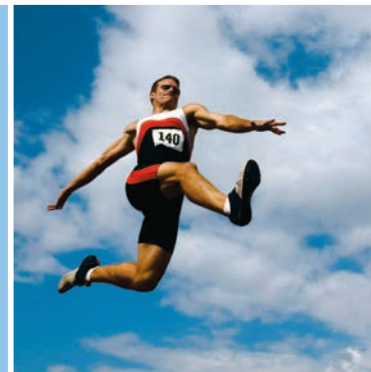


О.Л. Речкалова

**ОСОБЕННОСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА**



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ISBN 978-5-4217-0277-1



9 785421 702771

Курганский
государственный
университет



редакционно-издательский
центр

41-71-07

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Курганский государственный университет»

О.Л. Речкалова

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В РАЗЛИЧНЫХ
ВИДАХ СПОРТА**

Учебное пособие

Курган 2014

УДК 159.9:796(075.8)

ББК 88.84я73

Р 46

Рецензенты

кафедра «Теории и методики физического воспитания» Югорского государственного университета (зав. кафедрой – канд. биол. наук, доцент Р.В. Кучин)

кафедра «Социальной психологии, конфликтологии и управления» Института Психологии Уральского государственного педагогического университета (канд. психол. наук, доцент А.В. Смирнов)

Печатается по решению методического совета Курганского государственного университета.

Р 46 Речкалова, О. Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта [Текст] : учебное пособие / О. Л. Речкалова. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014. – 84 с.

В учебном пособии раскрываются основные подходы к психологической подготовке спортсменов. Приводится психологическая систематика видов спорта, на основании которой рассматривается специфика подготовки спортсменов в различных видах спорта. Проанализированы основные методы регуляции и саморегуляции психических состояний в спорте. Приведены реальные примеры из мира спорта, подтверждающие значимость психологической подготовки в комплексной подготовке спортсмена.

Пособие предназначено для студентов вузов, обучающихся по направлениям и специальностям в области физической культуры и спорта; а также может быть полезно для тренерско-преподавательского состава спортивных школ.

Табл. – 5, библиограф. – 55 назв.

УДК 159.9:796(075.8)

ББК 88.84я73

ISBN 978-5-4217-0277-1

©Курганский
государственный
университет, 2014
© Речкалова О.Л., 2014

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ.....	4
1	ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СПОРТЕ.....	6
2	КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА.....	23
3	ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	25
3.1	Циклические виды спорта.....	31
3.2	Скоростно-силовые виды спорта.....	39
3.3	Сложно-координационные виды спорта.....	43
3.4	Единоборства.....	49
3.5	Спортивные игры.....	55
3.6	Многоборья.....	70
4	ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ (примеры из мира спорта).....	71
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	78
	Список литературы.....	80

ВВЕДЕНИЕ

В современном спорте конкуренция обостряется по мере того, как рекорды все более приближаются к пределу человеческих возможностей. А значит, в состязаниях высококвалифицированных спортсменов уменьшается разброс результатов и шансы на победу для многих участников становятся выше. То, что еще недавно было рекордом, становится обязательным квалификационным нормативом. Разница в результатах победителей и проигравших измеряется уже не в процентах, а в долях процента. Победа достается тому, кто берет на вооружение дополнительные факторы. Вот почему растет число спортсменов, уличенных в применении допинга – идущих по пути наименьшего сопротивления.

Другой же легальный путь к победе – опора на психологическую подготовку [28].

Эмоциональные ресурсы российских спортсменов и использование этих ресурсов – серьезная альтернатива применению допингов [22].

Психологическая подготовка занимает особое место в современном спорте. Можно очень хорошо подготовиться к главному старту сезона, подойти к нему на пике формы. Но, к сожалению, на отборочных турнирах спортсмен может выступить блестяще, выигрывая у всех потенциальных соперников, но на главном соревновании игра почему-то не получается. Как правило, специалисты разводят руками и говорят, что недостаточна психологическая подготовка спортсмена [51].

Ярким подтверждением этого факта можно считать выступление восходящей звездочки нашего фигурного катания Юлии Липницкой в индивидуальном зачете на XXII Зимних Олимпийских играх в Сочи.

Эта проблема волнует специалистов всех видов спорта на всех континентах. Особенно ярко она проявляется в командных видах спорта [35].

На сегодняшний день очевидно, что без высокого уровня психологической подготовки, без хороших навыков саморегуляции и мобилизации спортсменов не может полностью реализовать свои возможности и победить сильных соперников [41].

Успешность реализации потенциала готовности спортсмена в предстоящем соревновании во многом обусловлена эффективностью построения этапа предсоревновательной подготовки, существенное место в котором займет психологиче-

ское обеспечение подготовки спортсменов, построенное на основе текущего контроля психологической подготовленности спортсмена [5].

Психологическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям имеет существенное значение в спортивном совершенствовании в системе многолетней спортивной подготовки. Его содержание и назначение должно исходить из задач, решаемых в процессе спортивной тренировки. Основное же его назначение будет заключаться в содействии решению задач подготовки спортсменов к соревнованиям и успешному выступлению [20].

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности. В связи с этим психологическая подготовка теснейшим образом связана с повышением психологической культуры спорта, с междисциплинарным взаимодействием наук о спорте.

Несмотря на убеждение, что осуществлением психологической подготовки спортсменов должен заниматься специально обученный спортивный психолог, информация об этом процессе будет полезна и спортивным педагогам, в частности тренерам по спорту. Иногда тренер знает своих подопечных лучше любого психолога и, обладая необходимой информацией, может составить систему подготовки спортсмена самостоятельно.

Успех спортивной команды во многом обусловлен стилем руководства со стороны тренера. Широта взглядов, уровень знаний, навыков, умений, авторитет, любовь к своему виду спорта и воспитание настойчивости, умение сплотить дружный коллектив, разобраться в психологии спортсмена, решительность, требовательность, самокритичность, принципиальность – перечень качеств, определяющий тренера-«психолога».

В процессе воспитания спортсменов тренер выявляет комплекс психических качеств и особенностей спортсменов, содействует выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействует на формирование личности.

Питер Снелл, трехкратный олимпийский чемпион в беге на средние дистанции отмечал, что «...мы не можем получить полное представление о спортсмене, базируясь только на уровне потребления кислорода, запасах гликогена и биомеханических измерениях... Главное, что нужно принять во внимание – это психология, понимание тех личностных качеств, которые определяют высшие достижения в спорте».

Весьма существенным понятийным компонентом психологической подготовки в спорте является взаимодействие видов подготовки (психологической, физической, специальной, технической, теоретической). Чаше всего психологическая подготовка рассматривается как один из видов подготовки. В этом случае ей, наряду с другими видами, отводится определенная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются соответствующие цели, формы и методы. Такой подход упрощает решение организационных задач и структурирование подготовки, однако является проблематичным для решения задач системного взаимодействия различных ее видов.

Психологическая подготовка может быть рассмотрена не только как особый вид подготовки, наряду с физической, специальной, тактической, теоретической, технической, но и как особая функция каждого из этих видов подготовки – функция формирования субъективного отношения, оценки значимости всех видов проделанной работы (в том числе и вне тренировки) для успеха в спортивной деятельности. Только в этом случае достигается более высокий системный уровень подготовки, когда все действия спортсмена организуются в соответствии с логикой высоких спортивных достижений, имеют четкую мотивационную структуру. И именно эта субъективизация способствует включению целенаправленных действий спортсмена в состав деятельности.

В связи с этим необходимо начать с более детального анализа сущности психологической подготовки в спорте.

1 ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СПОРТЕ

Готовность в спорте – это состояние, в процессе которого спортсмен фокусирует в направлении предстоящих ответственных состязаний все свои потенциальные возможности, в том числе и резервные. В процессе такой фокусировки происходит определенная взаимокompенсация различных аспектов готовности [41].

Состояние готовности не охватывает промежутки между соревнованиями и может даже перед некоторыми из них вообще не возникать или проявляться в слабой форме [15].

Как утверждает А.Ц. Пуни, состояние психической готовности к соревнованию – целостное проявление личности спортсмена. Оно представляет собой динамическую систему (таблица 1) [11].

Таблица 1 – Элементы готовности спортсмена к соревнованиям (по А.Ц. Пуни)

Элементы готовности	Характеристика
1 Трезвая уверенность в своих силах	Основана на определении соотношения своих возможностей и сил противника с учетом условий предстоящих соревнований
2 Стремление упорно и до конца бороться за достижение соревновательной цели, за победу	Выражается в целеустремленности спортсмена, в его готовности до последнего мгновения вести соревновательную борьбу за достижение цели
3 Оптимальный уровень эмоционального возбуждения	Эмоциональное возбуждение должно соответствовать условиям соревновательной деятельности, индивидуально-психологическим особенностям спортсмена, масштабу и рангу соревнований
4 Высокая помехоустойчивость	Выражается по отношению к неблагоприятным внутренним и внешним влияниям, проявляется в «нечувствительности» к разнообразным помехам или в активном противодействии к их отрицательному влиянию
5 Способность произвольно управлять своими действиями, чувствами, поведением	При любой вариативности соревновательной обстановки спортсмен должен принимать целесообразные решения, регулировать свои действия, согласовывать их с партнерами, управлять своими эмоциями, строить свое поведение соответственно морально-этическим нормам

В формировании психической готовности спортсмена Р.З. Шайхтдинов выделяет три этапа:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка;
- 3) волевая подготовка.

По мнению других авторов, общая психологическая подготовка включает следующие направления: моральная подготовка; волевая подготовка; совершенствование интеллектуальных качеств; повышение помехоустойчивости; обучение настройке на выполнение упражнения, самоконтролю и самооценке

двигательных действий; обучение приемам саморегуляции психических состояний и другое.

Термин «психологическая подготовка» чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и тому подобное.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда юный спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

Система специальной психологической подготовки спортсмена к конкретному соревнованию включает:

1) сбор информации о предполагаемых условиях предстоящего соревнования (является исходным пунктом для формирования состояния готовности к соревновательной борьбе); содержание и характер информации (зависят от вида спорта: в лыжных гонках – важно знать место проведения, в некоторых других случаях – основой является информация о соперниках и т.п.);

2) определение и формулировку соревновательной цели (в цели находят выражение объективно существующие возможности достигнуть определенного результата, она является главным регулятором деятельности спортсмена);

3) формирование и актуализацию мотивов участия в соревновании (побуждения, вытекающие из понимания спортсменом общественной значимости достижения намеченной цели, могут быть побуждения только личного значения; мотивы повышают интерес к соревнованию, способствуя созданию увлеченности процессом подготовки и самой соревновательной борьбой, стремлению достигнуть цели);

4) вероятностное программирование соревновательной деятельности (осуществляется в ходе разработки тактического плана действий; всегда носит вероятностный характер);

5) саморегуляцию неблагоприятных внутренних состояний (при подготовке к соревнованию спортсмен пользуется эффективными и наиболее приемлемыми для него способами саморегуляции, которыми овладел в процессе общей психологической подготовки; от соревнования к соревнованию использование приемов саморегуляции все более становится своеобразным ритуалом предсоревновательного поведения);

б) сохранение и восстановление нервно-психической свежести (имеются в виду особенности поведения спортсмена за некоторое время до соревнований, когда необходимо правильно построить режим дня, уметь отвлекаться от мыслей о соревновании и т.п. – все эти мероприятия должны быть источником накопления нервно-психического потенциала) [11].

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непосредственную, перед выступлением и в течение него.

Непосредственная психологическая подготовка в ходе соревнований включает: психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением; психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления; психологическое воздействие в ходе одного выступления, психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы, и волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействий, уменьшающих эмоциональную напряженность спортсмена [18].

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

- краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы;
- стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности;
- психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений – нормализацию психического состояния, устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей, выработке уверенности в своих силах;
- психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями – анализ прошедших выступлений;
- ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;
- организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения различных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Техническая подготовка спортсмена и его физические кондиции должны проявиться в полной мере в нужный момент. Это способна обеспечить серьезная психологическая подготовка, и большинство тренеров это хорошо понимает [51].

Эффективное осуществление процесса психологической подготовки возможно только при активном сознательном желании самого спортсмена. Отсюда следует необходимость формирования у спортсмена положительного отношения к психологической подготовке. Это с предельной ясностью должен осознавать и тренер. Руководя психологической подготовкой спортсмена к соревнованию, тренер исходит из того, что важными факторами, определяющими психическую готовность, являются величина потребности в достижении запланированного соревновательного результата и оценка спортсменом вероятности его достижения. Поэтому, регулируя величину потребности и оценку вероятности успеха, тренер может оптимизировать психическое состояние своего ученика на каждом этапе психологической подготовки к соревнованию [16].

Установлено, что для каждого спортсмена зона деятельности, в рамках которой он в состоянии оценивать свой результат как успех или неудачу, достаточно ограничена и более или менее специфична. За пределами этой зоны, то

есть когда задачи становятся слишком трудными, либо слишком легкими, результат оценивается исходя из самой задачи [42].

Оценка вероятности достижения цели является следствием отражения в сознании спортсмена:

- своей разносторонней готовности к соревнованию (здесь как раз становится очевидной связь между функциональной, физической, технической, тактической подготовкой спортсмена и его предсоревновательным психическим состоянием);

- предполагаемых условий предстоящего соревнования и особенно силы своих соперников.

Именно на основании сравнения своих возможностей с возможностями соперников и с учетом прогнозируемых условий предстоящего соревнования спортсмен оценивает вероятность достижения цели [16].

Поскольку для оптимального психического состояния важна высокая субъективная оценка вероятности достижения цели, постольку намеченная соревновательная цель должна быть реальной, пусть труднодостижимой, но такой, какую спортсмен на данном конкретном этапе своей подготовленности может добиться.

Исходя из сказанного, следует считать, что психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна включать:

- определение цели участия в соревновании;
- создание установки на достижение этой цели;
- формирование уверенности в высокой вероятности такого достижения [43].

Развитие волевой регуляции деятельности является важным показателем психологической подготовки спортсмена. Во многих случаях от уровня волевой регуляции зависит успешность деятельности, особенно тогда, когда деятельность не предъявляет очень высоких требований к способностям человека. Но и в случае, когда эти требования высоки, влияние уровня развития волевой регуляции остается существенным [41].

Следует отметить, что овладеть навыками произвольной (волевой) регуляции можно лишь при условии соблюдения следующих основных принципов.

Комплексное применение приемов самоуправления. Произвольная саморегуляция представляет собой систему вербальных, идеомоторных, дыхательных, перцептивных, физиотерапевтических, ритмических, музыкальных, фармакологических и других воздействий.

Системность. Ведущими приемами являются словесные и идеомоторные, основанные на специально подобранных словесных формулировках для самовнушения, самоубеждения и самоприказов. Остальные приемы выступают как вспомогательные.

Сознательность и активность в овладении приемами волевой регуляции и их применении с учетом поставленных целей, опыта и способностей человека.

Мобилизованность психических и биологических возможностей организма человека на преодоление трудностей, препятствующих реализации поставленных целей.

Уверенность в эффективности применяемых приемов самовоздействия и в своих способностях.

Самоконтроль за состоянием функциональных систем организма, регулярное сличение этих параметров с эталонными (модельными) [41].

Содержание конкретных средств и методов, применяемых в процессе психической подготовки спортсменов, раскрывает следующая классификация.

Классификация по цели применения:

1) **мобилизующие средства и методы.** Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж;

2) **корректирующие (поправляющие).** Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием рационализации (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.);

3) **релаксирующие (расслабляющие).** Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релакса-

цию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

1) **психолого-педагогические** (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные). Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки;

2) **преимущественно психологические** (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);

3) **преимущественно психофизиологические** (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные). Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

1) средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

2) средства воздействия на интеллектуальную сферу;

3) средства воздействия на волевую сферу;

4) средства воздействия на эмоциональную сферу;

5) средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

1) средства, направленные на психическую подготовку тренера;

2) средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

1) предупреждающие;

2) предсоревновательные;

- 3) соревновательные;
- 4) постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса – тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена [50].

Широкое применение в психологии спорта нашли такие методы саморегуляции как аутогенная, психомышечная и идеомоторная тренировка.

Аутогенная тренировка – один из методов психотерапии, метод самовнушения, предложенный Шульцем в 1932 году. В ней привлекают простота лечебных приемов, сочетающихся с выраженной эффективностью психологического воздействия, способствующего нормализации высшей нервной деятельности, коррекции отклонений в эмоциональной сфере и вегето-сосудистой системе, повышению эффективности лечения. С аутогенной тренировкой связаны проблемы управления и адаптации поведения.

Широко распространено мнение, что аутогенная тренировка – отпрыск гипноза, успокаивающее средство с общим седативным эффектом. В настоящее время существует ряд модификаций методов аутогенной тренировки, направленных на психофизиологическую активацию и стимулирующих нервно-эмоциональное напряжение для определенного состояния [30].

Аутогенная тренировка способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги, эмоционального дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на основные физиологические функции. Под влиянием аутогенной тренировки улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма, происходит активизация личности.

Базисным элементом аутогенной тренировки является тренированная мышечная релаксация, на фоне которой реализуются специфические приемы аутодидактики и аутосуггестии. Выделяют два основных типа реагирования на эмоционально значимые стимулы: психосоматическое, при котором отреагирование осуществляется во внутренней сфере, и социальное, когда разрядка направлена во внешнюю сферу. Первый тип обеспечивает надежное функционирование регуляторных механизмов организма и личности. Тренировка произвольного управления и коррекции возникающих отклонений составляют ос-

новную цель психотерапевтических приемов и механизмов аутогенной тренировки [11, 43].

