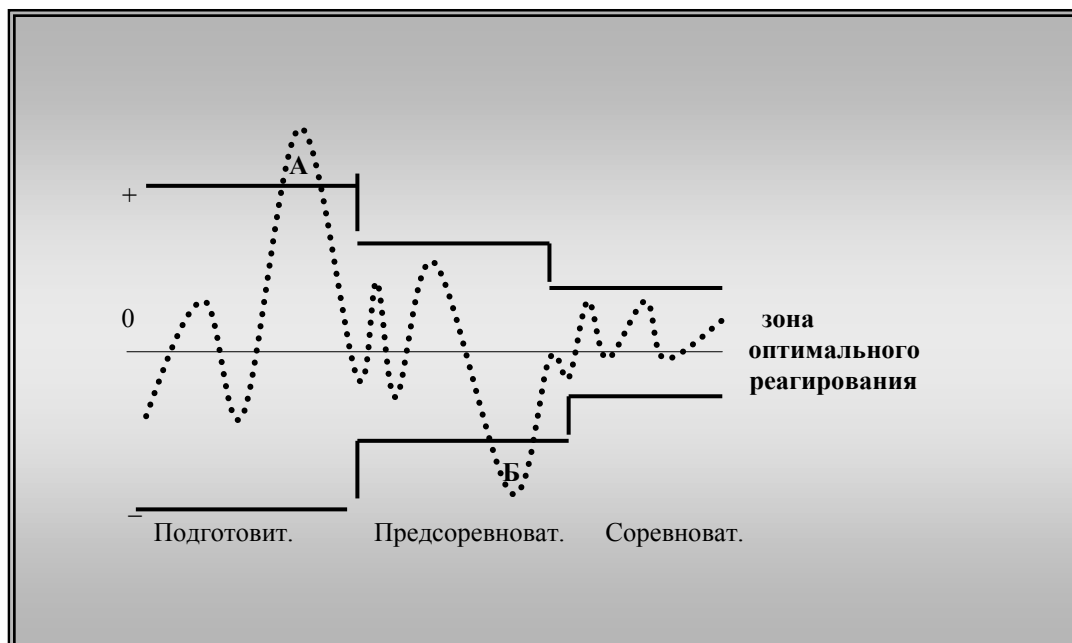


Рис. 2. Динамика психического состояния в зоне оптимального реагирования различных периодов тренировочного процесса (В.Ф. Сопов, 1976).

Примечания: виды отклонения: А - перевозбуждение Б - утомление

Таблица 1. Количественные характеристики психического состояния в зоне оптимального реагирования и их различия при эффективной и неэффективной соревновательной деятельности в циклических видах спорта (В.Ф.Сопов, 2003)

Характеристика психического состояния	Соревновательная деятельность								
	Эффективная			Неэффективная			Достоверность различия		
	х	м	С	х	м	С	n	t	P
Экспертная оценка успешности, %	82,5	1,3	6	34,2	6,2	6	12	7,64	0,01
Коэффициент удержания темпа, %	88,2	1,2	6	93,0	2,3	10	19	1,84	0,1
Мотивационное состояние, (баллы 7-28)*	23,5	1,6	7	20,0	0,82	12	12	3,95	0,01
Тревога, (баллы 5-20)*	9,7	0,80	28	10,7	0,75	24	12	0,88	-
Вегетативное возбуждение, (МА 0-100)*	28,3	2,5	20	15,3	2,5	35	8	3,71	0,01
Психомоторный тонус, (баллы 0- + 10)*	8,5	0,27	20	6,9	0,88	40	12	1,78	0,1

Примечание: * - границы значений шкалы применяемого метода

1.4. Регулирование психической напряженности (закон Йеркса-Додсона)

Для достижения высоких спортивных результатов большое значение имеет комплекс психических качеств, который в совокупности обеспечивает способность спортсменов к регулированию психической напряженности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. С этими качествами связана способность спортсменов к предельной мобилизации возможностей функциональных систем, к предельному использованию энергетических ресурсов организма, быстрому переходу от относительно пассивных состояний к периодам предельной мобилизации функциональных ресурсов и наоборот.

Специалисты единодушны в том, что умеренный стресс положительно влияет на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, а чрезмерный — приводит к отрицательным последствиям (Вяткин, 1981; Сурков, 1984). Умеренная психическая напряженность повышает чувствительность двигательного анализатора, что позволяет более тонко управлять пространственными, временными и динамическими характеристиками движений, а также стимулирует сосредоточение внимания, волевую активность и др. Все это в результате способствует не только повышению эффективности тренировочной деятельности, но и обуславливает уровень достижений спортсмена в соревнованиях.

Открытый в начале XX века и неоднократно подвергавшийся критике закон Йеркса-Додсона, однако, демонстрирует свою эффективность при высоких степенях стресса и не только в спорте. Согласно гипотезе перевернутого U "для достижения максимального результата необходим оптимальный уровень предстартового возбуждения". При высоком возбуждении нарушается точность двигательной программы, что не позволяет спортсмену реализовать свой потенциал, а при низком возбуждении низкая физическая активность и замедленные нервные процессы так же ограничивают возможности реализации резервов.

Исследования показали, что оптимальная степень возбуждения находится не в середине континуума возбуждения, а в некой зоне оптимума, которая обусловлена индивидуальными особенностями спортсмена и особенностями уровня готовности к соревнованию. Так оптимум холерика будет ближе к максимуму возбуждения, а оптимум флегматика - к минимуму. (рис.3.) Согласно этому правилу, применительно к каждому виду деятельности существует оптимальный уровень возбуждения, при котором отмечается наивысшая результативность деятельности. Как низкое, так и слишком высокое возбуждение отрицательно сказывается на результативности деятельности.

Рассматривая зависимость между результатом деятельности и психической напряженностью, видим, что в структуре последней выделяются два независимых компонента — тревожность (когнитивное возбуждение) и эмоциональность (соматическое возбуждение).

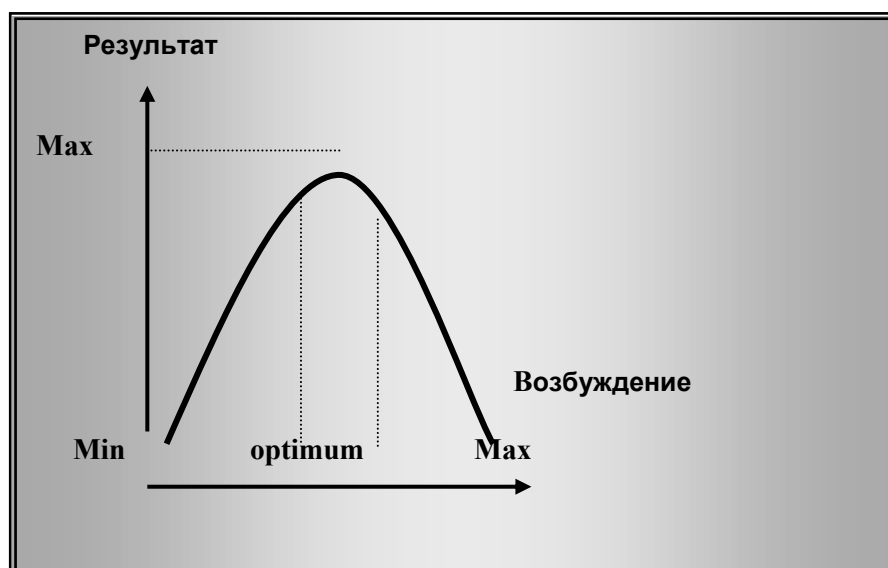


Рис.3. Закон Йеркса-Додсона

Когнитивное возбуждение является отражением неприятных эмоций, отрицательных ожиданий и т.п., а соматическое — естественного физиологического возбуждения (Hardy, 1990; Weinberg, 1990). В то время как соматическое возбуждение является условной реакцией на соревновательную ситуацию и положительно влияет на результативность деятельности, когнитивное возбуждение оказывает негативное влияние — ухудшает внимание, снижает способность к сосредоточению, управлению движениями и т.п. (Gould, Krane, 1992). Таким образом, правило «перевернутого U» часто действует в отношении соматического возбуждения. Что касается когнитивного возбуждения, то его влияние оказывается отрицательным при любом уровне реакции (Burton, 1988; Martens et al., 1990).

Развитие теории «перевернутого U» (Martens et al., 1990) связано с проявлением у спортсменов положительной и отрицательной психической энергии. Эти виды энергии не объединены между собой и не могут быть представлены в виде однородного состояния — возбуждения, что нередко делают спортивные психологи. Результативная соревновательная деятельность имеет место при высоком уровне положительной энергии и низком — отрицательной. И, наоборот, высокий уровень отрицательной энергии и низкий — положительной являются причиной неудачных выступлений (рис. 4).

Важно учитывать, что воздействие психического стресса прямо связано с нервной системой и темпераментом спортсменов: спортсмены со слабой нервной системой в тренировке отличаются большей кинестетической чувствительностью, чем спортсмены с сильной нервной системой. В ответственных соревнованиях ситуация изменяется: у спортсменов с сильной нервной системой мышечно-суставная чувствительность повышается, а у спортсменов со слабой нервной системой — снижается. У тревожных, эмоционально возбу-

димых, импульсивных спортсменов ухудшается волевая активность, сосредоточение внимания, что приводит к неудачным выступлениям в соревнованиях.

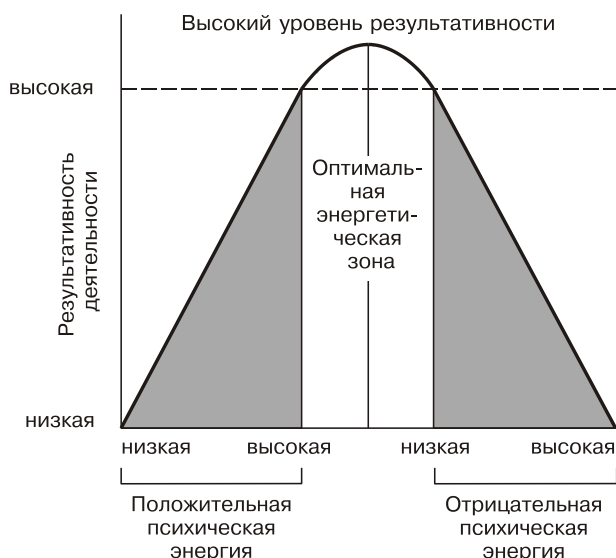


Рис. 4. Зависимость результативности деятельности спортсмена от уровня положительной и отрицательной психической энергии (Martens et al., 1990)

У спортсменов с противоположными свойствами темперамента (нетревожных, эмоционально устойчивых, мало возбудимых), наоборот, в соревнованиях проявляются высокие уровни сосредоточения внимания и волевой активности (Вяткин, 1981).

