Психологическая подготовка спортсмена

*Понятие о психологической подготовке спортсмена, ее виды. Значение психических качеств в некоторых видах спорта*

Под *психологической подготовкой* следует понимать **совокупность пси­холого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортив­ной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и уча­стия в соревнованиях.**

Психологическую подготовку принято делить на **общую и специальную**. Суть *общей психологической подготовка* 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 т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе трени­ровок. Она проводится параллельно с технической, тактической подго­товкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда 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 психологической готовности к участию в конкретном соревновании.** Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, опти­мальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью ус­тойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внут­ренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

**Компонентами** психологической подготовки являются: **психические ка­чества и процессы,** способствующие овладению техникой и тактикой; **свой­ства личности,** обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; **высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях** тренировки и соревнований; стабильные **положительные психичес­кие состояния**, проявляемые в этих условиях (П.А. Рудик, Н.А, Худатов).

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ошущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, рит­ма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; вы­сокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распре­деление); совершенная идеомоторика; оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.). Овладению так­тикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: спо­собность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мыш­ления и др.

Специфика вида спорта предъявляет различные требования к качествам и структуре психологической подготовленности спортсмена (табл. 24.4) Так, 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.

Для спортсменов, специализирующихся на **длинных** дистанциях, ха­рактерны активность, способность к перенесению высоких нагрузок, уме­ние подчинять личные интересы общественным, отсутствие мнительнос­ти. Однако они нередко недостаточно уверены в собственных силах, нуждаются в лидере, склонны к своеобразным поступкам и суждениям.

Спортсменов, специализирующихся в спортивных играх и единобор­ствах, **сложнокоординационных** видах спорта, отличают эффективное зри­тельное восприятие, быстрота сенсомоторного реагирования и оператив­ного мышления, широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, сообразительность, настойчивость, решитель­ность, смелость, быстрота и точность сложных двигательных реакций, легкость образования и перестройки двигательных навыков.

*Психологическая подготовка к тренировочному процессу*

Рассматривая подготовку спортсмена в психолого-педагогическом ас­пекте, целесообразно, прежде всего, остановиться на формировании **мотивов**, определяющих отношение к спортивной деятельности; воспитании **волевых качеств**, необходимых для успеха в спорте; совершенствовании **специфических психических возможностей.**

Спортивная деятельность отдельного спортсмена или команды в лю­бом виде спорта всегда обусловлена теми или иными **мотивами**, которые имеют как личностную, так и общественную ценность. Они выступают в качестве внутренних побудителей человека к деятельности. В отличие от целей деятельности, которые определяют то, что хочет сделать или чего хочет достичь спортсмен, мотивы объясняют, почему он хочет именно это сделать и именно этого достичь.

В качестве мотивов спортивной деятельности могут быть различные интересы, стремления, влечения, установки, идеалы и т.п.

У юных спортсменов, как правило, преобладают опосредованные мо­тивы занятий спортом — быть сильным, здоровым, ловким, всесторонне физически развитым и др. С возрастом и по мере роста достижений эти мотивы отходят на второй план, на первый выходят непосредственные мотивы спортивной деятельности — выполнить спортивный разряд, стать мастером спорта, войти в состав сборной команды страны, добиться вы­соких результатов во всероссийских и международных соревнованиях, стать чемпионом мира или Олимпийских игр, получить крупные денежные воз­награждения и др. (Ю.Ф. Курамшин, Б. Кретти, Р.А. Пилоян).

Значение конкретных мотивов, которыми руководствуется спортсмен, имеет для тренера и спортивных руководителей большое практическое зна­чение, так как позволяет оценить свойства личности, проявляющиеся в этих мотивах (любознательность, целеустремленность, патриотизм, чес­толюбие, индивидуализм, коллективизм, чувство товарищества и др.), и использовать их для воспитания спортсмена.

Успеху формирования мотивации к длительному тренировочному про­цессу способствуют: постановка далеко отставленных целей, формирова­ние и поддержание установки на успех, оптимальное соотношение поощ­рений и наказаний, эмоциональность тренировочных занятий, развитие спортивных традиций, принятие коллективных решений, особенности личности тренера (Г.Д. Горбунов).