Существенным коррелятом отрицательных эмоций является мышечное напряжение. Переходное состояние связано с релаксацией. Релаксация вызывается самовнушением и служит базой, на которой основывается дальнейшее самовнушение. Используемые механизмы аутогенной тренировки способствуют снижению роли соматического компонента отрицательных эмоциональных переживаний. Путем специфического воздействия на корковые интегративные процессы она приводит к восстановлению внутреннего равновесия, а при длительном применении метода – к регуляции функций и выходу на качественно новый уровень, обеспечивающий оптимальное реагирование.

Состояние мышечной релаксации и покоя, возникающие во время аутогенной тренировки, сопровождается ослаблением тонуса мускулатуры и угнетением эмоциональной напряженности.

Основные нейропсихологические эффекты связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением памяти, усилением рефлексивной способности сознания, возможностей саморегулирования произвольных функций и формированием навыков к сознательному управлению произвольными функциями.

Особенно демонстративно влияние аутогенной тренировки на память. В процессе аутогенной тренировки повышается способность к запоминанию иностранных слов, проявляется гипермнезия.

С помощью аутогенной тренировки можно целенаправленно вызывать у себя гипнотическое состояние с эффектами автоматической речи и автоматического письма. Возможно также погружение в состояние общей каталепсии.

Аутогенная тренировка повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности.

Аутогенная тренировка увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

Краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках. Действенность самовнушения при аутогенной тренировке, вероятно, объясняется тем, что оно проводится в состоянии релаксации и сопровождается

развитием легкого гипнотического фазового состояния. В этом состоянии следовой раздражитель может приобрести большую силу воздействия, имеет значение и то, что самовнушения многократно повторяются для регулирования произвольных вегетативных функций, необходимо много раз вызывать представления, направленные на эту функцию.

Аутогенная тренировка состоит из двух ступеней – низшей и высшей. Первая ориентирована на снятие психического напряжения, успокоение, вторая предполагает переход человека в особое состояние – надежды, доверия, веры в безграничные возможности организма по преодолению болезней и различных недостатков характера, по формированию желательных психических качеств. При этом человек не представляет, каким путем может быть достигнуто желаемое, полностью полагаясь на возможности своего организма. Степень овладения данным методом психорегуляции зависит от разработки своеобразной лестницы словесных формул, шагая по ступеням которой, человек переходит от исходного психического состояния к необходимому для здоровья, высших спортивных достижений, развития психики.

С помощью аутогенной тренировки возможно укрепление воли, коррекция поведения, характерологических особенностей и мобилизация личностных ресурсов. Для укрепления волевой активности применяют метод самовнушения в состоянии релаксации. Формулы индивидуальны, но краткие и в утвердительной форме. Например: «Намерения тверды», «Намеченное выполняю».

Применение аутогенной тренировки позволяет ускорить обучение и повысить эффективность работы. При этом удается повысить скорость ответных реакций, установить внимание, улучшить оперирование данными, способность распознавать сигналы, а также стабилизировать эмоциональную устойчивость в экстремальных условиях [15].

Аутогенная тренировка способствует подготовке человека к пребыванию в экстремальной обстановке, понижает ситуационно обусловленную эмоциональную напряженность, повышает скорость адаптации. С помощью аутогенной тренировки можно также влиять на концентрацию внимания, объем памяти, биоритмы.

Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений, главным образом, за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с аутогенной тренировкой. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное

изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В психомышечной тренировке выделяют четыре ступени перехода расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности [30].

Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время отдельные исследования показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совершенно новым действием) без предварительного его выполнения. Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные спортсмены. Рядом исследований установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить мышечную выносливость, спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках. Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями [33, 41].

Итак, головной мозг – орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь, опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности.

Для того чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем, пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам.

Первое положение: чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, «чище» выполняемое движение.

Второе положение: идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

Мысленные представления могут быть зрительными. В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие зрительные представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно убедиться и на опыте с висющим грузом. Мысленно представьте себя как бы в зеркале, «посмотрите» на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот, зеркальный, висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается – получится намного хуже.

Рассогласованность между программирующим органом – головным мозгом – и исполняющим аппаратом – мышцами и суставами – особенно хорошо заметна во время наблюдения за обнаженным телом неподвижно сидящего или лежащего с закрытыми глазами человека. В тех случаях, когда он мыслит идеомоторно, «пропускает» представления о движении «через себя», в его мышцах довольно отчетливо видны микросокращения и микрорасслабления. Если же представления имеют чисто зрительный характер, то никаких микродвижений в мышцах не возникает, хотя человеку кажется, что он пропускает мысленные представления через свой организм. Следовательно, наблюдая за мышцами человека во время идеомоторной тренировки, можно легко выяснить, насколько его мысленные представления о том или ином техническом элементе достигают цели.

Третье положение: исследования ряда авторов, в частности А.Ц. Пуни, Ю.З. Захарьянц, В.И. Силина, Е.Н. Суркова и др., доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других – непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предполо-

жим, вперед-назад, а начать произносить слова «вперед-назад» вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится [28, 33].

Четвертое положение: начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации киноплёнки, заснятой рапид-методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки.

Пятое положение: при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче связываться с исполняющим аппаратом – опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент.

Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости, человек начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их.

Шестое положение: во время идеомоторного промысливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами – программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен: пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Такую картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми глазами, они неожиданно для себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорили, их «ведет».

Вот почему в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями

тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

Несколько слов о так называемых имитациях. Имитируя, выполняя как бы в намеке реальное движение или часть его, человек помогает формированию более четкого представления о нужном ему техническом элементе, идя, так сказать, от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки – хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения.

Но, имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о чем-то другом, пользы имитирующие действия не принесут.

Седьмое положение: неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок.

Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное – представление о том, как достичь этого результата.

Итак, в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами и заключается суть «идеомоторного принципа построения движений».

Подведем основные итоги. Итак, чтобы достичь высокой точности движения, надо:

- во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;
- во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;
- в-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных – опорных – элементов в отрабатываемом движении;
- к четвертому этапу – физическому исполнению движения – можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, по-

сле того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо размяты мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и дает нужный результат намного скорее, чем обычный метод «проб и ошибок» [30].

Психические качества спортсмена, с одной стороны, находятся в числе значимых факторов, обуславливающих уровень спортивных достижений, а с другой – формируются под влиянием занятий конкретным видом спорта. Например, спортсменам, специализирующимся в боксе, борьбе, метаниях, тяжелой атлетике, спринтерских дистанциях видов спорта циклического характера, присущи такие качества, как склонность к лидерству, независимость, высокий уровень мотивации, склонность к риску, умение сконцентрировать в нужный момент все свои силы и отдать их для победы.

Но одновременно им часто свойственны недоверчивость, стремление избежать подчиненной роли, упрямство, склонность к конфликтам. Спортсменов, специализирующихся на длинных дистанциях, отличают активность, способность к перенесению сильных нагрузок, умение подчинить личные интересы общественным, отсутствие мнительности. Вместе с тем они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Для спортсменов, специализирующихся в спортивных играх и единоборствах, сложно координационных видах спорта, характерны повышенное внимание, эффективное зрительное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оперативного мышления, поиск неожиданных решений, возникающих задач, настойчивости, решительность, смелость, сообразительность, эмоциональная устойчивость, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость сложных двигательных реакций, лёгкость образования и перестройки двигательных навыков, связано это с тем, что в этих видах спорта на первый план выступает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в непрерывно изменяющихся условиях деятельности при дефиците времени для восприятия и анализа ситуации, принятия и реализации решений, при активном противодействии соперников. Соревновательная деятельность в этих видах спорта требует не только точного восприятия объектов, быстрого реагирования и выполнения двигательных действий, но

и оперативной мыслительной деятельности, обеспечивающей анализ ситуации, выбор и реализацию оптимального решения из ряда альтернатив.

Одним из важных компонентов структуры психологической подготовленности спортсмена является способность прогнозировать дальнейшее развитие соревновательной борьбы. Точность такого прогноза зависит от опыта спортсмена, его оценки индивидуальных особенностей противника и собственных возможностей, полноты характера поступающей информации.

Механизм вероятностного прогнозирования формируется под влиянием деятельности, отличающейся многообразием ситуаций, возникающих в процессе тренировки и соревнований. При планировании и осуществлении тренировочного процесса необходимо постоянно стремиться к созданию таких ситуаций.

Одним из важных компонентов в структуре психологической подготовленности спортсменов является рефлексия – способность предугадать ход мыслей и действий соперника в процессе поединка. Предвидеть его наиболее вероятные психотактические решения.

Рефлексивное мышление в значительной мере определяет внутреннюю красоту и сложность соревновательной борьбы. У спортсменов высокого класса, особенно специализирующихся в играх, единоборствах, в спринтерской велосипедной гонке на треке, именно рефлексивные возможности часто являются решающими в достижении победы, так как они определяют умение современно противодействовать активным действиям соперника и одновременно маскировать собственные намерения и действия.

С рефлексией связаны способность спортсмена к наблюдению за соперником, умение по мельчайшим деталям движений, выражению лица предугадать его замыслы и действия. Умение анализировать язык движений и поз, отличать истинные намерения от ложных, позволяет спортсмену своевременно применить эффективные средства защиты и контратаки. Рефлексия, умение вести наблюдение за действиями соперников и партнёров, пространственно-временная антиципация совершенствуются с помощью специфических средств, а также постоянной ориентации спортсмена на те особенности движений и действий соперников и партнёров, собственные ощущения и восприятия при выполнении разнообразных тренировочных и соревновательных упражнений, которые могут явиться средством развития этих специфических психологических возможностей.

Способности к вероятностному прогнозированию и наблюдению, рефлексивному отображению действительности, антиципация, проявление специализированных восприятий связаны с объёмом и сосредоточенностью внимания.

Умение спортсмена переключаться с одного типа внимания на другой, контролировать объём и направленность внимания является важной составной частью психологической подготовленности спортсмена и определяется как пластичность внимания.

Всё это объясняет необходимость направленного совершенствования внимания спортсменов с учётом требований к его объёму и сосредоточенности, обусловленных спецификой конкретного вида спорта [53].

2 КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА

Для того, чтобы определить особенности психологической подготовки в различных видах спорта, целесообразно разделить их на группы по некоторым существенным признакам.

В настоящее время насчитывается более 200 отдельных видов спорта, отличительными признаками которых служат правила соревнований, особый состав соревновательных действий, предмет состязаний и способы ведения спортивной борьбы. Виды спорта могут быть с непосредственным контактом соперников (спортивная борьба) или с опосредованным контактом (фехтование), с выполнением соперниками соревновательных действий без помех со стороны друг друга (легкая атлетика, плавание, гимнастика) или с преодолением сопротивления (спортивные игры, единоборства).

Большинство имеющихся классификаций видов спорта разработано, прежде всего, в рамках формально-логических традиций, которые часто не отражают многомерности реальных явлений спорта. Представляется, что специфические черты того или иного вида спорта, в принципе, возможно отразить одним интегративным признаком, хотя чаще всего они проявляются в комплексной совокупности ряда признаков. Вместе с тем, эти признаки могут проявляться в различной мере, количественно дифференцированно. Поэтому проблема корректного подразделения такого рода объектов не может быть решена лишь по формально-логическим правилам. Неадекватность методологии классифицирования нередко является причиной несовершенства имеющихся классификаций видов спорта [34].

В частности в теории и методике физической культуры принята систематика видов спорта, основывающаяся на характере деятельности спортсмена, источнике и способе достижения спортивного результата (таблица 2) [20].

Таблица 2 – Классификация видов спорта на основе характера деятельности

Группа	Характеристика	Виды спорта
1-я система «человеческие возможности» или «человеческий фактор»	Заключается в высокоактивной двигательной деятельности, достижения в которой в решающей мере производны от физических способностей спортсмена	Плавание, легкая атлетика, единоборства, гимнастика, лыжные гонки, фигурное катание и пр.
2-я система «человек – машина»	Характеризуются действиями спортсмена по управлению внешними «самодвижущимися» средствами передвижения, за счет умелого использования которых достигается спортивный результат	Мотоспорт, планеризм, авиационный спорт и пр.
3-я система «человек – конструктор – машина»	Характеризуются использованием условной модельно-конструкторской деятельности	Авиамоделирование, автомоделирование
4-я система «человек – оружие»	Характеризуются использованием стрелкового оружия, при этом двигательная активность спортсмена жестко лимитирована условиями поражения цели	Стрельба из лука, стендовая стрельба
5-я	Исход состязаний определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно-логическим обыгрыванием соперника	Шахматы, шашки
6-я	Представляет собой многоборья, составленные из спортивных дисциплин, входящих в различные группы видов спорта	Спортивное ориентирование, охота на лис, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и пр.

Использование такой классификации неудобно в целях выделения различий в психологической подготовке спортсменов, поскольку в первую группу объединены совершенно разнородные виды спорта, которые будут существенно различаться и по целям и методам психологической подготовки.

По количеству участников состязания и особенностей взаимодействия виды спорта можно разделить на следующие группы:

1) индивидуальные, где результат зависит только от одного спортсмена (бег, плавание, прыжки, одиночное фигурное катание);

2) парные, где результат состязания зависит от возможностей двух участников и согласованности, синхронности действий в паре (прыжки в воду, синхронное плавание, конный спорт, бальные танцы);

3) индивидуально групповые, где есть и индивидуальные соревнования, и выступления в группе (художественная гимнастика, теннис);

4) командные виды спорта, где все зависит от координации, согласованности, синхронности действий в команде и правильной расстановки по ролям (защитник, нападающий, вратарь), а также стратегии и тактики игры (баскетбол, гандбол, футбол).

Специфика взаимодействия спортсменов, безусловно, будет определять и некоторые особенности их психологической подготовки.

Представляет особый интерес и рассмотрение психологической систематики видов спорта, основой которой являются различия в направленности психической активности (таблица 3).

Таблица 3 – Психологическая систематика видов спорта

Группа	Вид психологической деятельности	Необходимые психологические качества	Виды спорта
1-я	Сенсорно-моторная	Сенсорное восприятие, сенсорно-моторные качества	Гольф, городки, кегли, стендовая стрельба, пулевая стрельба, стрельба из лука
2-я	Мобилизующе-функциональная	Сенсорно-моторные качества, волевые качества, способность к овладению средством передвижения	Легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, велогонка, конькобежный спорт, академическая гребля, гребля на байдарках, лыжные гонки
3-я	Координационно-эстетическая	Артистичность, эстетические и творческие сенсорно-моторные качества	Фигурное катание, спортивная и художественная гимнастика, синхронное плавание, прыжки в воду

Продолжение таблицы 3

4-я	Связанная с риском	Чувство риска, смелость, самообладание, концентрация внимания, решительность, восприимчивость, эмоциональная устойчивость, технические навыки и способности	Автомобильный спорт, мотоспорт, планеризм, парашютный спорт, бобслей, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина
5-я	Координационно-эвристическая	Эвристические способности, тактическое чутье, эмоциональная устойчивость, технические навыки и способности	Бокс, дзюдо, борьба
6-я	Индивидуально-эвристическая	Способность к владению спортивными снарядами, эвристические способности, сенсорно-моторные качества	Бадминтон, теннис, настольный теннис, фехтование
7-я	Коллективно-эвристическая	Эвристические способности, коммуникабельность, способность к сотрудничеству, способность к владению спортивными снарядами	Гандбол, футбол, баскетбол, волейбол, хоккей на траве, регби, водное поло
8-я	Интеллектуальная	Эвристические способности, стратегия, предвосхищение	Шахматы

Подобная классификация видов спорта может быть использована в целях выделения особенностей психологической подготовки спортсменов, поскольку основной принцип построения такой классификации – выделение психологической специфики деятельности и необходимых для ее осуществления психологических качеств. Психологическая подготовка в каждой группе видов спорта будет основываться на мобилизации специфических способностей спортсмена, которые зависят от выполняемой деятельности.

Так, штангистам, как и другим спортсменам, действующим в соревнованиях поодиночке, не обязательно программировать действия соперников. Они

могут ограничиться программированием лишь собственных действий – первой ступенью программы.

Бегун, велосипедист, гребец, а особенно боксер, борец, фехтовальщик включают в свою программу еще одну ступень: они программируют кроме собственных действий еще и действия соперников. Так, бегун делает ускорение (спуртует) на середине дистанции, чтобы заставить конкурента изменить удобный для него график бега; боксер умышленно открывается, чтобы вызвать противника на атаку и достать его встречным ударом; борец принимает такую стойку, которая вынуждает его соперника стремиться к определенному захвату и т.п.

Футболист, хоккеист, волейболист, баскетболист включают в свою программу кроме двух названных еще и третью ступень: они программируют действия своих партнеров по команде и, конечно, действия команды, с которой предстоит играть [16].

Наиболее распространенные виды спорта включены в программу летних и зимних Олимпийских игр. Поэтому в теории спорта в основном используются «Олимпийская классификация видов спорта». Эта классификация основана на учете основных закономерностей соревновательной и тренировочной деятельности в различных видах спорта, а также довольно таки схожей спецификой нескольких видов спорта (таблица 4).