Психическую напряженность в процессе тренировки можно регулировать с помощью применения условной градации средств и методов тренировки. Учет и планирование психической нагрузки спортсменов в различных структурных образованиях тренировочного процесса — занятиях, микроциклах, периодах — осуществляется путем определения объема упражнений, требующих различной психической напряженности. При этом важно следить за адекватностью психических нагрузок возможностям спортсменов (рис. 5).

Важной частью регулирования психической напряженности является выработка рациональной стратегии отношения спортсмена к ошибкам и неудачным выступлениям, отражающейся на активной позиции. В частности, предлагается:

- ошибки и неудачные выступления рассматривать как досадные исключения, а успешные выступления — как нормальное, естественное состояние;
- максимально быстро вернуться к успешному выступлению, не позволяя неудачам снизить чувство уверенности в собственных силах;
- после неудачного выступления сразу произвести анализ сложившейся ситуации, выявить причины ошибок, сформировать образ успешного выступления и мысленно воспроизвести его;
- ошибки и неудачи рассматривать как фактор дальнейшего совершенствования;

- неблагоприятное психологическое влияние ошибок и неудач подавлять воспоминаниями об успешных выступлениях, удачно выполненных действиях и т. п. (Unestahl, 1992).

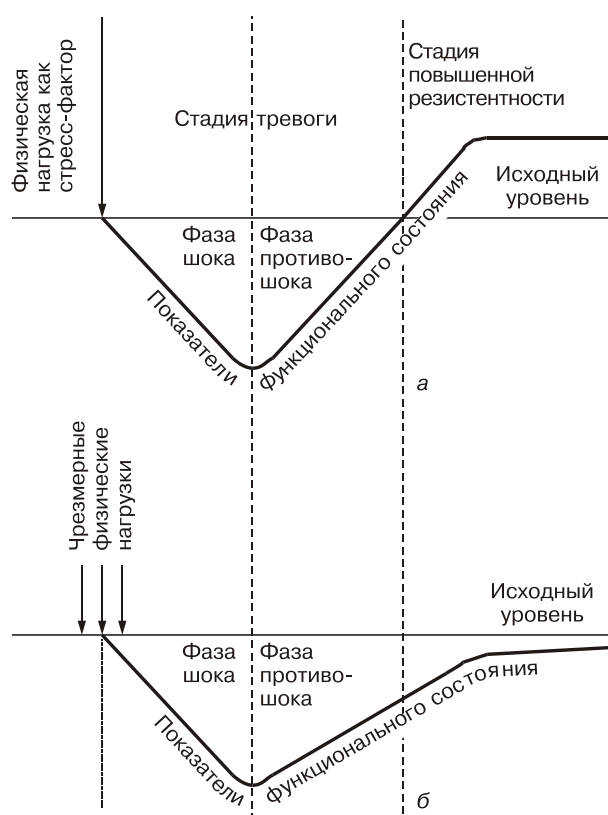


Рис. 5. Реакции спортсменов на психические нагрузки: а — оптимальные; б — чрезмерные (Марищук, Пеньковский, 1992)

1.5. Теория реверсивности

По мнению американских психологов спорта Kerr (1985) и Martens (1987), если спортсмен интерпретирует возбуждение положительно (так называемая положительная психическая энергия), его воздействие на физическую активность будет положительным. Если же возбуждение воспринимается как отрицательное (отрицательная психическая энергия), то его влияние будет отрицательным. Задача спортсмена и тренера методами психической регуляции увеличить позитивность возбуждения и снизить его отрицательность, изменив, прежде всего отношение спортсмена к стресс-фактору.

1.6. Теория эндогенной биоритмологической активности

Существование природных факторов, влияющих на динамику психического состояния человека установлено такой наукой как *биоритмология*. Биологические ритмы – это один из механизмов, позволяющий организму адаптироваться к меняющимся условиям жизни. Поэтому сведения о них необходимы для прогнозирования высочайшей мобилизации резервов организма при достижении максимальных результатов.

Из всех известных науке биоритмов наибольшее влияние на активность жизнедеятельности оказывает эндогенный биоритм, т.е. индивидуальный год, начинающийся от дня рождения [Shaposhnikova 1975, Sopov 1994, 2003]. В основу метода положена оригинальная гипотеза В.И.Шапошниковой (1975г.) о повторении генетической программы временной последовательности развития плода в эмбриогенезе в каждом годовом цикле онтогенеза.

Исследования показали, что в годовом эндогенном цикле существуют наиболее благоприятные для проявления высших физических возможностей периоды. Ими являются 1,6,9,10 месяцы индивидуального года. Наименьшее количество лучших результатов было показано во 2, 11 и 12-й месяцы индивидуального года. Наиболее выраженное влияние эндогенного ритма на психическое состояние и рост спортивных результатов наблюдается в индивидуальных видах спорта и в первую очередь у спортсменов эмоционально реактивных: происходит суммация природной активности и уровня психической активности достигнутой в процессе спортивной тренировки. (рис.6.)

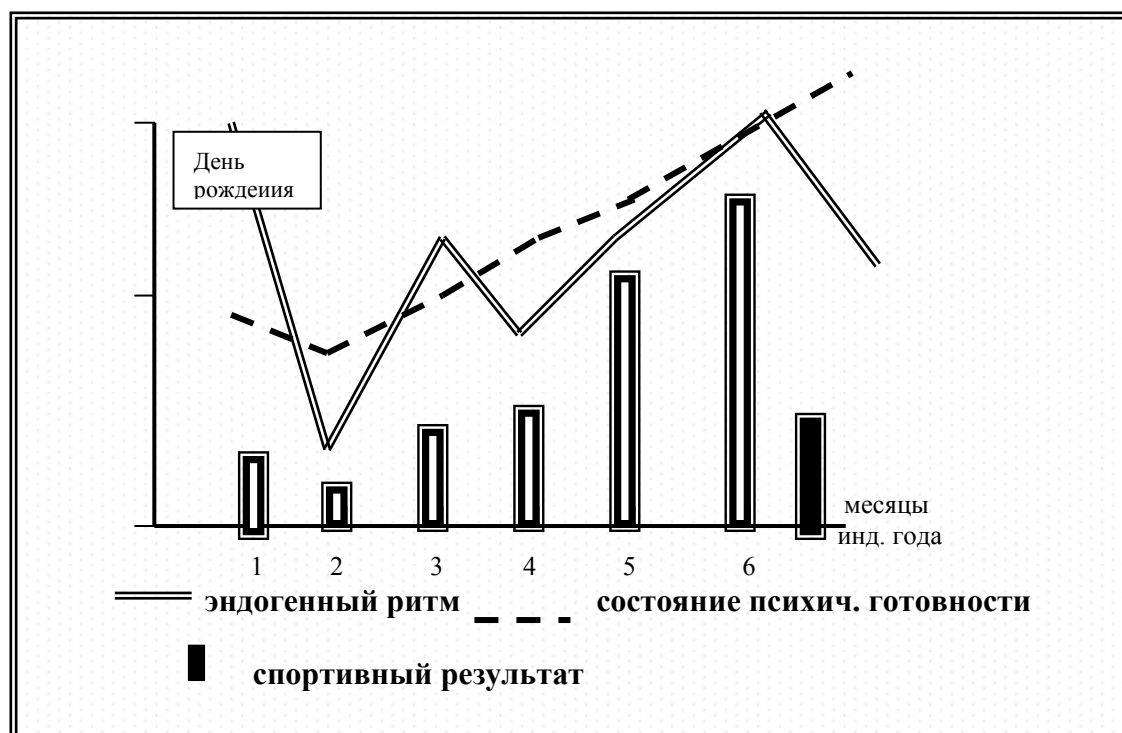


Рис.6. Влияние эндогенного ритма на психическое состояние и рост спортивных результатов

1.7. Внешние и внутренние факторы формирования психических состояний

Адаптация спортсмена к тренировочной и соревновательной деятельности будет иметь выраженную индивидуальную вариативность, т.к. "аппарат сличения" обусловлен теми индивидуальными характеристиками, которые лимитируют его профессиональную пригодность. Например, тренировочная деятельность в видах на выносливость (бег, плавание, гребля, велоспорт, лыжные гонки и т.д.) требует от спортсменов высокой активности, исполнительности, добросовестности, требовательности к себе, умения переносить неприятные, а чаще просто болевые ощущения. Кроме того, вынуждает иметь постоянно достаточный уровень побуждений (мотивации) и активации для начала однообразной деятельности.

Так как существует теснейшая связь между величиной мотивации и выносливостью человека, естественно предположить, что способность к выполнению этих требований присуща далеко не всем спортсменам. А наиболее оптимально перечисленные качества будут проявляться у ограниченной "элитной" группы как профессиональная предрасположенность.

Отсутствие такой предрасположенности создает предпосылки для возникновения негативных психических состояний, накладывает специфический отпечаток на структуру мотивации адаптировавшихся (эффективных) и не адаптировавшихся (неэффективных) спортсменов.

В этой ситуации вся активность спортсмена направлена на интенсивный поиск средств и методов индивидуальной адаптации (индивидуальный стиль деятельности, регрессивное поведение, индивидуальный стиль восстановления). Но все эти средства и методы носят реабилитационный по смыслу характер и резко заостряют потребность в избегании неуспеха, неоправданно увеличивают мотивацию "любой ценой". В итоге мотивация достижения успеха формируется, закрепляется у спортсменов имеющих индивидуально-психологические способности к деятельности, а мотивация избегания неудач, со специфическими регрессивными изменениями, формируется у спортсменов на соответствующих требованиях данной конкретной деятельности.

Длительные наблюдения за динамикой психического состояния показывают, что происходит определенный сдвиг в частоте проявления гиперреакций и гипореакций, под влиянием внешних и внутренних условий деятельности, который постепенно становится индивидуальным признаком спортсмена, имеющего определенный возрастной, социальный и психологический статус (табл.2).

Таблица 2. Влияние факторов внешней и внутренней обусловленности на смещение динамики психических состояний (n = 50; P > 0,01), (В.Ф. Сопов, 1979)

Фактор	Тип реакций в динамике психического состояния	
	Гипертонус	Гипотонус
Возраст		+
Стаж в спорте		+
Стаж в команде	+	
Интенсивность тренировки (км / час)		+
Количество соревнований в сезоне	+	
Уровень мотивации достижения	+	
Потребность в избегании успеха		+
Эмоциональная неуравновешенность		+
Тревожность		+
Доминантность	+	
Общительность	+	

1.8. Структура психического состояния

П.К. Анохин (1970) рекомендовал рассматривать в качестве условия высокой результативности спортсмена согласование в динамике показателей трех уровней: *психическое возбуждение (эмоции, тревога), вегетативное возбуждение (энергетика) и двигательный навык (психомоторика)*. Этих уровней придерживается большинство спортивных психологов при анализе результатов измерения психических состояний.