Кроме обеспечения мотивации спортсменов, тренер должен форми­ровать **систему отношений** к разным сторонам тренировочного процесса, обеспечивающих успешность спортивной деятельности. Элементами сис­темы отношений спортсменов к тренировочному процессу являются отно­шение к спортивной тренировке в целом, отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам, отношение к тренировочным занятиям, от­ношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является **воле­вая подготовка.**

**Под волей** понимается психическая деятельность человека по управлению своими действиями, мыслями, переживаниями, телом для достиже­ния сознательно поставленных целей при преодолении различных трудно­стей во имя тех или иных побуждений. Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели.

Трудности в спорте делятся на **субъективныеи объективные**. Субъек­тивные трудности зависят от **особенностей личности** данного спортсмена (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой). Объективные труд­ности вызваны общими и специфическими **условиями спортивной дея­тельности**: строгим соблюдением установленного режима, публичным ха­рактером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприят­ной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте — целеустремленность, настой­чивость и упорство, решительность и смелость, инициатива и самостоя­тельность, выдержка и самообладание (А.Ц. Пуни, П.А. Рудик).

*Целеустремленность* выражается в способности ясно определять бли­жайшие и перспективные задача и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и зада­чи, спортсмен совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, конт­роль тренера и самоконтроль.

*Настойчивость и упорство* означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достиже­нию цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, тех­нической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Спортсмен должен посещать все тренировки, быть трудолюби­вым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

*Инициативность и самостоятельность* предполагают творчество, лич­ный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дур­ным влияниям. Спортсмен должен уметь самостоятельно выполнять и оце­нивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

*Решительность и смелость* есть выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний, Эти качества подразумевают своев­ременность, обдуманность принятых решений, хотя а отдельных случаях спортсмен может идти и на определенный риск.

*Выдержка и самообладание* означают способность ясно мыслить, отно­ситься к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибоч­ных действии и поступков.

Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является це­леустремленность, которая в значительной мере определяет уровень вос­питания и проявления других качеств. Волевые качества при рациональ­ном педагогическом руководстве становятся постоянными чертами личности. Это позволяет спортсменам проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности. Воспитание волевых качеств у спортсменов требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и кон­кретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, спорт­смены напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодо­левать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств спортсменов является систематическое выпол­нение ими впроцессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмо­циональная основа (А. Ц. Пуни). Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у спортсменов нравственных чувств усо­вершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у спортсменов необходимо планомер­но, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психоло­гических возможностей. При воспитании волевых качеств у спортсме­нов следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта. В связи с этим заслуживают внимания классификация ведущих и дополнительных волевых качеств спортсмена, которую предложил Ф. Генов (табл. 24.5).

Воспитание волевых качеств спортсменок связано с постоянным пре­одолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих полевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тре­нировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение ус­ловий занятий к соревновательным — вот основные требования, которые дают возможность воспитывать полевые качества в процессе тренировки.

Для реализации названных требований в процессе воспитания волевых качеств применяется целый ряд методических приемов: исполь­зование неблагоприятных метеорологических условий; вариативность трасс, площадок, мест тренировок, расположения снарядов; преодоление сверх­соревновательного времени; уменьшение площади для действий, создание мнимых усложнений; опробование соревновательных трасс, мест, снаря­дов, режима, соревнования с различными (сильными и слабыми) сопер­никами; проведение занятий в присутствии судей, гостей, зрителей; со­здание неожиданных препятствий различной степени трудности и др. Наряду с этим широко используются одобрение, похвала, поощрение, критика, пример, убеждения и т.д.

Важным разделом волевой подготовки спортсмена является последо­вательное усиление самовоспитания на основе самопознания, осмысления сути своей деятельности. Сюда входят такие компоненты, как: а) соблю­дение общего режима жизни; б) самоубеждение, самопобуждение и само­принуждение к выполнению тренировочной программы; в) саморегуляция эмоций, психического и общего состояния посредством аутогенных и им подобных методов и приемов; г) постоянный самоконтроль (Л.П. Матвеев).