Таблица 4 – Олимпийская классификация видов спорта

Группа	Специфика	Виды спорта
1-я	Циклические виды спорта	Беговые дисциплины легкой атлетики, плавание, гребля, велоспорт, лыжный спорт, конькобежный спорт и пр.
2-я	Скоростно-силовые виды спорта	Легкоатлетические виды спорта, метание, спринтерские номера программы в различных видах спорта
3-я	Сложно-координационные виды спорта	Спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и пр.
4-я	Единоборства	Греко-римская борьба, самбо, дзюдо, бокс
5-я	Спортивные игры	Футбол, хоккей, волейбол и пр.
6-я	Многоборья	Лыжное двоеборье, легкоатлетическое десятиборье, современное пятиборье и пр.

Рассмотрение данной классификации также имеет определенный смысл, поскольку специфика видов деятельности будет определять особенности психологической подготовки. Именно этой классификации мы и будем придерживаться при рассмотрении специфических особенностей психологической подготовки в различных видах спорта.

В современной научной литературе встречаются работы, авторы которых предлагают разделить все виды спорта по характеру их воздействия на связочно-мышечный и костно-суставный аппараты спортсмена, по степени участия тех или иных групп мышц в работе и особенностям спортивной рабочей позы при выполнении специфических физических упражнений избранного вида спорта [13].

Такая классификация предусматривает деление всех видов спорта на три группы.

1 Симметричные виды спорта, при занятиях которыми правая и левая половины тела спортсмена выполняют одновременно или попеременно одни и те же движения или действия. При этом позвоночник спортсмена занимает строго срединное положение, тело спортсмена находится в устойчивом равновесии во фронтальной плоскости. Мышцы туловища, брюшного пресса и конечностей получают равномерную физическую нагрузку (спортивная гимнастика, конькобежный спорт, беговые виды легкой атлетики, лыжные гонки, плавание, тяжелая атлетика и др.).

2 Асимметричные виды спорта, при занятиях которыми обе половины тела спортсмена выполняют разные действия. При этом спортсмен, как правило, находится в вынужденной асимметричной позе. Кроме того, в связи с особенностями техники того или иного вида спорта позвоночник часто совершает однообразные наклонные движения в одну и ту же сторону или же происходит скручивание его вдоль вертикальной оси. В связи с этим одна половина тела испытывает нагрузку значительно в большей степени, чем другая. Равномерность развития мышц нарушается. При занятиях асимметричными видами спорта (бадминтон, баскетбол, бокс, метание, стрельба, настольный теннис, фехтование и др.) равновесие тела спортсмена во фронтальной плоскости не обладает устойчивым характером.

3 Смешанные виды спорта, при занятиях которыми происходит частая смена спортивной рабочей позы, обе половины тела спортсмена испытывают постоянно и часто меняющиеся симметричные и асимметричные нагрузки. Положение позвоночника также постоянно меняется, отсутствует вынужденная

спортивная поза, а если она возникает, то бывает кратковременной. Мышцы туловища, брюшного пресса и конечностей развиваются равномерно (все виды борьбы, волейбол, многоборья, регби, ручной мяч, футбол, хоккей и др.).

Воздействие физических упражнений на связочно-мышечный и костно-суставный аппараты спортсмена не будет определять особенности психологической подготовки в спорте, однако данная классификация представляет существенный интерес для всех, кто имеет отношение к физической культуре и спорту.

Влияние спортивной деятельности на сердечно-сосудистую систему связано с повышенной специфической нагрузкой на сердце, выражающейся, главным образом, в увеличении объема кровотока и давления. У людей с патологическими изменениями сердца это может вызвать возникновение жизнеугрожающих желудочковых нарушений ритма и прогрессирование вышеназванных изменений. Классификация видов спорта с точки зрения риска развития сердечно-сосудистых осложнений была предложена Дж. Митчеллом. На основании типов нагрузки (динамическая и статическая) выделяют две основные категории спортивной деятельности. Динамическая нагрузка характеризуется ритмичными движениями в суставах с изменением длины мышечных волокон, которые при этом развивают относительно небольшое внутримышечное усилие. Под статической нагрузкой подразумевается развитие большого внутримышечного усилия без значительных движений в суставах и изменения длины волокон. Каждый вид спорта, относящийся как к динамической, так и к статической нагрузке, можно классифицировать как низко-, средне- или высокоинтенсивный. Такая классификация схематично определяет степень нагрузки на сердечно-сосудистую систему во время занятий, а также дополнительно выделяет дисциплины, связанные с повышенным травматизмом или риском развития обмороков. В отношении типа нагрузки виды спорта классифицированы следующим образом:

IIIС – высокоинтенсивная статическая и высокоинтенсивная динамическая;

IIВ – умеренная статическая и умеренная динамическая;

IA – низкоинтенсивная статическая и низкоинтенсивная динамическая (таблица 5) [46].

Таблица 5 – Классификация видов спорта с точки зрения риска развития сердечно-сосудистых осложнений

Вид нагрузки	А Динамическая нагрузка низкой интенсивности	В Динамическая нагрузка умеренной интенсивности	С Динамическая нагрузка высокой интенсивности
I Статическая нагрузка низкой интенсивности	Стрельба из лука, боулинг, крикет, гольф, стрельба из винтовки	Бейсбол*, настольный теннис, теннис (парный), волейбол	Бадминтон, лыжные гонки (классика), бег (марафон), спортивная ходьба
II Статическая нагрузка умеренной интенсивности	Автогонки*t, дайвинг t, конный спорт*t, гимнастика*t, каратэ / дзюдо*t, мотоспорт*t, парусный спорт	Фехтование, легкая атлетика (прыжки), фигурное катание*, лакросс*, бег (спринт)	Баскетбол*, биатлон, сноубординг, хоккей на траве*, американский футбол*, хоккей на льду*, бег (средние или длинные дистанции), футбол*
III Статическая нагрузка высокой интенсивности	Сквош*, плавание, командный гандбол*, теннис (одиночный)	Бодибилдинг*t, горнолыжный спорт*t, реслинг*	Бокс*, каноэ, каякинг, велоспорт*t, десятиборье, гребля, конькобежный спорт

Примечания: * – опасность получения травмы; t – высокий риск потери сознания.

Например, человеку с сердечно-сосудистым заболеванием, при котором противопоказана высокая нагрузка давлением на левый желудочек, необходимо рекомендовать избегать видов спорта, отнесенных к категориям IIIA, IIIB и IIIC. Тем не менее, классификацию Митчелла следует рассматривать во многом как теоретическую и ограниченную, поскольку она не учитывает такие существенные факторы, как эмоциональный фон спортсменов и влияние на них окружающих факторов во время соревнований, тренировочную программу, включающую различные типы нагрузки и составляющую большую часть физической активности, по сравнению с собственно соревнованиями. Однако эта классификация позволяет рационально оценить риск, ассоциированный с определенной спортивной деятельностью, и в настоящее время используется в спортивной медицине [46].

3 ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

3.1 Циклические виды спорта

3.1.1 Психологическая подготовка в лыжных гонках

Лыжные гонки, являясь олимпийским и наиболее массовым видом спорта в России, для достижения высоких спортивных результатов требуют не только хорошей морозной погоды, современной лыжной экипировки, но и научно-обоснованной подготовки лыжников, начиная с детского возраста, а для спортсменов старших разрядов – дополнительных знаний по общей и специальной психологической подготовке к соревнованиям.

Это обусловлено не только усложнением спортивной техники и трасс лыжных гонок, но и повышением роли психологических факторов в достижении успеха в соревнованиях, а также необходимостью определенной переоценки психолого-педагогических взглядов тренеров на методы воспитательной работы со спортсменами и направленность их морально-волевой подготовки.

Для лыжных гонок характерны специфические трудности. Специальные исследования в этой области были проведены А.П. Поварницыным (1965). С одной стороны, эти трудности обусловлены спецификой лыжного спорта, с другой – особенностями личности спортсмена. К первой группе относятся следующие трудности:

- постоянное и неуклонно нарастающее утомление;
- неблагоприятные погодные условия: сильный мороз или боковой ветер, метель, падающий дождь и т.д.;
- неблагоприятные условия скольжения;
- трудные трассы, возможность падения, ушибов, получения травм, поломки инвентаря и т.п.;
- неожиданно возникающее болезненное состояние.

Ко второй группе относятся трудности, обусловленные индивидуально-психологическими особенностями спортсмена:

- боязнь падений, получения травм, ушибов, поломки инвентаря, длины дистанции, больших физических и психических напряжений, проигрыша и т.п.;
- навязчивые мысли, связанные с неуверенностью в своих силах, и сомнения в качестве смазки, инвентаря и т.п.;

- смущение, вызванное непривычной обстановкой, соперниками;
- чрезмерное, но необоснованное стремление спортсмена выиграть гонку, вызывающее перевозбуждение;
- болезненное отношение к неудачам;
- субъективные переживания хода спортивной борьбы, тактических действий соперников, информации о ходе гонки.

Перечисленные трудности могут вызвать как у новичков, так и у лыжников высокой квалификации накануне соревнования или в ходе его неблагоприятные внутренние состояния, различные по форме и содержанию и возникающие, как правило, произвольно, независимо от воли и желания спортсмена.

Трудности в ходе соревнований в той или иной степени влияют на сознание спортсмена и на показанный им результат, причем влияние их различное. Допустим, лыжник, выступающий в личном соревновании, упал на спуске, немного понервничал, потому что потерял 10-30 с, но потом успокоился и пошел дальше. Если же он упал в эстафетной гонке, особенно на первом этапе, при общем старте и к тому же еще сломал лыжу, его психические переживания сильнее, так как в эстафете каждый отвечает не только за себя, но и за товарищей по команде.

Особо нужно выделить трудности, связанные с необходимостью преодолевать постоянно и неуклонно нарастающее утомление. В ходе соревнования они затрудняют сознательное управление спортсменом своей двигательной деятельностью и непосредственно влияют на характер протекания ряда физиологических, биохимических, психических процессов и функций.

Одной из главных задач общей психологической подготовки к соревнованиям является развитие волевых качеств лыжников-гонщиков. Эта задача решается приближением условий тренировочных занятий к условиям деятельности лыжника-гонщика на соревнованиях.

Тренировка на местности с различным рельефом, в сложных погодных условиях, в гололед или оттепель не только развивает физические, технические и другие качества спортсмена, но и в большей степени формирует волевые качества спортсмена, воспитывает его навыки и умения, наблюдательность, критичность ума, интеллектуальные качества и пр.

Формированию необходимых волевых качеств лыжника-гонщика способствуют тренировки, направленные на развитие физических качеств: выносливости, скоростной выносливости, быстроты, силы. Так, продолжительные трени-

ровки, развивая выносливость, способствуют также развитию ведущих волевых качеств лыжника-гонщика: инициативности, настойчивости и упорства.

Интенсивные тренировки переменного и повторного характера, повышая скоростные и силовые качества спортсмена, воспитывают выдержку и самообладание, способность вести борьбу с большим напряжением физических и психических сил.

Развитию волевых качеств способствуют групповые методы тренировки. Группы должны подбираться примерно равными по силам и быть небольшими по количеству.

Групповые тренировки в лыжном спорте необходимы не только в силу специфики вида спорта (метель, отсутствие лыжни и т.п.), они также повышают эмоциональность тренировочных занятий и способствуют формированию у занимающихся отсутствующих волевых качеств. Чувства долга, ответственности перед товарищами формируют у спортсменов инициативность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание [8].

В лыжном спорте большое значение имеют специализированные восприятия: чувство времени, чувство снега, чувство скорости, чувство лыж.

В последние годы в связи с внедрением в практику лыжного спорта метода управления тренировочным процессом при помощи специальных технических устройств, позволяющих спортсменам тренироваться при запрограммированном пульсовом режиме, к специализированным восприятиям лыжника-гонщика можно отнести и чувство пульса [27].

Обязательным условием воспитания способности преодолевать трудности плохого скольжения является проведение тренировок и соревнований при затруднённом скольжении и сцеплении лыж со снегом, по раскатанной, леденстой и мягкой лыжне, на равнинных и пересечённых трассах с меняющимся качеством и структурой снега. Постоянно побуждая себя выполнять соответствующую работу в трудных условиях, лыжник не только воспитывает в себе упорство, выдержку и самообладание, но и совершенствует двигательные навыки передвижения на лыжах.

К специальным приемам саморегуляции состояния лыжника-гонщика можно отнести:

а) воспитание самоконтроля за внешними проявлениями эмоциональной напряженности, возбуждения или угнетения (выражением лица, тонусом мышц и т.п.). В случае закрепощенности или угнетения следует расслабиться, усилить или успокоить дыхание;

б) развитие умения различными способами отвлекаться и отключаться от неблагоприятных влияний среды, обстановки и т.п.;

в) овладение приемами словесного самовнушения, выбор которых зависит от ряда факторов, и прежде всего от особенностей характера и личности спортсмена. Самовнушение, необходимое для сохранения нервно-психической свежести к соревнованиям, должно способствовать борьбе с навязчивыми мыслями, ликвидации психологических барьеров накануне соревнований.

В случае поражения или неиспользования всех сил в соревновании словесные самовнушения содействуют быстрому переключению, восстановлению активности и желания спортсмена тренироваться и участвовать в соревнованиях [16].

Все большее значение в лыжном спорте приобретают вопросы сохранения нервно-психической свежести к моменту соревнования, которая может быть достигнута следующим:

1) воспитанием адаптации к соревновательной обстановке. Этот вопрос можно решать, во-первых, проводя соревнования, участие в которых и приобретенный опыт благоприятно действуют на психику спортсмена (конечно, в разумных пределах, при достаточной готовности к ним), во-вторых – введением элементов соревнования в тренировки, т.е. проводя контрольные прикидки, групповые занятия в скоростных тренировках, эстафеты, игры, приглашая зрителей на тренировки;

2) снижением нагрузки накануне соревнований. Беседы с ведущими спортсменами и опытными тренерами показывают, что снизить нагрузку целесообразно за 1-2 недели до соревнований, а проводить скоростные тренировки в последние 3-4 дня до соревнования.

Следует учитывать психическое состояние спортсмена накануне выступлений. Если спортсмен возбужден уже за 1-2 недели до соревнований, необходимо снять возбуждение, проводя продолжительные тренировки равномерного характера. Накануне соревнований скоростные возможности спортсменов можно усилить и восстановить. В случае апатии, вялости накануне соревнования рекомендуется провести ряд интегративных тренировок. Характер предстартовых психических состояний у спортсменов различен, и для каждого нужны индивидуальные тренировочные нагрузки, позволяющие сохранить нервно-психическую свежесть.

3.1.2 Психологические особенности плавания

В плавании специфические особенности спортивной деятельности предъявляют особые требования к психологическим особенностям спортсмена. Так, у пловца-спринтера должен быть достаточно высокий уровень силы нервных процессов, обуславливающий способность выполнять работу с максимальными усилиями, но относительно непродолжительную по времени [31].

Пловцу-стайеру необходима высокая устойчивость к монотонии. Высокие проявления данного свойства способствуют выполнению длительной по продолжительности работы монотонного характера.

В равной мере и спринтеру, и стайеру необходима высокая лабильность нервной системы [6].

Т.Н. Квитко определила следующие ярко выраженные качества (акценты), характеризующие личность пловца высокого класса:

1) способность к переносимости стресса. Речь идет о способности спортсмена переносить стресс только по положительному типу, т.е. по такому типу, когда в экстремальных условиях наблюдается максимальная мобилизация психических и соответственно физических качеств;

2) высокий уровень интеллектуальных способностей, с которыми связана моторная одаренность и способность к обучаемости. Хорошо известно, что интеллектуально развитый, «думающий» спортсмен, участвующий в процессе своей подготовки совместно с тренером, понимающий значение различных видов воздействия на организм на разных этапах подготовки, обладающий высоким интеллектуальным контролем своих проявлений, достигает гораздо больших успехов в своей деятельности, в отличие от спортсмена, пассивно подчиняющегося и плохо понимающего цель и смысл предлагаемых нагрузок;

3) темперамент, играющий немаловажную роль в достижении успешности в спортивной деятельности. Темперамент обуславливает уровень потенциальных возможностей организма (как психических, так и физических), уровень психической и физической выносливости и работоспособности;

4) уровень мотивации достижения у спортсмена. Необходимым условием здесь является оптимальный уровень развития. Уровень мотивации подвергается воздействию и воспитанию в том случае, если выявлена истинная побуждающая к занятиям спортом причина;

5) способность к соперничеству, соревновательности. Данное качество достаточно хорошо поддается воспитанию и коррекции при условии, если первоначальный уровень его развития выше средних значений;

б) волевой контроль. При высоком уровне развития это достаточно сильное качество, способное компенсировать недостаточно высокий уровень развития таких способностей, как соревновательность, устойчивость в стрессе и мотивация.

3.1.3 Особенности психологической подготовки в плавании

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе занятий плаванием.

Для воспитания выдержки и настойчивости, психической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений используют упражнения с заданием показать наивысший результат после напряженной тренировки (об упражнении заранее не сообщается).

Для повышения надежности навыков и воспитания уверенности применима тренировка в среднегорье, плавание с тормозными устройствами, гипоксическая тренировка.

Для воспитания стойкости и самообладания необходима тренировка с большим количеством пловцов на одной дорожке, соблюдение заданной скорости или темпа при сбивающих факторах.

Для воспитания бойцовских качеств, воли к победе нужно обеспечить конкуренцию на тренировочных занятиях и соревнованиях, соревнование пловца с группой спортсменов, стартующих по эстафетному принципу [10].