В структуре психического состояния наиболее значимым является собственно психический фактор. Его сложность для структурирования обусловлена необходимостью соединить два понятия: мотивация и эмоции. Эмоции - это вторичный продукт потребностей, индикатор степени их удовлетворения. Возникающие при этом отношения являются регулятором равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения человека. Иными словами, изменившиеся отношения к основным факторам тренировки, выразившиеся в удовлетворенности деятельностью, уверенности в правильности методики тренировки, активности в деятельности, надежде на успех, появление эмоционально окрашенных оценок есть уровень мотивации, побуждения к спортивной деятельности - *мотивационное состояние*.

Для начала спортивной тренировки (особенно в видах спорта на выносливость) требуется достаточно высокий начальный уровень мотивации, побуждающий спортсмена перешагнуть «барьер комфорта» и начать переживать все ощущения, возникающие при крайних степенях утомления и напряжения. *Мерой выносливости к действию факторов нагрузки будет в этом случае сила мотивов, побуждающих спортсмена к деятельности, уровень его мотивационного состояния как величины побуждения к выполнению трудной нагрузки.*

Важным моментом психологической подготовки является формирование у спортсмена мотива к достижению. Согласно теории мотивации для любого человека характерны два мотива: достижение успеха и избегание неудачи (рис. 7).

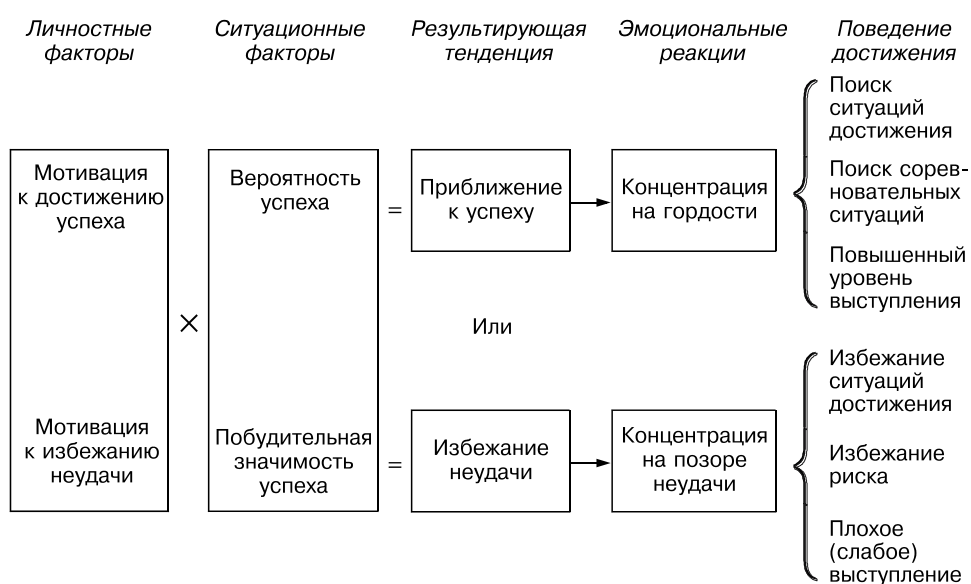


Рис. 7. Мотивация потребности достижения (Уэйнберг, Гоулд, 2001)

Равновесие мотивации к достижению успеха и во избегание неудачи определяет поведение спортсмена. Однако здесь важно помнить, что для успешно выступающих спортсменов характерна высокая мотивация к достижению успеха и незначительная — во избегание неудач. И, наоборот, спортсмены, не достигающие высоких результатов, отличаются низкой мотивацией к достижению успеха и высокой — во избегание неудач (Уэйнберг, Гоулд, 2001).

Воспитание потребности к достижению успеха в процессе тренировочной и соревновательной деятельности является важнейшей частью психологической подготовки спортсмена. Сложные, но реальные для выполнения задания, соревнования с равными или более сильными соперниками, активное участие в построении процесса подготовки, выборе технико-тактических схем соревновательной борьбы, роль лидера в команде, тренировочной группе и др. —

необходимые компоненты формирования у спортсменов мотивации к достижению успеха.

Говоря о мотивационной составляющей психического состояния необходимо выделить в целенаправленном поведении субъекта, его сообразной деятельности три важнейших компонента взаимодействия субъекта с миром: *исходное состояние мира (и его образ), желаемое состояние мира (и его образ) и потенциальная возможность достижения данной цели* (Ю.М. Забродин, 1987). Иными словами, "аппарат сличения" субъекта постоянно соотносит его исходное состояние с желаемым и определяет интенсивность усилий для преодоления расхождений в "образе" и в "образе наличной ситуации", в которых ведущую роль играет состояние субъекта. Это есть основная функция "*психологического фактора*" (*мотивационного*) в структуре состояния спортсмена.

Роль *энергетического фактора* психического состояния заключается в обеспечении мобилизации всех жизненных ресурсов организма субъекта, посредством активации вегетативной и центральной нервной системы, для сопротивления воздействию стресс-факторам жизнедеятельности. Это сопротивление тем успешнее, чем больше запас индивидуальной "адаптационной энергии" (Г. Селье).

Двигательный фактор психического состояния представляет собой достаточно тонкий механизм управления движениями, основанный на двух основных принципах - принципе сенсорных коррекций текущего движения и принципе прямого программного управления. Основными механизмами управления движениями являются: центральные моторные программы и обратная афферентация. Обратная афферентация, сигнализирующая о результатах действия, сопоставляется с программой движений и служит уточнению координат цели и траектории движения.

Таким образом, в структуре психического состояния имеется три важнейших фактора (уровня), каждый из которых имеет по нашему мнению свою специфическую функцию, но согласованно направленные на достижение целостного результата деятельности (Табл. 3).

Таблица 3. Функциональная модель основных структурообразующих факторов психического состояния, (Сопов В.Ф., 1989)

Фактор (уровень) состояния	Содержание	Функции
Мотивация	Потребности	Образ цели (будущего)
Активация	Энергетическое обеспечение	Потенциал достижения цели
Сенсорная регуляция	Движение	Реализация цели

1.9. Трёхмерная модель психического состояния

Описываемая модель разворачивания динамики психического состояния, взаимодействие его уровней и модель, предложенная Л.Д. Гиссенем (1977-1990), включая трехфазную модель динамики стресса Г. Селье, являются моделями линейными, тогда как психическое состояние - явление многомерное (В.Ф. Сопов, 1992).

Когда мы говорим, что *психическое состояние - это переживание личностью своего отношения к возможным результатам актуального отрезка деятельности* мы имеем в виду, что переживаемое событие осознано, приближено и актуализировано, т.е. в пространстве состояния перемещено субъектом с задней (мало осознаваемой, пассивной) в переднюю (хорошо осознаваемую, активную) плоскость. Это перемещение возможно лишь, когда модель психического состояния является трехмерной, а перемещение (принятие или отвергание) происходит по оси "Мотивация" (рис.7).

Пространство состояния замкнуто таким образом тремя измерениями: активация, регуляция движений, мотивация (см. факторы состояния). Пересекаясь в одной точке, они отображают кратковременное психическое состояние с более или менее фиксированной феноменологической семантикой. Перемещение "точки состояния" происходит по трем ординатам, на которых расположен континуум значений мотивации, активации, регуляции движений. Крайние точки пересечения соответствуют восьми конкретным психическим состояниям полярной направленности: *"стресс-утомление"*, *"монотония-пресыщение"*, *"усталость-астения"*, *"тревога-психомоторная персеверация"*. Например, в состоянии стресса фиксируются максимальные значения активации, психомоторного тонуса и мотивации. А при состоянии утомления значения активации минимальны, значения психомоторики находятся в зоне гипотонуса.

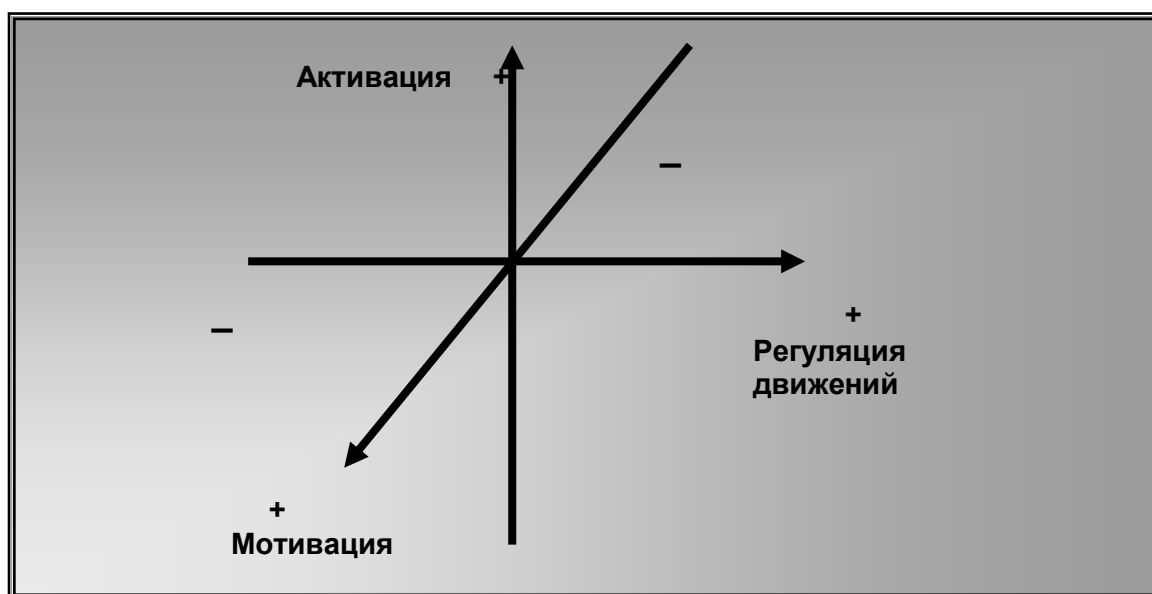


Рис.8. Трёхмерная модель психического состояния (В.Ф. Сопов, 1992)

При состоянии монотонии наблюдается падение активации центрального происхождения при выраженном двигательном возбуждении и сохранении мотивации к работе, при пресыщении падает мотивация, снижается психомоторный тонус, но сохраняются активация, возбуждение ЦНС.

Наиболее интересно сочетание тревоги и психомоторной персеверации, состояния, роль которого в спорте, к сожалению совершенно не изучена. В этом состоянии, при снижении мотивации и активации остается только двигательное возбуждение. И тогда спортсмен, особенно при сильном утомлении, впадает в пассивное состояние, вязкое навязчивое, инерционное.

При этом многократно повторяются движения, не имеющие смысла, или упорно повторяется тактический ход или серия приемов, ведущих к поражению (с особой остротой этот феномен проявляется у боксеров, борцов, фехтовальщиков, в спортивных играх).