Сравнительное значение волевых качеств в отдельных вилах спорта (по Генову)\*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды спорта | Ведущие волевые качества | Ближайшие к ведущим | Следующие за ними |
| 1-я группа легкоатлетический бег, бег на лыжах, плавание, велоспорт, конькобежный спорт, гребной, парусный спорт | Настойчивость,  упорство | Самооблада­ние, СТОЙКОСТЬ | Инициатив­ность, самосто­ятельность, решительность, смелость |
| 2-я группа спортивная и художе­ственная гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, легкоатлети­ческие прыжки и метания, фигурное катание на коньках, стрельба | Настойчивость, самообладание | Смелость | Инициатив­ность, самосто­ятельность, решительность |
| 3-я группа прыжки на лыжах, слалом, прыжки в воду, прыжки с парашютом, мотоспорт, конный спорт, альпинизм | Смелость, ре­шительность | Настойчивость, самообладание | Инициатив­ность, самосто­ятельность |
| 4-я группа спортивные игры | Инициатив­ность, само­стоятельность | Настойчивость, решительность, смелость | Самооблада­ние, упорство |
| 5-я группа бокс, борьба, фехтование | Инициатив­ность, само­стоятельность | Решительность,  смелость | Самообладание, настойчивость |

'Примечание. Целеустремленность является общим волевым качеством для всех видов спорта

*Психологическая подготовка к соревнованиям*

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится на раннюю начинающуюся примерно за месяц до соревнования, и непос­редственную; перед выступлением, в ходе соревнования и после его окон­чания.

*Ранняя предсоревновательная подготовка* предполагает: получение ин­формации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурен­тах; получение информации об уровне тренированности спортсмена, осо­бенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки; определение цели выступления, составление программы дей­ствий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации); разработку подробной программы психологической подготовки к соревно­ваниям и поведения, включая и этап самих соревнований; разработку сис­темы моделирования условий предстоящих соревнований; стимуляцию пра­вильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки; организацию преодоления трудностей и препят­ствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с уста­новкой на совершенствование у спортсмена волевых качеств, уверенности и тактического мышления; создание в процессе подготовки условий и исполь­зование приемов для снижения цсихической напряженности спортсмена.

*Непосредственная психологическая подготовка* к соревнованию и в ходе его 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 волевую настройку, связанную с созданием готовности к макси­мальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе, а также систему воздействия, уменьша­ющих эмоциональную напряженность спортсмена. 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, выработку 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 разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступлении спортсмена в соревнованиях во многом зави­сит от умения спортсмена управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у спортсменов перед соревно­ваниями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение — «боевая готовность». Это состоянием характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение — «предстартовая лихорадка». В этом состоянии спортсмен испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный ис­ход соревнования;

3) недостаточное возбуждение — «предстартовая апатия». В этом со­стоянии у спортсмена наблюдается вялость, сонливость, понижение тех­нико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Спортсмен осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других — препятствуют. В связи с этим перед тренером и спортсменом перед соревнованиями могут стоять четыре глав­ные задачи.

1. Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

2. Уменьшить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии«предстартовой лихорадки».

3. Увеличить эмоциональный тонус спортсмена и уровень его активности — если спортсмен находится в состоянии «предстартовой апатии».

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения — если спортсмен находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения. Симптомы повышенного уровня возбуждения у пловцов перед стартом (по данным В.Н. Платонова, С.М, Ваицехонекого)

|  |  |
| --- | --- |
| Физиологические симптомы | Психические симптомы |
| Повышенная частота сердечных сокращений | Узкая фокусировка внимания |
| Повышенное артериальное давление | Чувство утомления |
| Учащенное дыхание | Депрессивное дыхание |
| Повышенное мышечное напряжение | Головокружение |
| Нервные движения | Чувство паники |
| Бессонница | Потеря самоконтроля |
| Тошнота | Неспособность к управлению объемом и направленностью внимания |
| Повышенное выделение адреналина | Значительно сниженная сосредоточен­ность, большая нервозность |
| Нарушение координации движений | Нежелание тренироваться, участвовать в соревнованиях, безразличие, подав­ленность |

С этой целью используются различные средства, методы и приемы воз­действия на психику спортсмена, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применя­ются:

а) *словесные воздействия тренера,* способствующие успокоению спорт-

смена, снятию состояния неуверенности — разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

б) *самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена —* самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «ус­покойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «мол)

в) *переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спорт­смена положительные эмоциональные реакции—* чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