Немаловажное значение имеет психологическая настройка самого спортсмена перед стартом. Здесь многое зависит от индивидуальных особенностей пловца, типа его нервной деятельности. Однако в подавляющем большинстве случаев пловцы перед стартом бывают перевозбуждены, чрезмерно волнуются. Снять это возбуждение можно разными способами. Прежде всего, этому служит разминка в воде за 10-15 мин до старта или на суше, если нет возможности размяться в воде. После разминки нужно тепло одеться, затем полезно вслушаться в характер команды стартера, представить себе мысленно, как под эту команду брать старт. Не следует пассивно ждать вызова на старт в кресле или шезлонге. Лучше за 5-6 мин до старта выполнять легкие гимнасти-

ческие упражнения, семенящий бег, как это, например, делает Г. Прокопенко. А чемпион олимпийских игр Д. Шолландер до самого свистка стартера, призывающего пловцов на стартовую тумбочку, выполняет различные легкие движения руками, ногами, туловищем, готовя себя, таким образом, не только физиологически к предстоящей работе на дистанции, но и психологически, поддерживая свою активность на более высоком уровне. Перед стартом он глубоко дышит (гипервентиляция).

Следует приближать тренировку пловцов к условиям соревнований (общие старты, гандикапы, плавание с лидером, старт по выстрелу, соблюдение всех правил старта, прохождения дистанции, поворотов) и приглашая на нее зрителей [26].

Пловцы должны привыкнуть к обстановке соревнований, тогда она не будет вызывать тормозных процессов в коре головного мозга, не будет сковывать движения, расстраивать технику, налаженную в процессе тренировки.

С этой точки зрения, полезно часто стартовать на соревнованиях, но не обязательно на каждом из них показывать свой лучший результат. Отдельные, особенно не решающие, соревнования можно использовать для проверки различных моментов подготовки: техники плавания, старта, поворотов, раскладки скорости на дистанции и т.д. Надо приучить пловцов к мысли, что соревнования – одна из форм тренировки.

Во время тренировки надо по возможности плавать в различных бассейнах и тем более на разных дорожках. Вредно, если пловец на протяжении многих месяцев тренировки плавает по одной и той же дорожке. Попав на соревнованиях в другой бассейн, на другую дорожку, в непривычные условия, он будет чувствовать себя «не в своей тарелке», появится заторможенность и он вряд ли покажет свой лучший результат. Поэтому выезд спортсменов на соревнования заранее, за несколько дней, не является прихотью, а имеет серьезные основания [54].

3.1.4 Особенности психологической подготовки в велоспорте

Современная тренировка в циклических видах спорта характеризуется большими величинами выполняемой тренировочной работы, значительными временными затратами на тренировочные занятия, широким использованием тренировочных занятий с большими нагрузками. Так, например, годовой объем работы сильнейших велосипедистов мира достиг 40-45 тыс. км, при дневных затратах на тренировочные занятия до 4-6 часов.

В велосипедных гонках порой возникают обстоятельства, создающие дополнительные требования к волевой подготовке, например дождь и холод во время многодневных гонок, перенесенные падения на одном из этапов, проколы однотрубок и необходимость ликвидировать отставание от группы в гонках на шоссе. Психическая устойчивость к преодолению ощущений утомления становится составной частью функциональной подготовленности.

Психологическая подготовка велосипедистов-шоссейников в зимний период приобретает особую актуальность в связи со спецификой тренировочных средств, применяемых в это время. Активное использование велостанка в процессе занятий позволяет поддерживать на определенном уровне специфическую работоспособность велосипедиста, совершенствовать технические элементы езды и функциональную подготовленность спортсмена в целом. Однако при относительной загруженности основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.) психика спортсмена почти выключена, и не на одно-два занятия, а на три-четыре месяца. Особенно это касается зрительного анализатора, дающего до 80-90% всей информации об окружающей спортсмена среде. В результате однообразия тренировок на велостанке у спортсмена может возникнуть состояние монотонии, которое сопровождается апатией, скукой и другими психофизиологическими изменениями [36].

Это затрудняет подготовку не только спортсменов высокой квалификации, но и спортсменов-юношей, у которых еще не выработано умение преодолевать большие физические напряжения, а отношение к занятиям строится в основном на эмоциональной заинтересованности.

В.А. Коваленко предлагает использовать методику активизации зрительных восприятий и ощущений, которая не только устранит состояние монотонии при работе на велостанке, но послужит также средством развития у велосипедистов-шоссейников специализированного восприятия – «чувства скорости».

Суть методики заключается в том, что спортсменам показывают на экране с помощью кинопроектора («Каштан», «Школьник», КПЗЛ-3 и др.) движущуюся на зрителей дорогу с заранее известной скоростью. Задача велосипедистов – визуально определить скорость движения и воспроизвести ее на велостанке. Разница между истинной скоростью движения дороги и визуально определяемой или воспроизводимой на велостанке – один из показателей специализированного восприятия «чувства скорости» у велосипедистов [52].

Для велосипедистов с преимущественным проявлением выносливости внимание характеризуется небольшим объемом и внутренней сосредоточенностью.

В спринтерских гонках на треке, требующих быстрой смены действий в зависимости от постоянных изменений ситуации, наиболее успешно выступают велосипедисты, обладающие большим объемом и внешней сосредоточенностью внимания.

Наиболее успешно реализуется такой тип внимания спортсменами, умеющими не просто воспринимать большой объем внешней информации, но и быстро выделять наиболее важные для данного момента детали.

Для снятия чрезмерной психической напряженности спортсменов к моменту выхода на старт применяют переключение мыслей на технико-тактическую сторону деятельности, а не на спортивный результат; самоубеждение и самоприказ; убеждение тренера; произвольную задержку выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; контроль за мимикой и приведение ее к той, которая соответствует спокойному состоянию; произвольная регуляция дыхания сменой ритмов вдоха и выдоха; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; психорегулирующая тренировка (вариант успокоения).

В случае отсутствия признаков излишнего волнения могут использоваться другие средства психической регуляции: концентрация мыслей на достижение победы; создание представлений о преимуществе над соперником; воспоминание об отдельных неудачах, вызывающих мысль о необходимости реванша; представления об усилиях в финальной части дистанции; применение тонизирующих движений в сочетании с кратковременной гипервентиляцией; психорегулирующая тренировка (вариант мобилизации).

3.2 Скоростно-силовые виды спорта

3.2.1 Психологическая подготовка в легкой атлетике

В настоящее время спортсменов еще очень далеки от действительных пределов в легкой атлетике. Из физиологии известно, что каждый человек обладает огромным запасом потенциальных сил. В особых случаях, например в минуту опасности, он проявляет «чудеса» силы, быстроты, выносливости. Об этом должен помнить каждый спортсмен. Однако эта скрытая энергия не проявляется в обычных условиях: простого желания для этого недостаточно. Необходимо

очень мощный эмоциональный подъем, во много раз усиливающий работоспособность центральной нервной системы.

Проявить потенциальные возможности спортсмену мешают различные причины, основная из них – психологические барьеры. Они бывают разные, но это всегда препятствие на пути к спортивному росту. У одного спортсмена такой барьер – это убежденность в невозможности победить известного чемпиона. У другого – мнительность, мысли о том, что победа – удел особо одаренных, и поэтому он всегда проигрывает.

Чаще всего спортсмены создают себе самый главный барьер – преклонение перед рекордом: они близко подходят к рекордам, но не смеют перейти через него.

Современная легкая атлетика постоянно дает примеры значительного превышения результатов, которые совсем недавно казались недостижимыми. Конечно, современная техника, методика тренировки и условия для соревнований более совершенны. Но все же секрет в преодолении психологических барьеров лежит в смелости самого спортсмена, в его непоколебимой уверенности в возможности достижения цели.

Во многих легкоатлетических дисциплинах (барьерный бег, прыжки, метания) многообразие и сложность технических приемов, индивидуальной тактики, психических проявлений обуславливают необходимость выполнения исключительно больших объемов тренировочной работы аналогичного характера, связанной с совершенствованием отдельных приемов и действий, локальных качеств и способностей. Умение их реализовать в сложных условиях соревновательной борьбы требует специального и целенаправленного совершенствования [19].

Психологическую подготовку легкоатлета разделяют на круглогодичную и предсоревновательную. Основными проблемами круглогодичной подготовки являются:

- 1) формирование определенных свойств личности спортсмена, способствующих успешному и стабильному выступлению в ответственных соревнованиях; совершенствование психических процессов и качеств, помогающих овладению высоким уровнем технического и тактического мастерства или компенсирующих отдельные недостатки физической подготовленности;
- 2) создание положительных устойчивых эмоциональных состояний и выработка умения регулировать их в экстремальных условиях;

3) содействие восстановлению психической работоспособности после высоких нагрузок.

В процессе психологической подготовки можно выделить два направления:

1) воспитание морально-волевых качеств. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции;

2) совершенствование специфических психических возможностей. Могут быть использованы словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление [7].

Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения. Например, произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания (изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его); последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей аутогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата или победы («Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся»).

В процессе тренировок используют разнообразные методические приемы:

- облегчение условий выполнения упражнений, за счет применения различных моделирующих устройств;

- усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и пр.);

- интенсификация тренировочной деятельности посредством увеличения ее продолжительности.

Как одну из интереснейших возможностей обеспечения подготовки легкоатлета к проявлению им наивысшей спортивной формы, Н.Г. Озолин предлагает аутобиотрансфузию, посредством восприятия ранее сделанной на стереомагнитофоне записи самого лучшего состояния атлета (по субъективным и объективным показателям). Проводится запись, сидя в удобной позе в 1,5-2 метрах от стереомагнитофона, направив открытые ладони к микрофонам. Длится запись 8-12 минут. Запись мощного биоэнергетического поля спортсмена можно сопровождать тихо звучащей мелодией и словами «Я в отличном состоянии», «Я в прекрасной боевой спортивной форме», «Готов бороться за победу», «Убежден, что достигну желаемой цели» и другие словесно-мысленные настроения.

Прослушивается запись в той же позе, обратив ладони к динамикам. Прослушивание осуществляется за один час и менее до старта 2-3 раза [24].

С.В. Нурисламов, А.А. Стрельцов и др. предлагают психологическую подготовку легкоатлетов разбивать на несколько этапов в соответствии с длительностью периодов между соревнованиями. В среднем после каждого соревнования было рекомендовано в течение 1-2 дней проводить анализ просчетов и недоработок с протоколированием их, потом примерно 5% от периода без соревнований рекомендовалось очистить свое мышление от вопросов соревновательного процесса. Затем в течение тренировочного процесса разрабатывать процесс включения эмоциональных резервов во время соревнований, и думать около 50% межсоревновательного периода больше о старте, чем о финише, увеличивая вес размышлений об отрыве и финише к концу этого периода. За 2 дня до соревнований требовалось прекратить всяческие размышления о них, а предстартовой психоэмоциональной подготовкой заняться в зависимости от темперамента личности за 1-3 часа до ответственного старта [23].

Чтобы осуществить перелом к более активной спортивной борьбе, необходимо резко изменить психологическую настроенность, перевести себя мысленно на новый волевой и двигательный режим. Для этого в процессе соревнования, в перерывах между упражнениями и стартами необходимо выключиться на несколько секунд из психического напряжения, расслабиться и мысленно отбросить непригодный ход борьбы, словно очистить в сознании место и тотчас же ввести туда представление о скачкообразном изменении усилий, темпа, собранности, нацеленности, и перевести всего себя на новые «рельсы».

3.3 Сложно-координационные виды спорта

3.3.1 Психологическая подготовка гимнаста

Гимнастика – вид спорта, в котором главным объектом сознания является, прежде всего, собственное тело и в меньшей степени – внешняя среда. Современный высший спорт предъявляет высокие требования не только к двигательной, но и к психической сфере. «Психограмма» спортивной гимнастики весьма своеобразна.

Данный вид спорта характерен своей «интроверсивностью», сосредоточенностью на чувственном восприятии и оценке собственных телодвижений гимнаста, а также темпоритма движений, перемещений в пространстве и времени. Гимнастика также эмоционально напряженный вид спорта, требующий концентрации внимания, воли и одновременно высокой пластичности нервных процессов.

Психологические особенности спортивной гимнастики связаны, прежде всего, с искусственностью гимнастических движений, их программно-точностным характером и нередким возникновением реально опасных для исполнителя ситуаций. Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической «канве» ощущений, которые имеют характер «опорных» точек. От гимнаста требуется хорошо развитые реакции антиципации, то есть способность оперативно оценивать ситуацию движения и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие действия. Для гимнастики характерна значительная эмоциональная напряженность, в связи с чем, от спортсменов требуется высокое самообладание и волевые качества. Волевая мобилизация чрезвычайно важна в гимнастике как условие концентрации усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным физическим напряжением.

Для опытного гимнаста характерны свойства психики, позволяющие успешно бороться со сбивающими факторами, «отключаться» от нежелательных внешних воздействий. Работа над трудными, субъективно опасными упражнениями, а также их выполнение в тренировках и на соревнованиях, часто вызывает заметное эмоциональное утомление, в связи с чем, важно уметь разумно распределять психическую энергию и расчетливо ее расходовать.

По мнению В.Л. Скитневского, у юных гимнасток часто бывает психологический срыв. Связано это с тем, что в данном виде спорта «нагрузки взрослые, а психика еще детская», и если «передавить», есть опасность сорвать со-

ревнования. Поэтому нужно давать оптимальную психологическую нагрузку [51].

Опрос спортсменок и тренеров показал, что кроме недостаточной физической и технической подготовленности достижению соревновательной цели может помешать чувство неуверенности, вызванное неудачной жеребьевкой, неумение сосредоточиться, невнимательность, шум в зале, крики зрителей, необъективное судейство. К неудачам могут привести психическая неустойчивость, неприспособленность к экстремальным условиям, неумение преодолеть препятствия, с которыми гимнасты могут встретиться при подготовке к соревнованиям и в процессе их.

Внезапными могут быть такие помехи, как плохое состояние, боязнь получить травму, длительное совещание судей по поводу оценок, кажущееся пристрастие судей, бурная реакция зрителей и т.п. Именно к таким моментам спортсмен должен быть психологически подготовлен.

Сейчас в практике используются способы успокоения или выведения спортсменок из апатичного состояния: специальная разминка, внушение и самовнушение, аутогенная тренировка, упражнения на успокоение дыхания и расслабление.

При подготовке к соревнованиям могут быть использованы некоторые техники нейролингвистического программирования. В частности «наложение якорей» и «круги совершенства».

«Наложение якорей» – организация якорения таким образом, чтобы один и тот же стимул запускал несколько состояний.

При «наложении якорей» состояния не смешиваются, у человека просто появляется быстрый доступ к каждому из заякорённых состояний.

Наложение обычно используется для «сборки» ресурсных состояний.

Если с одним стимулом связано несколько состояний, то при вызове якоря (а якорь – это стимул, связанный с состоянием) у человека просто появится доступ ко всем этим состояниям. Он сможет их легко выбирать, использовать.

Собственно, наложение якорей создаёт «точку выбора». В этой «точке» человек может очень легко выбирать состояния, «привязанные» к этому якорю.

Упражнение «Наложение якорей».

1 Ресурсное состояние.

Выберите ресурсное состояние. Доведите его до максимума.

2 Якорение.

На пике состояние закорите его. Желательно, чтобы якорь был кинестетический: сжатие кулака, прикосновение к плечу, потирание уха.

3 Наложение якорей.

Повторите шаги 1-2 для еще 3-5 состояний. Помните о том, что стимул во втором шаге должен быть всегда одинаковым. Например: вы сжимаете кулак на левой руке с одинаковой силой, прикасаетесь указательным пальцем левой руки с одним и тем же усилием к одной и той же точке на предплечье правой руки.

4 Проверка якоря.

Вызовите якорь. Исследуйте состояние, которое он вызывает. Чем оно отличается, например, от состояния, которое вызывается запуском якоря на одно из ресурсных состояний? Чем отличается от состояния, полученного в результате интеграции аналогичных состояний?

Составьте список ваших наиболее важных и значимых ресурсов. Ресурсом может быть:

- состояние;
- качество;
- способность.

Пример списка: *спокойствие; умение договариваться; гармония; стрессоустойчивость; умение учиться; убеждение, что можно справиться с любой проблемой.*

Тренер, обладающий опытом, как правило, гораздо большим, чем спортсмен, может создать модель ситуации, которую спортсмен и не предвидит совсем.

Когда в художественной гимнастике упражнения на соревнованиях исполнялись под живую фортепьянную музыку, тренер Л.Я. Денисова-Микеладзе заметила, что пианист-аккомпаниатор, поддаваясь соревновательному ажиотажу, часто начинает играть в более быстром темпе, а потом, спохватившись, замедляет его. Поэтому на тренировочных занятиях перед соревнованиями она просила аккомпаниатора несколько ускорять или замедлять темп музыкального сопровождения, чтобы изменение привычного темпа не было неожиданным сбивающим фактором для ее учениц [16].

Психологические аспекты тренировки в гимнастике в значительной степени связаны с нагрузочной стороной работы. Наиболее существенную роль играют волевые качества спортсмена, помогающие строить работу согласно

плану. В этой связи нужно придерживаться следующих рекомендаций, таких как:

- полезно проводить тренировки с использованием непривычных снарядов, экипировки, а также в утяжеленных костюмах;

- время от времени нужно предлагать гимнасту тактические задачи, связанные с изменением привычной комбинации;

- в тренировке должны как можно больше использоваться соревновательные упражнения и соревновательные (по модели предстоящих выступлений) режимы подхода к снаряду;

- нужно предлагать гимнастам выполнение некоторых упражнений «с листа», то есть, выполнение упражнения без предварительной разминки на снаряде.