Среди психических состояний наиболее исследованных в спорте можно назвать состояния *стресса, тревоги, утомления, монотонии и психического пресыщения*, т.к. даваемые описания этих состояний, их смысловые и количественные характеристики достоверно различны и исследовано их влияние на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Раздел 2.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

При организации тренировки гребцов различного возраста, ориентируясь на модель, необходимо постоянно уделять внимание формированию у них психологии спортсмена высокого класса. Из-за неспособности перестроиться психологически к новым требованиям многие талантливые спортсмены буквально истощали себя попытками доказать, что эти новые требования им не нужны.

Тренер, готовящий резерв, должен максимально информировать спортсменов о тех требованиях, которые ждут их на уровне сборной команды, а значит, максимально приближать условия своих тренировок к этим требованиям. Двухразовые тренировки стали нормой для юношей, стремящихся к достижению результатов международного класса. Это привело к необходимости создавать максимум условий для быстрого восстановления, что возможно только при хорошей организации тренировочного процесса и отдыха. Тренирующийся спортсмен большую часть времени находится под контролем тренера. И он вправе ожидать чуткого, доброго отношения к себе, взаимопонимания, доверия, а не просто делового контакта. В ином случае закладывается основа для будущего конфликта между спортсменом и тренером.

Эти закономерности особо проявляются в видах спорта на выносливость, так как сама циклическая работа ставит спортсмена в жесткие условия

необходимости выполнять однообразную и монотонную работу в строгом режиме, ограниченную темпом, временем или пространством (дистанцией). Циклическая работа в этом режиме способна вызвать ряд психических состояний, значительно влияющих на эффективность тренировки и на дальнейшую реализацию функциональной подготовленности в соревнованиях.

Прежде всего, и наиболее часто возникает состояние монотонии, которое характеризуется потерей интереса, скукой, сонливостью, общей реакцией в сторону снижения активности, вплоть до замедления пульса и снижения обмена веществ, появления признаков усталости задолго до наступления истинного утомления.

Состояние психического пресыщения возникает тогда, когда тренировки продолжаются без изменения условий. Наиболее часто оно возникает в конце подготовительного периода, когда спортсменам начинает надоедать однообразная работа, а часто проводить скоростные тренировки еще рано.

В этом случае возникает сильный психологический конфликт: нежелание работать в прежнем режиме, отрицательное отношение к нему входит в противоречие с сильными мотивами, побуждающими спортсмена продолжать подготовку к главному старту сезона. (Здесь необходимо иметь в виду, что чем сильнее мотивы достижения цели, тем легче спортсмен выходит из этого конфликта).

В результате вместо скуки и апатии, заторможенности возникает состояние напряжения и беспокойства с возможными аффективными разрядами (грубость, отказ от работы, слезы), которые могут приниматься за утомление и быть поводом для снижения нагрузки.

Тренировка на выносливость требует значительных физических и психических напряжений для преодоления утомления, возникающего в различных системах организма и носящего характер своеобразного болевого «финишного» синдрома. Умение преодолевать этот болевой барьер является яркой психологической чертой бойцовского характера. Но многие спортсмены, остро переживая болевые ощущения «финишного» синдрома, в тренировках в зоне пульса до 200 ударов в минуту, снижают скорость на финишных отрезках, закрепляя своеобразный рефлекс проигрыша на последних метрах.

Частое переживание подобных состояний в тренировочном процессе без осознания причин их появления, их роли в достижении максимального спортивного результата и главное – без попыток сознательно ими управлять, создает предпосылки к появлению психического перенапряжения.

Раздел 3.

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИМИ СОСТОЯНИЯМИ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Главным *системообразующим фактором* спорта высших достижений является *максимальный спортивный результат*.

Он достигается только на крупных соревнованиях, в условиях жёсткого противоборства соперника, мощного социального стресса (ожидания болельщиков, спонсоров, тренеров) и стресса самой соревновательной деятельности (устомление, боль, страх). И хотя эти стрессоры действуют непродолжительное время – их сила максимальна, действие – разрушительно.

Под их влиянием возникает целый ряд психических состояний, как непосредственно перед стартом, так и во время соревнований и после них. Традиционно выделяют такие предстартовые состояния, описанные в учебниках по психологии спортивной деятельности, как *предстартовое благодушие, предстартовая апатия, предстартовая лихорадка и боевая готовность*. Спортивными психологами, в последнее время собран экспериментальный и фактологический материал позволивший более точно описать всё многообразие психических состояний в спорте высших достижений. Подробное изучение спортсменом и тренером признаков этих состояний – важный шаг по управлению собой в ходе соревновательной борьбы.

Оптимальное боевое состояние (ОБС). Состояние характеризующееся оптимальным уровнем активации мозга, вегетативной нервной системы и психомоторным контролем. Исходя из этой структуры, в ОБС принято выделять три специфических компонента:

- *физический* - совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме (сила, гибкость, лёгкость, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д.). Эти ощущения специфичны для разных видов спорта (чувство воды, дорожки, оружия и т.д.);
- *эмоциональный* - для данной деятельности уровень эмоционального возбуждения и направленности эмоций и чувств;
- *мыслительный* - чёткая программа действий в условиях конкретного соревнования, полная сосредоточенность на её выполнении.

Слагаясь в единое целое, эти три компонента обеспечивают реализацию резервов организма спортсмена, через переживание им полной уверенности в своих силах, ощущение прилива энергии, осознание полного контроля за своими действиями. Вхождение в ОБС возможно после специальной тренировки, основанной на осознании всех трёх компонентов и применении аутотренинга.

Фрустрация – (обман, тщетное ожидание – лат.) – психическое состояние, при котором стимулированная потребность (в успехе, борьбе, поощрении) не нашла своего удовлетворения. При этом спортсмен переживает разочарование, раздражение, тревогу, отчаяние.

Фрустрация возникает в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые и труднопреодолимые препятствия. Ими могут быть: наличие сильного соперника; поломка инвентаря; необъективное судейство и т.п. Высокий уровень фрустрации дезинтегрирует деятельность и приводит к поведению замещения: отказу от борьбы, агрессии на слабого, переносу интереса на другой вид деятельности.

Болевой финишный синдром (БФС) - интенсивное переживание комплекса ощущений физиологического свойства (одеревенение конечностей, боль в мышцах, спазмы желудка, горла, тошнота, потеря сознания) и психологического (равнодушие, апатия, опустошение, мысли об отдыхе на дистанции, жалость к себе и обида до слёз, страх смерти), возникающие на финишной части соревновательной деятельности, причем не только во время соревнований, но и в тренировке.

Это психическое состояние спортивной деятельности и рабочие термины выделены и сформулированы нами (Сопов В.Ф., 1982- 96) в результате анализа переживаний выдающихся атлетов современности во многих видах спорта: В.Сальников, П.Болотников, Е.Гришин, В.Иванов, П.Снелл, Л.Вирен, А.Схенк, В.Куц, М.Спитц, В.Парфенович, В.Смирнов, Г.Кулакова, С.Мастеркова и много других, а также специальных полевых и лабораторных экспериментов.

Значительную опасность для спортсмена и его карьеры представляет возникающий в этой ситуации «рефлекс отказа». Его может провоцировать на любой элемент соревнований (определённое место на дорожке, в бассейне, поведение тренера, свои ощущения, поведение соперника и т.д.).

Психосоматический срыв - состояние дезинтеграции во взаимодействиях между психикой и соматическими функциями, нарушающее управление двигательным аппаратом и проявляющееся на пике психического и физического напряжения в соревнованиях. Наиболее частым пусковым механизмом является преждевременная мысль о достигнутой победе («Дело сделано! Я чемпион...»), после чего организм начинает резко сворачивать свои функции работы и включает функции отдыха. Наступает трагедия.

В условиях соревновательной деятельности динамика психических состояний (уровень предстартового возбуждения или мотивация) вступает в нелинейную зависимость с уровнем спортивных результатов. Эта зависимость описывается законом Йеркса – Додсона, который гласит: «Для достижения максимального результата необходим оптимальный уровень предстартового возбуждения (или мотивации)».

Согласно этому закону максимальный спортивный результат не достигается:

а) в зоне низких значений возбуждения (здесь преобладает предстартовая апатия);

б) в зоне высоких значений возбуждения (здесь преобладает предстартовая лихорадка, стресс);

в) лишь в зоне оптимума возбуждения (в) возникает Оптимальное Боевое Состояние (ОБС), приводящее к максимальному спортивному результату. (См выше).

3.1. Состояния психологической готовности к напряженной соревновательной деятельности

Психические состояния в напряженной спортивной деятельности изучаются в связи с необходимостью достижения состояния психологической готовности к соревнованию. В теории психологической подготовки в спорте принято различать следующие понятия, описывающие разные уровни психологической готовности к деятельности, проявляющиеся как психические состояния.

Психологическая подготовленность - это уровень развития комплекса психологических свойств и особенностей спортсмена, от которых зависит совершенное и надежное выполнение спортивной деятельности в экстремальных условиях тренировки и соревнования и проявляющаяся в состоянии уверенности. Наиболее полно психологическая подготовленность наблюдается на заключительном этапе подготовки к соревнованию и может быть отнесена к длительным состояниям.

Психологическая готовность к соревнованию - это состояние спортсмена в определённый момент времени, способствующее или препятствующее полному проявлению (реализации) всех его возможностей в конкретном соревновании. Данное состояние относится к текущим и сохраняется на протяжении всего периода соревнований.

Психическая готовность - это кратковременное, динамическое состояние, предшествующее выполнению соревновательной деятельности, направленное на выполнение определённых действий для достижения конкретной поставленной цели. Это оперативное состояние возникает и сохраняется при непосредственной разминке и подготовке спортсмена к старту, во время предстартового секундирования.

Оптимальное боевое состояние - это "разрешенное" для выполнения состояние пика мобилизации всех функций организма на достижение успеха, выражающееся в предельной концентрации на выполняемом действии. Оно проявляется непосредственно перед стартом и в ходе соревнования и также является оперативным.

Состояние психологической готовности представляет собой интегральную характеристику, объединяющую все уровни психического состояния: психологический, вегетативный и психомоторный, динамика которых в этот период протекает в зоне оптимального реагирования (см. выше). Это состояние формируется на заключительном этапе подготовки к соревнованию (как правило, в течение 2-5 недель в зависимости от его уровня).

При этом наибольшее влияние на состояние готовности оказывают мотивация и психомоторный контроль, а вегетативные показатели состояния после нагрузки быстро возвращаются в зону оптимального реагирования..

Если учесть необходимость постоянного поддержания высокой функциональной готовности в напряженной спортивной деятельности, её сложность, стрессорность, важную роль строгого профотбора, то становятся видны общие закономерности, наблюдаемые в спорте. (Рис 11.)