г) *фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, про­слушивание через наушники музыкальных произведений;*

л) *успокаивающая аутогенная тренировка;*

е) *успокаивающий массаж;*

ж) *успокаивающая разминка* (с преобладанием упражнений, выполня­емых плавно, не спеша и, т.п.);

з) *специальные дыхательные упражнения,* направленные на снижение пси­хического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предсто­ящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревновани­ях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность. Так, словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к кон­центрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настрой­ке на максимальное использование своих технико-тактических и физичес­ких возможностей, самоприказам типа «отдай все — только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д. Используются также «тонизирующие» движения; произвольная регуляция дыхания с применением кратковремен­ной гипервентиляции; разминка с имитацией усилий, бросков; массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодовыми раздражителями на локальные участки тела. Из психопрофилак­тических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная трени­ровка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спорт­сменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными осо­бенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние не­достаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявле­нии требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его воз­буждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

ПСИХИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ тРЕНИРОВКЕ

Основные направления психической подготовки:

— формирование мотивации занятий спортом;

— воспитание волевых качеств;

— идеомоторная тренировка;

— совершенствование быстроты реагирования;

— совершенствование специализированных умении;

— регулировка психической напряженности;

— выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

— управление стартовыми состояниями спортсменов.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ

Одна из проблем психической подготовки — сохранение жела­ния спортсменов к постоянному совершенствованию на протяже­нии длительного времени. С особой остротой эта проблема прояв­ляется в последние годы в связи с резко возросшими трениро­вочными и соревновательными нагрузками, физическими и психи­ческими напряжениями, затратами времени,

На этапе начальной подготовки тренировочный процесс не свя­зан с большими нагрузками, он содержит в себе много нового и интересного и спортсмен прогрессирует от занятия к занятию. Все это позволяет поддерживать у юных спортсменов естественный интерес к занятиям. В дальнейшем, по мере увеличения нагрузок, определенной стабилизации, а иногда и длительного застоя в ре­зультатах, многие спортсмены не в состоянии сохранить устойчи­вый интерес к занятиям. По этой причине некоторые из них пре­кращают тренировку или находят интерес в занятиях другими видами спорта, который, как правило, также оказывается неустой­чивым.

Какие же меры следует принимать для сохранения и даже по­вышения мотивации спортсмена к напряженной подготовке и до­стижению наивысших результатов?

Прежде всего тренер должен стремиться обеспечить такую ор­ганизацию и содержание тренировочного процесса, которые посто­янно ставили бы перед спортсменом задачи ощутимого совершен­ствования. Так, на первом этапе многолетней подготовки должна быть обеспечена направленность на обучение и совершенствование основных двигательных навыков и умений, изучение основ вида спорта. В дальнейшем нужно постоянно ориентировать спортсмена на необходимость активной работы над совершенствованием все более тонких компонентов подготовленности, преодоление постоян­но возрастающих трудностей освоения все более высоких на­грузок.

Принципиально важным моментом в поддержании устойчивого интереса спортсмена к занятиям является постоянная совместная работа с тренером, привлечение его к творческому процессу плани­рования и реализации тренировочных планов. Это приводит не только к поддержанию'у спортсменов интереса к занятиям, но и способствует более быстрому технико-тактическому совершенство­ванию, росту спортивных результатов.

Формирование у спортсменов целенаправленной мотивации спортивного совершенствования, активного творческого отношения к тренировочному процессу, осознания целей достижения высоко­го спортивного результата формирует чувство ответственности, облегчает перенесение высоких нагрузок и болевых ощущений, спо­собствует изменению порогов чувствительности соответствующих анализаторов, эффективной мобилизации ресурсов организма.

ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс вос­питания воли органически увязывается с совершенствованием тех­нико-тактического мастерства, развитием физических качеств, ин­тегральной подготовкой спортсмена.

При воспитании волевых качеств у спортсменов решающим фактором является ориентация деятельности спортсмена на пре'одоление возрастающих трудностей. Направленность к высшим достижениям, постоянное повышение тренировочных требований со­здают предпосылки для систематического преодоления всевозрас­тающих трудностей как в тренировке, так и в соревнованиях, что содействует воспитанию волевых качеств (Л. П. Матвеев, 1977). Практической основой методики волевой подготовки служат сле­дующие факторы.