Существенны также психологические аспекты общения в гимнастике. Один из них – общение тренера и гимнаста. Это очень важный психолого-педагогический фактор работы в гимнастике. Тип общения в паре «гимнаст – тренер» зависит от характера, темперамента, индивидуального стиля деятельности, наконец, культуры каждого из членов пары. Все, что сказано выше о личности и характере гимнаста, в равной мере относится и к тренеру, который должен в этой паре всегда оставаться лидером. Здесь многое определяется психологической типологией тренера («тренер-либерал», «тренер-деспот», «тренер-демократ»).

Второй аспект, это гимнаст и зритель. Этот аспект общения особенно важен для гимнастов, выступающих на наиболее ответственных соревнованиях, в присутствии большого количества зрителей. Чем проще задание, тем лучше присутствие посторонних отражается на качестве исполнения упражнений. И напротив, координационно-сложная работа с высокой вероятностью неудачи ухудшает психическое состояние гимнаста и, как следствие, эффективность тренировки.

Представляет интерес и тот факт, что наибольшее воздействие на спортсмена оказывают зрители, способные или склонные давать оценку исполнению; причем, чем выше квалификация зрителя, тем выше его воздействие на психическое состояние гимнаста [25].

3.3.2 Психологическая подготовка фигуристов

В современном фигурном катании усложнение произвольных программ идет не только за счет включения многооборотных прыжков, но и комбинаций, состоящих из нескольких выполняемых последовательно один за другим прыжков. И нередко срывы происходят из-за снижения мобилизованности, собранности при выполнении спортсменом тех элементов, которые он считает легкими. Правильно распределяя внимание, контролируя себя при выполнении всех элементов программы, фигурист учится избегать срывов. Включение в тренировку разнообразных заданий (исполнение прыжка с различных подходов в сочетании с другими прыжками) и инструкций для организации внимания и мышления формирует у фигуристов серьезное отношение к упражнению, совершенствует управление движениями в сложных многокомпонентных двигательных действиях и повышает стабильность их выполнения.

Одним из важных компонентов психологической готовности фигуристов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет фигуристам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера фигуриста, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата [38].

В подготовку фигуристов включают несколько групп приемов саморегуляции.

1 группа. Переключение внимания и отвлечение от мыслей об исходе соревнования. Часто причиной возникновения состояния эмоционального перевозбуждения или угнетения являются мысли фигуриста о возможном успешном или неудачном завершении предстоящего соревнования и его последствиях для него лично и для команды, о силе предполагаемых соперников, о собственном состоянии, об имеющихся пробелах в его физической и технической подготовленности и т.п. Для улучшения эмоционального состояния и экономии нервно-психической энергии спортсмен должен научиться сознательно переключать свое внимание, свои мысли на другие объекты, не связанные с соревнованием.

По мере приближения момента старта такое переключение становится все более трудным: спортсмен уже не может думать о чем-то другом, не имеющем отношения к соревнованию. В этом случае он должен знать, что не всякие и не все мысли о соревновании являются причиной возникновения неблагоприятных эмоциональных состояний. Если спортсмен переключит свое внимание, свою умственную активность на продумывание конкретных технических и тактических средств решения соревновательных задач, то тем самым он отвлечется от мысли о соревновании вообще, о возможной неудаче или большом успехе, т.е. от того, что вызывает эмоциональное напряжение.

Самоободрение применяется в том случае, когда спортсмен установил, что причиной его неблагоприятного эмоционального состояния являются неуверенность в своих силах, сомнения в возможности достижения запланированного результата. Чтобы снизить эмоциональную напряженность, спортсмену целесообразно думать о том, что он хорошо подготовлен, что его соперники находятся в тех же условиях и им не легче, чем ему. Он может припомнить свои успешные выступления на предыдущих соревнованиях, хорошие результаты, показанные на тренировке, и т.п.

Самоубеждение, как и самоободрение, направлено на повышение субъективной оценки вероятности достижения успеха. Спортсмен, тщательно анализируя свои возможности, возможности соперников и предполагаемые условия соревнований, доказывает себе, что его страхи и опасения не обоснованы, что он может и должен показать запланированный результат.

Самоприказы типа «спокойно!», «возьми себя в руки!», «не дрожать!» и т.п. используются спортсменом в моменты четкого осознания высокой степени эмоционального возбуждения или подавленности перед стартом.

2 группа. Произвольное расслабление мышц снижает мышечный тонус, повышенный вследствие эмоционального напряжения. Спортсмен должен заранее научиться расслаблять мышцы рук, ног, туловища, лица, используя для этого специальные упражнения.

Управление дыханием заключается в том, что спортсмен заставляет себя дышать в привычном или чуть замедленном ритме, акцентируя выдох.

Управление поведением – сдерживание аффективных вспышек, реакций на воздействия извне, умение управлять быстротой, амплитудой и плавностью движений, ритмом, громкостью и выразительностью речи [37].

3.4 Единоборства

3.4.1 Психологические особенности единоборств

Спортивная деятельность в единоборствах и, в частности в борьбе, характеризуется высокой напряженностью, так как протекает в экстремальных условиях и сопряжена со значительными трудностями, обусловленными болевыми ощущениями, непосредственным их противоборством с противником и т.д. Все это предъявляет высокие требования как к психике спортсмена, так и к работоспособности в целом. Отличительная черта единоборств, в том числе и спортивной борьбы, заключается в том, что деятельность спортсмена протекает в непосредственном контакте с противником, и, что особенно важно, направлена непосредственно на него. Структура действий и операций в единоборствах имеет очень сложный характер: она очень разнообразна и имеет иерархическое строение, поскольку общий замысел и вся система исполнения принадлежит одному человеку и его непосредственной взаимосвязи с противником [1].

Условия единоборства связаны с необходимостью мгновенно действовать как в атаке, так и в защите, непрерывно преодолевать сопротивление соперника, устраняя угрозу получить удар, выдерживать большое физическое и нервное напряжение, которые возникают в ходе боя.

Существуют и некоторые специфические особенности. Так, в классической борьбе ограничен круг движений, захватов, усложняется оперативное мышление, суживается объем внимания и увеличивается нагрузка на эмоционально-волевую сферу.

В вольной борьбе увеличивается объем и широта оперативного мышления, расширяется поле внимания, восприятия, обостряется мышечное чувство.

У самбиста должно быть гибкое мышление, обостренное восприятие соперника, сосредоточенное, активное внимание, очень тонкое мышечно-двигательное чувство.

Борьбу дзюдо отличает интенсивная, напряженная «взрывная» деятельность: мгновенные напряжения, чередующиеся с расслаблениями, высокий темп ведения борьбы. В ходе схватки борец должен быть целеустремленным, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость, мгновенную реакцию на движение соперника, высокую степень чувствительности (тактильной, зрительной, мышечно-суставной).

Одним из существенных условий, определяющих работоспособность борцов, является уровень функционального состояния его нервной системы.

Как показали экспериментальные исследования результативность соревновательной деятельности спортсменов во многом обусловлена оптимальным для данных условий уровнем функционирования нервных структур. Отклонения от оптимального уровня отражаются на результативности деятельности и проявляются в развитии у спортсмена соответствующих психических состояний [1].

3.4.2 Особенности психологической подготовки в единоборствах

В настоящее время психологической подготовке борцов к соревнованиям уделяется недостаточное внимание [40].

Сущность психологической подготовки борца сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. В связи с этим большое место в системе психологической подготовки борцов занимает волевая подготовка. Рассмотрим особенности волевой подготовки в единоборствах на примере бокса и дзюдо.

Так, одним из важнейших волевых качеств в боксе является настойчивость. Для ее развития необходимо использовать упражнения с большой интенсивностью; дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами; продлевать время раундов; применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности рекомендуется вести атакующий бой, прибегать к вызовам на удары и к контратакам, использовать вольные бои с различными по манере ведения боя партнерами, чаще применять ложные действия (финты).

Для развития выдержки необходимо вырабатывать умение стойко переносить в боях болевые ощущения; преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса; анализировать рассказы о знаменитых боксерах и их выдержке.

Для формирования уверенности в своих силах необходимо знание своих положительных сторон и достоинств; сдерживать себя от стихийных атак и беспорядочного обмена ударами; высокий уровень физической подготовленности; разнообразные по манере ведения боя партнеры.

Самообладание воспитывается при наличии плана действий, учете возможных вариантов развития событий, знании закономерностей данного вида спорта.

Схожую картину можно наблюдать и в психологической подготовке дзюдоистов. На этапе начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы первого и второго годов обучения) в содержание психологической подготовки входит:

- 1) повышение уровня мотивации, ответственности, сознания, самостоятельности юных дзюдоистов;
- 2) воспитание психической устойчивости к условиям соревнований;
- 3) воспитание волевых качеств (смелости, настойчивости, решительности, инициативности) [4, 12].

Следует выделить несколько компонентов психологической подготовленности дзюдоистов: потребностно-мотивационный, рефлексивный, эмоциональный и сенсомоторный.

Потребностно-мотивационный компонент выступает центральным звеном предстартовой психологической готовности и включает потребности, мотивы, установки, цели, уровень притязаний, лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена.

При выявлении недостаточной сформированности потребностно-мотивационного компонента проводится следующая работа:

- 1) ориентация дзюдоистов на повышение соревновательной мотивации. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. Поэтому необходимо формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации, заключающегося в преобладании соревновательной мотивации над тренировочной. Такая работа осуществляется в процессе тренировочных занятий, участия в соревнованиях, использовании беседы, убеждения, проективных методик. Выделение тренировочной и соревновательной мотиваций, имеющих существенное различие по содержанию, целям, результатам, позволяет говорить о различии содержания мотивации занимающихся к каждой из этих составляющих, а также и о задачах по ее формированию у дзюдоистов.

При низкой выраженности тренировочной мотивации у юных дзюдоистов решаются следующие задачи:

- укрепление и сохранение устойчивого интереса к занятиям дзюдо через формирование положительных эмоций;
- формирование личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий дзюдо в личной жизни;

- постановка перед спортсменами реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т.п.);
- обеспечение благоприятных межличностных отношений в группе.

При низкой выраженности соревновательной мотивации у юных дзюдоистов решаются следующие задачи:

- актуализация мотивов участия в соревнованиях;
- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;
- моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников;
- планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;
- обеспечение психологической и технической подготовленности дзюдоистов к соревнованиям;

2) актуализация у дзюдоистов мотивации достижения успеха. Для актуализации мотивации достижения успеха у юных дзюдоистов необходимо:

- обучение способам создания проективных рассказов (по картинкам теста ТАТ) с ярко выраженной темой достижения;
- обучение способам поведения, типичным для человека с высоко развитой мотивацией достижения;
- анализ конкретных примеров из жизни ведущих спортсменов, обладающих высокоразвитой мотивацией достижения;

3) создание положительного эмоционального фона на занятиях. Мотивация и эмоции человека взаимосвязаны. Положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации этой деятельности. В этой связи в период подготовки к соревнованиям на тренировках необходимо создавать положительный эмоциональный фон, используя игровой и соревновательный методы на тренировках, психорегулирующую тренировку при настройке на занятия;

4) обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества. Тренер должен дать понять спортсмену, что они равноправные союзники и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена – это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов [3].

Рефлексивный компонент является осознаваемым компонентом регуляции деятельности. Он включает интеллектуальную переработку спортсменом собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости.

При выявлении недостаточной степени выраженности рефлексивного компонента следует обратить внимание на следующие аспекты.

1 Планирование соревновательных целей необходимо осуществлять в соответствии с собственной подготовленностью (технической, физической, психологической) и с подготовленностью предстоящих соперников. При этом предусматривается сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена, что, в свою очередь, вселяет в спортсмена уверенность в своих силах.

2 Восприятие возможностей соперников. Спортсменам следует сообщать данные технической, физической, психологической подготовленности будущих соперников, если они впервые встречаются с ними или этого не знали. Далее осуществляется сопоставление возможностей соперников со своими возможностями. Оптимальным при этом будет такое соотношение, когда возможности соперника оценены так же, как и собственные.

3 Желание участвовать в соревновании («хочу ли я?»). При низком показателе выясняются причины ослабления желания. На основе выявленных причин строится соответствующая работа со спортсменом.

4 Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (тренером, товарищами по команде) – «смогу ли я с точки зрения других?». Низкая оценка по этому показателю готовности является следствием оценки тренера и переноса этой оценки на собственную оценку своей подготовленности. Это является указанием тренеру и спортсмену для постановки реально достижимых целей в предстоящем соревновании, снижения уровня притязаний, повышения уверенности в своих силах [39].

5 Личностная значимость выступления в предстоящем соревновании. Личностная значимость выступления спортсмена в предстоящем соревновании будет определять его соревновательную мотивацию, желание выступать в соревновании, его предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности.

Эмоциональный компонент предстартовой психологической готовности спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания. В эмоциях проявляется результат соответствия знаний спортсмена о благоприятных или нежелательных раздражителях тому, что

воздействует на него в период подготовки к соревнованию и участию в нем. Переживаемые эмоции проявляются в психических состояниях: тревоги, уверенности-неуверенности, стресса, напряженности, внутриличностном конфликте, предстартовой лихорадки, апатии и др.

В случае выявления у спортсмена повышенной тревожности с ним проводится следующая работа: выявляются причины повышенной тревожности; обеспечение спортсмена необходимой информацией о предстоящем соревновании; формирование у спортсмена адекватной самооценки своей подготовленности; тренинг уверенности; постановка реально достижимых соревновательных целей; снижение уровня эмоционального возбуждения с помощью психорегулирующей тренировки.

В случае выявления существенных отклонений в эмоциональном состоянии спортсмена рекомендуется проводить следующую работу:

- выявляются причины ухудшения эмоционального состояния спортсмена;
- при снижении самочувствия и настроения спортсмена пересматривается характер тренировочной нагрузки, ее объем, интенсивность; проводится медицинское обследование; рекомендуются восстановительные мероприятия (массаж, сауна, плавание в бассейне и др.);
- при снижении желания тренироваться и соревноваться рекомендуется пересмотр содержания тренировочных занятий; совместно со спортсменом проводится пересмотр соревновательных целей и сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена; анализ подготовленности будущих соперников; актуализация соревновательной мотивации;
- при снижении удовлетворенности тренировочным процессом осуществляется: анализ выполнения заданий и подготовленности (технической, физической, тактической, психологической) достигнутой в процессе тренировок;
- в случае ухудшения отношений с тренером и товарищами по команде рекомендуется: анализ характера своего отношения к спортсмену; удовлетворение эмоциональных контактов со спортсменом; акцентированное внимание к спортсмену; беседы с другими спортсменами по налаживанию благоприятных отношений к спортсмену.

Большую роль в психологической подготовке спортсмена играет моделирование соревновательной ситуации. Единоборства не исключение. Так, когда команда российских боксеров готовилась к серии матчей в США, тренеры подумали, что шумное, со свистом, барабанами, трубами и трещотками «болевание» американских зрителей может помешать нашим спортсменам на ринге. Кроме

того, при подготовке к бою может не быть достаточно места, чтобы провести «бой с тенью», привычно размяться и подготовиться. Потому тренировочные бои проводили, включив на полную громкость магнитофонную запись, на которой во всю глотку орали футбольные болельщики, когда игрок любимой команды забивал гол. А перед боями ребят заставляли разминаться на маленьком мячике, почти на месте с помощью модного тогда твиста [16].

Профессиональные боксеры прошлых лет в своих боях на ринге часто пользовались разговором, как тактическим средством достижения победы. Они насмехались над своими противниками, дразнили их, стараясь вывести их из себя, чтобы одновременно скрыть свое состояние. В свое время это оригинальное средство являлось одним из разделов искусства бокса и числилось под названием «стратегия насмешки». Новейшие правила бокса положили конец этому способу нападения и защиты. Правила национальной ассоциации боксеров профессионалов США, утвержденные 18 мая 1917 г., запретили пользоваться в матче этой «стратегией». Правила английского профессионального бокса также требуют от боксера «соблюдения молчания на протяжении всего боя» [47].

3.5 Спортивные игры

3.5.1 Психологические особенности спортивных игр

Спортивные игры характеризуются очень высокой, по сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности атлетов, занимающихся игровыми видами спорта, определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

Характерные особенности спортивных игр:

- 1) коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива;
- 2) соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы;
- 3) комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередо-

вание движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся;

4) непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации;

5) высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре;

6) самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

Спецификой спортивных игр является то, что это командные игры, поэтому здесь важна сплоченность и согласованность действий игроков. Даже при хорошей психологической подготовке отдельных игроков, игру не выиграть, если нет командного духа. В связи с этим в спортивных играх необходимо уделять внимание одновременно и психологической подготовке отдельных игроков, и психологической подготовке команды в целом.

Быстрая смена игровых ситуаций, чередование удач и неудач, физическое напряжение, влияние зрителей требует большого всплеска эмоций, радости и переживаний. У спортсменов сила раздражителей, действующих на центральную нервную систему в соревновательных условиях, очень велика. Это приводит к резкому повышению возбудимости коры головного мозга и изменению условно-рефлекторной деятельности, что является физиологической основой появления сомнений, неуверенности в своих силах, скованности и лишней напряженности в движениях. Поэтому игроки могут допускать двигательные ошибки.