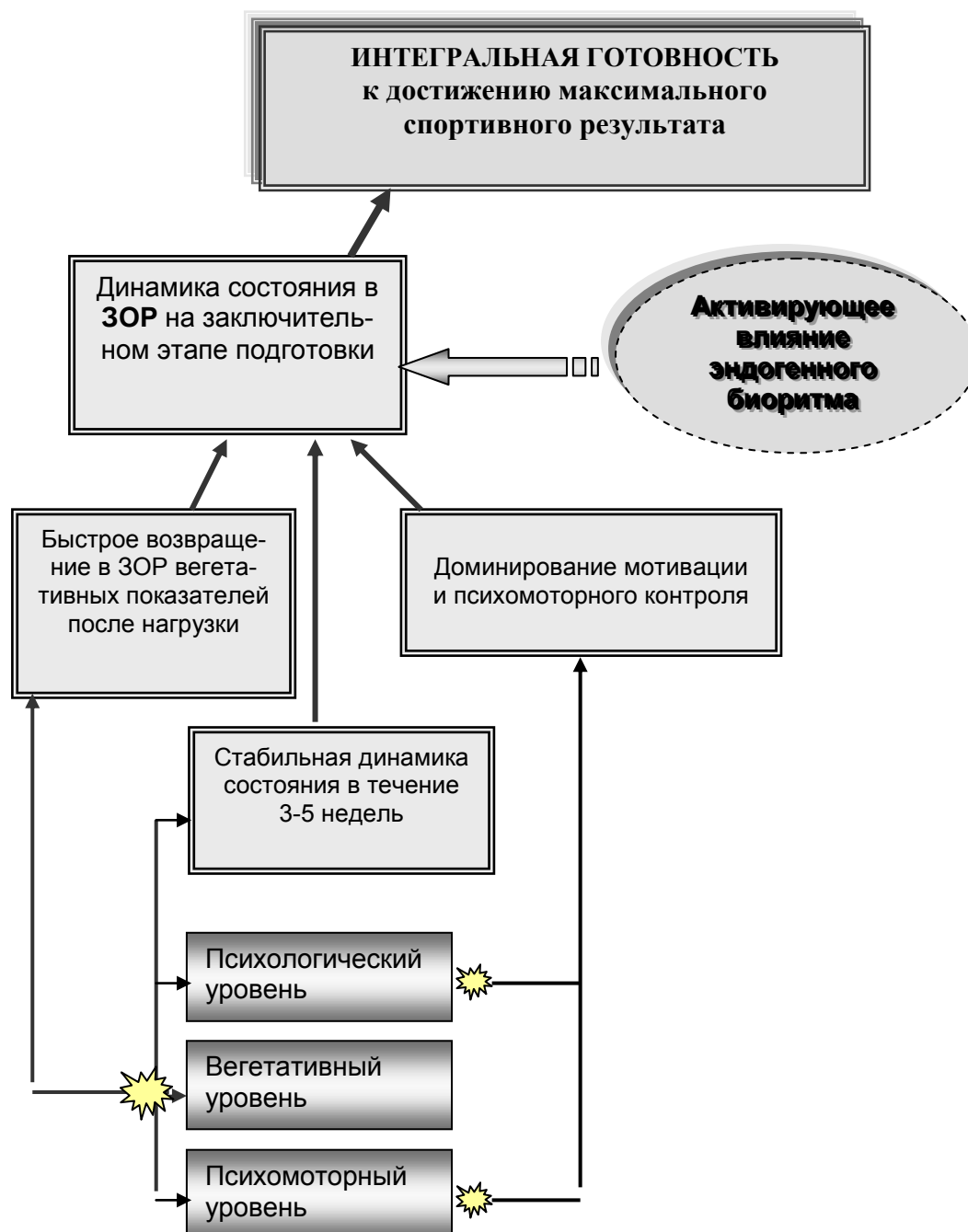


Рис. 9. Модель интегрального показателя готовности к максимальному спортивному результату на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, (В.Ф. Сопов, 2004)

3.2. Краткая характеристика и причины возникновения основных соревновательных состояний

В ходе соревновательной деятельности основным объектом изучения, наблюдения, рефлексии и манипулирования со стороны спортсмена, тренера и специалиста-психолога являются предстартовые, соревновательные и после соревновательные психические состояния.

Наиболее важное значение имеют такие из них как: оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишный синдром, психосоматический срыв. Эти состояния являются частными проявлениями стрессовой реакции на *значимую соревновательную ситуацию* с неопределенным исходом. Каждое из них возникает по определенной причине и проявляется симптомами на всех трех уровнях психического состояния:

- психологическом - мотивация, отношение, поведение.
- вегетативном - уровень нервно-психической энергии и вегетативных проявлений.
- психомоторном - мышечный тонус, контроль за движениями

Кроме того, важно выделять особенности ситуативного поведения и отношений в соревновательной ситуации, т.к. это наиболее доступный для прямого наблюдения тренером, педагогом, инструктором, работающим с профессионалом, элемент психического состояния (Табл. 4).

Особенности соревновательных состояний, представленные в сжатой и образной форме, являются важной информацией как при планировании и организации психологической подготовки к соревнованию, так и при рефлексивном анализе спортсменом возникших у него проблемных соревновательных ситуаций.

В каждом виде напряженной профессиональной деятельности, естественно будут наблюдаться свои специфические особенности, но общие закономерности, полученные в спорте высших достижений и подтвержденные в целом ряде других видов деятельности, убедительно описывают как динамику образования психических состояний, так и указывают на выбор методов психологического воздействия на них.

**Таблица 4. Пространство основных соревновательных состояний,
(Сопов В.Ф. 1985-2003)**

Состояние	Краткая характеристика	Причины возникновения
Оптимальное боевое состояние	Уверенность – энергия - контроль за мышечным тонусом, за движениями - быстрое включение в ситуацию	Пик развития (оптимум) функций организма, высокая мотивация достижения результата
Предстартовое благодушие	Недооценка ситуации, переоценка себя - энергия снижена - тонус мышц снижен, движения замедленны - отстранённость от ситуации	Отсутствие оптимума функций организма, посторонняя мотивация, сверх удовлетворенность
Предстартовая апатия	Равнодушие - энергия низкая - тонус мышц низкий, движения укорочены - желание " уйти из ситуации"	Перерасход энергии, мотивация избегания неудачи
Предстартовая лихорадка (стресс)	Страх, тревога - избыток энергии - тонус мышц высокий, движения хаотичные - сильное желание немедленно изменить ситуацию	Сильное возбуждение, очень высокая мотивация: А- достижения (агрессия) Б- избегания (тревога)
Психосоматический срыв (потеря контроля над собой в ходе соревнования)	Паника, обида - энергия неуправляемая - тонус мышц снижен, движения неуправляемые, судорожные - невозможность действовать по ситуации	Преждевременная мысль о достижении победы на пике соревновательного напряжения
Болевой финишный синдром	Жалость к себе, страх боли - нехватка энергии - одеревенение и тяжесть мышц - желание всё бросить, не бороться	Предыдущий негативный опыт переживания острого утомления и боли, приведшие к плохим результатам

Раздел 4.

**ЭЛЕМЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА
ВЫСОКОГО КЛАССА****4.1. Формирование отношения к спортивной деятельности**

Рассказав о требованиях, предъявляемых к личности спортсмена высокого класса, и условиях возникновения неблагоприятных состояний, как в тренировках, так и соревнованиях, мы можем коснуться некоторых ключевых моментов психологической подготовки спортсмена.

Готовность выполнять какую-либо работу проявляется в отношении к этой работе, к отдельным ее составляющим. Наблюдения психологов-практиков показывают, что все отношения в спорте можно объединить в три группы: отношение к спортивной деятельности, отношение к тренировке, отношение к соревнованиям.

Успех спортсмена зависит от степени сформированности этих отношений. Формирование отношений – процесс длительный и непрерывный. В нем есть своеобразные пики – этапы заключительной подготовки к крупным соревнованиям. Если в подготовительном и начале соревновательного периода идет постепенное формирование отношений и воспитание отдельных качеств, то на заключительном этапе происходит интенсивная реализация всей совокупности отношений, акцентируются положительные свойства личности, совершенствуются навыки саморегуляции.

Главным методом работы тренера со спортсменом в этом периоде является убеждение, проводящееся в форме бесед, направленных на формирование у своего ученика психологии спортсмена высокого класса.

Эта психология складывается, прежде всего, из веры в себя и в свои возможности. Как бы ни было трудно и как бы ни были горьки временные неудачи, необходимо верить, что предел не достигнут, возможности далеко не исчерпаны и можно выдержать значительно более высокие тренировочные нагрузки.

Спортсмен должен быть убежден (и надо всячески подкреплять эту убежденность), что его организм способен к быстрому и качественному восстановлению.

Спортсмен испытывает большое утомление. *Но только оно дает тренирующий эффект, только преодоление усталости позволяет совершенствовать выносливость и ожидать качественного скачка в результатах.*

Необходимо убедить спортсмена в том, что перед тренировкой необходимо быть в отличном настроении, чувствовать себя бодрым и жизнерадостным, верить в успех.

Необходимо избегать мыслей о «чудесном» выигрыше. Они размагничивают спортсмена, ослабляют его волю к победе, к преодолению препятствий.

Каждый легко может верить в чудо, но далеко не каждый – в себя.

Несмотря на всю серьезность и тщательность тренировочной работы, необходимо все же помнить, что спорт – это игра. Но игра очень серьезная. Поэтому в ней выигрывает тот, кто играет смело, решительно, азартно, свободно. Необходимо приучить спортсмена к мысли, что *выигрывает тот, кто получает наслаждение от этой серьезной игры, от самого процесса подготовки и участия в ней.*

Спортсмен должен помнить, что его обиды на кого-то всегда работают против него: *обиженный человек не может до конца отдаться работе – он слишком жалеет себя.* Поэтому, какими бы сложными не были отношения с тренером, надо всегда помнить – этот человек желает тебе добра! В противном случае, зачем он переносит те же лишения?

Высококласному спортсмену нелегко перенести отрицательную оценку. *Но он должен найти мужество и сказать себе, что еще недостаточно хорош, где-то недоработал, дал себе послабление.* Это подхлестнет к новой, напряженной работе.

Любой старт вызывает напряжение. Но спортсмен должен уверенно подходить к соревнованиям. Эту уверенность должен вселить **анализ проделанной работы**, этапных целей, которых удалось достигнуть. Соревнование для спортсмена – своеобразный праздник готовности. И ее нужно не только вызвать, но и закрепить переживание чувства готовности в сознании спортсмена.

В соревнованиях спортсмен должен спокойно и уверенно реализовать то, что заложено упорным трудом на тренировках.