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

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

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

3. Использование соревнований и соревновательного метода. Повышению эффективности использования соревновательного метода способствуют методические приемы,- широко применяющие­ся на практике: а) соревнования с установкой на количественную сторону выполнения задания; б) соревнования с установкой на ка­чественную сторону выполнения задания; в) соревнования в услож­ненных или непривычных условиях.

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

тренировочных занятий.

4, Последовательное усиление функции самовоспитания на ос­нова самопознания, осмысления спортсменом сути своей спортив­ной деятельности. Сюда входят следующие компоненты: а) неот­ступное соблюдение общего" режима жизни; б) самоубеждение, самонобуждение и самопринужденне к выполнению тренировочной программы и соревновательного результата; в) саморегуляция эмо ций, психического и общего состояния посредством аутогенных других методов и приемов; г) постоянный самоконтроль.

Основной метод воспитания спортсмена — метод убеждения, личный пример тренера и товарищей.

В процессе волевой подготовки особое внимание необходимо об­ращать на нравственно-этическое воспитание спортсменов. Спор­тивная этика как совокупность норм и правил поведения спортсме­на, определяющих его отношение к Родине, обществу, коллективу, в процессе спортивного совершенствования является одним из важ­ных разделов профессиональной этики. В содержание этого понятия входят как общие требования морали, выработанной обществом, так и и специфические требования к поведению спортсмена.

Но есть особые требования, разрабатываемые спортивной этикой, поскольку спортсмены и тренеры подчас оказываются в исключительных ситуациях. К ним относятся постоянное совершенствование спортивной квалификации, высокая добросовестность, организованность, постоянная забота о судьбе товарища, оперативность, способность быстро принимать решение, выдержанность, тактичность, критическое отношение не только к другим, но и к себе, бескорыстное служение спорту.

Для воспитания высоконравственной личности необходимы: единство практической, организаторской и идейно-политической работы; целесообразная организация положительного нравственного опыта спортсменов; сплоченность коллектива спортсменов, бла-1рнятная моральная 'атмосфера их жизни в деятельности; высокий авторитет тренера.

ИДЕОМОТОРНАЯ ТРЕНИРОВКА

Одним из важнейших разделов психической подготовки являет-

совершенствование кинестетических и зрительных восприятий параметров двигательных действий и внешней среды, сопровождающих процесс тренировки и соревнований. Спортсмены высокой квалификации обладают исключительными способностями к точной оценке кинематических и динамических характеристик движений, динамической структуры. Эти способности во многом определяют не только эффективность участия в соревнованиях, но и самым непосредственным образом влияют на длительность и качество технико-тактического и функционального совершенствования.

Совершенствованию специализированных восприятий способст­вует применение идеомоторной тренировки, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений лучше усвоить рациональные технико-тактические варианты выполнения движений, оптимальный режим работы мышечного аппарата.

Практическая реализация идеомоторной тренировки требует соблюдения методических приемов, которые постоянно должны находиться в поле зрения тренера и спортсмена. Во-первых, мысленное воспроизведение движений должно проводиться в точном соответствии с характеристиками техники действий. Во-вторых, необходимо концентрировать внимание на выполнении конкретных элементов действий. При этом спортсмены невысокой квалификации при создании образов движений в процессе идеомоторной тренировки должны чаще обращать внимание на более общие параметры *—* основные положения и траектории, темп движений и др. С ростом квалификации и увеличением точности зрительных и мышечно-двигатсльных восприятий идеомоторная тренировка в большей ме­ре должна направляться на совершенствование восприятий более тонких компонентов технико-тактических действий, ритма движе­ний, координации деятельности различных мышечных групп и т. п. Важной стороной психической подготовки, роль которой с рос­том спортивного мастерства возрастает, является психическая ре­гуляция межмышечной координации, выражающаяся в формиро­вании режима работы как мышц, обеспечивающих выполнение основных движений, так и их антагонистов. Умение синхронизиро­вать напряжение работающих мышц, максимально расслаблять мышцы-антагонисты — важный показатель спортивного мастерст­ва, обеспечивающий эффективное выполнение рабочих движений и повышающий экономичность работы. Даже не все спортсмены вы­сокого класса в должной мере владеют умением оптимально коор­динировать активность мышц. Стремление показать наивысший результат часто приводит к чрезмерному напряжению мышц лица, шеи, мышц-антагонистов, что снижает скоростно-силовые проявле­ния, выносливость, спортивные результаты.