В связи с этим психологическая подготовка в спортивных играх должна предусматривать эффективные средства для снижения эмоционального возбуждения.

3.5.2 Особенности хоккея как вида спорта

Хоккей – это вид спорта, требующий умения выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека. Кроме того хоккей предполагает действия с клюшкой, контроль за шайбой, реакцию на постоянные изменения ситуации, силовую борьбу, смену состава через каждые 45 секунд, сопровождающуюся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки, смены направления движения.

Психологические особенности игровой деятельности хоккеиста вытекают из сущности хоккея, характера спортивной борьбы, регламентируемой правилами игры. Наиболее важным отличием деятельности хоккеиста является то, что она осуществляется в движении на коньках, а также в условиях постепенного и непосредственного контакта с игроками команды соперников и при жестком силовом единоборстве в любой точке хоккейного поля. Кроме этого, быстрота перемещений, высокая интенсивность борьбы, мгновенные изменения игровых ситуаций затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий (различные виды бега на коньках, удары и броски шайбы, ведение, обводка, финты и отбор шайбы). Все это предъявляет повышенные требования к психике хоккеиста. Быстрая смена игровой обстановки, передвижения хоккеистов и шайбы, жесткость силовых единоборств требуют от хоккеиста устойчивости, распределения и переключения внимания и быстроты ориентировки. Умение оценивать ситуацию, предвидеть дальнейший ход ее развития, выбрать правильное решение и реализовать его зависит от тактического мышления и определяет творчество хоккеиста. Творческий характер тактической деятельности проявляется в инициативности, неожиданности и нестандартности принимаемых решений.

Успешная деятельность хоккеиста немыслима без высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, выдержки и самообладания. Кроме этого, в хоккее в большей степени, чем в других видах, проявляется коллективизм, когда действия каждого спортсмена подчинены общим задачам команды, когда для достижения победы очень важны чувство локтя, взаимопомощь и взаимовыручка, товарищеская поддержка [55].

В хоккее подготовка спортсменов должна начинаться с младшего школьного возраста, так как этот возраст является периодом формирования у ребенка ловкости, гибкости, координации двигательного навыка, формирования чувства конька. На этапе начальной подготовки игровое отношение к тренировке позволяет юному спортсмену осваивать те сферы спортивной деятельности, которые внушают ему страх. Игра позволяет ребенку раскрепоститься и снять психологические барьеры. У ребенка формируются мотивы для занятий спортивной деятельностью.

У подростков мотивы занятий спортом носят иной характер, ведущие места занимают такие факторы как:

- 1) мораль – формируется патриотизм на всех уровнях, начиная с отстаивания на соревнованиях чести своего тренера, своей команды, школы, города, страны;
- 2) самоутверждение – формируются самооценка и убеждения;
- 3) эстетика – формируется внешний облик спортсмена, традиции команды;
- 4) благополучие – формируется стремление попасть в команду мастеров.

С возрастом формируются новые задачи в спортивной деятельности, формируются новые потребности и мотивы для занятия хоккеем. Потребность в движении и соответствующие ей мотивы удовольствия трансформируются в мотивы долженствования и потребность в физической нагрузке. Потребность в самоутверждении меняется на потребность сделать карьеру в спорте. Новые потребности могут постепенно перестраивать всю структуру направленности личности подростка.

Исследованиями установлено, что хоккеисты-профессионалы по большинству показателей, отражающих состояние таких когнитивных процессов, как восприятие, мышление, память, внимание, воображение, достоверно не различаются с хоккеистами – студентами института физической культуры. Исключение составляют «чувство времени» и скорость сложной реакции, где лучшие показатели вариативности ошибки воспроизведения заданного временного интервала и более быстрые показатели сложной реакции различения имеют профессионалы [32].

3.5.3 Психологическая подготовка в хоккее

Психологическая подготовка в хоккее занимает такое же значимое место, как и тренировка физических качеств.

Отечественный специалист по психологии спорта Д.К. Семин предлагает включать в комплексную методику психологической подготовки хоккеистов следующие приемы:

- 1) беседы с игроками;
- 2) внушенный отдых;
- 3) аутотренинг;
- 4) самовнушение, самоубеждение, самоприказ [29].

В частности при подготовке к играм Д.К. Семин предлагает следующий набор формул для самовнушения:

«Я полностью контролирую свое поведение».

«Я вижу трудности на своем пути и это – возможность моего творческого роста».

«Я контролирую свои мысли и эмоции».

«Я с каждым днем чувствую себя лучше и лучше, более и более уверенным, полный контроль!»

«Я в состоянии достичь своей цели, я достигну своей цели».

«Мое сильное тело и мозг – едины».

«Я представляю себя счастливым, здоровым, успешным».

«Я буду таким, как себя представляю».

«Спокойная уверенность».

«Я спокоен и уверен в себе».

Эти формулировки должны повторяться игроками вечером перед сном по 3-4 раза по кругу [29].

Можно выделить следующие виды психологической помощи юным хоккеистам.

1 Профилактика кризиса (возрастного, социального, личностного), предупреждение психологических барьеров у юных хоккеистов. Текущая спортивная группа возрастает и по той причине, что спортсменам приходится преодолевать трудности не только в спорте, но и возрастной кризис (кризис первоклассника; подростковый возраст).

2 Коррекция уже возникших негативных состояний. Уточнение правильности выбора вида спорта. Помощь в налаживании контакта с тренером и товарищами по команде.

3 Помощь в овладении необходимыми двигательными навыками, правилами соревнований, основами тактики хоккея и спортивной этики. Формирование мотивации, «закрепляющей» ребенка в спорте. Тренер должен начинать разбор команды соперников с ее слабых сторон. В противном случае, дети начинают выискивать у себя слабые стороны, что может привести к возникновению у них психологического барьера.

4 Помощь в повышении надежности соревновательной деятельности и достижении стабильно высоких результатов. Для этого тренеру необходимо учитывать следующие моменты:

- для быстрой адаптации спортсменов к игровой ситуации желательно познакомить их со световыми и цветовыми особенностями, микроклиматическими условиями, а также размерами игрового зала;

- для адаптации к соревнованию надо подготавливать биоритмы спортсменов, тренировка должна проходить в то время суток, на какое назначены соревнования;

- приучать спортсменов к жесткости соревновательных условий.

5 Помощь в соревновательном процессе. Особое значение необходимо придать первым для детской и подростковой группы соревнованиям. Они должны носить статус праздника, с парадом открытия, награждениями и поздравлениями. Юные спортсмены должны почувствовать значимость участия в соревнованиях, установка должна быть направлена на демонстрацию тех умений, которые они получили за время обучения в спортивной школе.

6 Помощь в решении жизненных проблем, подготовке или адаптации к школе и новому режиму жизни, поддержание тренером связи со школой и родителями ребенка.

Взаимодействие тренера и юных спортсменов включают в себя следующие требования:

- а) открытость тренера для общения со спортсменами, дружелюбие преобладает в команде над чувством конкуренции;

- б) введение групповых норм как основы дисциплины и порядка на занятиях;

в) стимулирование юных спортсменов к самостоятельности в тренировочном процессе в сочетании с взаимопомощью. Например, проведение части тренировки или подготовки упражнения кем-то из членов команды.

Если юный спортсмен стремится провести свободное время до или после тренировки с тренером, это свидетельствует о его стремлении к общению с ним. Тренер должен первым начинать разговор, если спортсмен не знает, с чего ему начать. Реакция тренера на любую услышанную им информацию от спортсмена должна быть положительной, а отрицательная оценка, если она появляется, может быть дана позже.

На этапе углубленной тренировки психологическая помощь спортсменам видоизменяется, акцент переносится на достижение спортивных результатов. Повышается удельный вес специальной подготовки спортсменов. Тренер хочет, чтобы спортсмен быстрее начал оправдывать его надежды. Нередко форсирование спортивной подготовки приводит к более частым травмам. В этот кризисный период требуется обновление технического арсенала тренировочного процесса и качества исполнения ранее заученных действий, что может привести к деавтоматизации двигательного навыка и нестабильности выступлений.

На этом этапе психологическая помощь заключается в формировании психологических детерминант, спортивного результата (например, мотивация достижения успеха, формирование индивидуального стиля деятельности). Спортсмену нужна индивидуальная психологическая помощь в его отношениях с товарищами по команде и с тренером, помощь в решении личных проблем.

3.5.4 Особенности волейбола как вида спорта

Волейбол – неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Основными видами двигательных актов волейболистов являются быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча, выполнение которых связано с определенным риском и требует смелости и самообладания. Наиболее существенным отличием техники волейбола является непосредственный крат-

ковременный контакт с мячом, что абсолютно исключает броски и захваты. Все двигательные акты очень изменчивы.

В процессе тренировки волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что весь арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, требующих от игроков исключительной точности и дифференцирования движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости, характеру.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полета мяча и умение своевременно «выйти на мяч» – занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играет быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна также быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений. Примером могут служить упражнения в нападающих ударах с электротренажером, когда лампочки в зонах загораются вначале при разбеге, затем в моментах отталкивания, во время прыжка и наконец, в момент замаха на удар. При этом вместо одной (во время разбега) может зажигаться другая (во время прыжка), что создает дополнительные трудности и учит игрока изменять принятое решение относительно направления удара.

Еще одна отличительная черта волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и противника), предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Оценка спортивного результата в волейболе также имеет своеобразный характер и отличается от других спортивных игр. Он находит выражение в ко-

личестве побед над соперниками и месте в турнирной таблице. Оценивается только победа или поражение, в отличие от тех видов спорта, в которых спортивные упражнения оцениваются по общекомандному результату. Спортивный результат в волейболе служит основным критерием оценки уровня спортивного мастерства волейболистов и качества работы тренеров. Это требует полного подчинения интересов каждого игрока целевой установке команды в целом.

3.5.5 Особенности психологической подготовки волейболиста

Основные задачи общей психологической подготовки в волейболе:

1 Воспитание морально-волевых качеств личности.

Основные волевые качества, которыми должен обладать волейболист, – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Для воспитания целеустремленности и настойчивости необходимо вырабатывать у игроков сознательное отношение к овладению техникой и тактикой игры; развивать интерес к данной работе; ставить конкретные задачи на определенный срок и проверять их выполнение; задавать упражнения, различные по сложности и трудности, и обязательно контролировать их выполнение; проводить занятия при любых условиях; не давать возможности останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи.

В целях воспитания выдержки и самообладания необходимо учить преодолевать утомление и болевые ощущения; добиваться выполнения любого задания точно и до конца; развивать способности не теряться в трудных жизненных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции; развивать специальную выносливость; проводить тренировки и игры в усложненных условиях; воспитывать у игроков чувство товарищества, умение подчинять личные интересы интересам коллектива; воспитывать чувство чести своего коллектива.

Для воспитания решительности и смелости целесообразно применять различные упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требует преодоления чувства боязни, колебания; включение в тренировки элементов хоккея, баскетбола, прыжков в воду, прыжков с парашютной вышки.

2 Развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как «чувство мяча», «чувство сетки», «чувство площадки», «чувство времени», «чувство партнера».

3 Развитие внимания, в частности его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

4 Совершенствование тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.

5 Развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры.

3.5.6 Особенности тенниса как спортивной игры

Специфической спортивной игрой является теннис. В частности одиночные разряды отличаются от ранее описанных игр по многим характеристикам, в первую очередь отсутствием команды игроков, а значит и необязательностью таких качеств, как способность к сотрудничеству, коммуникабельность, коллективизм.

Чаще всего выделяют следующие психологические особенности игры в теннис [21]:

- это технически сложный вид спорта, требующий хорошей координации;
- игроку приходится принимать решения в очень короткие промежутки времени;
- существует множество временных перерывов между розыгрышами мячей и во время переходов;
- в большинстве турниров не разрешается по ходу игры тренерская поддержка;
- на профессиональном уровне приходится еженедельно участвовать в турнирах, а значит много переезжать с места на место;
- в теннисных матчах нет ограничений во времени, зато есть решающие геймы;
- профессиональный игрок тренируется не менее 4-6 часов в день;
- игра вынуждает предвидеть траекторию мяча и перемещение противника по корту одновременно;
- в теннисе очень сильно востребованы ментальные способности.

Успех в теннисе требует сообразительности (40%), рациональной техники (30%), высокой физической работоспособности (32%) [44].

При анализе психологических аспектов игры можно выделить ряд факторов, от которых зависит возможность достижения успеха [14].

1 Фактор «быстродействия» – это необходимость быстро среагировать и своевременно принять и переработать возникающую информацию, прогнозировать возможные варианты действий и принимать оперативные решения.

2 Фактор «обеспечения точности действий». Мяч должен быть послан не просто на другую сторону корта, а в то место, откуда отыграть его сопернику будет очень сложно. Решить проблему точности действий помогают верная оценка пространственных и временных характеристик движущегося мяча, тонкие кинестетические ощущения, точность дифференцировки мышечных усилий, сенсомоторная координация.

3 Фактор «стабильности» определяют устойчивая психика, которая проявляется в возможности сохранять устойчивое внимание на протяжении всего матча, стабильность всех технических элементов.

4 Фактор «ориентировки» составляют скорость сенсомоторных реакций, приема и переработки информации, точность вероятностного прогнозирования, рациональность и быстрота оперативного мышления, а также распределение, интенсивность, объем и переключаемость внимания, точность глубинного зрения.

5 Фактор «личности». Теннис – это схватка личностей. Процесс общения и управления спортсменом должен строиться на основе особенностей личности теннисиста.

6 Фактор «состояния» позволяет спортсмену достичь оптимального боевого состояния, используя знания о его индивидуальных особенностях, средствах и методах управления им.

Таким образом, психологические аспекты проявления в теннисе свойств личности и специальных качеств показывают необходимость комплексного и многогранного подхода к психологической подготовке в теннисе.

3.5.7 Психологическая подготовка в теннисе

Мотивация, концентрация, контроль мыслей и эмоционального состояния, визуализация, вхождение в оптимальное психическое состояние («зону») представляют собой важнейшие навыки в теннисе. Позитивный разговор с самим собой, постановка целей, расслабление являются наиболее эффективными психологическими методами в теннисе [2].

Дж. Лоэр подчеркивает необходимость теннисиста овладения идеальным состоянием для выступлений [45].

По мнению автора, чтобы овладеть умением управлять своим психологическим состоянием, необходимо:

- 1) непрерывное самопознание;
- 2) овладение настройкой на положительные эмоции;
- 3) моделирование психологического настроения, характерного для успешных соревнований.

С. Вилкинсон предлагает проводить психологическую подготовку в теннисе по восьми направлениям.

1 Повышение уверенности в себе.

Уверенность в себе базируется на внутреннем сознании своей важности, значительности в глазах тех людей, мнение которых важно для спортсмена. Причем сознание собственной значимости и необходимости должно присутствовать у человека вне зависимости от его достижений. Мастерство тренера будет проявляться, в частности, и в том, что благодаря систематическим тренировкам уверенность теннисиста в себе будет возрастать. Необходимые указания (пояснение, объяснения, замечания), сделанные в нужный момент в правильной форме, усилят желаемый эффект. Например: «я рад видеть тебя в своей команде», «мне нравится работать с этими ребятами», «ты действительно использовал все свои возможности, имеющиеся на сегодняшний день», «твоя подготовка (удар справа, слева) действительно улучшилась», «твои успехи – хороший пример для команды», «ты очень помог мне – я очень тебе благодарен», «с тобой приятно работать». Таким образом, в сочетании с улыбкой, приветливостью, а иногда рукопожатием, в доверительной форме можно значительно повысить уверенность спортсмена в себе. Спортсмены любят, когда тренер называет их по имени, делится своими наблюдениями, мыслями, ценит и укрепляет взаимовыгодные контакты, стремится проводить вместе свободное время, при разговоре смотрит в глаза, внимательно слушает и вникает в ответы подопечных. С. Вилкинсон обращает внимание тренеров на то, что в противном случае уверенность теннисиста никогда не достигнет оптимального уровня.

Уверенность при решении различных игровых задач может строиться только по линии «от успеха к успеху», то есть тренировочные задачи в этом случае ставятся таким образом, чтобы каждый фрагмент, каждое звено тренировочного процесса обеспечивалось максимально удачным решением. Иными словами, если тренер не доволен результатами теннисиста, это значит, что за-

дачи, перед ним поставленные, были неадекватны. В этом случае требования снижаются, однако это можно сделать различными путями в зависимости от ситуации. Только когда необходимое достигнуто, уровень сложности можно повысить.

2 Работа над психологической устойчивостью в условиях соревнований.

Психологическая устойчивость – это умение выступать на индивидуально максимальном уровне в условиях высокой интенсивности и значимости матча при значительном прессинге со стороны соперника. Она проявляется, например, при розыгрыше тай-брейка в третьем сете, когда необходимо действовать раскованно и неординарно, не испытывая страха за каждый мяч, но в то же время контролируя ситуацию, получая удовольствие от борьбы. Теннисисту необходима психологическая устойчивость и для преодоления возможных «провалов» и кризисных моментов во время матча, овладения ситуацией, умение сделать правильные выводы и перестроить тактический план игры в зависимости от непредвиденных обстоятельств.