Спортсмен высокого класса должен всегда помнить, что он закаленный боец и может выступить на должном уровне в любом состоянии. Это его привилегия. Он должен быть уверен в том, что спокойно, уверенно, на высоком боевом подъеме выполнит все, что требуется.

Сформированное таким образом отношение к спортивной деятельности является фоном, на котором проводится специальная психологическая подготовка с применением специальных методов.

4.2. Психическая саморегуляция. Аутотренинг

Значительного эффекта добиваются спортсмены, хорошо освоившие навыки аутотренинга. Правильно построив формулы самовнушения, нацеленные на решение конкретных задач тренировочного процесса, спортсмен становится способен управлять собой в необходимых пределах.

Большое значение имеет **предстартовая настройка** спортсмена, хорошо отлаженная система с физической и психологической частями, с элементами аутотренинга. Если физическая разминка готовит организм и его системы, то психологическая разминка включает психику, выводит ее на **необходимый уровень возбуждения**, создает условия для эффективной реализации в экстремальных условиях разработанной программы соревновательной борьбы через вхождение в ОБС.

Эта программа, в обязательном порядке, отражает не только индивидуальные проблемы технико-тактического плана, психологических установок на результат, но и проблемы взаимоотношений с тренером, партнерами, проблемы социального статуса спортсмена в команде на определённый момент. Предстартовая настройка очень индивидуальна, подбираются не только слова, понятия, но и интонации, образы. Однако в основу ее могут быть заложены следующие универсальные формулы, которые затем можно подвергать трансформации:

Я спокоен, собран и уверен в своих силах.

Я готов к работе высокого класса.

Работать до предела, до изнеможения.

Энергия переполняет меня, мышцы сильные, мощные, быстрые.

Всю энергию – в мощную работу на дистанции !

Внимание: хорошо сосредоточиться на старте (посадка, стойка и т.д.), мощный старт; быстро, раскованно наращиваю темп, перехожу на мощный длинный гребок. Смотреть только вперед!

Терпеть, держать темп и скорость!

Увеличивать усилия; на последнем отрезке – супермощный финиш!

Я готов. Выхожу на старт легко, бодро, твердо, уверенно.

Испытываю веселую злость.

Мои мышцы легкие, сильные.

Голова ясная, холодная, мысли четкие.

Я как сжатая пружина.

Я все могу!!!

А теперь в бой!

Проводится настройка после физической разминки, перед выходом на старт, она подводит итог всей разминки в целом. Время психологической настройки должно быть четко определено и известно тренеру, с тем, чтобы он случайно не помешал спортсмену. При этом тренер должен оберегать спортсмена и от случайных помех извне.

Лучше, если настройка включена в ход подготовки к старту и представлена в виде четкой *циклограммы* с указанием минут и даже секунд, затрачиваемых на элементы настройки.

Так чемпионка мира, двукратный серебряный и бронзовый призер в одиночном катании на коньках Елена Иванова на 4-х чемпионатах мира среди юниоров использовала следующую схему настройки, которая уже рефлекторно способствовала вхождению в ОБС, даже при наличии у спортсменки травм и заболеваний (табл. 5).

Таблица 5. Циклограмма настройки и выступления Е.Ивановой на Чемпионатах мира (1995, 1996, 1997, 1998 гг.)

Физическая разминка и настройка ОБС	Психическая разминка и настройка	Концентрация	Техническая разминка	Концентрация и ОБС	Реализация
Физическая разминка, растяжка	Идеомоторная тренировка и ОБС	Ожидание выхода на лёд	Выход на лёд	Ожидание выхода на лёд	Выступление
5-10 мин	5 мин	1 мин	10 мин	35 мин	3-4 мин
Пол	Раздевалка	Бортик	Лёд	Бортик	Лёд

В экипажах настройка проводится и индивидуально и коллективно. Опыт показывает, что в больших экипажах лучший эффект достигается при коллективной настройке, так как после нее все гребцы находятся примерно на одном уровне возбуждения, а гребец, испытывающий затруднения психического порядка, на общем фоне более заметен. При выборе определенной тактики, ее содержание вводится в настройку в виде одной-двух дополнительных формул.

Очень часто спортсмен, владеющий техникой вхождения в ОБС, в силу нарушения техники, изменения тактики, ухудшения физической формы теряет образ ОБС, не понимает причин плохого выступления.

В этом случае применяется пошаговая система осознания причин неэффективных действий и формирования нового образа ОБС. Она проводится психологом в 7 этапов, иногда вместе с тренером, владеющим навыками психологической подготовки спортсмена.

Обучение спортсмена технике **самоконтроля и саморегуляции** – процесс достаточно сложный, требующий специальных знаний, и длительный (знание техники саморегуляции еще не гарантирует ее качественного применения). Как правило, становление этого свойства идет почти параллельно с ростом мастерства, запаздывая, к сожалению, в подавляющем большинстве случаев. Поэтому, формируя способность саморегуляции до известного уровня, тренер должен уметь организовать предстартовую настройку сам.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его физических и психологических качеств, этапов спортивного совершенствования возможны разнообразнейшие подходы к решению вопросов оптимизации стартового состояния и управления им.

Приведем некоторые примеры возможных способов самоуправления стартовым состоянием.

Спортсмен настраивает себя на достижение максимального результата. Он убеждает себя и окружающих, что будет первым. Только первым! **«Я отдам все силы, чтобы быть первым! Я могу быть и буду первым! Если не я, то кто же другой?! Только я!»** Так могут настраивать себя спортсмены, которые имеют реальные шансы на успех, хорошо подготовленные и убежденные в правильности своей подготовки к данным соревнованиям.

Однако в этой системе самонастраивания кроется и опасность. Если соревнования для спортсмена складываются неблагоприятно, то он, будучи настроенным только на первое место, может прекратить борьбу за него, мотивируя такое поведение: **«Если я не первый, то быть вторым не хочу»**. К такому ходу соревнований следует быть готовым и использовать каждый шанс для достижения лучшего результата.

Другим вариантом управления стартовым состоянием является как бы внутреннее занижение значения данных соревнований, уровня притязаний. Спортсмен пытается убедить своих товарищей, что соревнование не влияет отрицательно на его психику. Одновременно он несколько преуменьшает (в большинстве для окружающих) свои возможности, уровень подготовленности. Сделав такую «подстраховку», спортсмен снижает свою психическую напряженность и обеспечивает себе более спокойную соревновательную обстановку.

Если соревнования складываются для спортсмена благоприятно, то это придает ему еще больше сил и уверенности. Если ход соревнований неблагоприятен, то есть оправдание: «Я же говорил, что недостаточно готов».

Иногда такое самонастраивание приводит к чрезмерному успокоению, снижению возбуждения, и естественно, — к снижению результативности. Следует также подчеркнуть, что спортсмены, пользующиеся таким способом, часто привыкают к заниженным результатам и становятся «вечно вторыми», несмотря на свои более высокие потенциальные возможности.

Лучшим способом самонастраивания в соревнованиях является *абстрагирование от ситуации* соревнований и противников. Спортсмен настраивается на возможно более полное использование своих потенциальных возможностей, на максимальное проявление уровня своей подготовленности, на превышение достигнутого ранее результата. «Показать все, на что я способен! В полной мере проявить свою подготовленность!» Однако и в этом способе есть свои недостатки. При чрезмерном и длительном самонастраивании таким способом возможно перевозбуждение психики спортсмена.

Приведенные примеры, конечно, упрощены и далеко не исчерпывают многочисленных способов управления и самоуправления стартовым состоянием. Каждый спортсмен в процессе подготовки должен выработать свои способы регулирования психического состояния в соответствии с учетом своих личностных характеристик, уровня подготовленности и соревновательного опыта (табл. 6).

Таблица 6. Средства и методы саморегуляции (Горбунов, 1986)

Рекомендация	Способ оценки данного качества	Направленность психологического средства регуляции	Метод регуляции	Содержание психологического средства регуляции	Примечание
Усиление регуляции эмоциональных состояний в предсоревновательный период	Шкалирование состояния, аппаратные методы оценки состояния, беседы, наблюдения	Формирование состояния спокойной боевой уверенности. Способы саморегуляции, базирующиеся на отражении спортсменом окружающего мира	Отключение и переключение	Отключение – достаточно длительное удержание направленности сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. переключение – увлечение побочным интересным делом в целях уменьшения отрицательного влияния возбуждающих мыслей перед соревнованием (споры, просмотр кинофильмов и т.д.).	Длительные упражнения
		Способы, базирующиеся на отражении спортсменов своего физического «Я»	Контроль и регуляция тонуса мимических мышц	Снижение эмоциональной напряженности посредством уменьшения внешнего проявления эмоций. Расслабление мимических мышц лица.	Одним из критериев расслабления является способность ощущать свое лицо в виде маски (при отсутствии мышечного напряжения)
			Контроль и регуляция тонуса скелетных мышц	Ежедневное углубленное расслабление мышечной системы. Удобнее всего это делать перед засыпанием. Изю дня в день количество специально расслабленных перед сном мышц возрастает. Тренировка в расслаблении осуществляется с помощью самоприказов	
			Контроль за темпом движений и речи	Самостоятельный контроль за темпом, старание избавиться от суетливости, а также стремление к четкой организации во время тренировки и соревнований, исключая необходимость поспешности	
			Специальные дыхательные упражнения	Спокойствие, ровное и глубокое дыхание способствует снижению предсоревновательной напряженности. Оно должно быть усвоено и хорошо закреплено.	
		Способы, основывающиеся на отражении собственного духовного «Я»	Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений	Умение воссоздать в своем сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия, уверенности, доброжелательности). Главное – не погружаться в размышления о возможности контрастных исходов соревнований (положительных и отрицательных)	Эта группа приемов наиболее эффективна и не требует длительной подготовки
			Методы самоуверения и самовнушения	Различные формулы аутогенной тренировки, например: «я спокоен», «я полностью уверен в себе», «я – смел». Этот вид рациональной психотерапии осуществляется в разговорах с самим собой или с	

кем-либо другим

Способы саморегуляции, основывающиеся на отражении спортсменом собственного социального «Я»

Регулирование цели

Умение поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, временно отодвинуть ее в состоянии высокой эмоциональной напряженности, потом вновь актуализировать первоначальный замысел, суметь отключиться на какое-то время от мотивирующих влияний среды, снизить чувствительность к ситуации, особенно при отсутствии поддержки и одобрения, уметь представить себе благоприятной предсоревновательную обстановку независимо от результатов выступления на соревнованиях.

Эта рекомендация не относится к генеральной цели

При рациональном психическом настрое на предстоящие соревнования повышенное возбуждение должно быть направлено не на переживания и опасности, а на концентрацию внимания на узловых компонентах технико-тактических и функциональных проявлений, учет которых обеспечивает успешное выступление в соревнованиях. Такой настрой формирует уверенность в своих силах, вызывает активное желание победить. Спортсмены, настраивающиеся на соревнования подобным образом, перед стартом оживлены, общительны, легко устанавливают контакт со зрителями, уверенно ведут себя перед стартом.