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

совершенствование быстроты реагирования

В процессе спортивной деятельности человек чаще всего встре­чается с необходимостью реагировать на слуховые, зрительные, тактильные, проприоцептивные или смешанные раздражения. В от­вет па эти виды раздражений возможны *собственно реакции,* т. е. ответное реагирование на возникающий сигнал, и *реакции предвос­хищения,* т. е. реагирования, предполагающие соответствующие реакции экстраполяции в определенных временных, пространствен­ных или пространственно-временных соотношениях между возни­кающим стимулом и ответным действием.

Собственно реакции и реакции предвосхищения могут быть про­стыми и сложными. Сложные подразделяются на дизъюнктивные (со взаимоисключающим выбором) и дифференцировочные. Реак­ция боксера на действия его противника, заставляющего или насту­пать или отступать, реакция футболиста — ударить по воротам или дать пасс партнеру — относятся к дизъюнктивным (т. е. нельзя одновременно отступать и наступать, бить по воротам и переда­вать мяч и т. д.). Дифференцировочные реакции — один из наиболее сложных видов реагирований, требующий большого напряже­ния внимания для быстрого выбора наиболее адекватного ответно­го действии, а иногда и прекращения уже начавшегося ответа или переключения на другой вид действий. Например, фехтовальщик, начавший атаку, должен суметь перехватить контратаку против-шка и продолжить свою. Баскетболист, начавший действие для поражения кольца н увидевший эффективную защиту, меняет за-шсел и передает мнч партнеру, находящемуся в лучшем положении и т.д.

Латентное время простой реакции находится в пределах ЮО— 200 мс, что превышает время действий некоторых сигнальных раздражителей в спортивной деятельности. Так, например, время полета мяча при пенальти, скоростные действия боксеров, фехтовальщиков, волейболистов и других спортсменов выполняются быстрее 100 мс. Длительность зрительных фиксаций (при ознакомлении с ситуацией в информативном поиске) зависит от сложности перцеп­тивной задачи и колеблется в пределах 150—600 мс {Г. Г. Вучетнч, 1.П. Зинченко, 1970).

Следовательно, в условиях некоторых видов скоростных взаи­модействий (в играх, единоборствах и др.) человек не в состоянии правильно реагировать по типу простой реакции в ответ на возни­кающие сигналы. Целесообразные и результативные реагирования спортсменов (особенно в сложных ситуациях единоборств и игр) могут быть объяснены выполнением действий но типу реакций предвосхищения (антиципации). В этом случае спортсмен реаги­рует не на появление того или иного раздражителя, а предугадывает (по времени или пространству) начало или появление сигнала для своих действий, предвосхищая момент и место действия соперника или партнера (движение оружия в фехтовании, появление мяча в играх и др.). Реакция предвосхищения является одной изформ вероятностного прогнозирования, важнейшим качеством, обеспечивающим результативность деятельности человека в сложных скоростных взаимодействиях спортсменов.

Различают два вида предвосхищений: )) перцептивное, заклю-]ающееся в контроле движения объекта с целью его перехвата в }бусловленном месте; 2) рецепторное, состоящее в экстраполяции ломента появления объекта на основании оценки временных пе-эиодов.

В процессе соревновательной деятельности спортсмен реагиру-

|ет, предвосхищая пространственные и временные характеристики 1вижущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) как находя-

|щихся в его поле восприятия (зрение, слух и др.), так и экстрапо-шруя временные и пространственные характеристики своих дейст-

1в!п: с ритмом и темпом ранее изученных'движений, без контроля )рением или другими рецепторами.