Если психологически теннисист готов к неожиданностям, то любые помехи во время матча не будут иметь решающего влияния на результат.

Основные проблемы психологической устойчивости в условиях соревнований связаны с тем, что теннисисту свойственно желание победить во что бы то ни стало в сочетании с боязнью поражения. Психологический прессинг в современном теннисе требует и высокой помехоустойчивости в течение розыгрыша очка на турнире, матче.

3 Ролевое моделирование.

Основной задачей игрока, как уже упоминалось, является борьба за каждый мяч. Зачастую спортсмен выходит на матч уже готовым проиграть, не проявляет бойцовских качеств. Все это сразу ощущает соперник, действительно, встреча может закончиться очень быстро. Здесь надо подчеркнуть значение информации, получаемой соперником невербальным путем. Любая деталь, любая мелочь, в поведении может выдать психологическое состояние теннисиста: вялая походка, недовольное выражение лица, торопливость при подбросе мяча на подаче, болезненное реагирование на реплики зрителей.

Чтобы изменить свои негативные представления требуется время и усилия самого спортсмена. Дж. Лоэр советует внимательно проанализировать все негативные проявления во время игры. Например, теннисист закрывает глаза и опускает голову, когда допускает ошибку. Теперь же, стараясь избежать таких негативных проявлений своего настроения, спортсмен не закрывает глаза и

держит голову высоко поднятой. Следует составить список таких проявлений недовольства собой за весь матч и поменять поведение на противоположное [45].

Полезно бывает выбрать себе образец среди выдающихся теннисистов и следовать ему во время участия в соревнованиях. Например, в период выступлений знаменитого шведа Б. Борга многие теннисисты, особенно его соотечественники, усвоили сдержанную, неброскую манеру игры.

4 Методы концентрации-релаксации необходимы для контроля за эмоциями.

5 Самовнушение.

6 Визуализация – это мысленное представление своих действий, повторяемое многократно, пока не будет достигнута слитность «кадров», при этом рекомендуется использовать все органы чувств. Теннисист должен «увидеть» своего противника, «услышать» звук мяча, отскакивающего от ракетки, «почувствовать» тяжесть ракетки в руке, «запах» растущих рядом с кортом деревьев и «привкус» соли на губах после долгого розыгрыша очка.

7 Умение ставить адекватные задачи.

Задачи следует ставить конкретные, например, добиться 70%-го попадания после первой подачи, оставляя себе между розыгрышами очка 16-18 с, используя только положительное самовнушение в течение всех тренировок. Ближайшим задачам рекомендуется отдавать предпочтение по сравнению с отставленными. «Небольшие» победы помогут сфокусировать сознание на возможности достижения успехов.

8 Ежедневная практика психотренинга. Отдельные элементы ежедневной психологической подготовки теннисиста приводятся ниже в форме вопросника, заполнение которого дает информацию для определения ближайших, отставленных и этапных задач.

Наиболее важный момент в психологической подготовке теннисиста – это осознание того, что для достижения наивысшего потенциала в игре необходимо уметь контролировать состояние уверенности в себе. Уверенность, по определению Дж. Лоэра, – это не что иное, как особое мышление. Любое состояние, возникающее во время матча (страх, злость, раздражение) вызывает нежелательные сдвиги обменных процессов организма. Дж. Лоэр предлагает теннисистам следующие методические рекомендации для совершенствования психологической устойчивости.

1 Установить, какие моменты в игре были удачными. Чем содержательнее «меню» достигнутых успехов, тем стабильнее уверенность в себе.

2 Определить, что удалось достигнуть (например, победа в турнире, победа в матче, вход в 1/4 финала и т.д.). Не следует заострять внимание на негативных моментах спортивной карьеры. Более пристального анализа заслуживают удачные розыгрыши очка, умение максимально выложиться в матче, чувство уверенности в победе, грамотное ведение игры в сложных ситуациях, выигрыш укороченного мяча – все это примеры текущих положительных моментов в игре, которые корректируются, шлифуются и поэтому привлекают внимание и спортсменов, и тренеров.

3 Не рекомендуется, анализируя свою успешно складывающуюся спортивную карьеру, нацеливаться на непрерывные победы в будущем. Если выигран какой-либо турнир, это еще не значит, что все и в дальнейшем будет также безоблачно.

4 Играя неудачно, необходимо научиться находить в поражениях залог успеха, следуя девизу: «Победа или поражение – это не так существенно, главное, что сделан важный шаг вперед!» Поражения могут принести даже больше пользы, чем победы, если спортсменом и тренером правильно расставлены психологические акценты. В этом случае уверенность теннисиста в себе будет расти независимо от результатов матча.

Кроме того в настольном теннисе есть и другая проблема – психологический барьер, обусловленный динамикой счета. Некоторые спортсмены прекрасно проводят встречу, но когда счет становится, например, 10:5, вдруг исчезают легкость и уверенность в игре. Проблема игры в концовках есть у многих игроков. Для преодоления подобной проблемы нужно на тренировках выполнять задания, которые моделируют возможные проблемные ситуации. Например, играть партии, когда счет 6:9 на своей подаче. Научиться бороться за каждое очко поможет игра на счет до 3-х очков. Поддачи при этом выполняются по очереди. Выигрывает тот, кто первым набирает три очка. Определенной смелости может добавить игра на счет «трехходовками», когда за три хода нужно выиграть очко [51].

3.6 Многоборья

3.6.1 Особенности спортивного многоборья

Вопросами изучения и структуры этапа предсоревновательной подготовки квалифицированных спортсменов в различных спортивных дисциплинах занимались многие исследователи. В спортивных многоборьях этот вопрос приобретает особое значение, поскольку результат определяется суммой очков, набранных спортсменом в составляющих видах многоборья, достижения в которых обусловлены оптимальным соотношением «ведущих» и «отстающих» двигательных способностей спортсмена, учитывающих специфику соревновательной деятельности в каждой отдельной дисциплине [17, 24, 25].

Многоборья отличаются самым широким спектром развития психических и физических качеств, двигательных умений и навыков. В многоборье разностороннее воздействие на многие функциональные системы организма приводят к значительному утомлению. Продолжать деятельность в условиях многочасового утомления можно лишь при незаурядных морально-волевых качествах. Особенно большие нагрузки испытывает нервная система.

Миксованные виды спорта – это для целеустремленных и талантливых. Лидер в таком виде побеждает себя и соперников дважды. Лыжное двоеборье, как раз пример миксованного спорта, – довольно молодая разновидность лыжного спорта, представляющая собой сочетание лыжных гонок и прыжков на лыжах с трамплина. Его еще нередко называют «северной комбинацией» [49].

Легкоатлетические многоборья – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют «рыцарями многих качеств» [48].

Легкоатлетическое десятиборье не просто арифметическая сумма десяти видов легкой атлетики. Это единое сложное упражнение, состоящее из различных структурных и скоростно-силовых движений, которые связаны между собой определенными переходами (переключениями). Переходы эти состоят из психической настройки и подготовки организма к следующему виду десятиборья посредством выполнения специальных упражнений. Для достижения необходимого уровня подготовки следует систематически, целеустремленно тренироваться и постоянно совершенствовать морально-волевые качества. Исход двухдневной борьбы во многом зависит от правильного поведения на соревнованиях. Умение

собираться перед каждым видом, отдыхать между видами и правильно готовиться к очередному виду способствует повышению результатов [9].

Достижение высоких спортивных результатов в современном пятиборье зависит от степени подготовленности спортсмена в стрельбе, фехтовании, плавании, кроссовом беге и верховой езде. Подготовка многоборцев высокой квалификации до недавнего времени связывалась, главным образом, с повышением объема тренировочных и соревновательных нагрузок. Но в современном спорте объемы нагрузок приближаются к предельным величинам [17, 25].

В связи с этим возрастает роль психологической подготовки многоборца.

4 ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ *(примеры из мира спорта)*

По заявлению главного тренера мужской сборной команды по гимнастике Л.Я. Аркаева, неудачные выступления самого подающего надежды спортсмена А. Бондаренко сильно влияют на общий результат команды.

Л.Я. Аркаев говорил: «У Алексея есть один неисправимый недостаток: он так страшно волнуется перед стартом, что стоит ему допустить малейшую оплошность в первом выходе на помост, как у него потом все идет наперекосяк, а дальше Алексей уже не может совладать с нервами, и все идет прахом».

На вопрос телеведущей канала НТВ Е. Ищевой, занимается ли он психологической подготовкой гимнастов, главный тренер ответил: «Мы занимаемся психологической подготовкой каждый день – напоминаем гимнастам, за кого они выступают!»

Пловчиха высокого класса обратилась ко мне несколько лет назад с необычным вопросом: она проплывала дистанции 50 и 200 м без затруднений, но дистанцию 100 м значительно хуже. На этой дистанции ей казалось, что она может удариться о стенку бассейна, натолкнуться на дорожку и потерять координацию. Описывая ситуацию, она вспоминала, что на старте ее тело было как бы отделено от головы и через несколько взмахов возникало стрессовое состояние. Она отметила, что боится применять обычный поворот «сальто», из-за прежней травмы шеи. Я провел с ней идеомоторную тренировку, одна из задач которой состояла в представлении движения поворота «сальто». Сейчас эта спортсменка применяет такой поворот. В течение последних лет она несколько раз улучшала свои результаты [33].

Идеомоторная тренировка для отработки движений особо значима в видах спорта, связанных с риском (прыжки в воду, гимнастика), где обучение новым движениям представляет определенную опасность. Вначале необходимо тренировать эти движения в представлении. Представление движения, кроме всего прочего, прямо влияет на физическую и мышечную активность тела.

Один тренер в течение многих лет работал со спортсменом-стрелком. Он заметил, что его подопечный показывает хорошие результаты на соревнованиях только в тех случаях, когда сильно разозлен. И вот однажды накануне соревнований тренер разыгрывает миниатюрный спектакль. Он не дает спортсмену обещанные импортные патроны. Стрелок возмущен, тренер упорствует. Пружина конфликта раскручивается настолько, что, подходя к огневому рубежу, спортсмен в гневе швыряет коробку с патронами. На этом первый акт пьесы оканчивается. Во втором акте тренер – автор сценария и исполнитель главной роли – ловко ловит патроны и улыбается, и тогда стрелок всаживает одну за другой пули в «десятку» [15].

Можно привести немало подобных случаев, когда тренер оказывался на высоте психологического понимания, когда тонкости его маневров, изобретательности и мастерству мог бы позавидовать любой психолог-профессионал.

Неспособность спортсмена справиться с негативными эмоциями, возникающими в процессе игры, влияет на исход соревнований. Показателен в этом отношении пример молодого американского теннисиста А. Агасси, который в настоящее время вошел в первую «десятку» мировой классификации. В детстве он очень расстраивался из-за каждого проигранного очка, что в результате приводило его к поражению в матче. Юному Агасси нужна была только победа. За последние годы теннисист очень изменился: он научился контролировать свои эмоции, верить в победу, получать удовольствие от игры. «Теперь я играю не для публики, а для себя, и тогда все воспринимается по-другому», – признается Агасси.

Американский десятиборец Брюс Джернер за несколько недель до Олимпийских Игр в Мюнхене в 1972 году получил тяжелую травму ноги – растяжение связок голеностопного сустава. Для десятиборца это все, конец. Но находясь с загипсованной ногой он, тем не менее, все это время при помощи идео-

моторной тренировки, визуализации и саморегуляции своего состояния ежедневно по несколько часов мысленно выполнял тренировочные упражнения. За несколько дней до Олимпиады ему сняли гипс, он попробовал двигаться, было трудно, больно, на голеностоп наложили тейп, и он не только выиграл Олимпийские Игры, но и установил мировой рекорд в десятиборье. И при этом установил десять личных рекордов.

Есть еще случай со сборной Казахстана по горным лыжам, который произошел на спартакиаде народов СССР в Красноярске. Я отвечал за психологическое обеспечение команды, и самое смешное, что мы тогда готовились фактически без снега. Спортсмены полностью одевались в соревновательную форму, стояли на лыжах на травке и идеомоторно проходили трассу. Все было так, как на тренировке, только не было снега. И в итоге, когда приехали на соревнования, все дружно и очень эффективно выступали. И это даже было отмечено судейской коллегией тренерами других команд [16].

Избирательная концентрация спортсмена на соревнованиях зачастую является ведущим фактором в достижении победного результата. Так, многократная чемпионка мира по настольному теннису китаянка Чжан Инин на пресс-конференции в Эйнховене на вопрос: «Как вам удалось выиграть решающую партию, проигрывая 15:20 (*в то время игра велась до 21*)?», ответила: «Разве был такой счет? Для меня главное выиграть конкретное очко. Я настраиваюсь на выигрыш именно этого очка. Если бы я следила за счетом, то, наверное, проиграла бы. Для меня каждое очко – решающее» [51].

Один из лучших тренеров по вольной борьбе С.А. Преображенский готовил одного из своих учеников – в то время новичка на международном ковче – к чемпионату мира. «Я почувствовал, – говорил Сергей Андреевич, – что парень мой как-то слишком почтительно относится к титулованным борцам, смотрит на них снизу вверх. Надо было найти способ придать ему уверенность в себе, в своих силах. Я поставил его бороться с другим моим учеником, выступающим в более тяжелой весовой категории и уже имевшим звание олимпийского чемпиона и чемпиона мира. Заслуженному бойцу я сказал, чтобы он боролся не в полную силу. Молодой этого, конечно, не знал. Проведя в этой

схватке несколько своих коронных приемов и отразив все атаки чемпиона, он поверил в себя, в то, что с любым может бороться на равных».

Рассказывает спортивный психолог Юрий Яковлевич Киселев.

«На предсоревновательных сборах в Сочи тренировалась сборная команда российских боксеров, главным тренером у которых был Геннадий Григорьевич Степанов. На одном из последних перед поездкой на ответственные соревнования спаррингов первый номер команды, безусловно, лучший и даже единственный боец международного уровня в полусреднем весе, пропустил очень сильный, практически нокаутирующий удар. Как только это произошло, я предложил помочь боксеру, находящемуся почти в "грогах", добраться из зала до тренерской комнаты, в которой стоял диван.

Уложив на диван, я легко погрузил его в гипнотический сон (после такого удара по голове у него была вполне естественная потребность в отдыхе) и стал внушать:

– То, что произошло – даже хорошо. Ведь боксер такого класса, как ты, пропускает сильный удар не чаще, чем раз в году. Это точно установленный факт (*тут я беззастенчиво лгал*). Здорово, что такое получилось сейчас, а не на соревнованиях. Теперь ты наверняка не позволишь никому попасть тебе в челюсть. Все будет ОК! Ты совершенно уверен, что будешь отлично боксировать во всех соревновательных боях. Ты – быстрый, сильный, техничный. Ты – лучший в своем весе. Ты не будешь думать о сегодняшнем эпизоде. Ты про него забудешь... забудешь... забудешь... Теперь ты отдыхаешь, успокаиваешься и набираешься сил... Отдых приятный и полезный... Тебе хорошо и спокойно... Сон... сон... глубокий сон... Ты будешь спать, пока я не велю тебе проснуться... Сон... Глубокий сон.

Оставив спящего боксера в тренерской, я пошел в зал. Тренировка уже закончилась, но никто не уходил – обсуждали произошедшее, ждали известий о самочувствии спортсмена. Степанову я сказал, что хочу поговорить сразу со всеми: с тренерами, боксерами, врачом и массажистом.

– Он нужен команде? – задал я риторический вопрос.

– Нужен, – сам и ответил, – кроме того, ему надо помочь восстановиться физически – это сделает доктор, и психологически – это должны сделать мы все вместе.

Я попросил не говорить больше о злосчастном пропущенном ударе. А ес-

ли о нем заговорит сам потерпевший, говорить с ним в том ключе, в котором говорил с ним я, то есть: все нормально, он набрался опыта, в дальнейшем будет внимательней, все будет хорошо. Держаться всем так, будто ничего не произошло. Главный тренер меня поддержал и строго наказал всем делать, как я сказал.

Вернувшись в тренерскую, я вывел боксера из гипнотического сна.

Вечером Г.Г. Степанов очень спокойно и убедительно рассказал боксеру, что тот приобрел ценный опыт, что, мол, «за одного битого двух небитых дают», что все в него верят, как и раньше, и даже больше.

В соревнованиях он победил».