Рациональная подготовка к стартам связана с концентрацией внимания на основных для данной деятельности двигательных действиях, мыслях, ощущениях и отвлечением от посторонних факторов, которыми так изобилует непосредственная подготовка к стартам и участие в соревнованиях. Опытные тренеры ведут кропотливую работу в этом направлении. Они вместе с учениками подробно изучают основных соперников, особенности их техники и тактики, сильные и слабые стороны; знакомят учеников с местами соревнований — состоянием спортивных баз, условиями для разминки, отдыха, восстановления и др.

Регулирование психического состояния спортсменов при приближении основных стартов осуществляется не только средствами психического воздействия, но и распределением тренировочной нагрузки в дни, предшествующие соревнованиям. Спортсменам, склонным к излишнему эмоциональному возбуждению, в последние 8—10 дней перед ответственными соревнованиями не следует планировать занятий с предельными по величине нагрузками, следует избегать применения контрольных тестов и т. п. В тренировке спортсменов, которых отличает пониженное эмоциональное возбуждение, наоборот, следует использовать интенсивные упражнения скоростно-силовой направленности, программа их тренировочных занятий должна быть эмоционально насыщенной (Платонов, 1997).

Уровень эмоционального напряжения спортсменов накладывает отпечаток и на характер разминки, предшествующей стартам. Спортсменам, у которых эмоциональное напряжение повышено, рекомендуется строить разминку в основном на материале работы невысокой интенсивности. Пониженное эмоциональное напряжение, наоборот, связано с необходимостью включения в разминку кратковременных упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью.

4.3. Предстартовое секундирование

Во время предстартовых контактов, начинающихся за 10-15 минут до выхода на старт, всю необходимую спортсмену информацию нужно передавать, используя определенную динамику уровней возбуждения.

Тренер смотрит спортсмену в глаза, его поза внушает спортсмену уверенность своей раскрепощенностью и силой, голова гордо приподнята, он уверенно касается плеча спортсмена. Спокойно, негромко, но уверенно, глубоким (без фальцета) голосом говорит *короткие, утвердительные и только позитивные фразы* (в них ни в коем случае не должно быть безграмотных отрицаний типа «не ошибись», «не делай глупостей», «не делай спурт раньше времени» и т.д.). В этих фразах должно быть ясно указано – *что делать? как делать? когда делать?*

Четыре принципа предстартового секундирования.

- 1. *Необходимо, создав условия расслабления, несколько снизить уровень предстартового возбуждения спортсмена.***
- 2. *Кратко проанализировать проделанную работу, укрепить веру спортсмена в себя.***
- 3. *Коротко, уверенно и не торопясь повторить спортсмену, что предстоит ему сделать, сформировав тем самым психологическую установку на деятельность.***
- 4. *Подкрепить установку на максимальные по величине усилия и точность действия, провести мобилизацию, воодушевить спортсмена на жесткую, бескомпромиссную борьбу, поднять уровень возбуждения, если это необходимо.***

Эти принципы так называемого «отдаленного» секундирования необходимо использовать в зависимости от состояния спортсмена. Если он перевозбужден, больше внимания уделить реализации первого положения, а если заторможен и пассивен – четвертого.

Управление уровнями возбуждения особенно эффективно, если используется простейшая аппаратура для измерения различных видов электрокожного сопротивления с целью определения преобладания симпатического (состояние готовности к действиям) или парасимпатического (реакция экономного накопления энергии) тонуса.

Необходимо разработать для каждого спортсмена специально направленные разминки, включающие физические и психические компоненты для того, чтобы, выйдя на высокий уровень спортивного мастерства, спортсмен был достаточно самостоятельным и мог управлять своей готовностью в соревнованиях любого ранга (табл.7)

Таблица 7. Направленность мыслей продуктивного и непродуктивного характера в условиях предстартовой подготовки

Время	Направленность мыслей	
	продуктивный характер	непродуктивный характер
За день до соревнований	Все идет по плану, могу чётко представить свои движения, в любых условиях, при любой погоде	Может быть я недостаточно свежий? Может недотренирован? Не уверен в себе?
Во время разминки	Я в хорошей спортивной форме, всё получается, и погода и условия – все на моей стороне	Может мне повезёт? Меня больше беспокоит подготовка. Я думаю, о ней и виню себя за недостаточную тренированность
В самом начале соревнований	Полное спокойствие. Полная концентрация на соревновательной деятельности	Я думаю о других вещах
В середине соревнования	Всё под моим контролем. Удовлетворение от деятельности	Сильно нервничаю. Много технических ошибок, как с ними справиться?
Во время финальной части	Готовность к следующему старту, думаю о последующих действиях	Сойдёт. Подумаю об этом завтра.
Сразу после соревнования	Расслабляюсь. Я сделал всё, что мог, и даже больше!	Слава богу, всё кончилось!
Через несколько часов после соревнования	Испытываю гордость и счастье! Хорошо поработал! Где можно добавить? Что улучшить?	Думаю почему, почему это произошло?

И спортсмен, и тренер должны отчётливо представлять, как выглядят *продуктивные и непродуктивные* мысли, которые заполняют сознание спортсмена в предстартовый период, когда и возникает большинство трудностей.

И не только представлять, а и осознанно *изменять их направленность*. Чаще всего это изменение происходит в форме внутреннего разговора (монолог). Монолог имеет определённую динамику.

- С появлением первых трудностей начинается внутренний монолог.
- С возрастанием трудностей он становится интенсивнее, негативное начинает преобладать над позитивным.
- Перед поражением побеждает убеждение, что Вы уже больше ничего не можете, т.е. содержание ваших мыслей как бы становится негативным.

Наша же задача – сохранить *позитивность мыслей, сделать их продуктивными*.

4.5. Идеомоторная тренировка

Совершенствованию специализированных восприятий способствует идеомоторная тренировка, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительно-слуховых, мышечно-двигательных, зрительно-двигательных, двигательных-словесных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.

Важным моментом идеомоторной подготовки спортсмена является постоянная работа над расширением «внутреннего образа», что особенно важно при совершенствовании техники движений, повышении способностей к максимальному проявлению двигательных качеств. Формирование внутреннего образа, предусматривающего выполнение действий и проявление двигательных качеств за пределами возможного, в настоящее время является существенным фактором повышения эффективности подготовки, расширения пределов возможного. Мысленное представление эффективного двигательного действия, мобилизации функциональных возможностей воздействует на нервную систему почти столь же эффективно, как и реальное выполнение движений или проявление двигательных качеств. Многократные реакции нервной системы на такие мысленные представления расширяют ее возможности, способствуют более эффективной регуляции реальной двигательной деятельности (Линдзей и др., 2003).

Практическая реализация идеомоторной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера и спортсмена:

- мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий;
- необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий.

При этом спортсмены невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры — основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительно-слуховых и мышечно-двигательных восприятий идеомоторная тренировка в большей мере должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движений, координации деятельности различных мышечных групп и т. п.

Следует знать, что представления облегчают усвоение двигательных навыков, так как приводят к иннервации мышцы подобно иннервации, осуществляемой в реальных условиях двигательной деятельности, однако выраженной в значительно меньшей степени. В этой связи идеомоторная тренировка не только приводит к повышению эффективности технико-тактических действий и координационных способностей, но и к повышению эффективности действий в тех элементах соревновательной деятельности, которые были связаны с мысленными представлениями (Уэйнберг, Гоулд, 2001).

Важной стороной психологической подготовки, роль которой с ростом спортивного мастерства возрастает, является психическая регуляция межмышечной координации, выражающаяся в формировании режима работы как мышц, обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизировать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты — важный показатель спортивного мастерства, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений и повышающий экономичность работы. Даже не все спортсмены высокого класса в должной мере владеют умением оптимально координировать активность мышц. Стремление показать наивысший результат часто приводит к чрезмерному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно-силовые проявления, выносливость, спортивные результаты.

Способность спортсмена сконцентрировать внимание на максимальной активности отдельных мышечных групп, при максимальном расслаблении других требует постоянной целенаправленной идеомоторной тренировки. Для решения этой задачи наиболее эффективно обучение спортсмена возможно более полному произвольному расслаблению мышц, а затем совершенствование способности к концентрации напряжений мышечных групп, обеспечивающих эффективное выполнение движения.

4.6. Волевая подготовка

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на систематическое преодоление все возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований создают для этого предпосылки как в тренировке, так и в соревнованиях, что способствует воспитанию

волевых качеств. Практической основой методики волевой подготовки служат следующие факторы (Л. Матвеев, 1977).

1. Регулярная обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Решающим здесь является воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий.

Требование обязательного выполнения тренировочной программы и соревновательных установок связано с воспитанием у спортсмена привычки к систематическим усилиям и настойчивости в преодолении трудностей, умения доводить начатое дело до конца, твердо держать данное слово. Успех при этом возможен лишь в случае, если спортсмен четко осознает задачи в спорте, понимает, что достижение спортивных вершин невозможно без преодоления больших трудностей, верит в тренера и правильность избранной методики подготовки. Очень важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед спортсменом на различных этапах его спортивного совершенствования, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил.

2. Системное введение дополнительных трудностей. При этом применяются различные приемы: введение дополнительного задания, проведение тренировочных занятий в усложненных условиях, увеличение степени риска, введение сбивающих сенсорно-эмоциональных факторов, усложнение соревновательных воздействий и др.

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы, широко применяющиеся на практике:

- соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания;
- соревнования с установкой на качественную сторону выполнения задания;
- соревнования в усложненных или непривычных условиях.

Очень важно регулярное участие в различных соревнованиях, обязательное участие в календарных соревнованиях и систематическое использование соревновательного метода при организации тренировочных занятий.

4. Последовательное усиление функции самовоспитания на основе самопознания, осмысления спортсменом сути своей спортивной деятельности. Сюда входят следующие компоненты:

- неотступное соблюдение общего режима жизни;
- самоубеждение, самопобуждение и самопринуждение к выполнению тренировочной программы и соревновательного результата;
- саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и других методов и приемов;
- постоянный самоконтроль.

4.7. Взаимодействие спортсмена с тренером как предпосылка формирования психоэмоционального состояния спортсмена

Формирование оптимального психоэмоционального состояния спортсмена во многом определяется взаимодействием спортсмена с тренером. Различные факторы, относящиеся к личностным, профессиональным и поведенческим характеристикам тренера, определяют его поведение и влияние на спортсмена. В частности, социокультурный контекст (1), организаторские (2) и личностные характеристики (3), сочетаясь с ожиданиями, ценностями, убеждениями и целями (4) определяют поведение тренера (5). Существует тесная связь между поведением тренера (5) и психоэмоциональным состоянием спортсмена, его поведением и результатами деятельности (6). Однако, с другой стороны, результаты поведения спортсмена (6) обуславливаются личностными характеристиками самого спортсмена (7), его восприятием, интерпретацией и оценкой поведения тренера (8), убеждениями и объективностью спортсмена (9) и, наконец, уровнем и типом мотивации (10). Все это предопределяет индивидуальное восприятие и интерпретацию спортсменом поведения тренеров (рис. 10).