Ориентация человека в процессе двигательных действий осуще-

|ствляется с помощью комплексной деятельности анализаторов, ко­торая позволяет из отражения отдельных анализаторов осуществ-

•лять целостное представление о положении тела, его перемещени-

|ях н эффективно реагировать адекватной формой поведения, Успешное развитие специализированных умений н качеств тре­бует развития следующих способностей:

» — дифференцировать и антиципировать пространствснно-вре-. менные компоненты соревновательных ситуаций;

» — выбирать момент начала движений в целях успешного про-, тнводействия противнику или взаимодействия с партнером по команде;

о — адекватно определять направления, амплитуду, скоростные характеристики, глубину и ритм действий своих, противника -и партнеров. -

Все это осуществляется в процессе отработки обусловленных действий, действий с выбором, переключением; в упражнениях, ста­вящих задачи варьирования быстротой, ритмом, амплитудой, дей­ствий, временными параметрами взаимодействия с противником (партнером).

Специфические умения и качества, о которых идет речь, даже у высококвалифицированных спортсменов развиты неодинаково. У каждого спортсмена есть свои сильные и слабые стороны подго­товленности, причем первые могут компенсировать наличие вторых. Отметим наиболее типичные варианты компенсаций:

— недостатки тактического мышления компенсируются быстро­той двигательных реакций, устойчивостью и распределением вни­мания, чувством времени, дистанции, момента и др.;

— недостатки распределения внимания компенсируются быст­ротой восприятия и мыслительных операций, точностью мышечно-двигательных дифференциаций и др.;

— недостатки переключения внимания компенсируются быстро­той двигательных реакций, способностью точно прогнозировать из­менение ситуации, чувство времени и др.;

— недостаточная скорость двигательных реакций компенсиру­ется способностью к прогнозированию, чувством дистанции, чувст­вом времени, распределением внимания и его устойчивостью, так­тическим мышлением и др.;

— недостаточная точность двигательных дифференциаций ком­пенсируется вниманием, быстротой двигательных реакций, чувст­вом времени и др.

В психической подготовке должны оптимально сочетаться зада­чи совершенствования специализированных умений и выделения индивидуальных особенностей спортсменов с целью наиболее пол­ного воплощения их способностей, психических и физических ка­честв в соревновательной деятельности.

Задача психической подготовки спортсменов в этом направле­нии заключается в выработке толерантности к эмоциональному ,• стрессу, вызываемому соревновательной напряженностью. (^ С этой целью в тренировочном процессе следует использовать увоз действия стрессового характера, соответствующие сложным и /неожиданным ситуациям, создавшимся в условиях соревнований, и Ч избирательно влиять на усиление той или иной мотивационной

-\ альтернативы соревновательной деятельности.

В психической подготовке спортсменов в тренировочных усло 1 виях могут применяться следующие воздействия стрессового ха­рактера: сбивающие факторы, факторы затруднения деятельности анализаторов, лимита и дефицита пространства и времени дейст­вий, ограничения или искажения информации, выполнения дейст­вий на фоне утомления.

*г* Сбивающие факторы. Решение двигательных задач па фоне вне­запных различных световых и звуковых эффектов, музыкального сопровождения, неадекватного по ритму выполняемым движениям, отвлеченных вопросов и др.

I Затруднение деятельности ведущих анализаторов. Выполнение приемов и действий с ограничением зрительной и кинестетической информации о параметрах выполняемых движений; использование

- -, перчаток (метания, баскетбол, гандбол н т. д.), очков с ограниче­нием центрального или периферического зрения (фехтование, спор-. тивпыс игры), действия на непривычном покрытии и др.

Лимит и дефицит пространства и времени. Выполнение трени­ровочных заданий на уменьшенных спортивных площадках (во­лейбол, хоккей, теннис и др.), ограничение поля боя (фехтование), ковра и ринга (бокс, борьба); ограничение или укорочение времени на выполнение тех или иных действий и др.

^ Ограничение или искажение информации. Для успешной дея­тельности в условиях спортивного поединка спортсмен должен по-

. . стояние воспринимать и перерабатывать информацию о технико-тактических замыслах и действиях соперника, эффективности своих действий и действий партнеров по команде, адекватности времен­ных и пространственных взаимодействий и т. д. Ограничение или искажение указанной информации применением специальных мето­дических приемов (встречи о незнакомыми соперниками, их частая смена, неадекватность действия партнеров и др.) вызывает инфор­мационны!! дефицит, который и обеспечивает создание стрессовой

ситуации.

Утомление. Совершенствование техники и тактики действий на фоне преодолеваемого или явного утомления (физического или эмоционального).