На Олимпиаде 1964 года в Токио среди штангистов тяжелого веса сильнейшими были два атлета из СССР: широко известный многократный чемпион и рекордсмен мира, победитель предыдущих Олимпийских игр в Риме, слывший красавцем и интеллектуалом москвич Юрий Власов и мало кому известный, но уже вошедший в силу украинец Леонид Жаботинский. Между ними и шла борьба за золотую медаль в троеборье (в те времена первым упражнением штангистов был отмененный позже жим). В жиме Власов в третьем зачетном подходе устанавливает новый мировой и олимпийский рекорд – 197,5 кг, Жаботинский отстает ровно на 10 кг. Во втором упражнении – рывке – Власов поднимает 162,5 кг, а Жаботинский – 167,5, что становится олимпийским рекордом. Юрий Власов, привыкший к весьма приятному убеждению, что именно он самый, самый сильный и лучше всех, просит для себя четвертый подход в рывке для установления мирового рекорда, несмотря на то, что результат четвертого подхода в сумму троеборья не засчитывается и, следовательно, на распределение олимпийских медалей не влияет. Понапрасну растрачивая энергию, Власов устанавливает рекорд в рывке. Перед третьим, последним упражнением – толчком – у него в сумме 360 кг, а у Жаботинского – 355. Толкнув в первом подходе по 200 кг, оба они обеспечили себе как минимум серебряную медаль и заказали для второго подхода – 205. Сначала к штанге подошел Власов и четко ее поднял, а Жаботинский едва дотянул до колен, бросил, потом безнадежно махнул рукой и, ссутулившись, ушел с помоста. В третьем подходе Власов, теперь уверенный, что соперник «сломался», попросил установить вес «всего» 210 кг, а не 215, что, хоть и было связано с риском, но вполне ему по силам, поднял этот вес и тем самым оказался впереди на 15 кг. Поскольку сам Жабо-

тинский весил больше Власова, даже при одинаковой сумме троеборья чемпионом становился Юрий. Чтобы победить, Леониду Жаботинскому надо было поднять 217,5 кг, что еще никому в мире не удавалось сделать. Он вышел на помост, совсем уже не такой, каким уходил с него после второго подхода: решительный и уверенный, – и он поднял рекордный вес! Это была великолепная победа, слагаемыми которой стали не только пик технической, физической и психической готовности нового олимпийского чемпиона, но и реализация хитро запрограммированного воздействия на соперника, чьи личностные особенности Жаботинский хорошо знал.

Николай Константинович Волков, психолог сборной Республики Беларусь по настольному теннису освоил множество рецептов психологической реабилитации, в том числе очень часто учился у спортсменов. Например, у легендарного голкипера сборной СССР Владислава Третьяка:

– Мне тогда было лет 28-29, а ему – еще меньше. На тренировке я с удовольствием наблюдал за талантливым вратарем и заметил интересный жест: как только начиналась атака, Третьяк быстро поворачивал голову к своему левому плечу, – делится воспоминаниями психолог. – Я подумал: возможно, это нервный тик, и полюбопытствовал у вратаря – так ли это? Оказалось, на форму Третьяка была специально пришита красная пуговица, и он смотрел на нее перед атакой, чтобы быстро сконцентрировать внимание. Иначе он не успевал уследить за полетом шайбы.

Этот способ спортивный психолог взял на вооружение и использует в работе с теннисистами.

Один из самых авторитетных североамериканских специалистов в области подготовки профессиональных хоккеистов, тренер команды НХЛ «Ванкувер Кэнакс» Питер В. Твист пишет: «В командных видах спорта легко уйти от индивидуальной работы со спортсменами. Это особенно справедливо в отношении такого многомерного вида спорта, каковым является хоккей с шайбой. Здесь тренеры расходуют массу времени на моделирование командных ситуаций и на подготовку к играм с определенными соперниками, а также на отработку таких вещей, как система силовой борьбы, три на два и т.д. Но, чтобы хоккеисты могли до конца раскрыть свои индивидуальные возможности, они

должны развиваться и совершенствоваться именно как индивидуальности. Эта необходимость в равной мере довлеет и над игроками, и над тренерами. Многие вещи находятся вне контроля со стороны игроков: оценка тренера, например, или некоторые умения и способности, которые кому-то как будто присущи от природы, а кому-то нет. Однако пять факторов всегда бывают подконтрольны игрокам: деловая этика, ментальная (психологическая) подготовка, позиционирование, выбор диеты и формирование физических кондиций. Лучшие хоккеисты понимают, что такой контроль подвластен им, и осуществляют его. Поступая таким образом, они порой далеко обгоняют по качеству игры тех, кто более «одарен от природы», но менее трудолюбив и не проявляет упорства в самосовершенствовании».

Молодой прыгун в высоту, преодолевший легко, с большим запасом высоту 185 см, растерялся, как только установили планку на рекордной для него высоте – 190 см. Спортсмена нельзя было узнать: исчезла легкость движений, появились излишнее напряжение, скованность. В результате попытки кончились неудачей. Выяснилось, что перед прыжком на 190 см множество мыслей пронеслось в голове прыгуна: «надо обязательно взять – это будет личный рекорд...», «...но я никогда не преодолевал такой высоты...», «...боюсь, собою планку...», «если прыгну, займу первое место...» и т.п. Раньше перед прыжком на привычную высоту 185 см он так не думал. Теперь же новые мысли – новые очаги возбуждения – нарушили установившийся ход нервных процессов, взаимоотношение процессов возбуждения и торможения, динамический стереотип и привели к возникновению излишних мышечных напряжений, к дискоординации движений. Когда на других соревнованиях была объявлена высота 185 см, а фактически она была 190 см, прыгун уверенно преодолел ее. Он смог это сделать только потому, что не было новых мыслей, которыми вызвали бы искажения навыка в прыжке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сто пятнадцать лет тому назад основоположник Олимпийского движения Пьер де Кубертен придумал термин «психология спорта», этот термин появился на 12 лет раньше, чем термин «общая психология». Кубертену принадлежит фраза: «В борьбе равных спортсменов побеждает психология».

Современный уровень спортивных достижений настолько высок, что правомерно встает вопрос о пределе человеческих возможностей, обуславливающих эти достижения. Поиск ответа на этот вопрос может идти различными путями, один из них – выяснить и использовать психические резервы спортсмена, психологическую подготовку в системе подготовки спортсмена [35].

Необходимо отметить, что спортивный результат складывается из трех составляющих:

- 1) физической подготовки;
- 2) функциональной подготовки;
- 3) совершенствования механизмов нервно-психической регуляции деятельности и поведения человека.

Спортивный результат снижается при ослаблении любой из этих «трех опор».

Если еще сравнительно недавно содержание психологической подготовки ограничивалось регуляцией предстартовых состояний спортсмена, настройкой перед выступлением, созданием психической готовности, то сейчас задачи психологической подготовки неизмеримо расширились и связаны с развитием и формированием личности спортсмена, развитием способности к самоконтролю и саморегуляции, созданием благоприятного психологического климата, благоприятных взаимоотношений между тренером и спортсменами и т.д.

Структура психологической подготовленности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта, отличается многообразием и сложностью, наличием психических возможностей, обусловленных особенностями конкретного вида спорта.

Специфика вида спорта, а так же особенности отдельных дисциплин в программе того или иного вида спорта накладывают существенный отпечаток на требования к психике спортсмена.

Особенности каждого вида спорта, безусловно, определяют и специфику подготовки спортсмена. Легкоатлет проводит прикидку на стадионе в то же

время суток, на какое запланирован старт. Теннисист тренируется на корте с тем же покрытием, которое будет на соревновательном корте.

Боксер, зная, что в числе его основных соперников на предстоящих соревнованиях один – левша, а другой – физически очень сильный, проводит спарринги с партнерами, боксирующими в правосторонней стойке и с более тяжелыми, обладающими сильным ударом.

Тяжелоатлет, имеющий опыт того, что в соревнованиях меняются ставшие привычными в ходе тренировочных занятий временные соотношения работы и отдыха, начинает за три-четыре недели до соревнования специально затягивать или резко сокращать интервалы между подходами к штанге, между концом разминки и первым подходом к большому весу, при переходе от одного упражнения двоеборья к другому.

В одних видах спорта соревнования длятся несколько дней, в других – спортсмену приходится два три раза в день или больше принимать старт. Это еще один фактор, влияющий на особенности психологической подготовки спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Айрапетян, В. Б. Педагогическая характеристика подготовленности борцов в период соревнований [Текст] / В. Б. Айрапетян [и др.] // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – С. 34-35.
- 2 Алексеев, А. В. Психическая подготовка в теннисе [Текст] / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 112 с.
- 3 Бабушкин, Г. Д. Оперативная диагностика предстартовой психической готовности спортсмена [Текст] / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева // Научные труды СибГУФК. – Омск, 2006. – С. 77–80.
- 4 Бабушкин, Г. Д. Управление предсоревновательной подготовкой юных дзюдоистов на основе результатов контроля психологической подготовленности [Текст] / Г. Д. Бабушкин, А. Н. Соколов // Материалы международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2009». – М., 2009. – С. 2-6.
- 5 Бабушкин, Г. Д. Диагностика и коррекция предсоревновательной психологической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов [Текст] / Г. Д. Бабушкин, А. П. Шумилин, А. И. Чикуров // Материалы международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2009». – М., 2009. – С. 6-11.
- 6 Биневский, Д. А. Актуальные вопросы технической подготовки пловца [Текст] / Д. А. Биневский // Актуальные вопросы спортивного плавания : сб. науч. трудов. – Омск : Омский ин-т физической культуры, 1985. – С. 52-53.
- 7 Блюминштейн, В. Д. Предстартовая подготовка легкоатлета и его индивидуально-психологические особенности личности [Текст] / В. Д. Блюминштейн, Н. А. Худадов // Психология и современный спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – С. 128-137.
- 8 Бутин, И. М. Лыжный спорт [Текст] : учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
- 9 Волков, В. В. Легкоатлетическое десятиборье [Текст] / В. В. Волков. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 237 с.
- 10 Воронцов, А. Р. Научно-методические основы построения многолетней спортивной подготовки юных спортсменов на основе учета возрастной динамики физического развития [Текст] : учебное пособие для студентов ин-тов физ. культуры / А. Р. Воронцов, В. Р. Соломатин, Н. Н. Сидоров. – М., 1989. – 66 с.
- 11 Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студ. высших пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
- 12 Дзюдо : программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов / сост. С. В. Серегина. – М. : Советский спорт, 2006. – 268 с.

- 13 Егоров, Г. Е. Классификация видов спорта по характеру их влияния на опорно-двигательный аппарат спортсмена и некоторые рекомендации по рациональной ориентации детей в спорте [Текст] / Г. Е. Егоров // Актуальные вопросы травматологии и ортопедии. – Л., 1983. – С. 105-107.
- 14 Иванова, Т. С. Психологическая подготовка юных теннисистов в детских спортивных школах [Текст] / Т. С. Иванова // Физическое воспитание и спорт учащейся и студенческой молодежи : сборник науч. и научно-метод. статей. – М. : Московский гос. институт управления, 2001. – С. 102-103.
- 15 Ильин, Е. П. Психология спорта [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008. – 352 с.
- 16 Киселев, Ю. Я. Психологическая готовность спортсмена : пути и средства достижения [Текст] / Ю. Я. Киселев. – М. : Советский спорт, 2009. – 276 с.
- 17 Лагойда, В. Г. Предсоревновательная подготовка квалифицированных спортсменов в современном пятиборье [Текст] : дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 1999. – 354 с.
- 18 Лалаян, А. А. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям [Текст] / А. А. Лалаян // Психология / под общ. ред. П. А. Рудика. – М. : ФиС, 1974. – С. 459-511.
- 19 Легкая атлетика : учебник для ин-тов физической культуры / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
- 20 Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев – М. : ФиС, 1977. – 271 с.
- 21 Метцлер, П. Теннис. Секреты мастеров [Текст] / П. Метцлер. – М. : Советский спорт, 2000. – 320 с.
- 22 Нурисламов, С. В. Эмоции и их место в системном подходе психологической подготовки спортсмена [Текст] / С. В. Нурисламов // Материалы международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2009». – М., 2009. – С.188-190.
- 23 Нурисламов, С. В. Структурный подход к психологической подготовке спортсменов в циклических видах спорта [Текст] / С. В. Нурисламов [и др.] // Материалы международной научной конференции по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2009». – М., 2009. – С. 88-90.
- 24 Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – М. : ООО «Астрель»: ООО «АСТ», 2003. – 863 с.
- 25 Платонов, В. Н. Теория спорта [Текст] / В. Н. Платонов. – Киев : Виша школа, 1987. – 424 с.
- 26 Платонов, В. Н. Спортивное плавание. Путь к успеху [Текст] : в 2-х книгах / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2012. Кн. 1. – 480 с.
- 27 Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника [Текст] : учебная книга / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 167 с.
- 28 Родионова, М. Х. Психологическое сопровождение в профессиональном спорте [Текст] / М. Х. Родионова // Образование, воспитание, спорт : традиции и иннова-

- ции: материалы 2-й городской научно-практической конференции – М. : Прометей МПГУ, 2010. – С. 118-123.
- 29 Семин, Д. К. Формирование состояния готовности к игре хоккеистов-юниоров : автореферат дис. ... канд. пед. наук / Д. К. Семин. – М. : Педагогический институт физической культуры Московского государственного педагогического университета, 2007. – 28 с.
- 30 Спиридонов, Н. И. Психическая саморегуляция, движение, здоровье [Текст] / Н. И. Спиридонов. – Ставрополь : Кн. изд-во, 1980. – 107 с.
- 31 Спортивное плавание [Текст] : учебник для вузов физической культуры / под ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ФОН, 1996.
- 32 Судат, М. И. Прогнозирование игровой деятельности хоккеистов высокой квалификации [Текст] / М. И. Судат, Н. П. Филатова // Тезисы докладов научной конференции по итогам работы за 1992 г. – Омск, 1993. – С.77-78.
- 33 Сумин, Р. Управление стрессом высококвалифицированных спортсменов [Текст] / Р. Сумин // Стресс и тревога в спорте : международный сборник научных статей / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 204-216.
- 34 Сунпин, Яо. Применение современных подходов в классификации видов спорта [Текст] / Яо Сунпин // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : тезисы докл. междунар. Конгресса : в 2 т. – М., 1998. Т. 2. – С. 469-470.
- 35 Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры [Текст] / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 336 с.
- 36 Фетискин, Н. П. Влияние мотивации на устойчивость к однотипной деятельности [Текст] / Н. П. Фетискин // Ананьевские чтения-99 : тезисы научно-практической конференции. – СПб., 1999. – С. 127-128.
- 37 Фигурное катание на коньках [Текст] : учебник для ин-тов физ. культ. / под общ. ред. А. Н. Мишина. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.
- 38 Фигурное катание на коньках. Программа спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках [Текст]. – М., 2014. – 78 с.
- 39 Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте [Текст] / Ю. Л. Ханин. – М., 1980. – 209 с.
- 40 Чикуров, А. И. Управление психологической подготовкой высококвалифицированных дзюдоистов на основе результатов текущего контроля состояния готовности [Текст] : дис. ... канд. пед. наук. / А. И. Чикуров. – Красноярск, 2008. – 193 с.
- 41 Шайхтдинов, Р. З. Личность и волевая готовность в спорте [Текст] / Р. З. Шайхтдинов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 112 с.
- 42 Юров, И. А. Уровень притязаний спортсменов в циклических видах спорта [Текст] / И. А. Юров // Материалы межрегиональной Научно-практической конференции «Прикладная психология как ресурс социально-экономического развития современной России». – М., 2005. – С. 454-455.
- 43 Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте [Текст] / И. А. Юров. – М. : Советский спорт, 2006. – 162 с.

- 44 Fish, R. A. The Anatomy and Psychology of Tennis [Text] / R. A. Fish. – London : Maylana press LTD, 1968. – 393 p.
- 45 Loehr, J. E. Maintaining technique under pressure [Text] / J. E. Loehr, T. Gullikson // World-class tennis technique / P. Roetert, J. Groppel (eds.). – Champaign, IL., 2001. – P. 131-146.
- 46 Mitchell, J. Classification of Sports [Text] / J. Mitchell, W.L. Haskell P.B. Raven // J. Am. Coll. Cardiol. – 1994. – N. 24. – P. 864-866.
- 47 Браун, Я. Стратегия насмешек. URL: <http://def.kondopoga.ru/1180508445-strategiya-nasmeshki.html> (дата обращения 20.03.14.).
- 48 Легкоатлетические многоборья. URL: <http://sportvia.ru/339-legkoatleticheskie-mnogoborya.html> (дата обращения 20.03.14.).
- 49 Любимова, Е. Лыжное двоеборье: для сильных духом. URL: http://zab-active.ru/articles/lyzhnoe_dvoebore (дата обращения 20.03.14.).
- 50 Средства и методы психологической подготовки спортсмена. URL: <http://gled.myorel.ru/page/1/166.html> (дата обращения 20.03.14.).
- 51 Скитневский, В. Л. Психологическая подготовка спортсмена настольного тенниса. URL: <http://www.ttdubna.ru/journalarticles/176-psihologiya-v-nastolnom-tennis> (дата обращения 20.03.14.).
- 52 Коваленко, В. А. Средства и методы психологической подготовки велосипедистов-шоссейников в зимний период. URL: <http://velorider.ru/velosport/trenirovki/zimniy-period.shtml> (дата обращения 20.03.14.).
- 53 Психологическая подготовка в спорте. URL: <http://collegu.ucoz.ru/publ/35-1-0-1540> (дата обращения 20.03.14.).
- 54 Некоторые вопросы психологической подготовки пловца. URL: <http://www.offsport.ru/plavanie/trenirovka/voprosy-psihologicheskoy-podgotovki-plovca.shtml> (дата обращения 20.03.14.).
- 55 Психологические особенности игровой деятельности хоккеистов. URL: http://www.sergei4.ru/publ/sport_8/psikhologicheskie_osobennosti_igrovoj_deyatelnosti_khokkeistov/19-1-0-450 (дата обращения 20.03.14.).

Учебное издание

Речкалова Ольга Леонидовна

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Учебное пособие

Редактор Е.А. Могутова

Подписано в печать 20.10.14	Формат 60×84 1/16	Бумага 80 г/м ²
Печать цифровая	Усл. печ.л. 5,25	Уч.-изд. л. 5,25
Заказ № 258	Тираж 98	

РИЦ Курганского государственного университета.

640000, г. Курган, ул. Советская, 63/4.

Курганский государственный университет.