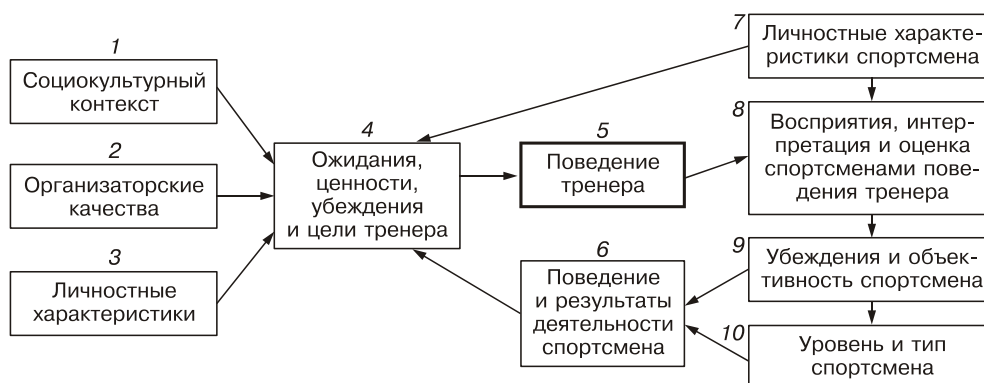


Рис.10. Рабочая модель эффективности тренерской деятельности (Норм, 2002)

Чем большее внимание уделяется указанным факторам как со стороны тренера, так и спортсмена, тем эффективнее будет протекать процесс психологической подготовки спортсмена в плане формирования необходимого уровня самовосприятий, самооценки, убеждений, мотивации и психоэмоционального состояния в целом.

Психоэмоциональные факторы играют исключительно большую роль в деле эффективности спортивной подготовки. Изучение связи между отрицательными жизненными ситуациями и эффективностью подготовки убедительно показало, что у спортсменов, у которых возникли серьезные жизненные проблемы, значительно ниже работоспособность, менее эффективно протекают восстановительные реакции, пониженная способность к эффективным технико-тактическим действиям. У них в процессе тренировочной и соревновательной деятельности на 50—80 % возрастает вероятность травматизма (Макинтайр, Лойд-Смит, 2002).

Заключение.

Психика спортсмена совершенствуется только при условии активного взаимодействия с окружающим миром в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Успех в спорте в значительной мере зависит от индивидуальных психологических особенностей спортсмена, а конкретные виды спорта предъявляют к нему определенные требования и вместе с тем формируют качества личности, необходимые для успешного осуществления соревновательной деятельности.

Типичными чертами характера сильнейших спортсменов являются:

- чувство превосходства и общественной уверенности;
- самонадеянность и повышенная готовность в отстаивании своих прав;
- упорство;
- несговорчивость;
- эмоциональная устойчивость;
- высокая целеустремленность;
- экстравертированность;
- соревновательная агрессивность (Morgan, 1980; Leith, 1992).

Спортсменам высокого класса, по сравнению со спортсменами невысокой и средней квалификации, свойственна эффективная познавательная деятельность, проявляющаяся в обостренном внимании, повышенной способности к восприятию и оценке ситуации, умении преодолевать тревожность, беспокойство, возникающие трудности. В то же время обостренные чувства соперничества, превосходства, самонадеянности, упорства опасны антиобщественными поведенческими реакциями.

Следует учитывать, что под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для различных видов спорта, особенно связанной с экстремальными условиями, формируются определенные психодинамические свойства, которые, с одной стороны, способствуют развитию специальных способностей, а с другой — являются основой формирования индивидуального стиля деятельности спортсмена. Некоторые такие свойства, на первый взгляд, отрицательно влияющие на эффективность решения двигательных задач (например, невротичность, повышенная возбудимость, переменчивость настроения и др.), могут оптимизировать проявление скоростных способностей, ускорять процесс вработывания, обеспечивать подвижность деятельности функциональных систем в экстремальных условиях и т. п. (Родионов, 1995).

Исследования взаимосвязи между отдельными характеристиками личности и спортивными результатами в различных видах спорта (Morgan, Pollock, 1977; Fisher, 1984; Horn, 2002) показали, что черты характера далеко не всегда точно предопределяют результативность поведения спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности. Однако спортсмены высокого класса, несомненно, отличаются более «здоровым» настроем по сравнению со спортсменами средней и низкой квалификации (рис. 11).

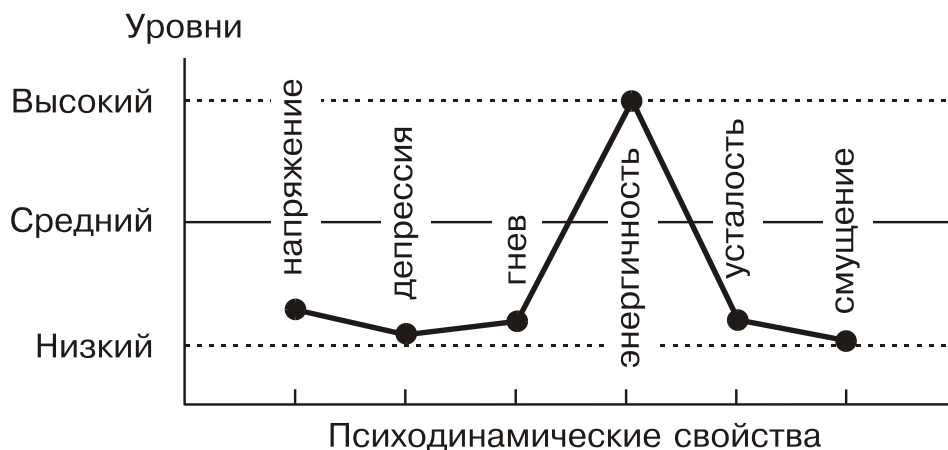


Рис. 11. Профиль личности спортсмена высокого класса (Morgan et al., 1987)

С уровнем спортивных достижений более тесно связаны комплексные психические качества, имеющие сложную структуру, конкретные особенности проявления в тренировочной и соревновательной деятельности, характерной для различных видов спорта, средства и методы совершенствования. К таким качествам, прежде всего, следует отнести:

- различные проявления воли;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям в тренировочной, особенно соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических и визуальных восприятий параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени;
- совершенство пространственно-временной антиципации как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена;
- способность к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию, необходимость которого диктуется требованиями эффективной соревновательной борьбы;
- способность управлять своим поведением, поступками в межличностных взаимодействиях с партнерами и соперниками.

ЛИТЕРАТУРА

Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 112 с.

Гейгер Б. Хитрости тренинга // *Muscle Fitness*. — 2002. — Vol. 11, N 2. - С. 54-57.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 208 с.

Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 224 с.

Ломов Б.Ф., Сурков Е.Н. Антиципация в структуре деятельности. — М.: Наука, 1980. — 279 с.

Лонсдей К. Психология // *Спортивная медицина*. — К.: Олимпийская литература, 2003. — С. 360—367.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М.: Известия, 2001. — 333 с.

Медведев В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. — М.: ГЦОЛИФК, 1987. — 25 с.

Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 224 с.

Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 104 с.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте // *Общая теория и ее практические приложения*. — М.: Советский спорт, 2005.

Пуни А.И. и др. Психология: Учебник для техникумов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 255 с.

Родионов А.В. Психическая подготовка спортсмена // *Современная система подготовки спортсмена*. — М.: СААМ, 1995. — С. 194—212.

Радионон А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 111 с.

Романов В.А. Система психологического контроля в процессе подготовки квалифицированных баскетболистов. — Дис. ... канд. лед. наук. — М., 1989. — 196 с.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999. — 705 с.
Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. — К.: Олимпийская литература, 2001. — 336 с.

Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 160 с.

Энока Р.М. Основы кинезиологии. — К.: Олимпийская литература, 2000.

Carver C.S., Scheier M.F. Attention and self-regulation. — New York: Springer Verlag, 1981. — 156 p.

Chelladurai P. Leadership in Sport Organizations // *Can. J. Appl. Sport Psychol.* — 1980. — N 5. — P. 226.

Coville C.A. Relaxation in physical education curricula // Phys. Educ. - 1979. — Vol. 36 (4). — P. 176 — 181.

Elliott E.S., Dweck C.S. Goals: An approach to motivation and achievement // J. Pers. Soc. Psychol. — 1988. — N 54. — P. 5— 12.

Fazey J., Hardy I. The Inverted-U Hypothesis: A Catastrophe for Sport Psychology // Bass Monograph. — 1988. — N 1. — P. 20.

Gould D., Pettichkoff L Psychological stress and the agegroup wrestler // Competitive sports for children and youth / E.W. Brown, C.F.Branta (eds). — Champaign: Human Kinetics, 1988. - P. 63-73.

Graves E., Pollock L., Jones E., Colvin B., Leggett H. Specificity of limited range of motion variable resistance training // Med. and Sci. in Sports and Exer. — 1989. — Vol. 21, N 1. — P. 84-89.

Horn T. Advances in Sport Psychology. — Human Kinetics, 2002. - 558 p.

Kerr G., Minden H. (1988) Psychological factors related to the occurrence of athletic injuries // J. Sport. Exerc. Psychol. — 1988. - N 10. - P. 167-173.

Morgan W.P. Psychological monitoring of athletic stress syndrome. A paper presented at the 27-th Annual Meeting of the American College of Sports Medicine. — Las Vegas, May, 1980.

Morgan W.P., Pollock M.L. Psychological characteristics of the elite distance runner // Ann. N.Y. Acad. Sci. - 1977. — Vol. 301. —P. 382—403.

Morgan W.P., O'Connor P.J., Elickson K.A., Bradley P.W. Personality structure, mood states and performance in elite male distance runners // Intern. J. Sport Psychol. — 1988. — N 19. — P. 247-263.

Morgan W.P., O'Connor P.J., Sparling P.B., Pate R.R. Psychological characterization of the elite female distance runner // Intern. J. Sports Med. - 1987. - N 8 (Suppl. 2). - P. 124-131.

Smith R.E. A compound analysis of athletic stress // Sport for children and youth. — Champaign : Human Kinetics, 1986. — N 10. — P. 1 — 107.

Unestahl L.E. Psychology and Endurance Sports // Endurance in Sport / R.J. Shephard, P.-O. Astrand (eds). — Blackwell Sci. Publ., 1992. - P. 312-324.

Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of sport and exercise. — Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2004. — 726 p.